



VOL 1 NO. 1 2024

## JOURNAL OF COMMUNITY DEVATION

Email: [arsypersadaquality@gmail.com](mailto:arsypersadaquality@gmail.com)

<https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/community>

---

### TINGKAT KESEGERAN JASMANI CALON PENGIBAR BENDERA PUSAKA

Tasya Nurul Azizah<sup>1</sup>, Lia Anita Putri<sup>2</sup>,

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Guru Madrasah, FITK , Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

[tasyanurulazizah92@gmail.com](mailto:tasyanurulazizah92@gmail.com), [liaanitaputrilia@gmail.com](mailto:liaanitaputrilia@gmail.com)

#### Abstract

This research aims to determine the physical health of heritage flag raisers. This research The data analysis technique in this research uses quantitative descriptive analysis with percentages. Based on the results of the analysis, it is known that of the 96 male and female students, the level of physical fitness of students in the very good category (BS) was 0%, the good category (B) was 16.67%, the medium category (S) was 53.12%, the less (K) of 29.17%, very less (KS) of 2.04%.

**Keywords:** Physical, Flyer, Heritage Flag

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan jasmani pengibar bendera pusaka. Penelitian ini Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari jumlah 96 siswa putra dan putri tingkat kesegaran jasmani siswa dengan kategori baik sekali (BS) sebesar 0 %, kategori baik (B) sebesar 16,67 %, kategori sedang (S) sebesar 53,12 %, kategori kurang (K) sebesar 29,17 %, kurang sekali (KS) sebesar 2,04 %.

**Kata Kunci:** Jasmani, Pengibar, Bendera Pusaka



Journal Of Community Devation

Open access under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. (CC BY-SA 4.0)

Corresponding Author: [tiaysah@gmail.com](mailto:tiaysah@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Paskibra sebagai salah satu ekstrakurikuler yang merupakan singkatan dari pasukan pengibar bendera pusaka dimana dalam kegiatannya sangat berkaitan erat dengan pelaksanaan upacara bendera di sekolah. Selain itu kegiatan ini menjadi salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dan materi inti yang diajarkan dalam paskibra adalah latihan baris-berbaris dengan tujuan agar peserta didik mempunyai karakter yang baik seperti disiplin, mempertebal rasa dan semangat kebangsaan dan patriotisme sehingga terciptanya rasa tanggung jawab yang tinggi. Sehingga memunculkan sikap ketegasan, ketangkasan, kelincahan, kerapuhan, ketertiban, kekhikmatan, kekompakan, keseragaman, kesigapan, keindahan, ketanggapan, kesopanan dan ketelitian.

Dengan demikian kegiatan ekstrakurikuler paskibra yang materi intinya adalah berupa latihan baris-berbaris, dengan tujuan agar peserta didik memiliki kedisiplinan, mempertebal rasa dan semangat kebangsaan dan patriotisme sehingga terciptanya rasa tanggung jawab yang tinggi. Dapat diartikan juga bahwa kegiatan ekstrakurikuler paskibra ini merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan peserta didik yang menitik beratkan pada latihan baris-berbaris dan diarahkan memiliki kemampuan dan keterampilan mengibarkan bendera merah putih saat upacara.

Paskibraka (Pasukan Pengibar Bendera Pusaka) merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memupuk semangat kebangsaan, cinta tanah air dan bela negara, kepeloporan dan kepemimpinan, berdisiplin dan berbudi pekerti luhur dalam rangka penanaman *character building* generasi muda Indonesia. Peserta kegiatan ini adalah pria dan wanita yang telah terpilih untuk mewakili propinsinya dalam acara pengibaran dan penurunan Bendera Pusaka (duplikat) pada baris - berbaris anggota pramuka Kenegaraan 17 Agustus dalam rangka Peringatan Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia. Dari penjelasan diatas pada hakeketnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan manusia seutuhnya. Menjelang peringatan hari ulang tahun Kemerdekaan Republik Indonesia yang ke 2, Presiden Soekarno memanggil salah seorang ajudan beliau, yaitu bapak Mayor (L) Hussein Mutahar dan memberikan tugas untuk mempersiapkan dan memimpin baris - berbaris anggota pramuka Peringatan Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia 17 Agustus 1946 dilaksanakan dilapangan atau tempat terbuka. Dihadiri oleh peserta didik, aparat sekolah. Dilaksanakan dengan tertib dan khidmad oleh seluruh peserta baris - berbaris anggota pramuka bendera untuk membentuk budi pekerti yang baik.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri pelaksanaannya diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada peserta didik, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat dan minat peserta didik.

