

PENGEMBANGAN MODEL ADDIE DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI ATLETIK KIDS UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Oleh:

Agusta Pambayun Saputra¹⁾, Harwanto²⁾, Hari Karyono³⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani PPs, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

^{2,3)}Dosen Program Pascasarjana, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

¹⁾e-mail : Agustaanova@gmail.com

²⁾e-mail : harwanto81@yahoo.com

³⁾e-mail : harikaryana@yahoo.com

Abstrak

Alasan dasar penelitian muncul dari hasil diskusi Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK di kota Surabaya Utara, hasil diskusi adalah perlu peningkatan kebugaran siswa saat mengikuti kegiatan olahraga yang bersifat kompetisi atau perlombaan olahraga, fakta sering ditemukan hasil kurang maksimal dikarenakan kelelahan. Tujuan penelitian membantu guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan kebugaran siswa Sekolah Dasar melalui latihan gerakan dasar olahraga atletik yang dinamakan Athletic Kids.. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian pengembangan. Populasi adalah siswa SD, dan sampel penelitian adalah siswa kelas 3 (Tiga) Sekolah Dasar Negeri Perak Utara I Surabaya. Instrumen penelitian digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan kebugaran siswa yang dialami sebelum diberikan perlakuan olahraga Atletik Kids, dan setelah diberikannya beberapa kali perlakuan olahraga. Hasil nilai peningkatan kebugaran siswa didapatkan melalui test TKJI dari awal dan akhir. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan maka data yang telah dihitung diawali melakukan uji normalitas data dan homogenitas data yang dinyatakan normal dan homogen. Hasil pretest pertama mendapat nilai R Square 0,426 atau rata-rata hanya 10-13 (Kurang) dan 14-17 (Sedang). Kemudian 2 minggu berikutnya setelah semua siswa telah diberikan perlakuan olahraga Atletik Kids sebanyak 4 kali dan dilakukan lagi Test Kebugaran Jasmani yang mendapat nilai rata-rata 14-17 (Sedang), dan yang terakhir yaitu dengan pemantauan kebugaran siswa melalui hasil test yang dihasilkan dari perlakuan olahraga Athletic Kids di minggu ke-8 yang mendapat hasil peningkatan kebugaran dengan nilai 0,097 atau rata-rata 18-21 (Baik). Simpulan dari hasil penelitian adalah peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 3 SDN Perak Utara I Surabaya, yakni dari kategori kurang (10-13_ dan sedang (14-17) menjadi kategori Baik (18-21). Program Athletic Kids model yang diterapkan di Sekolah Dasar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa..

Kata Kunci: Atletik, Kids, Gerak, Kesegaran Jasmani, Sekolah Dasar

1. PENDAHULUAN

Penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar saat ini banyak dialami disetiap daerah maupun kota di Surabaya. Diambil data dari salah satu sekolah dasar Negeri di daerah kota Surabaya bagian utara (SDN Perak Utara I no 58, mengenai penurunan tingkat kebugaran siswa yang menurun. Data angka didapatkan untuk menjelaskan adanya penurunan kebugaran yang terjadi. Penulisan hasil dari sekor adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan oleh peneliti dengan hasil nilai sekor rata-rata antara 9 sampai 13, dan memiliki keterangan kebugaran dalam kategori Kurang Sekali (Sumber: Lampiran).

Menurut Jesse Feiring Williams (1999; dalam Freeman, 2001), pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa: Manakalah pikiran (mental) dan tubuh disebut sebagai dua unsur yang

terpisah, pendidikan, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik, melalui pemahaman sisi kealamiahannya fitrah manusia ketika sisi keutuhan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisik. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika.

2. METODE PENELITIAN

Model Pengembangan

Metode sebuah model pengembangan dapat diartikan sebagai suatu representasi visual ataupun verbal. Model menyajikan sesuatu informasi yang kompleks atau rumit, yang menjadikan sesuatu yang lebih dari pada penjelasan-penjelasan panjang. Sebuah model dalam penelitian pengembangan dihadirkan dalam prosedur pengembangan, yang juga dapat memberikan kerangka kerja untuk pengembangan teori dan

penelitian. Peneliti bisa menggunakan model tertentu yang dianggap sesuai oleh peneliti, oleh karena ini maka akan diperoleh sejumlah masukan data atau referensi guna dilakukan penyempurnaan produk yang dihasilkan dalam buku pengembangan tingkat kebugaran melalui Atletik Kids. Produk dalam penelitian pengembangan bisa berupa bahan ajar, media, atau produk-produk yang lain. Ada beberapa model misalnya model konseptual, model prosedural, model sistematis dan sebagainya (Punaji, 2015).

Dalam penelitian pengembangan ini yang dibuat ialah pengembangan bahan ajar dalam bentuk buku pembelajaran peningkatan kebugaran melalui Atletik Kids sederhana untuk siswa sekolah dasar. Pembuatan buku akan di sertakan dengan urutan cara dan tahapan melakukan rangkaian gerak dasar dalam olahraga sebelum melakukan pembiasaan gerak Atletik Kids di sekolah. Susunan tahapan-tahapan sebagai berikut :

- Tahap I, pembuatan rangkaian gerak sederhana pendukung olahraga atletik dalam bentuk buku pembelajaran gerak untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui Atletik Kids.
- Tahap II, 1. Menyiapkan bahan validasi ahli materi Atletik Kids dan validasi ahli desain pembelajaran olahraga sederhana, 2. Menyiapkan perangkat Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang nantinya akan digunakan sebagai alat ukur berupa angket untuk siswa sekolah dasar yang kemudian di validasi oleh ahli psikologi olahraga dan ahli materi olahraga.
- Tahap III, Tahap pelaksanaan, didalam tahap ini adalah produk yang akan dihasilkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar negeri SDN Perak Utara I no 58 di Surabaya.

Instrumen Pengumpulan data

Dalam penelitian metode pengumpulan data menggunakan angket yang diisi dan dijawab sendiri oleh responden yang diteliti. Dalam penelitian pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert yang bervariasi dengan pernyataan-pernyataan melalui alternatif jawaban sebagai berikut:

- Sangat setuju (SS) Skor 4
- Setuju (S) Skor 3
- Tidak Setuju (TS) Skor 2
- Sangat Tidak Setuju (STS) Skor 1

Kisi-kisi atau Blue print angket dengan indikator untuk pelatih dan siswa renang yang diteliti sebagai berikut:

Tabel 1 Blue Print Angket Pelatih dan Siswa Atletik Kids.

No	Responden	Indikator	Item pernyataan
1	Kelompok Kecil Siswa	Kemenaikan metode Pelatihan	1,2,3,4,
		Relevansi bahan untuk melatih	12,13, 14,
		Manfaat bahan ajar yang dilatihkan	8,9,10,11,
2	Kelompok Sedang Siswa	Kemenaikan bahan sajian yang dipelajari	5,6,7
		Kemudahan dalam pembelajaran	17,20, 5,12
		Kenyamanan dalam pembelajaran	15,16, 18,19
3	Kelompok Besar Siswa	Kemenaikan bahan sajian yang dipelajari	1,2,3,4,13,14,
		Kemudahan dalam pembelajaran	6,7,8,9,15,16
		Kenyamanan dalam pembelajaran	10,11,17,18

Penelitian ini dikategorikan kedalam jenis penelitian pengembangan karena penelitian ini bertujuan untuk membuat perangkat pembelajaran baru yang diimplementasikan di sekolah untuk mengajarkan interaksi sosial dan keterampilan motorik. Penelitian ini ditujukan untuk mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis menjaga kebugaran tubuh siswa sekolah dasar dengan melakukan latihan-latihan yang menunjang peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar melalui olahraga Atletik Kids, dan diimplementasikan di sekolah untuk mengajarkan interaksi sosial dan keterampilan motorik. Perangkat yang dikembangkan meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), modul pembelajaran, desain pembelajaran gerak penunjang olahraga Atletik Kids, dan keterampilan motorik. Adapun pengembangan perangkat mengacu pada Model ADDIE singkatan dari Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations yang dikembangkan oleh Dick and Carry (1996) dan dikembangkan oleh Robert Maribe Branch dalam Sugiyono (2016: 39). Dalam sugiyono (2016: 48), Model R&D yang telah dipaparkan pada bagian ini memberi gambaran bahwa model R&D memiliki tujuan yang sama yaitu menghasilkan sebuah produk yang teruji secara empiris

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Diambil sampel penelitian dari hasil test kebugaran siswa kelas 3 sekolah dasar di SDN Perak Utara I no 58 Surabaya yang berjumlah 60 siswa yang terdiri dari 38 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Test Kebugaran Jasmani (TKJI) memiliki hasil nilai signifikan dari hasil uji normal. Data pretest pertama mendapat nilai R Square 0,042 atau rata-rata hanya 10-13 (Kurang) dan 14-17 (Sedang), hasil ini akan dijadikan sebagai acuan dalam penelitian awalan tentang

peningkatan kebugaran siswa pada proses pengambilan data berikutnya saat semua siswa telah mendapatkan perlakuan olahraga Atletik Kids. Kemudian setelah di berikan perlakuan olahraga Atletik Kids selama kurang lebih 2 kali dalam satu minggu, diadakannya pretest Test Kebugaran Jasmani yang juga mendapat hasil nilai rata-rata . Kemudian 2 minggu berikutnya setelah semua siswa telah melaksanakan olahraga Atletik Kids sebanyak 4 kali dan dilakukan lagi Test Kebugaran Jasmani yang mendapat nilai rata-rata 14-17 (Sedang), dan yang terakhir yaitu dengan pemantauan kebugaran siswa melalui hasil test yang dihasilkan dari perlakuan olahraga Atletik Kids di minggu ke-8 yang mendapat hasil peningkatan kebugaran dengan nilai 0,097 atau rata-rata 18-21 (Baik) Dari hasil uji homogenitas Atletik Kids sebesar 0.027 artinya nilai tersebut juga lebih besar dari 0.05 dan hal tersebut dapat diartikan bahwa data tersebut adalah homogen atau datanya sejenis.

Berdasarkan hasil pretes Atletik Kids untuk peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar sebesar 0.067, itu artinya taraf signifikansi $0.000 < 0.05$, artinya ada peningkatan kebugaran setelah diberi perlakuan rangkaian olahraga Atletik Kids.

1. Pengembangan Tahap Revisi Produk Awal

Setelah menerapkan olahraga Atletik kids sebagai salah satu kegiatan gerak yang menjadi penunjang dalam perkembangan kebugarab siswa sekolah dasar, maka selanjutnya yaitu melakukan pertimbangan kepada beberapa ahli pembelajaran untuk ada atau tidaknya masukan agar penerapan pembelajaran Atletik Kids untuk meningkatkan kebugara siswa sekolah dasar ini lebih sempurna lagi.

Dalam penerapan model pembelajarana ini agar bisa dijadikan sebuah model pembelajaran baru dalam peningkatan keburan tubuh siswa sekolah dasar, dan setelah pengajuan kepada beberapa para ahli pembelajaran, maka didapatkan sebuah hasil peningkatan bahwa kegiatan pembelajaran Atletik Kids untuk siswa sekolah dasar ini sangatlah membawa peningkatan kebugaran tubuh yang terjadi kepada siswa yang mendapatkan penerapan olahraga tersebut dan disarankan langsung di uji cobakan kepada siswa yang duduk dikelas selanjutnya.

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui sebaran data yang akan didapat dalam penelitian sebelum diberikannya perlakuan Atletik Kids sederhana sebagai peningkatan kebugaran jasmani siswa, artinya apabila terjadi peningkatan besaran nilai normalitas yang dihasilkan dari penghitungan data awal, maka data tersebut dapat dinyatakan sebagai sebaran data yang dinyatakan semakin baik.

Diambil data utama melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), pencapaian kebugaran siswa rata-rata berada didalam tingkat terendah 9-13 (Sangat buruk) dalam rumus TKJI. Sebaran data

merupakan susunan nilai yang ada dan memiliki nilai hampir sama, antara lain ialah nilai mean, median, dan modus. Dibuktikan dari hasil perhitungan pada program SPSS v.19 , dengan data penelitian ini semuanya yang tergolong normal, seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

No	Data	Asymp. Sig	a	Ket.
1	Posttest Atletik Kids 1	0.097	0.05	Normal
2	Posttest TKJI	0.097	0.05	Normal
3	Posttest Atletik Kids 2	0.097	0.05	Normal
4	Posttest TKJI	0.097	0.05	Normal
5	Posttest Atletik Kids 2	0.097	0.05	Normal
6	Posttest TKJI	0.097	0.05	Normal

Diambil sampel penelitian dari hasil test kebugaran siswa kelas 3 sekolah dasar di SDN Perak Utara I no 58 Surabaya yang berjumlah 60 siswa yang terdiri dari 5 siswa kelompok kecil kelas 3A, 5 siswa kelompok kecil 3B, 10 siswa kelompok sedang 3A, 10 siswa kelompok sedang 3B, 15 siswa kelompok besar 3A, dan 15 siswa kelompok besar 3B. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Test Kebugaran Jasmani (TKJI) memiliki hasil seperti tabel di atas yang dapat dilihat bahwa nilai signifikan dari hasil uji normalitas dan melalui hasil angket untuk mengetahui respon peningkatan kebugaran yang dialami siswa hingga mencapai presentase yang baik.

Data pretest pertama mendapat nilai R Square 0,426 atau rata-rata hanya 10-13 (Kurang) dan 14-17 (Sedang), hasil ini akan dijadikan sebagai acuan dalam penelitian awalan tentang peningkatan kebugaran siswa pada proses pengambilan data berikutnya saat semua siswa telah mendapatkan perlakuan olahraga Atletik Kids.

Kemudian setelah di berikan perlakuan olahraga Atletik Kids selama kurang lebih 2 kali dalam satu minggu, diadakannya pretest Test Kebugaran Jasmani yang juga mendapat hasil nilai rata-rata . Kemudian 2 minggu berikutnya setelah semua siswa telah melaksanakan olahraga Atletik Kids sebanyak 4 kali dan dilakukan lagi Test Kebugaran Jasmani yang mendapat nilai rata-rata 14-17 (Sedang), dan yang terakhir yaitu dengan pemantauan kebugaran siswa melalui hasil test yang dihasilkan dari perlakuan olahraga Atletik Kids di minggu ke-8 yang mendapat hasil peningkatan kebugaran dengan nilai 0,097 atau rata-rata 18-21 (Baik).

Dari keseluruhan nilai yang tertera pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa keseluruhan nilai yang didapatkan dalam penelitian yang telah berlangsung tersebut telah mendapatkan hasil Asymp signifikansi sebesar 0.097 yang membuktikan bahwa satuan nilai ini lebih besar dari 0.05 (Standart Signifikansi), dan yang memiliki makna bahwa semua data yang didapatkan berdistribusi normal dan dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya.

Untuk mengetahui lebih jelas tentang ada atau tidaknya peningkatan yang terjadi setelah diberikannya perlakuan rangkaian gerak Atletik Kids yang berguna untuk meningkatkan kebugaran siswa sekolah dasar SDN Perak Utara I no 58. Langkah untuk menghitung uji T, dan syarat-syarat untuk dilakukan penghitungan uji T juga memenuhi syarat diantaranya dengan data yang berdistribusi normal dan juga homogen. Berikut hasil hitung menggunakan program komputer SPSS v.19:

a. Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sig. (2-tailed) dari hasil pretes setelah diberikan perlakuan selama dua kali dalam dua minggu dengan perlakuan Atletik Kids untuk peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar sebesar 0.067, itu yang memiliki artinya bahwa nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, artinya ada peningkatan kebugaran setelah diberi perlakuan rangkaian olahraga Atletik Kids.

b. Penjabaran Percobaan Produk Awal

Saat melakukan percobaan awal, atlet dilakukan pretes kemampuan awal menggunakan Test Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kemudian diberi perlakuan olahraga Atletik Kids sebanyak 5 kali pertemuan dalam kurun waktu satu minggu sekali dan dilakukan selama 8 minggu. Pada pemberian olahraga Atletik Kids pada siswa sekolah dasar diberikan pengarah awal fungsi pembelajaran Atletik Kids tersebut untuk membantu meningkatkan kebugaran tubuh siswa, pada saat melakukan pemberian perlakuan olahraga Atletik Kids siswa berhak diberi program latihan yang ada agar arah latihan menjadi sama atau jelas saat mereka mencobanya ulang dirumah sebagai latihan.

Setelah diberikan serangkaian gerak Atletik Kids seperti melompat, berlari sprint, berlari zig-zag, dan lain sebagainya siswa akan diberikan test kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Hasil rumusan test yang didapatkan dari test pertama yang hanya menampilkan penilaian sebesar 0.046 dibawah penilaian signifikan > 0.05 , kemudian diberikan perlakuan olahraga Atletik Kids selama 2 bulan dengan perkembangan hasil nilai yang mengalami peningkatan hasil kebugaran sebesar 0.067, yang berarti bahwa adanya perkembangan yang terjadi pada hasil test pertama menuju test kedua yang menunjukkan nilai diatas batas signifikan > 0.05 .

Pada perlakuan ke 3 dan ke 4 siswa mengalami peningkatan bertahap sesuai hasil peningkatan kebugaran pada perlakuan ke 2, akan tetapi masih ada sebagian siswa yang kebugarannya mengalami peningkatan lambat yang disebabkan ketidak hadiran siswa tersebut pada saat waktu peraktik pelajaran PJOK disekolah.

Berikut adalah hasil test kelima yang tertera pada tabel diatas terlihat peningkatan kebugaran siswa yang mencapai nilai 0.137 jauh diatas

signifikansi batas minimum data signifikan yaitu > 0.05 .

c. Penjabaran Percobaan Produk Akhir

Tahap berikut setelah didapatkan data angka hasil TKJI melalui SPSS bahwa adanya peningkatan kebugaran yang dihasilkan dari perlakuan Atletik Kids dalam kegiatan olahraga disekolah, maka untuk membuktikan adanya peningkatan kebugaran jasmani dalam penelitian pengembangan yang diperlakukan pada siswa kelas 3 SDN Perak Utara I no 58, Surabaya peneliti mengambil sampel data uji dari kelompok kecil, sedang, dan besar sebagai berikut:

1) Hasil Analisis Kelompok Kecil

Hasil analisis kelompok kecil yang dilakukan untuk mengetahui adanya peningkatan penerapan materi Atletik Kids sederhana dalam pembelajaran olahraga di SDN Perak Utara I no 58 dilakukan kepada siswa kelas 3A dan 3B yang masing-masing berjumlah 5 siswa dalam 1 kelompok. Pengambilan sampel data TKJI dilakukan untuk mengetahui kondisi peningkatan kebugaran dilapangan, kemudian dari hasil peningkatan tersebut siswa akan mengisi angket yang berhubungan dengan antusiasme siswa tentang pembelajaran Atletik Kids sebagai peningkatan kebugaran siswa. Jumlah presentase peningkatan kebugaran siswa mencapai nilai rata-rata 93,8% untuk kelas 3A dan 3B, yang dinyatakan (Sangat Baik) dalam Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 4 ,(Arikunto, 2016).

2) Hasil Analisis Kelompok Sedang

Hasil analisis kelompok sedang yang dilakukan setelah mendapat hasil peningkatan pada kelompok kecil berguna untuk mengetahui adanya peningkatan penerapan materi Atletik Kids sederhana yang terjadi dalam pembelajaran olahraga kelompok sedang di SDN Perak Utara I no 58 dilakukan kepada siswa kelas 3A dan 3B yang masing-masing berjumlah 10 siswa dalam 1 kelompok. Pengambilan sampel data TKJI dilakukan untuk mengetahui kondisi peningkatan kebugaran dilapangan, kemudian dari hasil peningkatan tersebut siswa akan mengisi angket yang berhubungan dengan antusiasme siswa tentang pembelajaran Atletik Kids sebagai peningkatan kebugaran siswa. Jumlah presentase peningkatan kebugaran siswa mencapai nilai rata-rata 93,4% untuk kelas 3A dan 91,6% untuk siswa 3B, yang dinyatakan (Sangat Baik) dalam Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 4 ,(Arikunto, 2016).

3) Hasil Analisis Kelompok Besar

Hasil analisis kelompok besar juga dilakukan setelah mendapat hasil peningkatan pada kelompok kecil dan sedang berguna untuk mengetahui adanya peningkatan penerapan materi Atletik Kids sederhana yang terjadi dalam pembelajaran olahraga kelompok besar di SDN Perak Utara I no 58 dilakukan kepada siswa kelas 3A dan 3B yang masing-masing berjumlah 15

siswa dalam 1 kelompok. Pengambilan sampel data TKJI dilakukan untuk mengetahui kondisi peningkatan kebugaran dilapangan, kemudian dari hasil peningkatan tersebut siswa akan mengisi angket yang berhubungan dengan antusiasme siswa tentang pembelajaran Atletik Kids sebagai peningkatan kebugaran siswa. Jumlah presentase peningkatan kebugaran siswa mencapai nilai rata-rata 92,6% untuk kelas 3A dan 93,3% untuk siswa 3B, yang dinyatakan (Sangat Baik) dalam Konversi Tingkat Pencapaian dengan Skala 4,(Arikunto, 2016).

