

# Pengaruh Latihan Lari Di Tempat Diiringi Irama Musik Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Warungketan Sumedang

Entan Saptani

## ABSTRAK

*Peningkatan kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa sekolah dasar untuk menunjang aktivitas keseharian siswa di sekolah maupun lingkungan sekitar tempat siswa berada. Namun sering aktivitas itu mendapat hambatan dalam pelaksanaannya karena kondisi sekolah.*

*Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan mencoba meneliti pengaruh latihan lari di tempat dengan iirangan musik terhadap kebugaran jasmani. Adapun hasil penelitian eksperimen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.*

- 1. Status derajat jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan pada saat awal penelitian atau sebelum perlakuan dilaksanakan menunjukkan bahwa status sedang sebanyak 18 orang (45%), status kurang sebanyak 17 orang (42,50%), status kurang sekali sebanyak 5 orang (12,50%).*
- 2. Latihan lari di tempat diiringi irama musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan derajat kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan dengan kontribusi sebesar 22,50%.*

**Kata Kunci :** latihan, lari di tempat, kesegaran jasmani, irama musik

## PENDAHULUAN

Materi kebugaran jasmani dalam Kurikulum SD terdapat dalam ruang lingkup aktivitas pengembangan dengan standar kompetensi yang berbeda untuk tingkatan kelas. Namun secara umum dapat dikatakan bahwa standar kompetensi untuk lingkup aktivitas pengembangan adalah memiliki dasar-dasar pengetahuan tentang manfaat aktivitas fisik terhadap organ tubuh, kesehatan dan kebugaran.

Pengembangan aspek kebugaran jasmani oleh siswa untuk menunjang aktivitas keseharian siswa di sekolah atau di lingkungan masyarakat tempat siswa tinggal. Hal ini selaras dengan pendapat Nurhasan (2001:130) bahwa

Siswa yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas lainnya seperti jalan-jalan, olah raga, dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya.

Program pendidikan jasmani di sekolah menawarkan berbagai manfaat dan dukungan terhadap pengembangan fisiologis untuk unsur kebugaran dan psikomotor untuk unsur keterampilan gerak, baik program yang dihubungkan dengan kesehatan ataupun prestasi. Program yang dihubungkan dengan kesehatan adalah materi-materi yang terdapat dalam intrakurikuler sedangkan berhubungan dengan prestasi terdapat dalam ekstrakurikuler.

Pelaksanaan program pendidikan jasmani untuk kebugaran di lingkungan SDN Warungketan dilakukan dalam intrakurikuler dengan materi pokok yaitu komponen kebugaran jasmani yang meliputi : kekuatan, daya tahan otot, kelentukan, dan daya tahan.

Hambatan terhadap pelaksanaan program lapangan kerap terjadi akibat keterbatasan lapangan yang sempit kurang lebih 10 x 5 meter persegi dan tidak memadai dengan jumlah rata-rata siswa 40 orang. Sudah tidak punya lagi lapangan luas untuk berolahraga.

Hambatan ini cukup mengganggu terutama untuk materi daya ketahanan untuk kelas atas yaitu melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama, yang kegiatannya lebih dominan kepada lari menempuh jarak tertentu.

Untuk menempuh jarak tertentu idealnya siswa dalam beraktivitas harus diajak ke luar lingkungan sekolah seperti menyusuri jalan yang sepi dari lalu lintas kendaraan atau lari mengelilingi lapangan yang luas seperti lapangan sepak bola. Namun hal demikian tidak dapat dilakukan karena jarak ke tempat lapangan agak jauh sehingga akan mengganggu pelajaran lain.

Menyikapi hal demikian, diupayakan untuk dapat dilaksanakan dalam bentuk lari di tempat. Lari di tempat merupakan aktivitas fisik yang murah, mudah, dan irit. Namun demikian, aktivitas lari di tempat yang dilakukan dalam waktu yang cukup lama akan membosankan. Oleh karena itu, diperlukan unsur lain untuk memotivasi siswa dalam berlari di tempat. Musik yang berirama menggairahkan dan formasi yang bebas dalam melakukan aktivitas akan membantu kebosanan lari di tempat sangat diperlukan dalam menyesuaikan irama lari dengan irama musik, penambah motivasi ekstrinsik, dan sebagai penggembira suasana. Dari beberapa uraian tersebut perlu dirancang dalam penelitian Pengaruh Latihan Lari di Tempat Diiringi Irama Musik terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Warungketan Kabupaten Sumedang.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan di atas, dapat dirumuskan masalah yang menjadi garapan sebagai berikut.