Di dalam peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang implementasi kurikulum kegiatan ekstrakurikuler menjelaskan bahwa “Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar kurikulum standart sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan dibawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau diluar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Rusli Lutan.(2006: 89)

Rusli Lutan.(2006: 89), kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan,kegiatan ekstrakurikuler sebagai pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai taraf maksimum. Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan peserta didik untuk menambah wawasan, sikap dan ketrampilan peserta didik di luar jam pelajaran wajib yang pelaksanaannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

## **METODE**

Ditinjau dari jenis datanya pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Adapun yang dimaksud dengan penelitian kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Moleong, 2007:6).

Adapun jenis pendekatan penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data-data. Subjek penelitian merupakan sumber data yang dimintai informasinya sesuai dengan masalah penelitian. Adapun yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data diperoleh (Suharsimi Arikunto, 2002:107). Untuk mendapat data yang tepat maka perlu ditentukan informan yang memiliki kompetensi dan sesuai dengan kebutuhan data (purposive). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk partisipasi, pelaksanaan partisipasi, manfaat partisipasi dan faktor yang mempengaruhi partisipasi dalam pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan subjek yang memenuhi parameter yang dapat mengungkap hal di atas sehingga

memungkinkan data dapat diperoleh. Burhan Bungin (ed) (2003: 42), menjelaskan metode pengumpulan data adalah “dengan cara apa dan bagaimana data yang diperlukan dapat dikumpulkan sehingga hasil akhir penelitian mampu menyajikan informasi yang valid dan reliable”. Suharsimi Arikunto (2002:136), berpendapat bahwa “metode penelitian adalah berbagai cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Cara yang dimaksud adalah wawancara, dan studi dokumentasi. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan lebih banyak bersifat uraian dari hasil wawancara dan studi dokumentasi. Data yang telah diperoleh akan dianalisis secara kualitatif serta diuraikan dalam bentuk deskriptif. Menurut Patton (Moleong, 2001:103), analisis data adalah “proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan uraian dasar”. Definisi tersebut memberikan gambaran tentang betapa pentingnya kedudukan analisis data dilihat dari segi tujuan penelitian. Prinsip pokok penelitian kualitatif adalah menemukan teori dari data.

## **TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

untuk mendapatkan kesegaran dan kesehatan, olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang. Aktivitas jasmani atau olahraga berpengaruh terhadap peningkatan fungsi organ tubuh seperti otot, saraf, jantung, pembuluh darah, alat-alat pernapasan dan biokimia tubuh. Kenyataan menunjukkan bahwa olahraga masih belum menjadi kebutuhan primer sebagian besar orang.

Menurut Kairul Usman (2014: 602) kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu seseorang memerlukan pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani. Untuk mendapatkan keberhasilan kesegaran jasmani perlu ada kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh capaska yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam kesegaran jasmani.

Menurut Muhajir (2004: 2) seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan aktivitas fisik yang berat. Menurut Wahjoedi (2001: 58) 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. Pada era sekarang ini di dalam kehidupan sehari-hari, kesegaran jasmani menggambarkan kehidupan seseorang secara harmonis, penuh semangat, dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupan baik untuk masa kini maupun masa depan, menjaga harga diri, dan memiliki pergaulan dengan sesama

manusia. kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang berulang-ulang terhadap beban submaksimal dengan jangka waktu tertentu. Kekuatan otot adalah tenaga, gaya yang dihasilkan oleh otot pada kontraksi dengan beban maksimal. Kelentukan berperan nyata hampir pada seluruh gerak manusia sehingga pada aktivitas olahraga sangat penting untuk menopang kinerja dan keindahan gerak. Kelentukan merupakan salah satu parameter kesembuhan akibat cedera dan penyakit-penyakit sistem muskuloskeletal. Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh. Secara umum dapat dikatakan bahwa semakin kecil persentase lemak, akan semakin baik kinerja seseorang.

Lebih lanjut Wahjoedi mengatakan kesegaran jasmani berhubungan dengan keterampilan gerak (*motor skill related fitness*) meliputi kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respons kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Rangsangan (*stimulus*) untuk reaksi tersebut dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (visual), rabaan atau gabungan antara pendengaran dan rabaan. Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan tersebut dapat berupa keseimbangan statis pada saat berdiri maupun keseimbangan. Seseorang dapat dikatakan memiliki status kesegaran jasmani yang baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kesegaran yang baik menurut parameter tertentu. Pada dasarnya manusia memerlukan kesegaran total. Kesegaran total mencakup multidimensi, yaitu mencakup kesegaran intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kesegaran fisik. Ciri-ciri orang memiliki kesegaran jasmani yang baik secara intelektual adalah: (a) cerdas dalam berpikir, (b) cepat dalam memecahkan suatu masalah, (c) memiliki ide-ide atau gagasan yang cemerlang, (d) memiliki karya-karya yang berguna bagi orang lain.

Memiliki kesegaran jasmani yang baik secara sosial dapat dicirikan dengan tanda-

tanda sebagai berikut: (a) suka menolong sesama, (b) suka membantu orang yang kesusahan, baik morel atau materiel, (c) mau membagi rezeki pada orang lain yang membutuhkan, (d) mau bekerja bergotong-royong di masyarakat. Sementara itu, orang yang bugar secara spiritual biasanya ditandai oleh kedekatan seseorang terhadap sang pencipta. Perilaku ini biasanya ditandai dengan: (a) menjalankan perintah ajaran agama yang dianutnya dan menjauhkan larangan-larangannya, (b) mempunyai semangat dalam bekerja, disiplin dan tanggung jawab. Tingkat kesegaran jasmani dapat ditunjukkan oleh keadaan fisik yang optimal sesuai dengan tuntutan pekerjaannya, dan terhindar dari masalah kesehatan seperti: (a) terhindar dari tekanan darah tinggi, (b) terhindar dari tingginya gula darah, (c) memiliki kapasitas fungsional organ tubuh yang optimal (Suharjana, 2013: 3).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) hal-hal yang menunjang kesegaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi. Dari kualitas makanan tersebut di dalamnya terkandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %. Untuk mendapatkan kesegaran yang prima selain memperhatikan makanan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran, misalnya dengan melakukan *massage*, mandi uap (*sauna, steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling

efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multimanfaat, antara lain melatih fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress*, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (frekuensi, intensitas, dan tempo).

a. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang, misalnya Senin-Rabu-Jumat, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

b. Intensitas

Kualitas yang menggunakan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan bergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. Tempo

Tempo adalah waktu atau durasi yang diperlukan untuk setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

**Pembahasan**

Kebugaran jasmani bagi merupakan modal pokok yang sangat mendasari untuk mengikuti pengibar bendera pusaka . Dengan kebugaran jasmani yang baik capaska akan mengikuti pengibar bendera pusaka dengan semangat dan motivasi yang tinggi. Diharapkan dengan keadaan kebugaran jasmani capaska yang baik, tujuan dapat tercapai.

Berdasarkan hasil analisis dari tingkat kebugaran jasmani pengibar bendera pusaka tahun 2017, dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani pengibar bendera pusaka dalam kategori sedang. Dari 96 siswa yang mengikuti tes kebugaran jasmani tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan hanya 16 capaska yang masuk kategori baik.

Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa kebugaran jasmani capaska masuk dalam kategori kurang sebanyak 28 capaska dan 1 capaska masuk kategori kurang sekali. Hasil penelitian menunjukkan 16 (16,67 %) capaska putra pengibar bendera pusaka masuk dalam kategori baik, hal tersebut dikarenakan secara fisiologis memiliki  $VO_2Max$  tinggi. Kondisi fisik yang baik didukung oleh beberapa komponen yaitu  $VO_2Max$ , kekuatan, daya

tahan, kecepatan, kelincahan, dan elastisitas yang baik pula. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Marrow yang dikutip oleh Ruslan (2011: 50) bahwa jika kondisi fisik baik: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan dan stamina kecepatan, (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik waktu latihan, (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan. Hasil penelitian menunjukkan capaska putra 32 (66,67 %) dan putri 21 (43,75 %) dalam kategori sedang. Berdasarkan tes wawancara di wilayah, hasil penelitian tersebut dapat dikarenakan banyak capaska aktif dalam ekstrakurikuler olahraga sehingga memiliki kesegaran jasmani yang sedang. Hal ini diperkuat oleh pendapat Giam (1993: 9) bahwa mereka yang memiliki kondisi fisik yang berkaitan dengan penampilan, berkemampuan untuk melakukan secara lebih baik aktivitas fisik yang berkaitan dengan olahraga dan pekerjaannya.

Hasil penelitian menunjukkan 2 (4,08 %) masuk dalam kategori kurang, sedangkan untuk putri 26 (54,16 %). Rata-rata kesegaran jasmani dalam kategori kurang. Hasil penelitian tersebut dikarenakan capaska jarang melakukan aktivitas olahraga sehingga kurang siap untuk melakukan tes kesegaran jasmani dalam seleksi paskibraka ini. Siswa yang aktif melakukan aktivitas olahraga memiliki kesegaran jasmani dan psikologis yang lebih baik karena terlatih, memiliki daya tahan yang lebih, dan terbiasa dengan aktivitas yang dilakukan. Di sisi lain, siswa yang pasif dalam melakukan aktivitas olahraga kesegaran jasmani dan psikologisnya kurang baik karena baru saja melakukan sesuatu yang baru dan belum menguasainya. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang aktif melakukan olahraga memiliki fisik dan psikologis yang lebih baik daripada yang pasif.

Hasil penelitian menunjukkan capaska putri 1 orang (2,04 %) masuk dalam kategori kurang sekali. Hal tersebut dikarenakan kondisi fisik siswa yang kurang baik. Saat melakukan tes siswa sedang tidak enak badan namun ia memiliki keinginan yang kuat.

Meskipun demikian, hasil pembahasan di atas tidak dapat menjadi satu-satunya dasar TGSD untuk memosisikan capaska pada posisi masing-masing dari hasil tes. Analisis ini hanya sebagai bahan pertimbangan tes kesegaran jasmani untuk pertimbangan nilai seleksi, sehingga diharapkan TGSD dapat memberikan latihan fisik selama latihan

## **KESIMPULAN**

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia



dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota berbeda pula dengan olahragawan, pelajar, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melaksanakan tes kesegaran jasmani.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada kepada teman seperjuangan yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran untuk menjaga kualitas artikel dan sampai terbit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aswin Priambodo. (2013). *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bola Basket PPL Jawa Tengah Tahun 2013*. Skripsi. Surakarta: UNS.
- Budiharjo Winarno. (2011). *Teratai Nusantara Emosi dan Jiwa Paskibraka*. Jakarta: t.p.
- C.K. Giam. (1993). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Ahli Basa: Hartono Satmoko. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Cerika Rismayanthi. 2012. *Pemeriksaan Kesegaran Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan*. Diunduh [http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/cerika\\_rismayanthi-sor/tkji-bagi-siswasma.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/cerika_rismayanthi-sor/tkji-bagi-siswasma.pdf) 20 Februari 2017
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Pedoman Prakis Berolahraga untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Heige Ma'shum Hidayat. (2015). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tuna Graahita Mampu Didik Usia 16-19 Tahun di SLB Negri 1 Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Khairul Usman. 2014. *Evaluasi Penilaian Kesegaran Jasmani Siswa Menengah Atas (SMA) dan Sederajat*. *Seminar Nasional Evaluasi Pendidikan Tahun: 604*.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan OlahragRa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*: Jakarta: Erlangga.

Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga. Radiopoetro.  
(1980). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan