

## ARTIKEL

# SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS VI SE-KECAMATAN KASREMAN KABUPATEN NGAWI TAHUN 2018/2019



Oleh:

**YONGKY UBADILLAH ZAIN**

**14.1.01.09.0554**

Dibimbing oleh :

1. PUSPODARI, M.Pd
2. IRWAN SETIAWAN, M.Pd

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2019**

**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

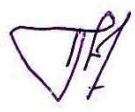
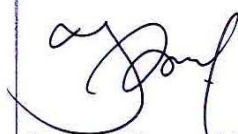

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Yongky Ubaidillah Zain  
NPM : 14.1.01.09.0554  
Telepon/HP : 085655604943  
Alamat Surel (Email) : yongkyubaidillahxiis2@gmail.com  
Judul Artikel : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2018  
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan No. 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 di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 22 Januari 2019
<b>Pembimbing I</b>  Puspodari, M.Pd. NIDN : 0709059001	<b>Pembimbing II</b>  Irwan Setiawan, M.Pd. NIDN : 0716028902	<b>Penulis,</b>  Yongky Ubaidillah Zain NPM : 14.1.01.09.0554

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH  
DASAR KELAS VI SE-KECAMATAN KASREMAN KABUPATEN  
NGAWI TAHUN 2018/2019**

**Yongky Ubaidillah Zain**

**14.1.01.09.0554**

**FKIP - Penjaskesrek**

**yongkyubaidillahxiis2@gmail.com**

**Puspodari, M.Pd. dan Irwan Setiawan, M.Pd.**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**ABSTRAK**

**Yongky Ubaidillah Zain** : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2019.

Kebugaran jasmani berperan penting terhadap kemampuan dalam melakukan aktifitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani dilakukan di tiap-tiap Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kasareman melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK di Sekolah Dasar dapat mendorong perkembangan siswa khususnya pemeliharaan kebugaran jasmani bagi siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subyek penelitian siswa Sekolah Dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi. Instrumen yang digunakan adalah TKJI. Teknik analisis datanya menggunakan rumus presentase.

Hasil penelitian ini adalah besar tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi memiliki presentase 48%. Maka dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi termasuk kategori kurang. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan untuk memperbanyak aktivitas fisik, baik pada saat Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah atau aktivitas fisik diluar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik.

**KATA KUNCI** : Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa, Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman

**I. Latar Belakang**

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari pasti tidak terlepas dari namanya kegiatan tantangan hidup sehari-hari, dan untuk menghadapi itu semuanya diperlukan jasmani yang bugar. dan kegiatan manusia mulai dari bangun pagi, aktifitas kegiatan setiap hari sampai kembali tidur lagi pasti akan ada kaitannya

dengan kegiatan tantangan hidup sehari-hari, dan untuk menjaga kebugaran jasmani manusia maka harus selalu mengontrol jasmaninya dan sering olahraga. Olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo (2005:10) mengatakan

bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu. Dari penjelasan di atas maka hal itu semuanya juga berlaku pada siswa di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Setiap anak-anak pasti memiliki kondisi fisik kebugaran jasmani masing-masing berbeda, karena pola dan gaya hidup anak-anak sekarang sudah berubah dan mengarah tidak sehat. Misalnya, mereka kurang melakukan gerak fisik dan banyak mengonsumsi makanan berlemak. Anak zaman sekarang, kata Dr Tanya Tatiana M Rotikan SpKO dari Fakultas Kedokteran UI/RSCM Jakarta, telah mengalami perubahan pola hidup, Mereka lebih suka main *playstation* atau *video game* sepulang sekolah daripada berolahraga. Makanan yang dikonsumsi banyak yang mengandung lemak dan kolesterol. dan akibatnya akan muncul berat badan lebih dan munculnya sejumlah penyakit seperti *diabetes*, jantung, *osteoporosis*, dan sebagainya. Karena itu anak-anak perlu dibiasakan melakukan latihan fisik sejak dini. Namun, latihan fisik tersebut harus dilakukan secara benar sesuai dengan kondisi fisiknya. Ini penting

untuk meningkatkan kesehatan dan kebugarannya.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan cikal bakal dari keadaan tubuh yang sehat. Jadi, apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang kelihatan adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian, seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmaninya secara umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmaninya yang lain. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Menurut Hartono, dkk (2013:6). Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, lahir dan batin. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik dan psikis. Dengan pendidikan jasmani, maka anak-anak melakukan aktivitas fisik sekaligus mendapatkan pendidikan. Jadi, mengembangkan potensi fisik mengoptimalkan gerak dasar dan juga mengembangkan karakter hormat pada sesama anak, pantang menyerah, jujur, suka menolong, empati terhadap sesama, dan sifat-sifat lainnya.

