

ANALISIS KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR NEGERI DI LIHAT DARI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI KELAS V USIA 10 – 12 TAHUN KOTA BANJARBARU

Nor Irvan Zainudin, Athar, Ma'riful Kahri
Pendidikan Jasmani PJKR JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
Zainudin8irvan@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik dilihat dari sarana dan prasarana pendidikan jasmani serta untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan peserta didik SDN 1 Guntung Manggis dan SDN 4 Guntung Manggis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey (kualitatif) dengan teknik pengambilan data tes pengukuran, wawancara dan observasi. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas V usia 10 – 12 tahun di SDN 1 Guntung Manggis dan SDN 4 Guntung Manggis Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru yang jumlah seluruhnya adalah 122 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik Sistematis Sampel sehingga didapat 41 peserta didik dengan rincian SDN I Guntung Manggis 10 putra dan 10 putri sedangkan SDN 4 Guntung Manggis 11 putra dan 10 putri. Kesimpulan penelitian ini adalah ada Peran Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V usia 10 – 12 Tahun di SDN 1 Guntung Manggis dan SDN 4 Guntung Manggis Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru, Dan ada Peran Body Mass Index (BMI), Modifikasi Duduk Raih, Keseimbangan, dan Kelincahan Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V usia 10 – 12 Tahun di SDN 1 Guntung Manggis dan SDN 4 Guntung Manggis Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru.

Kata Kunci: Analisis, Komponen, Kebugaran Jasmani, Sarana dan Prasarana

***ANALYSIS OF THE FITNESS COMPONENTS OF PRIVATE
VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS VIEWING FROM VOCATIONAL
SCHOOL OF EDUCATION AND INFRASTRUCTURE EDUCATION 10 -
12 YEARS OF BANJARBARU CITY***

Abstract

The purpose of this study was to find out the Level of Floor Gymnastic Learning in Students of North Elementary School 1 Loktabat. The method used in this study was Descriptive (Qualitative) with observation data retrieval techniques, and documents. The population was fourth grade students Negeri 1 North Loktabat 2018/2019 school year which amounted to 28 people, consisting of 17 sons and 11 daughters. Based on the results of the first meeting showed that students who completed as many as 8 people with a percentage of 28.57%, while the incomplete 20 people with a percentage of 71.43% in front roll floor gymnastic learning. the final meeting of complete students as many as 28 people with a percentage of 100%, while not complete 0%. The research conclusions were elementary school students in the State 1 North Loktabat by using a sloping mat that improved psychomotor in front roll floor gymnastic learning. This research concludes that physical education facilities play a role in the physical fitness level of student both male and female aged 10 – 12 in SDN 1 Guntung Manggis and SDN 4 Guntung Manggis located in Landasan Ulin sub-district, Banjarbaru. Moreover, there is also a role of Body Mass Index (BMI), Sit-and-Reach practice modification, as well as the balance level and ability level of students both male and female aged 10 – 12 in SDN 1 Gutung Manggis and SDN 4 Gutung Manggis, Landasan Ulin sub-district, Banjarbaru.

Keyword: *Analysis, Components, Physical Fitness, Facilities*

PENDAHULUAN

Semua manusia pada saat melaksanakan aktivitas membutuhkan kondisi jasmani yang baik. Kebugaran jasmani setiap orang sangat mempengaruhi kondisi fisik dan fikiran mereka untuk bisa melakukan beban kerja yang dihadapi setiap harinya. Hal tersebut juga berlaku bagi setiap peserta didik yang mempunyai tugas untuk belajar disekolah. Pembelajaran jasmani adalah mata pelajaran yang ada didalam kurikulum 2013. Salah satu penunjang dalam keberhasilan pendidikan jasmani adalah sarana dan prasarana. Karena sarana dan prasarana sangat berpengaruh terhadap capaian pembelajaran pendidikan jasmani guna menghasilkan kebugaran jasmani peserta didiknya. Kurangnya sarana dan prasarana berdampak pada rendahnya kebugaran jasmani peserta didik, kurangnya sarana dan prasarana juga berpengaruh terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik disekolah dikarenakan guru akan kesusahan apabila sarana dan prasarana disekolah tidak lengkap.

