JURNAL

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS 7 PUTRA DI SMP SE-KECAMATAN WLINGI, KABUPATEN BLITAR 2018

LEVEL PHYSICAL FITNESS OF 7Th GRADE STUDENTS SON IN JUNIOR HIGH SCHOOL ALL WLINGI SUB DISTRICT BLITAR 2018

Oleh :

CATUR SETIAWAN
NPM: 13.1.01.09.0383

Dibimbing oleh :

1. **Moh. Nurkholis, M.Or.**
2. **Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: Catur Setiawan
NPM	: 13.1.01.09.0383
Telepon/HP	:
Alamat Surel (Email)	: @gmail.com
Judul Artikel	: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 7 Putra di SMP Se-Kecamatan Wlingi, Kabupaten Blitar 2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jalan. K.H. Achmad Dahlan 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,		Kediri,30 Juli 2018
Pembimbing I,	Pembimbing II,	Penulis,
Moh. Nurkholis, M.Or. NIDN. 0725048802	**M. Yanuar Rizky, M.Pd.** NIDN. 0718019003	**Catur Setiawan** NPM. 13.1.01.09.0383

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS 7 PUTRA DI SMP SE-KECAMATAN WLINGI KABUPATEN BLITAR 2018

CATUR SETIAWAN
NPM: 13.1.01.09.0383
FKIP - Penjaskesrek
@gmail.com
Moh. Nurkholis., M.Or.[1] dan M. Yanuar Rizky., M.Pd.[2]
UN PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan kualitas kehidupan dan martabat manusia Indonesia dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang bermutu. Usaha tersebut dilakukan melalui upaya peningkatan pelayanan pendidikan pada semua jenjang, jenis dan jalur, mulai dari kurikulum, sarana prasarana sampai pada kompetensi guru yang merupakan tuntutan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Dalam Sisdiknas (2003: 2) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran supaya peserta didik dengan aktif mengembangkan potensi dan bakat dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya dan masyarakat.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui: (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 1 Wlingi. (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 2 Wlingi. (3) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII di Mts Darul Huda Wlingi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik yang digunakan deskriptif. Sampel yang yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan sampel yang digunakan sebanyak 36 responden menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling.*

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 1 Wlingi cukup baik. (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 2 Wlingi cukup baik. (3) Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VII di Mts Darul Huda Wlingi cukup baik..

KATA KUNCI: Kesegaran Jasmani

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan serta meningkatkan kualitas kehidupan dan martabat manusia Indonesia dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang bermutu. Usaha tersebut dilakukan melalui upaya peningkatan pelayanan pendidikan pada semua jenjang, jenis dan jalur, mulai dari kurikulum, sarana prasarana sampai pada kompetensi guru yang merupakan tuntutan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Dalam Sisdiknas (2003: 2) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran supaya peserta didik dengan aktif mengembangkan potensi dan bakat dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya dan masyarakat.

Pendidikan adalah usaha untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh peserta didik yang secara alami sudah dimiliki. Peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk mendukung tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Setiap orang, baik dewasa maupun anak-anak memerlukan kebugaran jasmani. Salah satu usaha untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran seseorang adalah dengan melakukan bentuk latihan fisik atau jasmani secara teratur. Kebugaran jasmani ialah kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Tri Jaya dan Marjuki, 2010: 29).

Kebugaran jasmani dapat juga diartikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan

tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak (Kemendikbud, 2014: 239)

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan (Lutan, 2011:63) dikutip dalam (Kemendikbud, 2014: 240).

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana, pendidikan jasmani tak lain adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar untuk gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujun pengajaran, dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Lutan, 2001 : 15).

Uraian di atas bisa dijadikan sebagai suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat diwujudkan baik dalam aktifitas pengajaran maupun dalam upaya perencanaan pengajaran itu sendiri. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi pada pengajaran cabang–cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik secara mendetail dari cabang olahraga yang diajarkan. Pola mengajar yang seperti ini terkesan memaksa siswa agar menguasai dengan benar teknik–teknik yang diajarkan. Melalui proses belajar, pendidikan jasmani ingin

mewujudkan sumbangannya terhadap anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah.

Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang ditinjau bukan saja aspek jasmaniah yang lazim dicakup dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kemampuan kognitif. Selain itu dicapai perkembangan watak serta sifat–sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan *afektif*. Ketiga aspek perkembangan tersebut, yang mencakup *psikomotorik*, *kognitif*, dan *afektif*, semuanya dipahami sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan antara satu dengan yang lainnya. Dalam kenyataannya, manusia itu pada hakekatnya merupakan kesatuan jiwa dan badan. Perkembangan kemampuan *kognitif*, dan sifat–sifat efektif berkaitan erat dengan perkembangan keterampilan gerak siswa (Lutan, 2002: 18).

Perkembangan gerak siswa sangatlah penting sebagai pola dasar untuk melakukan gerakan olahraga. Usia anak sangat penting untuk mempelajari sebanyak mungkin gerak dasar dalam kehidupan sebelum dewasa seperti lari, lompat, lempar, dan jalan adalah pola gerak dasar dari setiap gerakan yang akan dilaksanakan oleh setiap individu. Pola gerak dasar inilah yang akan mendukung gerakan tubuh dalam aktifitas fisik yang dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti (Kemdikbud, 2014: 239). Menurut Toho (2007: 51) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Muhajir (2006: 79) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Dapat diartikan Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari

dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Kesegaran dan kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui aktifitas jasmani. Kesegaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menunjukkan penampilan yang optimal. Dengan aktifitas harian yang dilakukan siswa di sekolah maupun di rumah maka diharapkan kebugaran jasmani yang merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh siswa dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti dapat dilatih dan ditingkatkan secara tidak sadar melalui aktifitas harian siswa tersebut. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di Sekolah Menengah Pertama hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak dasar bagi anak–anak Sekolah Menengah Pertama. Melalui berbagai bentuk keterampilan gerak dasar akan dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan jasmani anak.

Di kecamatan Wlingi Kabupaten blitar Jawa Timur terdapat 3 sekolah menengah antara lain SMPN 1 Wlingi, SMPN 2 Wlingi dan Mts Darul Huda. Di wilayah tersebut mayoritas penduduknya adalah petani dan selebihnya buruh dan swasta. Dengan mayoritas siswa membantu orang tua mereka di sawah dan pekerjaan rumah sehingga aktifitas siswa menjadi cukup banyak selain bersekolah. Dengan aktifitas yang banyak tersebut siswa-siswa cenderung melakukan aktifitas fisik yang cukup sering. Selain aktifitas fisik luar sekolah yang cukup tinggi, faktor nutrisi atau nilai gizi makanan, jumlah jam istirahat, serta faktor internal dan eksternal juga mempengaruhi kebugaran siswa.

Hasil observasi peneliti menemukan siswa yang lesu, lemah, mudah lelah, mengantuk dan tidak bersemangat saat melakukan proses pembelajaran di SMP se-kecamatan Wlingi. Hal ini dapat dikaitkan pada kondisi fisik dan kesehatan mereka, sedangkan kondisi fisik sangat berhubungan dengan faktor kekuatan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, stamina, serta faktor-faktor

lainnya yang mempengaruhi kondisi tingkat kesegaran jasmani siswa.

Dengan realitas kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa di SMP Sekecamatan Wlingi yang lesu, lemah, mudah lelah, mengantuk dan tidak bersemangat saat melakukan proses pembelajaran, maka peneliti akan menjadikan siswa di SMP Sekecamatan Wlingi sebagai subjek penelitian untuk mengkaji (survei) tentang tingkat kesegaran jasmani siswa di SMP Sekecamatan Wlingi. Untuk itu peneliti akan melakukan penelitian dengan mengambil judul: **"Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 7 Putra di SMP Se-Kecamatan Wlingi, Kabupaten Blitar 2018"**.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan jenis penelitian *survey*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 36 responden siswa kelas 7 SMP Se Kecamatan Wlingi, tekhnik analisis data deskriptif prosentase dengan menggunakan *Ms Exel*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accident* sampel, Menurut Sugiyono (2016:67), penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Arikunto (2010:112), Populasi yang lebih besar dari 100 responden dapat diambil sebesar 10-15% tergantung dari kebutuhan penelitian dan kemampuan peneliti, tetapi apabila populasi lebih kecil dari 100 responden hendaknya semuanya diambil sebagai sampel. Sampel pada penelitian ini adalah 36 siswa kelas 7 SMP Se Kecamatan Wlingi.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan masing-masing tes pengukuran tes kebugaran jasmani Indonesia diatas maka diperoleh hasil tes sebagai berikut. Dari 36 siswa diperoleh nilai minimum 17 dan nilai maksimumnya adalah 22.

Dari hasil penelitian dapat diketahui dari 12 siswa SMPN 1 Wlingi rata-rata nilai dari lari 40 meter dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 6 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 3 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 4 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 6 siswa atau 50% masuk dalam kategori kurang. Sedangkan tes *pull up* dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 0 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 9 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 3 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 9 siswa

atau 75% masuk dalam kategori baik. Tes *sit up* dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 6 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 4 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 2 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 6 siswa atau 50% masuk dalam kategori cukup. Tes *vertical jump* dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 4 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 8 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 0 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 8 siswa atau 66% masuk dalam kategori baik. Dan tes lari jarak sedang 600 meter dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 0 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 10 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 2 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 10 siswa atau 83% masuk dalam kategori cukup.

