



SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMAN 9 KAB. BONE

Andi Khemal Akbar

email: khemalakbar@gmail.com

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, IAIN Bone

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of students of SMAN 9 Bone District. The method used in this research is a descriptive quantitative method with a survey approach. The population in this study was 418 students of SMAN 9 of Bone Regency including 266 female and 152 male students. Meanwhile, this study applied a random sampling technique. Then the sample was taken using random sampling technique involving 40 male and 40 female students. Data was collected by using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) measurement and test instrument for ages 16-19 years old. All the test items were carried out at one time. The result shows that among 40 male students, there were six students or 15% who were in the excellent category, 16 students or 40% on the good category, eight students or 20% on the fair category, six students or 15% on the poor category, and the rest four students or 10% of the total sample studied on the very poor category. Whereas for the female students, among 40 female students, there were four students or 10% on the excellent category, 16 students or 40% on the good category, there were; four students or 10 % on the fair category, 12 students or 30% on the poor category, and four students or 10% of the total sample studied on the very poor category.

Keywords: Survey, Physical Fitness, SMAN 9 of Bone Regency

PENDAHULUAN

Proses belajar mengajar disekolah sangatlah membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik agar siswa dapat belajar tanpa merasa kelelahan. Akan tetapi seiring dengan perkembangan Teknologi memungkinkan peserta didik kurang melakukan aktifitas jasmani karna mereka terlalu bergantung dengan teknologi sudah sangat jarang ditemui anak-anak memainkan permainan-permainan tradisional mereka lebih senang dengan jenis2

permanan yang ada di gadget mereka. Menurut Affandi et al., (2014) kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Kesegaran jasmani sangatlah penting untuk dimiliki oleh setiap siswa agar dapat membantu segala aktifitas kegiatan belajarnya disekolah. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa mampu menangkap pelajaran yang diberikan oleh gurunya dengan baik karena mereka tidak gampang untuk merasa lelah atau capek, seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik memiliki cadangan energi setelah melakukan aktifitas sehari-hari penuh.

Sarana untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa disekolah melalui Pendidikan jasmani. Menurut Nurcahyo (2014) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Proses pembelajaran Pendidikan jasmani disekolah mengarahkan siswa untuk mengajarkan segala jenis permainan tradisional sehingga menimbulkan rasa ketertarikan terhadap proses pembelajaran yang menuntut banyak melakukan aktifitas jasmani. Pengalaman belajar penjas yang didapatkan disekolah diarahkan agar mampu membantu pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis serta meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Di sekolah-sekolah masih sangat jarang guru penjas mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswanya, termasuk di SMAN 9 Kab. Bone belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswanya. Maka dari itu penelitian ini akan menitik beratkan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 9 KAb. Bone.

Menurut Zarkasyi (2015) kesegaran jasmani dapat dikatakan sebagai kemampuan dari tubuh dalam menjalankan tugasnya sesuai dengan kehendak pelakunya secara maksimal dengan menggunakan energi secara efektif. Sedangkan menurut Rusdi (2016) kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kesegaran itu dapat dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kesegaran yang terkait dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi. Berdasarkan pendapat diatas kesegaran jasmani dapat diartikan kemampuan tubuh seseorang melakukan aktifitas sehari-hari sesuai dengan kehendak secara maksimal tanpa merasakan kelelahan. Menurut Santoso et al., (2018) Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas

dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Jadi berdasarkan beberapa pendapat diatas kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik melakukan aktifitas sehari-hari mengerjakan tugas kesehariannya yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar dan tidak merasakan kelelahan yang berate setelah melakukan aktifitasnya.

Menurut Umam (2013) Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas tugasnya secar optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Apabila seorang siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik mereka dapat melaksanakan tugas-tugasnya sebagai pelajar secara maksimal sehingga dapat mendapatkan hasil yang lebih baik pula.