Menurut Hartono, dkk (2013: 6) Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan di sekolah memang memiliki suatu peranan penting untuk dapat meningkatkan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik serta menanamkan pola hidup sehat. Salah satu cara agar dalam melakukan pembelajaran PJOK berhasil di sekolah dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Apabila peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka siswa akan merasa dirinya sehat, memiliki kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk meningkatkan aktivitas jasmani dan pola hidup sehat salah satu tujuan utama dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa guru PJOK yang ada di Sekolah Dasar Negeri

Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi, mengatakan bahwa pada saat kegiatan tugas belajar di sekolah para siswa mengalami kecapekan, mengantuk, malas, mudah jatuh sakit dan apalagi pada saat upacara hari senin siswa-siswi sering kali jatuh pingsan terutama anak kelas VI. Sedangkan untuk keberhasilan tugas belajar siswa, dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini menimbulkan suatu permasalahan yaitu, bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang ada di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2019. Guru PJOK mengatakan bahwa mereka juga belum pernah melaksanakan tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa siswinya, dikarenakan beberapa guru kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani sehingga beberapa guru berpendapat bahwa kegiatan-kegiatan yang ada dalam pendidikan jasmani sehari-hari itu sudah masuk dalam meningkatkan tes kebugaran jasmani siswa siswinya.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan Bapak Kepala Kecamatan Kasreman, Kecamatan memiliki topografi dataran tinggi dan tanah datar, letak geografis kecamatan Kasreman terdapat di daerah ketinggian 50-100 meter di atas

permukaan laut, dengan kelerengan 2-5%. Kecamatan Kasreman luas daerah 31,49 km<sup>2</sup>, jumlah penduduk 24364 jiwa diantaranya jumlah penduduk laki-laki 12276 jiwa dan penduduk perempuan 12088 jiwa, kepadatan 779 jiwa/km<sup>2</sup>. Jumlah Desa di Kecamatan Kasreman ada 8 Desa, 44 Dusun, 43 Rukun Warga, 171 Rukun Tetangga. Batas wilayah Kecamatan Kasreman terdapat 4 batas wilayah diantaranya bagian utara Kabupaten Bojonegoro, bagian selatan Kecamatan Padas & Ngawi, bagian timur Kecamatan Bringin & Padas, bagian barat Kecamatan Ngawi.

Keadaan pekerjaan penduduk di Kecamatan Kasreman kebanyakan penduduknya petani dikarenakan banyak memiliki pesawahan, sebagian wirausaha dan pegawai. di Kecamatan Kasreman juga terdapat tempat wisata kolam renang dan tempat *outbound*, itu dikelola oleh pihak Pemerintah Kota Ngawi dan terletak di Desa Tawun Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi. Kecamatan Kasreman terdapat 16 Sekolah Dasar, rata-rata siswa di sana kalau pergi ke sekolah 90% bersepeda, 5% jalan kaki, 5% di antar oleh orangtuanya. Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara di atas maka penulis ingin melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani pada Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi.

Menurut Mahardika, (2010: 88-102) pengecekan kebugaran jasmani dapat menggunakan tes sebagai berikut: tes kebugaran dengan menggunakan *Balke Test* atau Tes Jalan-Lari 15 menit, *Multistage Fitness Test* (MFT), *Harvard Test* atau tes naik turun bangku, Tes Kebugaran Jasmani Lari 2,4 Km dan Tes Kebugaran jasmani Lari 12 Menit. Dalam penelitian ini penulis menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dikarenakan tes ini memiliki item tes dengan format *battery test* dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seorang anak harus melakukan kelima butir tes terdiri dari lari cepat (*sprint*) 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik, loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak sedang 600 meter.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2019”

## II. Metode

Sesuai dengan permasalahan yang dijelaskan diatas, jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksum (2012:13) Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti



sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 327 siswa, yang diperoleh dari keseluruhan siswa kelas VI (Enam) Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi, yang terdiri dari 17 Sekolah Dasar. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling. Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil sampel sebanyak 24%. Rumus tersebut berdasarkan pernyataan jika jumlah subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% (dalam kusuma, 2015).

