

Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru

Dwi Budianto

Universitas Islam Riau

Email Korespondensi: dwibudianto@gmail.com

Diterima: 12-03-2022 Disetujui: 12-03-2022 Diterbitkan: 12-03-2022

Abstrak

Di satuan pendidikan sekolah menengah pertama mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) juga tidak kalah penting jika dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru belum memiliki program yang membuat siswa lebih aktif bergerak, seperti budaya bermain diluar kelas saat jam istirahat, senam setiap pagi, dan lain lain. Sekolah hanya memiliki program ekstrakurikuler yang tentu saja tidak semua siswa akan ikut dalam ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai "Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII A Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru"

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Siswa SMP.

Abstract

In junior high school education units, physical education, sports and health (PJOK) subjects are no less important than other subjects. It was identified that there were still some seventh-grade students at SMP Smart Indonesia School Pekanbaru that did not have programs that made students more active, such as a culture of playing outside the classroom during recess, exercising every morning, and so on. The school only has extracurricular programs. Of course, not all students will participate in extracurricular sports at SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. Based on the explanation above, the researchers were interested in knowing and conducting research on "The Level of Physical Freshness in Class VII A Students at SMP Smart Indonesia School Pekanbaru."

Keywords: Physical Fitness, Junior High School Students.

PENDAHULUAN

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebasan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk memulai upaya pendidikan jasmani dan pembudayaan hidup aktif bergerak. Sekolah harus memiliki program yang membuat siswa lebih sering bergerak, seperti senam di setiap pagi, pembiasaan bermain di luar kelas saat istirahat serta menyediakan sarana dan prasarana untuk berolahraga.

Menurut undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 11 olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan kutipan undang-undang tersebut dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani di sekolah sangat penting. Dengan mata pelajaran pendidikan jasmani, siswa dapat menyalurkan

berbagai kegiatan gerak yang disukai, serta melibatkan peserta didik secara langsung dalam pengalaman melalui aktifitas jasmani.

Melalui pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa akan menjadi segar dan bugar ketika menjalani proses pembelajaran di sekolah, tanpa memiliki kesegaran jasmani yang baik, seorang pelajar akan mudah terserang berbagai macam penyakit, namun sebaliknya jika seorang siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik tubuhnya akan kebal terhadap penyakit yang dapat menunjang dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya.

Di satuan pendidikan sekolah menengah pertama mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) juga tidak kalah penting jika dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. SMP Smart Indonesia School Pekanbaru adalah salah satu sekolah yang mengutamakan prestasi

akademik dan non akademik, sehingga menuntut para siswanya untuk memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Untuk itu siswa diharapkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang bagus sehingga dapat meningkatkan semangat berprestasi di bidang akademik dan non akademik.

Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru belum memiliki program yang membuat siswa lebih aktif bergerak, seperti budaya bermain diluar kelas saat jam istirahat, senam setiap pagi, dan lain lain. Sekolah hanya memiliki program ekstrakulikuler yang tentu saja tidak semua siswa akan ikut dalam ekstrakulikuler olahraga yang ada di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai "Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII A Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru"

KERANGKA TEORI

Pengertian Kesegaran Jasmani. Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kalangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Widiastuti (2017:13) Kesegaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Menurut Fransazeli (2018:8) Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik tua maupun muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-sehari dengan waktu lebih lama dibanding seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah.

Menurut Farid (2017:2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Sedangkan menurut Wahjoedi (2001:59) "kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi

yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Dari keterangan di atas dapat diketahui bahwa kemampuan jasmani seseorang dilihat dari kemampuannya dalam melakukan kegiatan atau aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga ia masih dapat melakukan aktifitas ringan lainnya dengan baik dan dapat melewati waktu dalam hari tersebut tetapbugar.

Kemudian menurut Senaputra (2017:3) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat darurat. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif.

Penjelasan di atas juga memberikan keterangan bahwa kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari dengan lebih efisien dan efektif sehingga pekerjaan yang dilakukan dapat diselesaikan dengan waktu yang lebih cepat dan dengan kesegaran yang baik pekerjaan tersebut tidak akan membuat kelelahan yang berarti.