Setelah melakukan observasi di sekolah yang akan diteliti yakni SMAN 9 Kab. Bone ternyata belum pernah dilakukan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani. Berkaitan dengan latar belakang tersebut, hal inilah yang membuat peneliti melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani SMAN 9 Kab. Bone”. Permasalahan dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 9 Kab. Bone. Adapun Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 9 Kab. Bone.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei. Menurut Ali & Asrori (2014) survey, pada dasarnya, merupakan pemeriksaan secara teliti tentang fakta atau fenomena perilaku dan solid terhadap subjek dalam jumlah besar. palaksanaan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani dilakukan di dalam lingkungan sekolah SMAN 9 Kab. Bone, dan berlangsung selama 4 hari. Menurut Sugiyono (2011) Populasi adalah wilayah genaralisasi yang terdiri atas, obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi harus memiliki karakteristi yang sama atau hampir sama maka dari itu yang menjadi populasi dalam panelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 9 Kab. Bone yang terdiri dari 19 kelas dengan jumah siswa sebanyak 418 orang yakni siswa putri 266 orang dan siswa putra 152 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling. Menurut Suryabrata (2014) kebaikan Teknik ini tidak hanya terletak pada teori yang mendasarinya, tetapi juga pada bukti-bukti empiris. Maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 40 siswa putra dan 40 siswa putri SMAN 9 Kab. Bone. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen Tes dan pengukuran Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun. Dalam pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu.

Tes dan pengukuran kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa SMA atau sederajat usia 16-19 tahun

1. Lari 60 meter,
2. Gantung siku tekuk putri & Gantung angkat tubuh 60 detik putra,
3. Baring duduk 60 detik,
4. Loncat tegak dan,
5. Lari 1000 Meter untuk putri dan 1200meter untuk putra.

Tabel 1. Nasional (2010) Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	1200 M	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Tabel 2. Nasional (2010) Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 M	Nilai
5	S.d – 8,4” S.d – 3’52”	41” - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8	22” – 40”	20 – 28	” 39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	13,5” dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

Tabel 3. Nasional, (2010) Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni

1. Data hasil pengukuran masing-masing komponen kesegaran jasmani dimasukan dalam kategori norma yang telah ada.
2. Menghitung presentase hasil tes dengan rumus

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

(Arikunto, 2019)

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

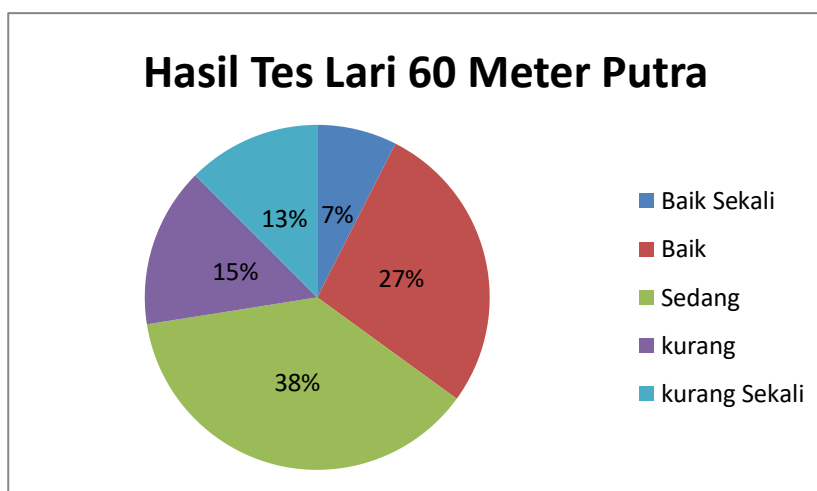
N = Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan metode dan teknik pengumpulan data maka akan disajikan pembahasan tentang diskripsi data. Pada bagian ini berisi tentang data hasil pengukuran masing-masing komponen kesegaran jasmani sesuai dengan norma yang telah ada, serta grafik presentase hasil tes kesegaran jasmani dengan menggunakan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