Populasi dari 327 siswa diambil sampel sebanyak 24%. Maka hasil akhir sampel penelitian ini adalah 78 siswa. Peneliti menggunakan simple random sampling dikarenakan sebagai berikut :

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya dana.

c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti untuk peneliti yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar hasilnya akan lebih baik.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan untuk mengambil data dari siswa kelas VI Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi. Pengambilan data dibantu oleh mahasiswa yang telah lulus mata kuliah tes dan pengukuran penjaskesrek Mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan kelompok umur 10 s/d 12 tahun yang terdiri dari beberapa rangkaian tes diantaranya tes lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter (Mahardika, 2010: 95-99).

Untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani digunakan norma tes kesegaran jasmani Indonesia, pada tabel berikut.

Tabel 1. Kriteria Penilaian Kebugaran Jasmani Berdasarkan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

(Mahardika 2010: 99)

Teknik analisis data dalam penelitian ini, menggunakan teknik analisis data dengan rumus sebagai berikut:

1. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$M$  = Mean

$\sum x$  = Jumlah total nilai dalam distribusi

$N$  = Jumlah individu

(Maksum, 2007: 21)

2. Standart deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fd^2}{N}}$$

Keterangan:

$SD$  = Standart Deviasi

$\sum f$  = Jumlah Frekuensi

$d$  = Deviasi

$N$  = Jumlah Individu

(Maksum, 2007: 28)

3. Presentase

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$P$  = Presentase

$n$  = Jumlah Frekuensi

$N$  = Jumlah Sampel

(Maksum, 2007: 9)

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Peneliti akan membahas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu tentang Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2019. Data yang akan disajikan adalah data yang diperoleh dari tes dan pengukuran pada masing-masing subjek penelitian yaitu Tes lari cepat 40 meter, Tes gantung siku tekuk, Tes baring duduk 30 detik, Tes loncat tegak dan Tes lari 600 meter dalam instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data diolah dengan menggunakan perhitungan manual dengan mencari Mean, Standart deviasi, Presentase.

Tabel 2. Hasil Nilai Akhir Tes Pada Keseluruhan Siswa sekolah dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi

No	Kategor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0.0 %
2	Baik (B)	5	5.9 %
3	Sedang (S)	35	41.2 %
4	Kurang (K)	41	48.2 %
5	Kurang Sekali (KS)	4	4.7 %
	Total	85	100
	Mean	13	Kurang
	Stdv	3	

Tabel 2. dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI



Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kasreman untuk kategori baik sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan presentase 0 %. Kategori baik (B) jumlah siswa 5, dengan presentase 5,9%. Kategori sedang (S) jumlah siswa 35, dengan presentase 41,2%. Kategori kurang (K) jumlah siswa 41, dengan presentase 48,2%. Kategori kurang sekali (KS) jumlah siswa 4, dengan presentase 4,7%. nilai rata-rata keseluruhan siswa sekolah dasar kelas VI Se-Kecamatan Kasreman kabupaten Ngawi dengan tes tingkat kebugaran jasmani umur 10 – 12 tahun dengan 5 item tes yaitu 13. Standart deviasi 3.

Pembahasan berikut menyajikan tentang hasil penelitian tentang “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2019” yang dilakukan pada 30 agustus 2018 sampai tanggal 31 agustus 2018. Sesuai dengan apa yang telah dijelaskan di bab 1 dan bab 2 mengenai status kebugaran jasmani yang ingin diketahui pada siswa Sekolah Dasar kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi dengan menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) yang didalamnya terdapat 5 item tes yang sesuai dengan buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 10 s/d 12 tahun dengan format battrey tes, yang terdiri dari

tes lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik (*sit-up*), tes loncat tegak (*vertical jump*), tes lari jarak sedang 600 meter menurut buku mahardika (2010: 95-99).