Kemudian Irawadi (2011:2) menjelaskan bahwa orang segar adalah orang yang memiliki kondisi fisik lebih baik dari pada orang sehat. Ia tidak hanya sanggup untuk menunaikan tugasnya sehari-hari, melainkan ia juga mampu melakukan tugas-tugas tambahan jika dibutuhkan tanpa kelelahan berlebihan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa tenaga cadangan untuk menikmati waktu luang. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kesegaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh semua orang.

Menurut Hartati (2017:3) Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis.

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi yang dimiliki oleh siswa bersumber dari kebugaran jasmani yang dimilikinya sehingga prestasi akademis akan meningkat karena siswa dapat menyerap pelajaran dengan baik dengan dukungan kebugaran jasmani yang maksimal.

Kesegaran jasmani sama halnya dengan stamina seseorang sebagaimana menurut Harsono (2001:14) menjelaskan bahwa stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun

berada dalam kondisi lelah dia masih mampu untuk meneruskan latihan atau pertandingan.

Hal di atas dibenarkan oleh Syairozi (2017:1) Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar para siswa dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Idealnya kebugaran jasmani yang cukup digunakan untuk mengikuti pelajaran di sekolah dari pagi sampai siang hari, bahkan sampai sore hari.

Kebugaran jasmani tidak hanya diperuntukkan untuk menjalani kegiatan belajar di sekolah saja, namun kebugaran jasmani tersebut dibutuhkan oleh sepanjang waktu atau seumur hidup untuk kualitas kehidupan yang lebih baik. Kebugaran jasmani harus dijaga dengan baik dengan melakukan olahraga yang rutin dan terjadwal dengan baik.

Setiawan (2017:2) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak dapat lelah dan capek. Ia dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa seseorang dengan kondisi tingkat kesegaran jasmani yang ideal akan dapat melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja, bersekolah, berolahraga, dan sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya atau sebagai pengisi waktu senggang. Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Komponen Kebugaran Jasmani. Kesegaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kesegaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (health related pshycal fitness). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness).

Menurut Widiastuti (2017:14) Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (skill related fitness). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) kecepatan, (b) power (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peran penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing, tentunya dengan baiknya komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut maka aktifitas jasmaninya akan menjadi lancar.

Menurut Wahjoedi (2001:59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu: kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) yaitu: Daya tahan jantung-paru, Daya tahan otot, Kekuatan otot, Kelentukan, Komposisi tubuh.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (motorskill related fitness) yaitu: Kecepatan, Kecepatan reaksi, Daya ledak, Kelincahan, Keseimbangan, Ketepatan, Koordinasi. Jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat seperti militer dan biasa dikategorikan pada motor fitness atau para atlet yang harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmani yang baik saja, akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut dengan general motor ability atau motor ability.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2010:11) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain.

Menurut Arikunto (2006:130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A dan VII B di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru yang terdiri 30 orang siswa. Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan (2005:11). Adapun teknik sampling yang dipergunakan adalah purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, pertimbangan dalam penelitian ini adalah dengan mengambil siswa putra kelas VII A saja dikarenakan lokasi penelitian untuk melakukan tes kesegaran jasmani yang cukup jauh dari sekolah sehingga hanya siswa putra kelas VII A saja yang diizinkan oleh kepala sekolah. Dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah 15 orang siswa putra.

Untuk menghindari salah pengertian maka peneliti membatasi Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari- hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti

serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data di atas dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru yang yang mencapai nilai kurang sekali ada 3 orang atau 20%, yang mencapai nilai kurang ada 8 orang atau 53%, yang mencapai nilai sedang ada 4 orang atau 27%.

Kemudian rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru adalah 12 yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori kurang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru tergolong kurang.

Kurangnya kesegaran jasmani siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru ini disebabkan oleh kurangnya latihan fisik yang diberikan oleh guru, sehingga kesegaran jasmani siswa tidak maksimal. Oleh karena itu sebaiknya guru tidak hanya fokus pada materi pelajaran penjasorkes tetapi juga harus memberikan latihan fisik dan pembelajaran di luar ruangan kelas untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesegaran jasmani siswa siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru masih kurang karena didapatkan nilai rata-rata dari kesegaran jasmani yang dicapai oleh keseluruhan siswa hanya 12 yang tergolong pada kategori Kurang. Tentunya ini akan berakibat pada tidak maksimalnya hasil belajar siswa di sekolah dan dapat menurunkan prestasi siswa dalam belajar.