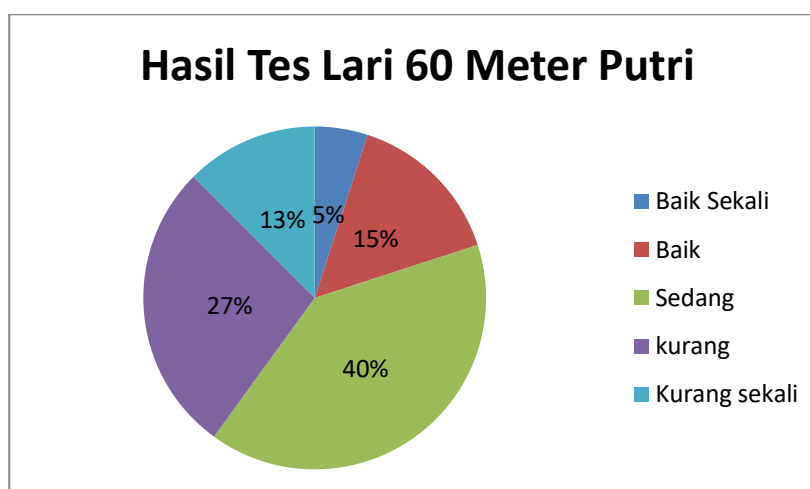
Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini diperoleh hasil prosentase tes lari 60 Meter Putra dapat dilihat pada diagram (gambar 1) berikut:



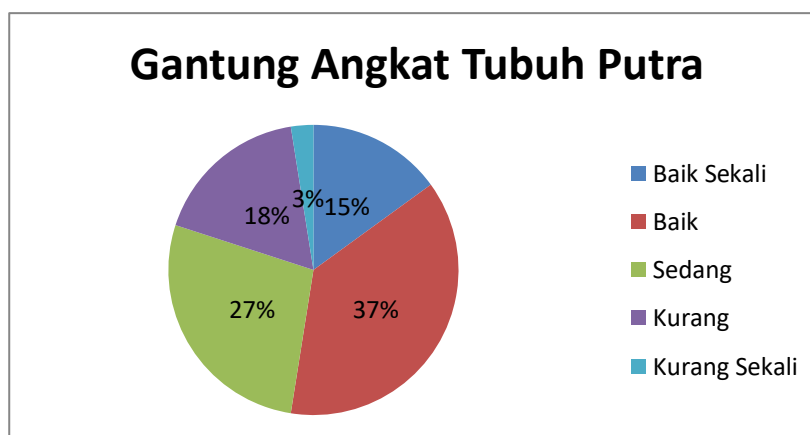
Gambar 1. Diagram Hasil Tes Lari 60 Meter Putra

Gambar 1 menunjukkan hasil tes lari 60 meter putra SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 3 orang atau 7% berada pada kategor baik sekali, 11 orang atau 27% barada pada kategori baik, 15 orang atau 38% berada pada kategori sedang, 6 orang atau 15% berada pada kategori kurang dan 5 orang atau 13% berada pada kategori kurang sekali.



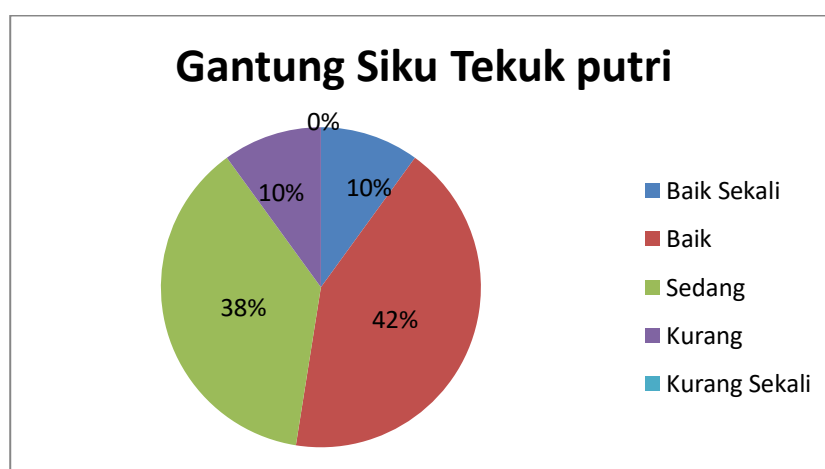
Gambar 2. Diagram Hasil Tes Lari 60 Meter Putri

Gambar 2 menunjukkan hasil tes lari 60 meter putri SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 2 orang atau 5% berada pada kategor baik sekali, 6 orang atau 15% barada pada kategori baik, 16 orang atau 40% berada pada kategori sedang, 11 orang atau 27% berada pada kategori kurang dan 5 orang atau 13% berada pada kategori kurang sekali.