4. KESIMPULAN

Simpulan dari penelitian adalah ada peningkatan kebugaran siswa sekolah dasar sebesar 0.067, itu artinya taraf signifikansi $0.000 < 0.05$, artinya ada peningkatan kebugaran setelah diberi perlakuan rangkaian olahraga Atletik Kids. Saran untuk penelitian adalah perlu penerapan Atletik Kids pada siswa di Sekolah Dasar yang memiliki karakteristik yang sama.

Hasil dari pembelajaran yang diterapkan terhadap siswa sekolah dasar dalam waktu dua bulan lamanya dan melalui test TKJI yang diadakan setiap dua minggu sekali, siswa terbukti mengalami peningkatan hasil kebugaran yang berpengaruh dari meningkatnya minat belajar gerak melalui Atletik Kids dalam pembelajaran olahraga disekolah.

Peneliti merekomendasikan kepada seluruh guru pengajar mata pelajaran olahraga yang berada disekolah dasar agar mampu memahami dan mengaplikasi proses pembelajaran Atletik Kids sederhana ini nantinya disekolah masing-masing. Dalam buku produk peneliti ini seorang guru pengajar diharapkan bisa lebih memahami tingkat kebugaran siswa itu, sebab sangat diperlukan untuk menjaga kekebalan tubuh mereka.

5. REFERENSI

Cooper, K. 1980. *The Aerobics Way*. New York: Bantam Books, Inc., Ismaryati. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Uns Press.

Bompa, T. O. 1994. *Theory And Methodology Of Training: The Key To Athletics Performance*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.

Anonim. 2014. *Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Dan Remaja 6-19*. <http://Fredy-Estofany.Blogspot.Com/2014/07/Pesan-Gizi-Seimbang-Untuk-Anak-Dan.Html>. Diakses 4 Agustus 2014.

Ikrami, Ulfah. 2013. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani* (<http://Ulfahikrami.Blogspot.Com/2013/11/Faktor-Faktor-Yang-Mempengaruhi.Html>). Diakses 4 Agustus 2014.

Sulistiono, Agus Amin. 2014. *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di*

Jawa Barat. <http://Jurnaldikbud.KemdiKbud.Go.Id/Index.Php/Jpnk/Article/View/140>/Diakses 4 Juni 2018.

Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Assagaf & Nurhasanah.(2016). *Buku Siswa Tematik Kelas 1 Tema 3*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud

Bompa, T. O. 1994. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.

Bahrul,H. 1997. *Manual Item and Test Analysis (ITEMAN).(Pedoman Penggunaan ITEMAN)*. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem Pengujian Depdikbud.

Banu,S. 2017. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak Sd Melalui Latihan Kebugaran Aerobik*. Yogyakarta: (Available in line: <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/tumbuhkembang/article/download/2020/847>)

Branch,Robert. 2003.*Intructional Design The ADDIE Approach*: Springer.

Helmiati. 2012. *Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo

Jabar,A. 2018. *Pengertian Pendidikan Jasmani*. (Available in line :<https://quebie.wordpress.com/kesehatan/jasmani/pengertian-jasmani-dan-olahraga/htm>).Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2003. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia* Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.

Santoso, Singgih. 2001. *Statistik Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Saifuddin,A. 2001. *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar

Sulistiono, Agus Amin. 2014. *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat*. <http://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/140>/Diakses 4 Juni 2018.

Suharto.1997a. *Strategi Pengembangan Pendidikan Jasmani Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Remaja*.Kumpulan Makalah Kepala Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1-8.

Suharto. 1997b.*Potensi Pengembangan Prestasi Pelajar, Olahragawan dan Pegawai Dilihat Dari Segi Kesegaran Jasmani*. Kumpulan Makalah Kepala Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 9-18.

Trudeau, F., & Shepherd, R.J. 2005.*Contribution of School Programs to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults*.

Sports Medicine (Auckland, N.Z.), 25, 89–105.

Walpole, R.E. 1992. Introduction to Statistics (Terjemahan Bambang Sumantri) Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.