Sebagaimana dijelaskan oleh Akbar (2015:703) Bagi peserta didik, kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi belajar karena dengan kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat akan lebih siap menerima pelajaran dan akan menjadi generasi-generasi yang sehat dan bugar. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah.

Hasil penelitian Akbar (2015:707) dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk menunjukkan kategori kurang. Dari hasil penelitian Akbar tersebut dapat diindikasikan bahwa rata-rata

siswa masih memiliki kebugaran jasmani yang kurang, sama halnya dengan hasil penelitian ini, siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru juga masih dalam keadaan kurang. Hal ini terjadi pada siswa karena kurangnya siswa dalam berolahraga.

Menurut Wahjoedi (2001:44) Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang melibatkan fisik secara keseluruhan, Kesegaran jasmani (physical fitness) adalah suatu aspek dari kesegaran secara menyeluruh (total fitness), yang selalu meliputi atas tiga konsep penting yang saling berkaitan bagi setiap manusia, yaitu mengenai: (a) Bentuk dan macam pekerjaan yang harus dilakukan, (b) Kesanggupan dari jasmaninya untuk melakukan pekerjaan tersebut, (c) Hubungan secara timbal balik antara kesegaran jasmani dengan keseluruhan pribadinya.

Berdasarkan keterangan tersebut, jelas bahwa kesegaran jasmani yang dimiliki oleh setiap orang tidak sama tingkatannya. Namun dapatlah dikatakan, bahwa seseorang itu memiliki kesegaran jasmani yang cukup apabila ia memenuhi tuntutan untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dan masih ada tersisa tenaga cadangan untuk menghadap situasi mendadak yang tidak terduga-duga serta memerlukan tindakan segera.

Tinjauan kesegaran jasmani siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru setelah dilakukan perhitungan dan dikonversikan kedalam nilai didapat rata-rata dari data rekapitulasi keseluruhan sebesar = 12, dari angka tersebut maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kesegaran jasmani siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru tergolong Kurang.

Aspek kesegaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam semua cabang olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas siswa dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal.

Kesegaran jasmani seorang siswa sangatlah berpengaruh dalam penyerapan materi pembelajaran di sekolah. Sehingga kegiatan belajar mengajar yang menuntut kesegaran jasmani yang sangat baik harus dapat diwujudkan guna mencapai prestasi siswa baik dalam bidang akademik maupun prestasi dalam berolahraga. Jika kesegaran jasmani siswa kurang baik dapat, maka dapat memberikan efek buruk pada prestasi siswa dalam belajar, sehingga kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan dalam proses pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru, harus terus meningkatkan kesegaran jasmaninya agar dapat mencapai prestasi yang membanggakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru tergolong pada kategori Kurang. Semua siswa kelas VII A di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal tanpa melupakan waktu belajar. (2) Bapak guru agar lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswanya terlebih dahulu agar siswa lebih berprestasi dalam belajar maupun dalam berolahraga dengan memberikan tugas gerak sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi baik dan akan memungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa dapat meningkat. (3) Para mahasiswa yang hendak meneliti tentang kesegaran jasmani dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk mengkaji kesegaran jasmani secara lebih mendalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Mohammad Haris. 2015. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03 Nomor 03 2015, 702-708.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Farid, Muhammad. 2017. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Volume 05 Nomor 03, 2017, 762 - 765.
- Fransazeli, M. dan Apriliani, Leni. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekan Baru. *Journal Sport Area, Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau*. Volume 3. No. 1
- Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: Dedikbud, direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Hartati, Sasminta Christina. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5 (3) 385 - 390.
- Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.

- Len Kravitz. 2001. Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada
- Riduwan. 2005. Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Senaputra, Robi Prakoso. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Ruangan Di SMA/SMK Se Sidoarjo. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 05 Nomor 03, 697 - 704.
- Setiawan, . 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 851 - 861.
- Sugiyono. 2010. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta. Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang. UNP.
- Syairozi, Muhammad Fatkhur. 2017. Kontribusi Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Di SMA/SMK Se Sidoarjo. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017, 711 - 716.
- Undang-Undang Republik Indonesia. 2005. No 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.
- Wahjoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja Grafindo. Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.