Apabila peserta didik kebugaran jasmani nya kurang maka peserta didik tersebut cepat lelah dan akan mengakibatkan mereka bosan pada saat sekolah. Masalah yang terjadi dilapangan adalah , sarana dan prasarana yang masih kurang seperti alat alat olahraga sepakbola, bola voli, bola basket, bola kasti, gedung olahraga, gudang olahraga dan lain sebagainya. Bahkan banyak sekolah dasar di Kecamatan Landasan Ulin yang sangat kurang sarana dan prasarana nya, semua itu dikarenakan kurangnya kesadaran tentang pentingnya sarana dan prasarana penjas untuk menunjang pembelajaran, dimana masih banyak guru penjas hanya diam menunggu sekolah memberikan sarana dan prasarana penjas dibandingkan harus memodifikasi alat penjas yang bisa dibuat dari bahan sederhana, kurangnya kesadaran guru penjas ini pula tidak luput dikarenakan banyak guru penjas yang latar belakang pendidikannya hanya dari SGO dan D3 Penjas tidak sampai S1, bahkan masih ada disekolah-sekolah yang latar belakang pendidikan guru penjasnya bukan dari lulusan penjas tetapi dijadikan guru penjas oleh sekolah dikarenakan kurangnya tenaga guru disekolah tersebut.

Dari berbagai macam masalah yang terjadi, maka dapat disimpulkan bagaimana cara mengatasi masalah yang di hadapi oleh peneliti. guru Pendidikan Jasmani di tuntut untuk dapat menyelesaikan jenjang Pendidikan yang lebih tinggi dari Diploma 2 Penjas menjadi S1 Penjas sesuai dengan kebutuhan kurikulum.

Kebugaran jasmani mempunyai peranan penting dalam pencapaian prestasi belajar peserta didik disekolah. Kebugaran jasmani juga dapat mendukung semangat belajar. Apabila peserta didik tersebut sakit, maka keadaan itu akan mengganggu konsentrasi proses pembelajaran peserta didik itu sendiri. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani khusus nya pada peserta didik usia Sekolah Dasar (SD) solusi nya adalah mengadakan jam tambahan seperti ekstrakurikuler. Kenyataanya pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani durasi waktunya hanya 105 menit atau 3 x 35 menit dalam 1x pertemuan / minggu. Adapun solusinya yaitu dengan mengadakan ekstrakurikuler dengan waktu 120 menit 2x pertemuan / minggu, dan untuk pihak sekolah agar melengkapi semua sarana dan prasarana pendidikan jasmani agar guru bisa mencapai tujuan dari pendidikan jasmani yaitu dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini yang digunakan adalah metode survey, dengan pengumpulan datanya melalui tes dan pengukuran.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini menggunakan populasi seluruh peserta didik usia 10 – 12 tahun kelas V di SDN 1 Guntung Manggis yang berjumlah 64 peserta didik dan SDN 4 Guntung Manggis yang berjumlah 58 peserta didik terdiri dari putra dan putri sehingga total populasi ada 122 peserta didik.

Sampel sebanyak 42 orang dengan rician sebagi berikut: 21 peserta didik dari SDN 1 Guntung Manggis laki – laki dan perempuan dan 21 peserta didik SDN 4 Guntung Manggis laki – laki dan perempuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah observasi wawancara serta angket data kualitatif dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebagai berikut : “(1) Lari Cepat, (2) angkat tubuh, (3)

baring duduk, (4) loncat tegak, (5) lari jarak sedang”. Sedangkan tes tambahan untuk kebugaran jasmani kesehatan dan keterampilan adalah: (1) tes modifikasi duduk dan raih, (2) tes BMI, (3), agility t-tes, (4) tes keseimbangan.”

HASIL PENELITIAN

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri se Kecamatan Landasan Ulin dengan klasifikasi baik sebanyak 7 (tujuh) sekolah, klasifikasi cukup sebanyak 8 (delapan) sekolah, dan klasifikasi kurang sebanyak 1 (satu) sekolah. Nilai tertinggi yaitu SDN 2 Landasan Ulin Timur dengan jumlah nilai 190 klasifikasi sarana dan prasarana pendidikan jasmaninya “BAIK” dan jumlah nilai terendah yaitu SDN 5 Guntung Manggis dengan total nilai 141 dengan klasifikasi sarana dan prasarana pendidikan jasmaninya “KURANG”.

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 1 Guntung Manggis, peserta didik dengan nilai tertinggi atas nama Febri Tri Wibowo dan Julius Oping total nilai 18 dengan klasifikasi kebugaran jasmaninya “ baik “, kemudian peserta didik dengan nilai terendah atas nama Nabila Nugraheny total nilai 9 dengan klasifikasi kebugaran jasmaninya “ kurang sekali “. Adapun klasifikasi baik sebanyak 2 peserta didik klasifikasi sedang 10 peserta didik, klasifikasi kurang 7 peserta didik, kurang sekali 1 peserta didik.

Body Mass Index peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 1 Guntung Manggis, peserta didik dengan klasifikasi kurus III sebanyak 6 peserta didik, klasifikasi kurus II 3 peserta didik, klasifikasi kurus I 5 peserta didik, dan klasifikasi berat badan normal sebanyak 6 peserta didik.

Hasil modifikasi duduk dan raih peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 1 Guntung Manggis, peserta didik dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 1 peserta didik, klasifikasi baik 6 peserta didik, klasifikasi cukup 12 peserta didik, dan klasifikasi sedang sebanyak 1 peserta didik. Nilai tertinggi diraih oleh Nabila Nugraheny dengan nilai 19,7 CM klasifikasi “ sangat baik “, dan nilai terendah diperoleh oleh Rayya Maghali S dengan nilai -2,9 CM klasifikasi “ sedang “.

Hasil keseimbangan peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 1 Guntung Manggis, peserta didik dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 5 peserta didik, klasifikasi baik 7 peserta didik, dan klasifikasi cukup sebanyak 8 peserta didik. Waktu terbaik diraih oleh Julius Oping dengan total waktu 00'18"63 detik klasifikasi “ baik sekali“, dan waktu terendah diperoleh oleh Andhika Bima N dengan total waktu 00'01"90 detik klasifikasi “ cukup “.

hasil kelincahan peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 1 Guntung Manggis, peserta didik dengan klasifikasi cukup sebanyak 5 peserta didik, dan klasifikasi kurang 15 peserta didik. Waktu terbaik diraih oleh Gilang Ramadhan dengan total waktu 00'11"27 detik klasifikasi “ cukup “, dan waktu terendah diperoleh oleh Rizka

tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 4 Guntung Manggis, peserta didik dengan nilai tertinggi atas nama Alifah Zaina Alviyana total nilai 19 dengan klasifikasi kebugaran jasmaninya “ baik “, kemudian peserta didik dengan nilai terendah atas nama Denisa Tri Wibawa S total nilai 8 dengan klasifikasi kebugaran jasmaninya “ kurang sekali “. Adapun klasifikasi baik sebanyak 1 peserta didik klasifikasi “ sedang “ 7 peserta didik, klasifikasi kurang 11 peserta didik, dan “ kurang sekali “ 2 peserta didik.

Body Mass Index peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 4 Guntung Manggis, peserta didik dengan klasifikasi kurus III sebanyak 7 peserta didik, klasifikasi kurus II 4 peserta didik, klasifikasi kurus I 5 peserta didik, klasifikasi berat badan normal sebanyak 4 peserta didik, dan klasifikasi keemukan 1 peserta didik.

hasil modifikasi duduk dan raih peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 4 Guntung Manggis, peserta didik dengan klasifikasi sangat baik sebanyak 1 peserta didik, klasifikasi baik 3 peserta didik, klasifikasi cukup 14 peserta didik, dan klasifikasi sedang sebanyak 3 peserta didik. Nilai tertinggi diraih oleh Muhammad Tri Rizq dengan nilai 17,2 CM klasifikasi “ sangat baik “, dan nilai terendah diperoleh oleh Rayya Maghali S dengan nilai - 3,4 CM klasifikasi “ sedang “.

Hasil keseimbangan peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 4 Guntung Manggis, peserta didik dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 5 peserta didik, klasifikasi baik 6 peserta didik, dan klasifikasi cukup sebanyak 9 peserta didik. Waktu terbaik diraih oleh Faras Amelia dengan total waktu 00'25"20 detik klasifikasi “ baik sekali“, dan waktu terendah diperoleh oleh Denisa Tri Wibawa S dengan total waktu 00'02"39 detik klasifikasi “ cukup “.

Hasil kelincahan peserta didik kelas V putra dan putri usia 10 – 12 tahun SDN 4 Guntung Manggis, peserta didik dengan klasifikasi baik sebanyak 1 peserta didik, klasifikasi cukup 5 peserta didik, dan klasifikasi kurang 15 peserta didik. Waktu terbaik diraih oleh Alifah Zaina Alviyana dengan total waktu 00'11"13 detik klasifikasi “ baik “, dan waktu terendah diperoleh oleh Javier Talitha Nur Badriah dengan total waktu 00'14"88 detik klasifikasi “ kurang “.

PEMBAHASAN

Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru sarana dan prasarana pendidikan jasmani keseluruhan berkategori “ CUKUP “ dengan persentasi 50 % (8 sekolah), termasuk SDN 1 Guntung Manggis dan SDN 4 Guntung Manggis. Kemudian kategori hasil tes kebugaran jasmani Indonesia SDN 1 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12 tahun secara keseluruhan masuk pada kategori “ SEDANG “ dengan persentasi 50% (10 orang peserta didik). kategori hasil tes kebugaran jasmani Indonesia SDN 4 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12 tahun secara keseluruhan masuk pada kategori “ KURANG “ dengan persentasi 52,38% (11 orang peserta didik). Berdasarkan hasil data tersebut sesuai bahwa sarana dan prasara yang masih belum lengkap akan mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik disekolah dapat dilihat dari hasil kebugaran jasmani peserta didik di kedua sekolah tidak berada pada kategori baik.

hasil tes Body Mass Index (BMI) SDN 1 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12 tahun secara keseluruhan berada pada kategori “ Berat Badan Normal “ dengan persentasi 30% (6 orang peserta didik), hasil tes Body Mass Index (BMI) SDN 4 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12

tahun secara keseluruhan berada pada kategori “ Kurus III “ dengan persentasi 33,33% (7 orang peserta didik). Berdasarkan peran BMI terhadap kebugaran jasmani bahwa seseorang yang terlihat memiliki badan yang ideal belum tentu memiliki kebugaran yang baik. Terbukti dengan hasil BMI SDN 1 Guntung Manggis yang berat badan normal tetapi belum memiliki kebugaran jasmani yang baik, apalagi SDN 4 Guntung Manggis yang hasil BMI berkategori Kurus III sebanding dengan hasil kebugaran Jasmaninya yang berkategori kurang.

hasil tes modifikasi duduk dan raih SDN 1 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12 tahun secara keseluruhan berada pada kategori “CUKUP“ dengan persentasi 60% (12 orang peserta didik), hasil tes modifikasi duduk dan raih SDN 4 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12 tahun secara keseluruhan berada pada kategori “ CUKUP “ dengan persentasi 66,66% (14 orang peserta didik). Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik peserta didik harus mampu melakukan gerakan dengan maksimal tanpa merasakan sakit atau cedera, dengan kelentukan yang baik peserta didik dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar. Dengan hasil modifikasi duduk raih (kelentukan) peserta didik SDN 1 Guntung Manggis dan SDN 4 Guntung Manggis yang hanya pada kategori cukup dapat terlihat pada saat melakukan tes TKJI banyak peserta didik yang tidak bergerak dengan maksimal seperti dari gerakan berlari sehingga mempengaruhi hasil kebugaran jasmani yang mereka dapat.

hasil tes keseimbangan SDN 1 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12 tahun secara keseluruhan berada pada kategori “CUKUP“ dengan persentasi 40% (8 orang peserta didik), hasil keseimbangan SDN 4 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12 tahun secara keseluruhan berada pada kategori “ CUKUP “ dengan persentasi 42,85% (9 orang peserta didik). Dalam melakukan aktifitas sehari – hari keseimbangan memiliki peran penting untuk dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik atau dinamik, peserta didik yang memiliki keseimbangan yang baik akan mudah dalam melakukan berbagai aktivitas fisik sehingga kebugaran jasmaninya meningkat. Masih banyaknya peserta didik yang hasil keseimbangannya hanya berada pada kategori

cukup sehingga mempengaruhi hasil tes kebugaran jasmani mereka. Keseimbangan yang dimiliki peserta didik dapat terlihat pada saat melakukan lari cepat 40 m.

hasil tes kelincahan SDN 1 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12 tahun secara keseluruhan berada pada kategori “Kurang” dengan persentasi 75% (15 orang peserta didik), hasil keseimbangan SDN 4 Guntung Manggis kelas V usia 10 – 12 tahun secara keseluruhan berada pada kategori “ Kurang “ dengan persentasi 71,42% (15 orang peserta didik). Seorang anak memang sudah seharusnya memiliki kelincahan yang baik karena mereka masih dalam pase bermain, seorang anak yang tidak memiliki kelincahan kebanyakan disebabkan karena kurangnya gerak yang dia lakukan sehingga akan mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Dengan hasil tes kelincahan yang dimiliki oleh peserta didik SDN 1 Guntung Manggis dan SDN 4 Guntung Manggis yang hanya pada kategori kurang dan berakibat pada kurangnya hasil kebugaran jasmani mereka. Ini terbukti dari satu satunya peserta didik yang kategori kelincahannya “Baik” atas nama Alifah Zaina Alviyana dari SDN 4 Guntung Manggis yang juga kategori kebugaran jasmaninya “Baik”.

Selain faktor sarana dan prasarana pendidikan jasmani disekolah, Body Mass Index (BMI), modifikasi duduk raih (kelentukan), keseimbangan dan kelincahan juga ada faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik disekolah yaitu makanan sehari – hari, perkembangan teknologi, waktu istirahat, dan aktifitas peserta didik diluar sekolah. Posisi sekolah mereka yang berada dipinggir jalan besar ditengah perkotaan membuat ruang gerak mereka menjadi terbatas, Peserta didik yang tingkat kebugaran jasmnainya baik kebanyakan aktif ikut kegiatan diluar sekolah seperti sepakbola dan bela diri.

KESIMPULAN

1. Ada Peran Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V usia 10 – 12 Tahun di SDN 1 Guntung Manggis dan SDN 4 Guntung Manggis Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru.

2. Ada Peran Body Mass Index (BMI), Modifikasi Duduk Raih, Keseimbangan, dan Kelincahan Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra dan Putri Kelas V usia 10 – 12 Tahun di SDN 1 Guntung Manggis dan SDN 4 Guntung Manggis Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru.

SARAN

1. Peserta didik agar selalu dapat membudayakan gerakan hidup aktif dan sehat baik sekolah atau di luar sekolah dengan memanfaatkan dan memaksimalkan sarana dan prasarana pendidikan jamani yang ada disekolah. Menjaga pola makan, sadar akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan cara aktif bergerak di luar rumah, mengikuti ekstrakurikuler sekolah.
2. Orang tua peserta didik agar senantiasa dapat mengontrol dan mengawasi pola hidup anaknya sehigga kebugaran jasmani peserta didik selalu dalam kondisi baik. Mengajak anak agar senang bergerak dan bermain diluar, memberi dukungan kepada anak dalam mengikuti ekstrakurikuler disekolah.
3. Sekolah yang mempunyai sarana dan prasarana kurang lengkap, hendaknya lebih dilengkapi dan dimanfaatkan dengan maksimal sehingga dapat memotivasi atau merangsang peserta didik untuk aktif bergerak sehinga meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Guru olahraga hendaknya bias lebih kreatif apabila terkendala dengan sarana dan prasarana yang kurang lengkap, agar peserta didik selalu tertarik dan aktif dalam melaukan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Juga mengajarkan gerakan – gerakan kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan menyadarkan peserta didik pentingnya menjaga badan agar tetap ideal.
5. Peneliti lain hendaknya mengkaji ulang penelitian yang sejenis dengan sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2010. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta, Jawa Tengah: Lembaga Pengembangan Pendidikan

- (LPP) dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Ahmad, Hamzah. 2000. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya: Fajar Mulya
- B. Benny. 2015. *Analisis Peranan Sarana dan Prasarana Penjasorkes Terhadap Minat Belajar Penjasorkes di SMA Negeri 10 Makassar*. Jurnal ILARA Volume VI, Nomor 1, januari – juni 2015, halaman 63 – 72
- Emzir. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Lutan, Rusli. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
- Nurhasan. 2007. Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia
- Nurhasan. 2011. Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. Gresik Jawa Timur: Abil Pustaka
- Nurabadi, Ahmad. 2014. *Manajemen Sarana & Prasarana Pendidikan*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah. 2013. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Kementrian Kesehatan Tahun 2013
- Risadi, Mastur. 2010. *Raih Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Beban (Weight Training)*. Mataram
- Sudijono, Anas. 2017. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Sugiyono.2012. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Wirawan, Teguh. 2010. Ketersediaan Sarana dan Prasarana Olahraga Dalam Pelaksanaan Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Negeri Se – Dabin IV Kecamatan Pedurungan Kota Semarang Tahun Pelajaran 2009 / 2010. Semarang: Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Zen, Mohammad Zaim. 2015. *Pengaruh Sarana dan Prasarana Alat Olahraga Dalam Perkuliahan Cabang Olahraga Praktek Mahasiswa STIKIP PGRI Jombang*. Bravo's Jurnal Volume 3 No.3 Tahun 2015
- Sukamti. 2017. *Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini*. Yogyakarta:Press.
- Supriyanto Joko. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, PT Tiga Serangkai Mandiri.