1. Bagaimana deajat kebugaran siswa kelas V di SDN Warungketan sebelum perlakuan lari di tempat diiringi musik dilaksanakan?
2. Berapa besar pengaruh latihan lari di tempat diiringi musik terhadap peningkatan derajat kebugaran siswa kelas V SDN Warungketan?

## Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai ialah :

1. Ingin memperoleh gambaran yang jelas mengenai status derajat kebugaran siswa kelas V di SDN Waruingketan Sumedang
2. Ingin mengetahui pengaruh atau dampak dari latihan lari di tempat diiringi irama musik terhadap peningkatan derajat kebugaran siswa kelas V di SDN Warungketan.

## Batasan Istilah

1. Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau pembulatan seseorang
2. Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah
3. Lari adalah lompatan berturut-turut terdapat suatu fase kaki tidak menginjak pada tanah
4. Lari di tempat adalah lari dilakukan di tempat tridak bergerak maju (nonlokomotor)
5. irama adalah gerakan berturut-turut secara teratur, turun naik lagu
6. Musik adalah nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan
7. Peningkatan adalah proses, perbuatan, cara meningkatkan
8. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi

## Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan maka hipotesis penelitian yang dirumuskan

adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lari di tempat diiringi irama musik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN warungketan.

## Kajian Pustaka

### 1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.

Pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dalam lingkup Kurikulum 2004 SD dilaksanakan dalam aktoivitas pengembangan dan diberlakukan mulai tingkatan kelas bawah sampai kelas tinggi.

Komponen kebugaran jasmanisecara fisiologis adalah fungsi dari fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, fungsi koordinasi syarat dan daya tahan umum.

Dengan demikian kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan terdiri atas kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan dsaya tahan umum.

### 2. Tes Kebugaran Jasmani

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 1-12 tahun merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak-anak sekolah usia 10-12 tahun atau kelas V SD digunakan TKJI Kelompok Umur 10-12 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Indonesia (1999:2) sebagai berikut.

TKJI untuk anak umur 10-12 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena anak umur 10-12 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah lembaga pendidikan tersebut.

Intrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok umur 10-12 tahun tersebut terdiri dari beberapa rangkaian tes (batteray test) yang harus dilakukan oleh para siswa. Adapun karakteristik tes tersebut ialah :

- a. *Rangkaian tes:*
  - 1) tes lari 40 meter
  - 2) gantung siku tekuk
  - 3) baring duduk 30 detik
  - 4) loncat tegak
  - 5) lari 600 meter

b. *Reliabilitas dan validitas tes*

- 1) putra 0.911
- 2) putri 0.942

c. *Ketentuan pelaksanaan*

Tes kebugaran untuk kelompok umur 10-12 tahun merupakan rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu kesatuan waktu dengan urutan : Pertama, lari 40 meter, kedua, gantung siku tegak, ketiga baring duduk 30 detik, keempat loncat tegak, kelima lari 600 meter.

**3. Prosedur Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan penulis ialah metode eksperimen, yaitu berusaha untuk meneliti pengaruh dari latihan lari di tempat diiringi irama musik sebagai variabel bebas terhadap peningkatan kebugaran jasmani sebagai variabel terikatnya. Adapun desain penelitiannya digunakan desain pre and post experiment. Penulis melaksanakan tes awal dengan instrumen TKJI kelompok umur 10-12 tahun untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi awal tingkat kebugaran jasmani siswa dari sampel yang akan diteliti. Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu latihan lari di tempat dengan irama musik. Akhirnya dites akhir dengan instrumen TKJI untuk mendapatkan kondisi akhir dari tingkat kebugaran jasmani sampel yang diteliti.

**4. Populasi dan Sampel**

Penelitian yang digunakan adalah dari populasi siswa SD kelas V SDN Warungketan Sumedang. Kemudian populasi diambil sampelnya secara acak. Dengan menggunakan tabel random. Jumlah populasi siswa SDN Warungketan 40 orang. Jumlah sampel untuk eksperimen berjumlah 20 orang, 10 orang putri dan 10 orang putra. Sampel untuk kelas kontrol 20 orang, 10 orang putri dan 10 orang putra .

**Hasil Penelitian**

**A. Pengolahan dan Analisis Data**

Adapun hasil pengolahan data yang telah penulis selesaikan sesuai dengan prosedur pengolahan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya adalah sebagai berikut :

**1. Status Kesegaran Jasmani.**

Status kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah sangat penting untuk mengetahui kondisi awal dan akhir dari tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Warungketan yang menjadi objek penelitian setelah dites dengan TKJI usia 10-12 tahun, Setelah data diolah sedemikian rupa maka hasilnya adalah sebagai berikut .:

**Tabel 1**

**Status Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan**

Status	Awal		Akhir	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik Sekali	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	2	5%
Sedang	18	45%	24	60%
Kurang	17	43%	11	28%
Kurang Sekali	5	13%	3	8%
Jumlah	40	100%	40	100%

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa pada saat awal penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan umumnya berstatus kurang sekali sebanyak 5 orang atau 13%.

Kemudian pada saat akhir penelitian, berdasarkan table 1. dapat digambarkan bahwa 2 orang atau 5% memiliki status baik, 24 orang atau 60% memiliki status sedang, dan 11 orang atau 28% memiliki status kurang, sementara sisanya 3 orang atau 8% memiliki ststus kurang sekali

Kemudian apabila dianalisis untuk mengetahui perubahan pada masing-masing status tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan , maka hasilnya tertera pada table 4.2 berikut :

**Tabel 2**

**Perubahan Status Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan**

Status	Jumlah	%	Ket	
Sedang	Baik	2	5%	Nak
Kurang	Sedang	8	20%	Nak
Kurang Sekali	Kurang	2	5%	Nak
Jumlah		12	30%	
Sedang		16	40%	Tetap
Kurang		9	23%	Tetap
Kurang sekali		3	8%	Tetap
Jumlah		28	70%	
Jumlah Total		40	100%	

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa perubahan status tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan adalah dari 5%, dari status kurang menjadi sedang menjadi baik mengalami peningkatan sebanyak 2 orang atau atau 20%, sedangkan dari status

kurang sekali menjadi kurang mengalami peningkatan sebanyak 2 orang atau 5%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa peningkatan status kebugaran jasmani secara keseluruhan adalah 12 orang atau sebesar 30%.

Adapun status kebugaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan yang tidak mengalami perubahan adalah status sedang sebanyak 16 orang atau 40%, status kurang sebanyak 9 orang atau 23% dan status kurang sekali 3 orang atau 8%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jumlah status kebugaran jasmani yang tidak mengalami perubahan atau dalam kondisi tetap sebanyak 28 orang atau sebesar 70%.

Kemudian apabila dilihat secara per kelompok baik itu kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, adapun hasil pengolahan data tertera seperti pada tabel 3 sebagai berikut :

**Tabel 3**  
**Status Kebugaran Jasmani Kelompok Eksperimen**

Status	Awal		Akhir	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik Sekali	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	2	10%
Sedang	10	50%	14	70%
Kurang	7	35%	3	15%
Kurang Sekali	3	15%	1	5%
Jumlah	20	100%	20	100%

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa pada saat awal penelitian tingkat kebugaran jasmani kelompok eksperimen pada umumnya berstatus sedang yaitu sebanyak 10 orang atau 50% dari jumlah keseluruhan yaitu 20 orang. Sedangkan 7 orang atau 35% memiliki status kurang dan sisanya berstatus kurang sekali sebanyak 3 orang atau 15%.

Kemudian pada saat akhir penelitian, berdasarkan tabel 3 dapat digambarkan bahwa 2 orang atau 10% memiliki status baik, 14 orang atau 70% memiliki status sedang, dan 3 orang atau 15% memiliki status kurang, sementara sisanya 1 orang atau 5% memiliki status kurang sekali.

Selanjutnya apabila dianalisis untuk mengetahui perubahan pada masing-masing status tingkat kebugaran jasmani kelompok eksperimen, maka hasilnya tertera pada tabel 4 berikut:

**Tabel 4**  
**Perubahan Status Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan**

Status		Jumlah	%	Ket
Sedang	Baik	1	5%	Naik
Kurang	Sedang	6	30%	Naik
Kurang Sekali	Kurang	2	10%	Naik
<b>Jumlah</b>		<b>9</b>	<b>45%</b>	
Sedang		9	45%	Tetap
Kurang		1	5%	Tetap
Kurang sekali		1	5%	Tetap
<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	<b>55%</b>	
<b>Jumlah Total</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>	

Dari tabel 4 dapat dijelaskan bahwa perubahan status tingkat kebugaran jasmani kelompok eksperimen adalah dari status sedang menjadi baik mengalami peningkatan sebanyak 2 orang atau 5%, dari status kurang menjadi sedang mengalami peningkatan status kebugaran jasmani secara keseluruhan adalah 9 orang atau sebesar 45%.

Adapun status kebugaran jasmani kelompok eksperimen yang tidak mengalami perubahan adalah status sedang sebanyak 9 orang atau 45%, status kurang sebanyak 1 orang atau 5% dan status kurang sekali 1 Orang atau 1%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jumlah status kebugaran jasmani yang tidak mengalami perubahan atau dalam kondisi tetap sebanyak 11 orang atau sebesar 55%. Kemudian hasil pengolahan data untuk kelompok kontrol seperti pada tabel 5 berikut:

**Tabel 5**  
**Status Kebugaran Jasmani Kelompok Kontrol**

Status	Awal		Akhir	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik Sekali	0	0%	0	0%
Baik	0	0%	1	5%
Sedang	8	40%	9	60%
Kurang	10	50%	8	28%
Kurang Sekali	2	10%	2	8%
Jumlah	20	100%	20	100%

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa pada saat awal penelitian tingkat kebugaran jasmani kelompok kontrol yaitu sebanyak 8 orang atau 40% berstatus sedang, sedangkan

10 orang atau 50 memiliki status kurang dan sisanya berstatus kurang sekali sebanyak 2 orang atau 10%.

Kemudian pada saat akhir penelitian, berdasarkan table 4.5 dapat digambarkan bahwa 1 orang atau 5% memiliki status baik, 9 orang atau 45% memiliki status sedang, dan 8 orang atau 40% memiliki status kurang, sementara sisanya 2 orang atau 10 % memiliki status kurang sekali.

Selanjutnya apabila dianalisis untuk mengetahui perubahan pada masing-masing status tingkat kesegaran jasmani kelompok kontrol, maka hasilnya tertera pada tabel 6 berikut :

**Tabel 6**  
**Perubahan Status Kesegaran Jasmani**  
**Kelompok Kontrol**

Status		Jumlah	%	Ket
Sedang	Baik	1	5%	Naik
Kurang	Sedang	2	10%	Naik
Kurang Sekali	Kurang	0	0%	Naik
<b>Jumlah</b>		<b>3</b>	<b>15%</b>	
Sedang		7	35%	Tetap
Kurang		8	40%	Tetap
Kurang sekali		2	10%	Tetap
<b>Jumlah</b>		<b>17</b>	<b>85%</b>	
<b>Jumlah Total</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>	

Dari tabel 6 dapat dijelaskan bahwa perubahan status tingkat kesegaran jasmani kelompok kontrol adalah dari status sedang menjadi baik mengalami peningkatan sebanyak 1 orang atau 5%, dari status kurang menjadi sedang mengalami peningkatan sebanyak 2 orang atau 10%, dengan demikian dapat dikatakan bahwa jumlah peningkatan status kesegaran jasmani secara keseluruhan adalah 3 orang atau sebesar 15%.

Adapun status kesegaran jasmani kelompok control yang tidak mengalami perubahan adalah status sedang sebanyak 7 orang atau 35%, status kurang sebanyak 8 orang atau 40% dan status kurang sekali 2 orang atau 10%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa jumlah status kesegaran jasmani yang tidak mengalami perubahan atau dalam kondisi tetap sebanyak 17 orang atau sebesar 85%.

### C. Temuan Penelitian

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data di atas, kiranya perlu di ungkapkan oleh penulis temuan dari hasil penelitiannya yaitu sebagai berikut :

#### 1. Peningkatan Status kesegaranm Jasmani

- Peningkatan status kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan secara keseluruhan

mengalami peningkatan sebesar 30% atau 12 orang dari jumlah populasi sebanyak 40 orang.

- Peningkatan status kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan untuk kelompok eksperimen memberikan kontribusi sebesar 22,50% atau 9 orang.

- Peningkatan status kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan untuk kelompok control memberikan kontribusi sebesar 7,50% atau 3 orang.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini :

**Tabel 7**  
**Presentase Peningkatan Status Kesegaran Jasmani**  
**Siswa Kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan**  
**Kelompok Kontrol**

Kelompok	Ket	Jumlah	%
Eksperimen	Peningkatan	9	22,50%
	Tetap	11	27,50%
Kontrol	Peningkatan	3	7,50%
	Tetap	17	42,50%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100%</b>
Eksperimen dan Kontrol	Peningkatan	12	30,00%
	Tetap	28	70,00%
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100,00%</b>

#### 2. Signifikan Peningkatan Kesegaran Jasmani

Kebermaknaan atau taraf signifikasi untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki tingkat yang cukup menyakinkan, hal ini dapat dilihat dengan rentang hitung yang cukup jauh dari nilai kritis atau table sebagai batas penerimaan hipotesis yang disyaratkan. Hal ini diduga bahwa telah terjadi peningkatan skor pada tes akhir (post-test) jika dibandingkan dengan skor pada tes awal (pre-test), akan tetapi tidak mengubah status tingkat kesegaran jasmaninya.

Karena kedua kelompok tersebut di atas memiliki tingkat signifikasi yang cukup meyakinkan, hal ini berdampak terhadap kebermaknaan latihan lari di tempat terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu untuk mendapatkan kepastian terhadap hal tersebut di atas maka penulis melanjutkan dengan pengujian hipotesis dengan uji kesmaan dua proporsi (satu pihak).

#### 3. Signifikasi perlakuan lari di tempat terhadap peningkatan kesegarn jasmani

Kebermaknaan atau taraf signifikasi pada perlakuan lari di tempat terhadap kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk membuktikan bahwa perlakuan (treatment) yang dilakukan pada kelompok eksperimen

memiliki taraf signifikansi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Setelah proses pengolahan data untuk uji signifikansi ini selesai, diperoleh data yang menunjukkan bahwa perlakuan (treatment) latihan lari di tempat memiliki taraf signifikansi yang cukup meyakinkan jika dibandingkan dengan batas kritis yang disyaratkan.

## KESIMPULAN

Setelah penulis menyelesaikan pengolahan dan analisis data seperti yang telah diuraikan pada bab IV, maka hasilnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Status derajat jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan pada saat awal penelitian atau sebelum perlakuan dilaksanakan menunjukkan bahwa status sedang sebanyak 18 orang (45%), status kurang sebanyak 17 orang (42,50%), status kurang sekali sebanyak 5 orang (12,50%).

2. Latihan lari di tempat diiringi irama musik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan derajat kesegaran jasmani siswa kelas V (Lima) SD Negeri Warungketan dengan kontribusi sebesar 22,50%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, H.M. Yusuf.1992. Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta : Depdikbud.
- Bompa, Tudor,o.1994.Theory and Methodology of Training. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1996, Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta : PN. Balai Bahasa.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta.
- Harsono.1988.coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching.Bahan Perkuliahan Mahasiswa FPOK-UPI Bandung
- Nurhasan, 1988, Penilaian Pembelajaran Penjaskes. Jakarta? Depdikbud.
- Nurhasan, 2002, Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Statistik. Hibah Pembelajaran Dalam Rangka Implementasi Program Due-Like UPI Bandung
- Nichols. 1994.Moving And Learning The Elementary School Physical Education Experience. Toronto : The Mosby-Year Book,Inc.
- Mutohir, Toho Cholik dan Lutan, 1997,Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta : Proyek Pengembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
- Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar. 2004. Petunjuk Teknis danPetunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani(TKJI). Bandung.
- Riduan.2004.Metode dan Teknik Menyusu Tesis. Bandung : Alfabeta.
- Rainey, Don L. dan Murray Tinker D. 1996.Foundation of Personal Fitness.minneapolis: West Publishing Company
- Safrina, Rien. 1999. Pendidikan Seni Musik.Jakarta : Proyek Pengembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
- Seaton et.al.1983.Physical Education Handbook.New Jersey : Prentice Hall. Inc.
- Sholeh, Mahmudi K. 1992.Olahraga Pilihan Senam. Jakarta : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudjana, 2002. Metode Statistika.Bandung : Tarsito.
- Sugiyono, 1999. Metode Penelitian administrasi.Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2002. Prosedur Penelitian, Suatu PendekatanPraktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Surakhmad, W. 1998. Pengantar Penelitian Ilmiah. Bandung. Tarsito.
- Sumosardjono, s. 1990. Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sumosardjono, s. 1992.Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga : Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.