Berdasarkan perhitungan dari hasil Tes Kebugaran Jasmani indonesia (TKJI) menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Sekecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2019 masuk kategori Kurang. Menurut peneliti dikarenakan kurangnya kegiatan sehari-hari siswa kurang aktif, seperti jarang melakukan olahraga, mereka lebih suka tidur dan main *video game* sepulang sekolah sehingga mengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersangkutan dan kurangnya pemahaman serta pengalaman yang dimiliki guru PJOK tentang rangkaian tes yang ada dalam tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI). Kurangnya pemahaman guru PJOK tentang TKJI membuat para siswa kebingungan dan bertanya apa itu TKJI serta menjadi hal yang baru bagi para siswa. Para siswa setelah di jelaskan oleh petugas tes akhirnya mengerti apa itu TKJI dan apa saja komponen-komponen yang ada di dalam TKJI sesuai dengan umur masing masing.

Letak Sekolah Dasar Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi dengan memiliki topografi berupa dataran tinggi

berkapur dan tanah datar. Hal ini tidak memiliki pengaruh sama sekali dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang dibuktikan dengan hasil perhitungan TKJI yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasrman Kabupaten Ngawi memiliki hasil kurang. Dikarenakan untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, harus melalui proses kegiatan fisik yang teratur bukan hanya dari proses pembelajaran saja, serta dengan makan yang sehat dan bergizi.

#### IV. PENUTUP

##### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2019. Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang dengan nilai rata – rata 13, *standart deviasi* 3 dengan nilai presentase 48%.

##### Implikasi

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam upaya mendapatkan informasi tentang hasil tingkat kebugaran jasmani

Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Se-Kecamatan Kasreman Kabupaten Ngawi Tahun 2018/2019.

2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi presentase tentang tingkat kebugaran jasmani setiap siswa, sebagai dorongan/motivasi siswa untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.
3. Hasil penelitian ini bagi Kepala Sekolah Dasar dan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Sebagai bahan evaluasi pembelajaran mengenai PJOK tentang tes kebugaran jasmani dan mengetahui prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran kebugaran jasmani, untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswanya.

##### Saran

1. Bagi peneliti, penelitian seperti ini harus dilakukan atau ditindak lanjuti sehingga dapat diketahui faktor penyebab tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.
2. Bagi siswa, diharapkan untuk memperbanyak aktivitas fisik baik

pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah atau aktivitas fisik diluar sekolah agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan juga harus memperhatikan makanan yang sehat dan bergizi.

3. Bagi Guru PJOK, dari hasil penelitian tes kebugaran jasmani agar dapat dijadikan acuan untuk Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
4. Bagi Sekolah, diharapkan memperhatikan sarana prasaranan agar layak digunakan dalam melakukan aktivitas Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dan membuat program di luar jam Pembelajaran seperti kegiatan *ekstrakurikuler* yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi Sekolah Dasar.

## V. DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, Ahmad Risqi. 2015. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD IT Utsman Bin Affan Kota Surabaya*, (online), 03 (03): 647 – 650 tersedia: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/>, diunduh 3 Februari 2018.
- Bryantara, Oktian Firman. 2016. *Faktor yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola*, (Online), 04 (02): 237-249 Tersedia: <https://e-journal.unair.ac.id> di Unduh 3 Februari 2018.
- dokter sehat. 2018. <https://doktersehat.com/tips-latihan-fisik-untuk-anak-anak/> (diakse tanggal 3 Februari 2018).
- Hamzah, Farit. 2014. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Ploso II/173 Kecamatan Tambak Sari Kabupaten Surabaya*, (online), 2 (1): 159 – 154 tersedia: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/>, diunduh 3 Februari 2018.
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Irma, Budiman, Yulingga. 2017. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*, (Online), 03 (02): 240-250 tersedia: <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.p>

- [hp/pjk/index](http://pjk/index), diunduh 23 januari 2019.
- Kemendiknas, 2010. *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional Tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010 untuk Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia.
- Kusuma, Angga. 2015. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Gamping*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: UNY.
- Mahardika. I Made Sriundy. 2010. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prasetyo, Fajar Dwi. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karangjambu Purbalingga*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: UNY.
- Universitas Nusantara PGRI Kediri. (2017). *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: LPPM.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Y. S. Santoso, Giriwijoyo, dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*, Bandung: Penerbit ITB.