Dari hasil penelitian dapat diketahui dari 12 siswa SMPN 2 Wlingi rata-rata nilai dari lari 40 meter dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 3 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 5 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 4 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 5 siswa atau 41% masuk dalam kategori baik. Sedangkan tes *pull up* dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 0 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 9 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 3 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 9 siswa atau 75% masuk dalam kategori baik. Tes *sit up* dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 6 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 3 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 3 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 6 siswa atau 50% masuk dalam kategori cukup. Tes *vertical jump* dengan nilai 2 atau kurang sebanyak 1 siswa, nilai 3 atau cukup sebanyak 7 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 3 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 1 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 7 siswa atau 58% masuk dalam kategori cukup. Dan tes lari jarak sedang 600 meter dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 4 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 7 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 1 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 7 siswa atau 58% masuk dalam kategori baik.

Dari hasil penelitian dapat diketahui dari 12 siswa Mts Darul Huda rata-rata nilai dari lari 40 meter dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 2 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 4 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 6 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 6 siswa atau 50% masuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan tes *pull up* dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 0 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 10 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 2 siswa. Dari

hasil tersebut dapat diketahui bahwa 10 siswa atau 83% masuk dalam kategori baik. Tes *sit up* dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 5 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 6 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 1 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 6 siswa atau 50% masuk dalam kategori baik. Tes *vertical jump* dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 0 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 9 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 3 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 9 siswa atau 75% masuk dalam kategori baik. Dan tes lari jarak sedang 600 meter dengan nilai 3 atau cukup sebanyak 6 siswa, nilai 4 atau baik sebanyak 5 siswa dan nilai 5 atau baik sekali sebanyak 1 siswa. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 6 siswa atau 50% masuk dalam kategori cukup.

Dari kelima tes tersebut, maka dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas 7 SMP se-kecamatan wlingi masuk dalam kategori cukup baik

IV. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 7 Putra di SMP Se-Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar adalah yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas 7 SMPN 1 Wlingi masuk dalam kategori cukup baik.
2. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas 7 SMPN 2 Wlingi masuk dalam kategori baik.
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas 7 Mts Darul Huda Wlingi masuk dalam kategori cukup baik.

B. Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini terdiri dari implikasi teoritis dan implikasi praktis. Berikut penjelasan dari masing-masing implikasi tersebut:

1. Implikasi Teoritis
   a. Dapat dijadikan sebagai alat penambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi khususnya yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani.
   b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu proses pembelajaran serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan.

c. Dapat dijadikan bahan referensi atau studi pustaka bagi kegiatan penelitian selanjutnya.

2. Implikasi Praktis

a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi guru dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh guru untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 7 Putra di SMP Se-Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Siswa hendaknya meningkatkan kondisi fisik yang lebih baik lagi, supaya dapat memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.
2. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam tentang tes kebugaran jasmani yang pada penelitian ini berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 7 Putra di SMP Se-Kecamatan Wlingi Kabupaten Blitar, agar diperoleh gambaran yang lebih lengkap lagi, sehingga diharapkan hasil penelitian yang akan datang lebih sempurna dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

http://Kebugarandanjasmani.blogspot.co.id/2015/12/pengertiankondisfisik. Diakses pada tanggal 16 september 2017 jam 17.00

Irianto, Djoko P. 2002. Dasar Kepelatihan.Yogyakarta: Andi Offset.

Irianto, Djoko P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Irianto, Djoko P. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

Kemendikbud. 2014. *Kurikulum 2013 untuk SMP/MTs*. Jakarta: Kemendikbud RI

Kusuma, Afandi. 2009. *Pengertian Sehat*. Bandung: Rineka Cipta.

Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktur Jendral Olahraga. Depdiknas.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Mutohir, Toho C dan Ali, M. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Indeks

Nugroho, Sakti Agung. 2015. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX SMP Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015*. UNY. Jogjakarta.

Nurhasan. 2005. *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

Sholikhun, Hadi. 2010. *Hubungan Antara Karakteristik Pekerja dan Kebugaran Jasmani dengan Kelelahan pada Pekerja Barier di PT. PP (Persero) Tbk Proyek Jalan Tol Semarang-Solo*. Laporan Penelitian. Semarang: UNES

Singarmbun, Masri dan Sofian, E. 2008. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sukintaka. 2012. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2007. Yogyakarta. Diperbanyak oleh Tim Cemerlang.

Utomo, Surtiyo dan Suwandi. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3*. Jakarta: PT Bumi Aksara.