

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH ALAM SURYA MENTARI SURAKARTA

Fauzan Hidayat; Vera Septi Sistiasih

**Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting untuk meningkatkan kemampuan intelektual siswa selama pembelajaran. Siswa yang sehat jasmani akan lebih mudah menerima materi yang diberikan oleh gurunya. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani para siswa disekolah, maka diperlukan sebuah tes kebugaran jasmani bagi para siswa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Untuk melakukan tes kebugaran jasmani diperlukan adanya alat atau instrumen, dalam penelitian ini instrumen yang ditetapkan untuk pengumpulan data menggunakan (TKPN) dengan kepanjangan Tes Kebugaran Pelajar Nuasantara dari Kemenpora. Dalam TKPN terdapat lima item tes yang terdiri dari pengukuran IMT, tes *v-sit and reach*, *sit up*, *squat trush*, dan *pacer test*. Penelitian ini bermaksud untuk melakukan penelitian kebugaran jasmani terhadap Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta yang memiliki kurikulum berbasis alam. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif dan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang mengkaji, mendeskripsikan atau memberikan gambaran pada suatu fenomena tertentu dalam bentuk data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistika. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 90 siswa yang terdiri dari 56 siswa putra dan 34 siswa putri rentang usia 9-12 tahun. Hasil dari tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan diperoleh rata-rata proporsi nilai total kategori kebugaran jasmani siswa sebesar 3,17. Berdasarkan hasil tes tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta dalam kategori “Baik” dengan persentase sebesar 50%.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Sekolah Alam, TKPN

Abstract

Physical fitness is an important aspect to improve students' intellectual abilities during learning. Students who are physically healthy will more easily accept the material given by their teachers. In an effort to improve the physical fitness of students at school, a physical fitness test is needed for students to determine their level of physical fitness. To conduct a physical fitness test, a tool or instrument is needed, in this study the instrument used for data collection uses (TKPN) which stands for Nusantara Student Fitness Test from the Ministry of Youth and Sports. In TKPN there are five test items consisting of BMI measurement, v-sit and reach test, sit up, squat trush, and pacer test. This study intends to conduct a physical fitness study of Muhammadiyah Alam Surya Mentari Elementary School Surakarta which has a nature-based curriculum. This study is a study with a descriptive method and quantitative approach. Quantitative descriptive research is a study that examines, describes or provides an overview of a particular phenomenon in the form of numerical data (numbers) processed using statistical methods. The sample used in this study was 90 students consisting of 56 male students and 34 female students. The results of the physical fitness test that has been conducted obtained an average total value of the student's physical fitness category of 3.17. Based on the test results, it can be concluded that the physical fitness level of Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta Elementary School students is in the "Good" category. Based on the test results, it can be concluded that the physical fitness level of Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta Elementary School students is in the "Good" category with a percentage of 50%.

Keywords: *Physical Fitness, Natural School, TKPN*

1. PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk menunjang aktivitas sehari-hari dalam kehidupan manusia. Kebugaran jasmani berpengaruh besar terhadap keadaan fisik dan mental seseorang agar dapat melakukan sesuatu dengan baik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Santoso,2016). Kebugaran jasmani penting untuk kesehatan jasmani, tetapi juga sebagai landasan dinamis dan kreatif dalam aktivitas berbasis intelektual (Kamaruddin,2018). Siswa yang sehat jasmani akan lebih mudah menerima materi yang diberikan oleh gurunya. Dapat

dikatakan siswa yang sehat jasmani mampu melaksanakan kegiatan belajar dengan sukses dan lancar. Kehadiran guru penjas di sekolah sangat dibutuhkan untuk melaksanakan pembelajaran jasmani yang dapat menjaga ataupun meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Guru Penjas di Sekolah mampu mengajarkan siswanya untuk melakukan gerakan yang terampil dan efektif untuk semua aktivitasnya didalam pembelajaran olahraga (Hidayat, 2012).

Untuk mengukur keberhasilan pembelajaran jasmani di sekolah, seorang guru penjas sangat perlu untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswanya baik secara individu maupun keseluruhan. Hasil dari pengukuran tersebut diharapkan mampu dijadikan sebagai bahan dalam menyusun dan mengevaluasi pelaksanaan pelaksanaan pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kualitas program belajar mengajar yang lebih baik dari sebelumnya. Hasil dari pengukuran tersebut diharapkan mampu dijadikan sebagai bahan dalam menyusun dan mengevaluasi pelaksanaan pelaksanaan pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kualitas program belajar mengajar yang lebih baik dari sebelumnya.

Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta, Sekolah dasar ini merupakan salah satu sekolah favorit yang berada di kota Surakarta. Sekolah dasar tersebut menjadi favorit karena pelaksanaan pembelajarannya berbeda dengan sekolah pada umumnya, sekolah ini memiliki pembelajaran di luar kelas berbasis alam berwawasan lingkungan. Dalam penerapannya kegiatan pembelajaran di sekolah alam dilaksanakan 40% pembelajaran di dalam kelas dan 60% pembelajaran dilaksanakan di luar kelas dengan memanfaatkan alam sekitar sebagai sumber belajar (Setyaning dkk., 2023).

Para siswa diberikan suatu pengalaman untuk mengeksplor sebuah pembelajaran yang dilaksanakan diluar kelas. Kegiatan outing class yang sering dilaksanakan sebagai implementasi kurikulum alam di Sekolah diantaranya terdapat kegiatan seperti outbond, flying fox, out tracking fun, dan adventure. Selain itu juga terdapat ekstrakurikuler sebagai kegiatan penunjang diluar pembelajaran seperti hisbul wathan, karawitan, drum band, paduan suara, musik, dan untuk ekstrakurikuler olahraga sendiri terdapat cabor pencak silat, futsal, dan bulutangkis. Dengan kegiatan-kegiatan yang ada disekolah menjadikan para siswa di Sekolah menjadi lebih aktif dalam bergerak. Berdasarkan pada keunikan yang dimiliki sekolah tersebut maka penelitian ini bermaksud untuk melakukan penelitian kebugaran jasmani terhadap sekolah yang memiliki kurikulum berbasis alam.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif dan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan suatu keadaan

atau fenomena-fenomena apa adanya tanpa melakukan manipulasi atau pemberian perlakuan tertentu terhadap objek penelitian (Sutama & Suyatmini, 2016). Pendapat lain menyatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk memberikan gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Purnia dkk., 2020). Sedangkan Penelitian kuantitatif diartikan sebagai investigasi sistematis terhadap fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur dengan melakukan teknik statistik, matematika atau komputasi (Abdullah dkk., 2022). Stokes dalam Sutama dkk., (2022:43) menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan metode yang didasarkan pada metode numerik dan diasosisasikan dengan analisis statistik. Selain itu menurut Sugiyono, (2014) berpendapat bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memperoleh data dalam bentuk angka. Dapat dijabarkan bahwa pendekatan kuantitatif menekankan pada data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika dalam analisisnya.

Berdasarkan beberapa Teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang mengkaji, mendeskripsikan atau memberikan gambaran suatu fenomena tertentu dalam bentuk data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini merupakan bagian dalam penelitian deskriptif kuantitatif, data diperoleh dari sampel, populasi penelitian dianalisis serta diinterpretasikan dengan metode statistik yang digunakan.

Menurut Sutama dkk., (2022) menyampaikan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi objektif atau subjektif yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu, yang dikaji oleh peneliti dan selanjutnya ditarik kesimpulan. Pendapat tersebut hampir sama dengan pernyataan Sugiyono, (2014) Populasi juga diartikan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta dengan jumlah 164 siswa. Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi atau wakil dari populasi (Sutama dkk., 2022). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 90 siswa dengan 56 putra dan 34 putri. Teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Dengan kriteria (1). Siswa Sekolah Dasar Muh Alam Surya Mentari dengan usia 9-12 tahun. (2). Mendapatkan rekomendasi dari guru penjas di sekolah. (3). Mendapat persetujuan dari orang tua siswa untuk menjadi sample penelitian. Dari kriteria diatas jumlah sample dari penelitian ini sejumlah 90 siswa.

Cara mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada seseorang dikatakan baik atau

tidak baik hendaklah dilakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani (Febriyanto dkk., 2022). Untuk melakukan tes kebugaran jasmani diperlukan adanya alat atau instrumen, dalam penelitian ini instrumen yang ditetapkan untuk pengumpulan data menggunakan TKPN dengan kepanjangan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dari Kemenpora. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (Kemenpora, 2022). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara atau TKPN merupakan suatu perkembangan ilmu dalam mengukur kebugaran jasmani siswa. Tes ini memiliki 5 jenis tes, yang meliputi Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), Tes *V-Sit and Reach*, Tes *Sit-up*, Tes *Squat Thrust*, dan Tes *Pacer*.

Hasil kasar setiap butir tes yang terdiri dari *v-sit and reach*, *sit up*, *squat trush*, dan *pacer test* telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian keempat nilai butir tes tersebut dinilai berdasarkan proporsi nilai yang telah di tentukan lalu dijumlahkan. Hasil penjumlahan tersebut dijadikan dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kebugaran jasmani masing-masing sampel/siswa, maka selanjutnya akan dilakukan tabulasi pada data untuk memudahkan perhitungan berapa besar persentase untuk masing- masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Rumus yang akan digunakan untuk menghitung persentase hasil tes kebugaran jasmani siswa adalah sebagai berikut:

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

Sumber: (Pangkey & Mahfud, 2020)

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Total

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk memperoleh data dalam skripsi ini penelitian dilaksanakan selama tiga hari pada tanggal 20 sampai dengan 22 Mei 2023 yang dimana data diambil secara langsung dengan datang ke Sekolah. Penelitian dilakukan dengan tes terhadap siswa SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta baik siswa putra maupun putri dengan rentang usia 9 sampai 12 tahun. Tes kebugaran ini menggunakan instrument tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) dari

Kemenpora tahun 2022. Instrumen tersebut terdiri dari lima item tes seperti pengukuran *indeks massa tubuh* (IMT), kemudian dilanjutkan dengan tes *v-sit and reach*, *sit up*, *squat trush*, dan *pacar test*. Berikut ini merupakan rekapitulasi hasil dari keseluruhan tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Statistik Deskriptif	
STATISTIK	HASIL TES
N	90
Mean	3,2
Modus	3,1
Median	3,2
Std. Deviasi	0,8
Min	1,3
Max	4,6

Berdasarkan tabel hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan sebanyak 90 siswa tersebut dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari memiliki rata-rata proporsi nilai kebugaran sebesar 3,2. Sedangkan nilai kebugaran yang sering muncul adalah sebesar 3,1, serta memiliki nilai tengah sebesar 3,2. Hasil tes kebugaran jasmani tersebut memiliki nilai standar deviasi sebesar 0,8, untuk nilai kebugaran jasmani terendah dari penelitian ini adalah sebesar 1,3 dan nilai kebugaran jasmani tertinggi yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebesar 4,6.

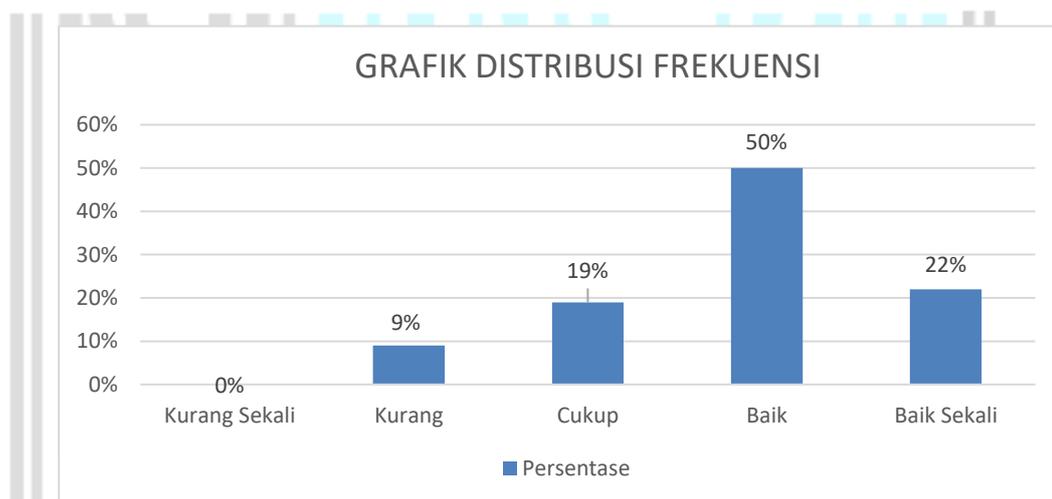
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara			
Hasil capaian	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
≥ 4	Baik Sekali	20	22%
3 – 3,9	Baik	45	50%
2 – 2,9	Cukup	17	19%
1 – 1,9	Kurang	8	9%
< 1	Kurang Sekali	0	0%
Total		90	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa diatas dapat ketahui bahwa tingkat kebugaran siswa Putra dan Putri Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta rentang usia 9-12 tahun terdapat 20 siswa yang memiliki tingkat

kebugaran “Baik Sekali”, 45 siswa memiliki tingkat kebugaran “Baik”, 17 siswa memiliki tingkat kebugaran “Cukup”, dan terdapat 8 siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani “Kurang”. Berdasarkan hasil tersebut dapat dipersentasekan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta dengan tingkat kebugaran “Baik Sekali” sebesar 22%, kategori tingkat kebugaran “Baik” sebesar 50 %, kategori tingkat kebugaran “Cukup” sebesar 19%, dan tingkat kebugaran dengan kategori “Kurang” sebesar 9%. Hasil tes kebugaran jasmani tersebut tidak menunjukkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran “Kurang Sekali”.

Dari tabel distribusi frekuensi hasil tes kebugaran jasmani siswa SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta diatas apabila disajikan dalam bentuk grafik distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Grafik Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Pembahasan

Kebugaran jasmani mempunyai pengaruh besar terhadap keadaan fisik dan mental seseorang agar dapat melakukan sesuatu dengan baik. Hal tersebut juga berlaku bagi siswa agar berhasil menyelesaikan tugas belajar diperlukan kondisi fisik yang baik. Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah dasar perlu dilakukan pembinaan yang baik untuk menunjang tercapainya proses pembelajaran yang optimal, dikarenakan apabila siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik, maka akan mampu melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula. Selain itu usia anak sekolah dasar di rentang 9-12 tahun merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju usia remaja awal yang dimana mengalami perkembangan baik fisik, motorik dan kognitifnya sehingga perlu dipersiapkan untuk menyongsong pertumbuhan yang baik. Anak pada tahap usia ini memiliki karakteristik senang bermain, bergerak, berkerja dalam

kelompok, dan senang merasakan sesuatu secara langsung (Rahmi & Hijriati, 2021).

Tes kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar perlu untuk dilakukan untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran siswanya. Hasil dari pengukuran diharapkan mampu dijadikan sebagai bahan dalam menyusun dan mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kualitas program belajar mengajar yang lebih baik dari sebelumnya. Berdasarkan hasil analisis data dari tes kebugaran jasmani yang telah dipaparkan dari masing-masing item tes yang terdiri dari IMT, V Sit & Reach, Sit Up, Squat Thrust dan Pacer Test, maka diperoleh rata-rata nilai total kategori kebugaran jasmani siswa sebesar 3,17.

Hasil penelitian ini menemukan sebuah temuan terkait dengan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan penerapan kurikulum yang digunakan di sekolah. Berdasarkan dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa sekolah yang menggunakan kurikulum alam memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori “Baik” dengan nilai proporsi rata-rata sebesar 3,2. Sedangkan sekolah yang menggunakan kurikulum regular menurut hasil penelitian (Arif Wibowo et al., 2023) menunjukkan bahwa hasil dari tes kebugaran jasmani siswa disekolah memiliki rata-rata nilai proporsi rata-rata sebesar 2,4 dalam kategori “Cukup”. Selain itu penelitian lain menurut (Fajaryanto dkk., 2022) juga menunjukkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan memiliki nilai proporsi rata-rata sebesar 2,2 dengan kategori “Cukup”. Dari ketiga penelitian tersebut memiliki kesamaan diantaranya terkait dengan sampel yang digunakan adalah anak Sekolah dasar dengan rentang usia 9-12 tahun. Selain itu dari ketiga penelitian ini juga menggunakan instrument yang sama yaitu tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) dari Kemenpora tahun 2022. Data diolah menggunakan metode statistik deskriptif yang dimana dianalisis dengan menggunakan persentase.

Keterbatasan dalam penelitian ini terdapat pada variabel penelitian yang hanya terbatas untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa sesuai dengan instrument tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN). Selain itu penelitian ini tidak menganalisis secara mendalam faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada siswa seperti waktu istirahat, pola makan, aktifitas latihan, dan lain-lain.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan siswa putri Sekolah Dasar Muhammadiyah Alam Surya Mentari Surakarta rentang usia 9-12 tahun dalam kategori “Baik” dengan total proporsi nilai rata-rata sebesar 3,17 dan persentase sebesar 50%. Hasil dari penelitian tingkat kebugaran jasmani ini menjadi sebuah perkembangan suatu ilmu pengetahuan baru khususnya

dalam bidang olahraga, berdasarkan simpulan dari hasil penelitian ini dapat diketahui penelitian ini berimplikasi secara teoritis dan praktis. Secara teoritis penelitian ini berimplikasi pada hasil penelitian menjadi sebuah bahan informasi serta referensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Secara Praktis penelitian berimplikasi pada hasil dari penelitian dapat dijadikan sebagai suatu pertimbangan atau evaluasi bagi seorang guru penjas dalam melaksanakan pembelajaran penjas di sekolah dan bisa digunakan sebagai refrensi dalam kontroling tingkat kebugaran jasmani siswa disekolah.

Peneliti memberikan saran bagi pihak sekolah untuk tidak puas dengan hasil dari penelitian ini, melainkan untuk terus meningkatkan pembelajaran khususnya penjas agar tingkat kebugaran jasmani siswa tetap terjaga. Selain itu peneliti juga memberikan saran bagi praktisi maupun guru penjas untuk menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi dalam pengukuran tingkat kebugaran jasmani bagi siswa dan dapat dijadikan sebuah referensi bagi penelitian selanjutnya. Peneliti juga memberikan sebuah saran agar penelitian selanjutnya bisa menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani bagi siswa. Harapannya untuk penelitian kebugaran jasmani selanjutnya bisa lebih bervariasi lagi untuk variabel dalam penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwi, ... Sari, M. E. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zain.
- Fajaryanto, M., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 223–229. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.277>
- Febriyanto, M. W., Indarto, P., & Nurhidayat. (2022). ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 10 TJKT SMK NEGERI 1 KLATEN DENGAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA TAHUN AJARAN 2022/2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6010>
- Hidayat, A. N. (2012). *Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Optimalisasi Kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah di Sma Negeri Se-Kabupaten Bantul* (Universitas Negeri Yogyakarta). Universitas Negeri Yogyakarta. Diambil dari [https://eprints.uny.ac.id/18464/1/Adam Nurlian Hidayat %2808601241016%29.pdf](https://eprints.uny.ac.id/18464/1/Adam+Nurlian+Hidayat+%2808601241016%29.pdf)
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *Sportive: Journal of Physical Education, Sport and*

- Recreation*, 1(2), 85–93. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6393>
- Kemempora. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajaran Nusantara Asisten Deputi Pengelolaan Pendidikan*. Jakarta: Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.183>
- Purnia, D. S., Adiwisastro, M. F., Muhajir, H., & Supriadi, D. (2020). Pengukuran Kesenjangan Digital Menggunakan Metode Deskriptif Berbasis Website. *EVOLUSI: Jurnal Sains dan Manajemen*, 8(2), 79–92. <https://doi.org/10.31294/evolusi.v8i2.8942>
- Rahmi, P., & Hijriati. (2021). *PROSES BELAJAR ANAK USIA 0 SAMPAI 12 TAHUN BERDASARKAN KARAKTERISTIK PERKEMBANGANNYA*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/bunayya.v7i1.9295>
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejora: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 37–46. Diambil dari <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/10/8>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutama, Hidayati, Y. M., & Novitasari, M. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan*. Muhammadiyah University Press.
- Sutama, Kristiawanto, & Suyatmini. (2016). Kontribusi Sarana Prasarana Pendidikan, Kondisi Lingkungan, Kedisiplinan Kerja terhadap Kinerja Guru SD. *Manajemen Pendidikan*, 11(2), 91–102. <https://doi.org/10.23917/jmp.v11i2.2652>
- Utami, E. S. M. (2023). *Implementasi Sekolah Alam di SD Muhammadiyah Alam Surya Mentari* (Universitas Muhammadiyah Surakarta). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diambil dari https://eprints.ums.ac.id/111016/1/00_IMPLEMENTASI_SEKOLAH_ALAM_DI_SD_MUHAMMADIYAH_ALAM_SURYA_MENTARI.pdf
- Wibowo, A., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2023). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 151–161. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5583>