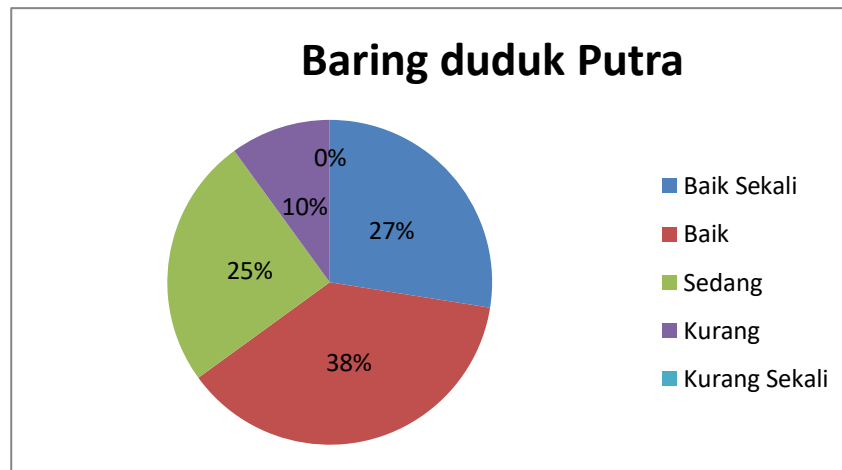
Gambar 3. Diagram Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Putra

Gambar 3 menunjukkan hasil tes gantung angkat tubuh putra SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 6 orang atau 15% berada pada kategor baik sekali, 15 orang atau 37% barada pada kategori baik, 11 orang atau 27% berada pada kategori sedang, 7 orang atau 18% berada pada kategori kurang dan 1 orang atau 3% berada pada kategori kurang sekali.



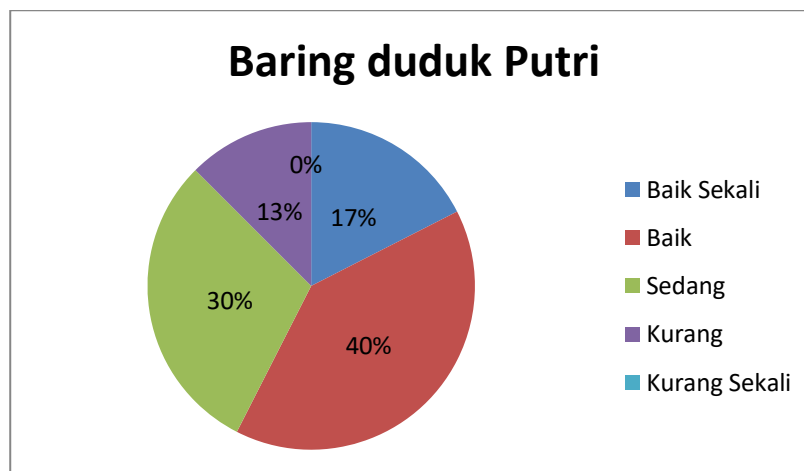
Gambar 4. Diagram Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putri

Gambar 4 menunjukkan hasil tes gantung siku tekuk putri SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 6 orang atau 10% berada pada kategor baik sekali, 15 orang atau 42% barada pada kategori baik, 11 orang atau 38% berada pada kategori sedang, 7 orang atau 10% berada pada kategori kurang dan tidak ada atau 0% berada pada kategori kurang sekali.



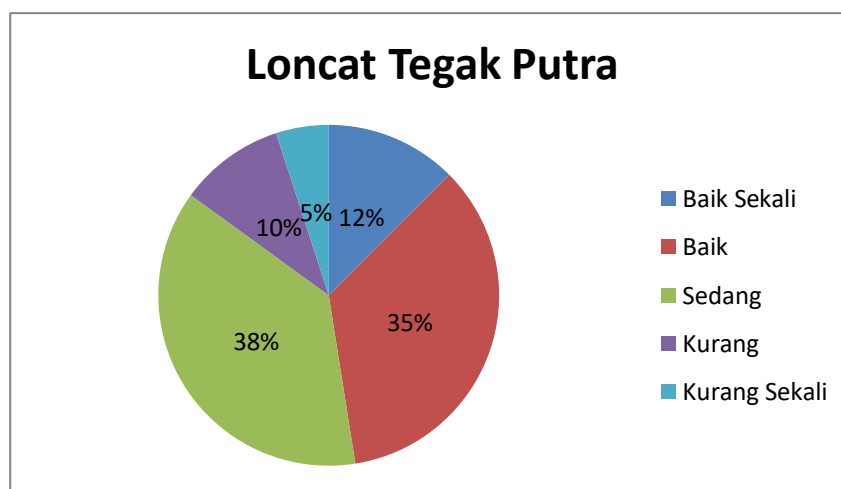
Gambar 5. Diagram Hasil Tes Baring Duduk Putra

Gambar 5 menunjukkan hasil tes baring duduk putra SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 11 orang atau 27% berada pada kategor baik sekali, 15 orang atau 38% barada pada kategori baik, 10 orang atau 25% berada pada kategori sedang, 4 orang atau 10% berada pada kategori kurang dan tidak ada atau 0% berada pada kategori kurang sekali.



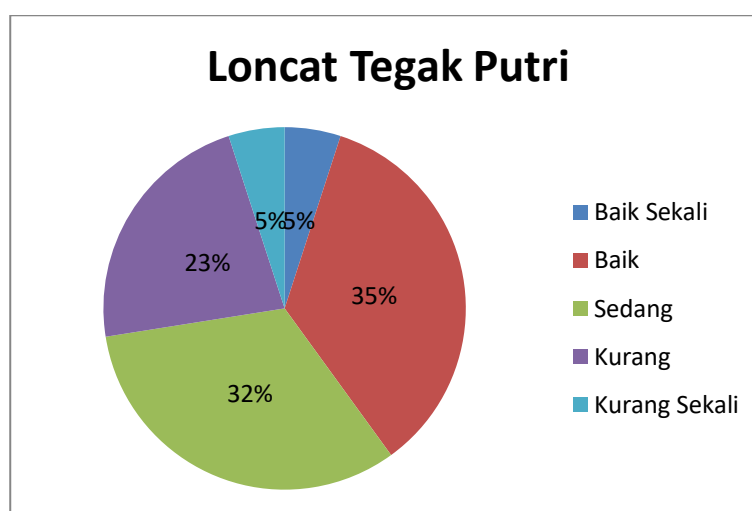
Gambar 6. Diagram Hasil Tes Baring Duduk Putri

Gambar 6 menunjukkan hasil tes baring duduk putri SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 7 orang atau 17% berada pada kategor baik sekali, 16 orang atau 40% barada pada kategori baik, 12 orang atau 30% berada pada kategori sedang, 5 orang atau 13% berada pada kategori kurang dan tidak ada atau 0% berada pada kategori kurang sekali.



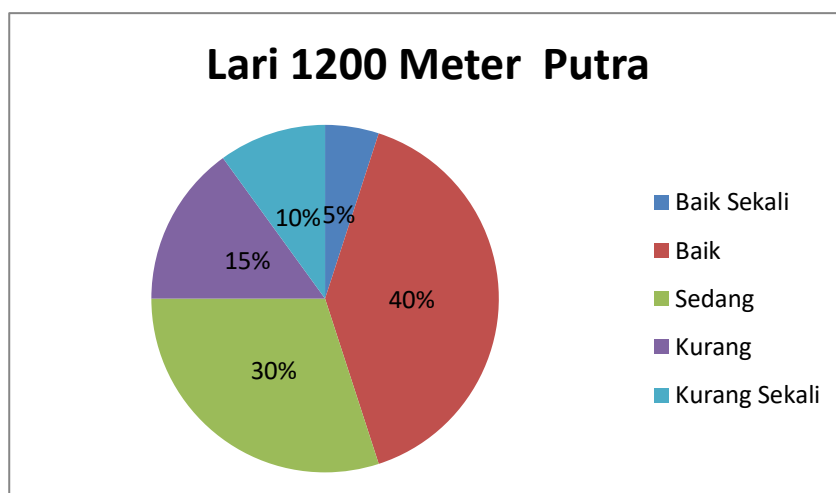
Gambar 7. Diagram Hasil Tes Loncat Tegak Putra

Gambar 7 menunjukkan hasil tes loncat tegak putra SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 5 orang atau 12% berada pada kategor baik sekali, 14 orang atau 35% barada pada kategori baik, 15 orang atau 38% berada pada kategori sedang, 4 orang atau 10% berada pada kategori kurang dan 2 orang atau 5% berada pada kategori kurang sekali.



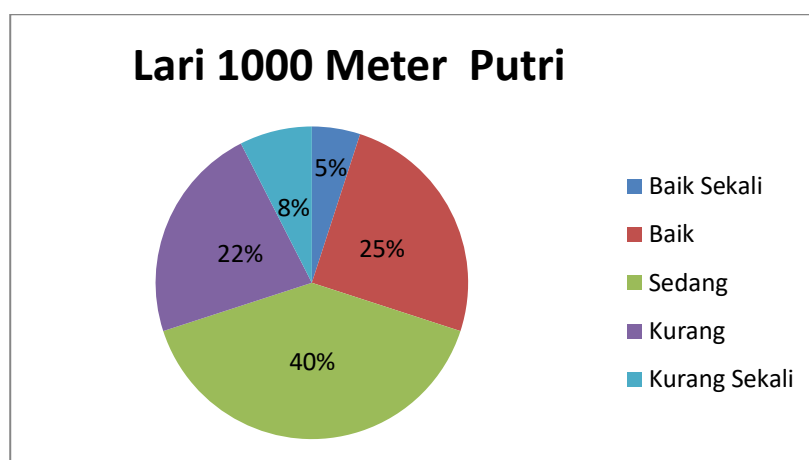
Gambar 8. Diagram Hasil Tes Loncat Tegak Putri

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan hasil tes loncat tegak putri SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 2 orang atau 5% berada pada kategori baik sekali, 14 orang atau 35% barada pada kategori baik, 13 orang atau 32% berada pada kategori sedang, 9 orang atau 23% berada pada kategori kurang dan 2 orang atau 5% berada pada kategori kurang sekali.



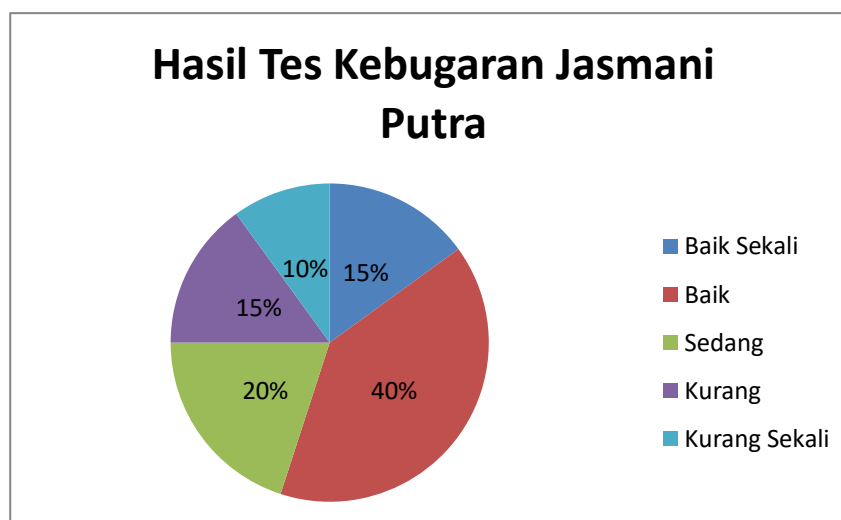
Gambar 9. Diagram Hasil Tes Lari 1200 Meter Putra

Gambar 8 menunjukkan hasil tes lari 1200 putra SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 2 orang atau 5% berada pada kategori baik sekali, 16 orang atau 40% berada pada kategori baik, 12 orang atau 30% berada pada kategori sedang, 6 orang atau 10% berada pada kategori kurang dan 4 orang atau 10% berada pada kategori kurang sekali.



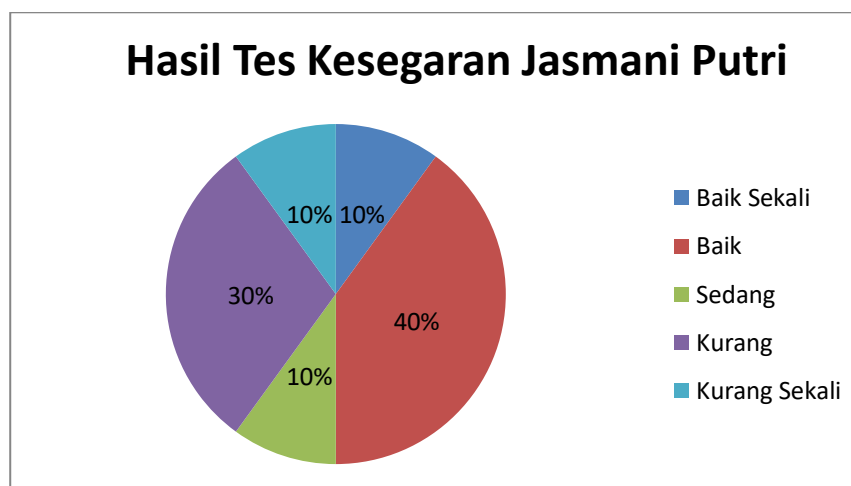
Gambar 10. Diagram Hasil Tes Lari 1000 Meter Putri

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan hasil tes lari 1000 meter putri SMAN 9 Kab. Bone yang merupakan rangkain dari tes kesegaran jasmani Indonesia dikemukakan sebagai berikut: dari 40 orang sampel 2 orang atau 5% berada pada kategori baik sekali, 10 orang atau 25% berada pada kategori baik, 16 orang atau 40% berada pada kategori sedang, 9 orang atau 22% berada pada kategori kurang dan 3 orang atau 8% berada pada kategori kurang sekali.



Gambar 11. Diagram Hasil Tes Kesegaran Jasmani Putra

Setelah dilakukan perhitungan satu persatu rangkaian item tes yang dilakukan peneliti, telah dilakukan pula secara keseluruhan, Adapun data yang diperoleh dari hasil tes kesegaran jasmani SMAN 9 Kab Bone dari 40 siswa Putra yang berada pada kategori baik sekali ada 6 orang atau 15%, untuk kategori baik ada 16 orang atau 40 %, untuk kategori sedang ada 8 orang atau 20%, untuk kategori kurang ada 6 orang atau 15 %, sedangkan untuk kategori kurang sekali ada 4 orang atau 10 % dari jumlah sampel yang diteliti.



Gambar 12. Diagram Hasil Tes Kesegaran Jasmani Putri

Sedangkan untuk putri data yang diperoleh dari hasil tes kesegaran jasmani SMAN 9 Kab Bone dari 40 siswa putri yang berada pada kategori baik sekali ada 4 orang atau 10%, untuk kategori baik ada 16 orang atau 40 %, untuk kategori sedang ada 4 orang atau 10%, untuk kategori kurang ada 12 orang atau 30 %, sedangkan untuk kategori kurang sekali ada 4 orang atau 10 % dari jumlah sampel yang diteliti.

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tingkat usia 16-19 tahun di SMAN 9 Kab. Bone secara keseluruhan di peroleh hasil sebagian besar atau sebanyak 40% berada pada kategori baik, ini menggambarkan bahwa 40% siswa putra SMAN 9 Kab. Bone memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, sedangkan untuk putri di peroleh hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebanyak 40% berada pada kategori baik. Ini menggambarkan bahwa sebanyak 40% siswa putri SMAN 9 Kab. Bone memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik pula.

Ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa SMAN 9 Kab. Bone memiliki aktifitas fisik serta hal-hal penunjang kesegaran jasmani terpenuhi. Menurut Stephani Yane and Fuzita (2017) Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan factor-faktor yang diperlukan untuk aktifitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang khususnya peserta didik agar dapat menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

Upaya dilakukan oleh lembaga-lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani peserta didik melalui Pendidikan jasmani. Tujuan utama dari Pendidikan jasmai yakni untuk meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik agar tidak mudah merasa lelah, sehingga peserta didik dapat menerima proses pembelajaran di sekolah. Pembelajaran Pendidikan jasmani diharapkan agar mampu memenuhi kebutuhan gerak peserta didik serta dapat menanamkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari agar peserta didik dapat meningkatkan dan mempertahankan tingkat kesegaran jasmani mereka.

Menurut Bangun (2016) Manfaat yang diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat adalah sebagai berikut: berpenampilan lebih sehat dan ceria; dapat tidur nyenyak; dapat menikmati kehidupan sosial; dapat berkarya lebih baik; dapat meningkatkan produktivitas kerja; berpikir sehat dan positif; merasa tentram dan nyaman; memiliki rasa percaya diri dan hidup seimbang. Menurut Irianto (2019) Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran antara lain adalah makan yang cukup dan bergizi, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat dan kebiasaan berolahraga. Sesuai dengan pendapat diatas seluruh peserta didik harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar supaya dapat beraktifitas tanpa mengalami gangguan kesehatan sehingga pertumbuhan serta prestasi peserta didik dapat meningkat dan

berkembang dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani SMAN 9 Kab. Bone baik putra maupun putri berada pada kategori baik. Hasil analisis menunjukkan dari 40 orang siswa putra yang disurvei, 6 siswa atau sebanyak 15% berada pada kategori baik sekali, 16 siswa atau 40% pada kategori baik, 8 orang siswa atau 20% pada kategori sedang, 6 siswa atau 15% pada kategori kurang, dan sisanya 4 orang atau 10% pada kategori kurang sekali. Sedangkan pada siswa putri, 40 orang siswa putra yang disurvei, 4 siswa atau sebanyak 10% berada pada kategori baik sekali, 16 siswa atau 40% pada kategori baik, 4 orang siswa atau 10% pada kategori sedang, 12 siswa atau 30% pada kategori kurang, dan sisanya 4 orang atau 10% pada kategori kurang sekali.

Sebagai bentuk saran bagi guru pendidikan jasmani di SMAN 9 Kab. Bone, tingkat kesegaran jasmani siswa putri perlu ditingkatkan meskipun hasil kesegaran jasmani secara keseluruhan berada pada kategori baik, namun ada sekitar 30% dalam kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, A., Simanjuntak, V., & Kaswari, K. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 3(9).
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). Riset Pendidikan (Metodologi dan Aplikasi). *Jakarta: PT Bumi Aksara*.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian*. Rineka cipta.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Irianto, D. P. (2019). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*.
- Madkour, M., & Mohamed, R. A. A. M. (2016). Identifying college students' multiple intelligences to enhance motivation and language proficiency. *English Language Teaching*, 9(6), 92–107. <https://doi.org/10.5539/elt.v9n6p92>
- Nasional, D. P. (2010). Tes kesegaran jasmani Indonesia. *Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*.
- Nurchahyo, E. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan*

Kesehatan, 2(1).

- Rusdi, Z. A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Atlet Renang Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(1)*, 38–45.
- Santoso, S., Hanif, A. S., & Lubis, J. (2018). Hubungan Antara Kesegaran Jasmani, Disiplin Dan Percaya Diri Taruna Dengan Prestasi Akademik Taruna Sekolah Tinggi Transportasi Darat Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif, 1(1)*, 1–12.
- Stephani Yane, Z. A., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 6(1)*, 1–9.
- Sugiyono, P. (2011). Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alpabeta, Bandung*.
- Suryabrata, S. (2014). Metodologi Penelitian, Cetakan Ke-2. *Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. Universitas Tanjungpura Pontianak*.
- Umam, M. C. (2013). *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013*. Universitas Negeri Semarang.
- Zarkasyi, M. M. (2015). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani pada Pesilat Tingkat Balik Satu di Perguruan Merpati Putih Cabang Purbalingga*. UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG.