



Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Vivi Septiana Parista[✉], Endang Sri Hanani¹, Ipang Setiawan²

SD Muhammadiyah 06 Semarang, Jln. Cinde Utara No. 40 Semarang, Telp. (024) 70212335 atau 085101212335, email: sdmuhammadiyah06smg@gmail.com, web: Muh06smg.sch.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Maret 2016

Disetujui September 2016

Dipublikasikan October 2016

Keywords:

**Influence; Outbound
mystique game ball;
Level of Physical Fitness**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan *outbound mystique ball* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016. Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan menggunakan desain praeksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 254 siswa, sampel penelitian ini yaitu kelas VIII E yang berjumlah 36 siswa yang dilakukan dengan teknik random. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun. Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif prosentase. Hasil penelitian terdapat 6 siswa (16,67 %) termasuk Klasifikasi Baik, 16 siswa (44,43 %) termasuk Klasifikasi Sedang, 10 siswa (27,77 %) termasuk Klasifikasi Kurang, 4 siswa (11,11 %) termasuk Klasifikasi Kurang Sekali. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah permainan *outbound mystique ball* memberikan pengaruh sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 dalam Klasifikasi Sedang. Berdasarkan hasil pembahasan, tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh faktor seperti fisiologi tubuh, perolehan nilai dari masing-masing tes, serta hambatan dan kelemahan dalam penelitian.

Abstract

*The purpose of this study was to determine the effect of *outbound mystique ball* game on the level of physical fitness class VIII SMP Negeri 1 Kesesi Pekalongan in 2016. The research is a field experiment using *praeksperimen* design with *one group pretest-posttest* design. The population in this study is a class VIII student who numbered 254 students, this sample is class VIII E of the 36 students who carried out the random technique. The research instrument used test *Physical Freshness Indonesia (TKJI)* for children aged 13-15 years. Analysis of the data used is descriptive statistics percentages. The results of the study there were six students (16.67%) including the classification of Good, 16 students (44.43%) including classification Medium, 10 students (27.77%) including the classification of Less, 4 students (11.11%) included Classification Less Once. The conclusion of this study is the *mystique outbound game ball* effect so that the level of physical fitness class VIII SMP 1 Kesesi Pekalongan Year 2016 Classification Medium. Based on the results of the discussion, the level of physical fitness of students are influenced by factors such as physiology, the acquisition value of each test, as well as the obstacles and weaknesses in the study.*

✉ Alamat korespondensi:

Ds. Brebesan Rt 11/Rw 06 Desa Sidosari, Kec. Kesesi, Kab. Pekalongan, 51162

E-mail : parista.viviseptiana@gmail.com

PENDAHULUAN

Di kota-kota besar di Indonesia, hobi baru memainkan "game" di komputer atau penggunaan internet, sudah menjadi masalah. Tidak kurang dari 15-20 jam dalam seminggu, anak remaja duduk dan diam menikmati permainan tersebut. Akibatnya muncullah penyakit kurang gerak atau penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, dan lainnya meningkat sehingga berpengaruh terhadap mutu kehidupan mereka. Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utamanya adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani (Rusli Lutan, 2003:3-4).

Hal tersebut juga dialami oleh siswa SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan. Dimana berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani diperoleh sebagai berikut : (1) siswa SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan lebih banyak berangkat ke sekolah menggunakan sepeda motor, angkutan, dan diantar ke sekolah daripada bersepeda maupun jalan kaki, (2) kebugaran jasmani berpengaruh terhadap aktivitas siswa di sekolah. Anak yang memiliki kebugaran jasmani baik maka dia akan lebih bersemangat dan antusias saat beraktivitas di sekolah, (3) perilaku siswa dipengaruhi oleh faktor dalam dan faktor luar. Faktor dari dalam berkaitan dengan psikologi dan ada kaitannya pula dengan kebugaran dan kesehatan. Faktor dari luar berkaitan dengan motivasi dan dengan siapa dia bermain atau berteman.

Berkembangnya teknologi juga mempengaruhi aktivitas siswa seperti banyak ditemui siswa yang berangkat ke sekolah menggunakan sepeda motor, angkutan umum, dan lebih sedikit siswa yang berangkat ke sekolah menggunakan sepeda maupun jalan kaki. Selain itu, adanya gadget juga membuat siswa menjadi kurang bergerak. Dari fenomena yang ada, untuk membuktikan hal tersebut benar adanya, maka selanjutnya dilakukan observasi awal dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan diperoleh data bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 dalam rata-rata Klasifikasi Kurang. Data yang diperoleh membuktikan bahwa fenomena, gejala maupun isu yang berkembang di masyarakat tersebut benar adanya.

Sesuai dengan karakteristik anak SMP, usia dari 12-16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung suka bermain. Maka dari itu, per-

mainan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan anak-anak terutama anak Sekolah Menengah Pertama (SMP). Outbound merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman berpetualang sehingga dapat memacu semangat dan kreativitas seseorang. Outbound adalah kegiatan pelatihan sekaligus rekreasi yang dilakukan di lapangan atau lebih seringnya di alam terbuka, yang terdiri dari serangkaian permainan (games) dan tantangan (challenge). Masing-masing permainan memiliki tujuan tertentu.

Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, oleh karena itu kebugaran jasmani bersifat relatif (related), artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau terkait secara fisiologis artinya fit (Santosa Griwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:19).

Pentingnya kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas siswa di sekolah juga dikemukakan oleh Rusli Lutan (2003:9), karena pembinaan kebugaran jasmani di sekolah memberikan beberapa keuntungan yaitu: (1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, (2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah, jadi pemberian latihan akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani dan beberapa aspek kehidupan para siswa seperti:

- a) Siswa akan lebih bersemangat dan antusias saat mengikuti pembelajaran di sekolah.
- b) Siswa lebih bugar dan ceria melakukan berbagai hal saat di sekolah.
- c) Siswa yang bugar akan sehat dan tidak mudah terserang penyakit.
- d) Dalam kehidupan sehari-hari, akan membiasakan melakukan aktivitas jasmani dimulai dengan hal kecil yaitu berangkat ke sekolah dengan bersepeda maupun jalan kaki.
- e) Siswa akan membiasakan pola hidup bersih dan makan makanan yang sehat untuk menjaga kesehatan dalam tubuh.

Olahraga kesehatan ialah bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan. Dosis (volume) olahraga adalah sejumlah tertentu kegiatan raga yang harus dilakukan seseorang. Ada 3 cara mengatur dosis olahraga, yaitu:

1. Meningkatkan intensitas dengan durasi pelaksanaan yang tetap.
2. Meningkatkan durasi pelaksanaan dengan intensitas yang tetap.
3. Meningkatkan intensitas disertai juga den-

gan meningkatkan durasi pelaksanaannya.

Konsep olahraga kesehatan adalah padat gerak, bebas stres, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), massal, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (bermanfaat dan aman). Olahraga kesehatan merupakan gerak olahraga dengan takaran sedang, bukan olahraga berat.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu dilakukan sebuah penelitian dengan memberikan perlakuan/*treatment* berupa sebuah permainan *outbound* untuk memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas

VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016. *Treatment* yang diberikan adalah permainan *outbound mystique ball* yaitu suatu bentuk permainan yang menyerupai latihan sirkuit. Di dalamnya terdapat 5 pos yang harus diselesaikan.

Sehingga pemberian perlakuan berupa permainan *outbound mystique ball* adalah untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan melihat hasil sebelum dan setelah diberikan *treatment/* perlakuan.

Tabel 1. Prinsip latihan yang ditetapkan pada kebugaran jasmani berlandaskan pada tujuan

Komponen Prinsip	Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Dasar	Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Menengah	Kebugaran Untuk Prestasi Olahraga
Frekwensi	3 kali/minggu	3 – 5 kali/minggu	5 – 6 kali/minggu
Intensitas	50 – 60% DN. Maks	60 – 70% DN. Maks	65-90% DN.Maks
Waktu	30 menit total keseluruhan	40-60 menit total keseluruhan	60-120 menit total keseluruhan
Tipe overload	Jalan, jogging, tari, permainan, dan aktivitas yang memerlukan peralatan sederhana	Jogging, lari, permainan, kompetisi antar kelas dan antarsekolah	Program latihan, lari, aerobik, kompetisi olahraga

Sumber : Rusli Lutan, (2003 : 42)

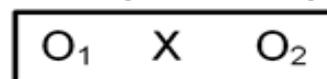
Hasil olahraga kesehatan khususnya peningkatan kapasitas aerobik bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh dalam satu atau dua minggu. Manfaatnya sering baru dapat dirasakan setelah melakukan olahraga kesehatan secara teratur selama 2-3 bulan atau lebih (Santosa Griwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:57). Oleh karena itu, kehadiran yang teratur dan kontinyu merupakan syarat yang sangat penting untuk keberhasilan pelaksanaan olahraga kesehatan.

Olahraga kesehatan akan menghasilkan perubahan-perubahan pada aspek jasmani, rohani maupun sosial. Perubahan pada aspek jasmani dari olahraga kesehatan akan menghasilkan perubahan-perubahan pada unsur pelaksana gerak dan unsur pendukung gerak. Unsur pelaksana gerak terdiri dari: (a) kerangka beserta persendiannya, (b) otot-otot beserta tendonnya, (c) susunan saraf. Sedangkan unsur pendukung gerak terdiri dari: (a) darah beserta cairan tubuh, (b) pernapasan, (c) jantung dan peredaran darah. Perubahan fisiologis pada kedua ergosistema tersebut di atas yang merupakan hasil latihan / olahraga secara bersama-sama akan menyebabkan peningkatan kemampuan fungsional alat-alat tubuh (kemampuan gerak).

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan dalam mencari data. Desain penelitian ini adalah desain pra-eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Sebelum subjek dikenai perlakuan terlebih dahulu melakukan *pretest* (O1), kemudian dilakukan perlakuan (X), dan setelah itu dilakukan *posttest* (O2).

Variabel Penelitian

Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab, variabel bebas atau *independent variable* (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas variabel tergantung, variabel terikat atau *dependent variable* (Y). Variabel bebas dari penelitian ini adalah permainan *outbound mystique ball*, sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani.

Teknik Pengambilan Sampel

Populasinya adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 yang berjumlah 254 siswa yang terdiri dari 7 kelas. Teknik penarikan sampel dengan cara teknik kelompok atau rumpun (*cluster*). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan kelas VIII E yang berjumlah 36 siswa, terdiri dari 21 siswa putra dan 15 siswa putri.

Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk remaja umur 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes. Dasar pertimbangan penelitian ini adalah berdasarkan tolak ukur tes ini seluruhnya disusun sesuai dengan kondisi anak Indonesia. TKJI ini digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan. Hasil dari tes kesegaran jasmani akan didapatkan norma tingkat kesegaran jasmani dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan prosentase. Dalam pengolahan data prosentase diperoleh dengan rumus dari Muhammad Ali dalam skripsi Arfiandhi (2010:46), yaitu :

$$\% = n / (N) \times 100$$

Keterangan :

% = skor prosentase

N = nilai yang diperoleh

N = jumlah seluruh nilai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian telah diperoleh data hasil pretest dan posttest dari pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 13-15 tahun sesuai dengan jenis kelamin dan norma TKJI. Dari hasil tes yang telah dilakukan, maka akan dijelaskan hasil yang diperoleh per item masing-masing tes.

Dengan menggunakan analisis deskriptif prosentase diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kesegaran jasmani pada pelaksanaan *pretest* terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 adalah sebagai berikut :

1. Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016: a) Klasifikasi **Baik Sekali** sebanyak 0 siswa dengan jumlah prosentase 0 %. b) Klasifikasi **Baik** sebanyak 4 siswa dengan jumlah prosentase 19,04 %. c) Klasifikasi **Sedang** sebanyak 7 siswa dengan jumlah prosentase 33,34 %. d) Klasifikasi **Kurang** sebanyak 9 siswa dengan jumlah prosentase 42,85 %. e) Klasifikasi **Kurang Sekali** sebanyak 1 siswa dengan jumlah prosentase 4,76 %.
2. Siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016: a) Klasifikasi **Baik Sekali** sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah prosentase 0 %. b) Klasifikasi **Baik** sebanyak 0 siswa dengan jumlah prosentase 0 %. c) Klasifikasi **Sedang** sebanyak 2 siswa dengan jumlah prosentase 13,34 %. d) Klasifikasi **Kurang** sebanyak 8 siswa dengan jumlah prosentase 53,34 %. e) Klasifikasi **Kurang Sekali** sebanyak 5 siswa dengan jumlah prosentase 33,34 %.

Berikut disajikan Tabel di bawah ini yang menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian keseluruhan tentang gambaran tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1

Tabel 2. Deskripsi Tingkat Kesegaran Jasmani (*pretest*)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	4	11,11 %
3	14-17	Sedang (S)	9	25 %
4	10-13	Kurang (K)	17	47,22 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	6	16,67 %
			$\Sigma F = 36$	100 %

Sumber : Hasil penelitian. 2016

Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 dari hasil *pretest* sebagai berikut:

Selanjutnya setelah dilakukan pengambilan data awal dengan menggunakan *pretest* untuk mengetahui seberapa besar pengaruh perlakuan permainan **outbound mystique ball** terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016, maka selanjutnya dilakukan pengambilan data *posttest* terhadap siswa. Dengan menggunakan analisis deskriptif prosentase diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kebugaran jasmani pelaksanaan *posttest* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 adalah sebagai berikut:

1. Siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016: a) Klasifikasi **Baik Sekali** sebanyak 0 siswa dengan jumlah prosentase 0 %. b) Klasifi-

2. Siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016: a) Klasifikasi **Baik Sekali** sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah prosentase 0 %. b) Klasifikasi **Baik** sebanyak 0 siswa dengan jumlah prosentase 0 %. c) Klasifikasi **Sedang** sebanyak 5 siswa dengan jumlah prosentase 33,33 %. d) Klasifikasi **Kurang** sebanyak 6 siswa dengan jumlah prosentase 40 %. e) Klasifikasi **Kurang Sekali** sebanyak 4 siswa dengan jumlah prosentase 26,67 %.

Tabel 3. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani (*posttest*)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	6	16,67 %
3	14-17	Sedang (S)	16	44,43 %
4	10-13	Kurang (K)	10	27,77 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	4	11,11 %
			$\Sigma F = 36$	100 %

Sumber : Hasil penelitian. 2016

Tabel diatas menunjukkan rekapitulasi hasil penelitian keseluruhan tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 dari hasil tes tahap 2 sebagai berikut:

1. Klasifikasi Baik Sekali sebanyak 0 siswa, jumlah prosentase 0 %.
2. Klasifikasi Baik sebanyak 6 siswa, jumlah prosentase 16,67 %.
3. Klasifikasi Sedang sebanyak 16 siswa, jumlah prosentase 44,43 %.
4. Klasifikasi Kurang sebanyak 10 siswa, jumlah prosentase 27,77 %.
5. Klasifikasi Kurang Sekali sebanyak 4 siswa, jumlah prosentase 11,11 %.

Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa klasifikasi nilai *posttest* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 adalah Sedang. Data tersebut berdasarkan perolehan nilai siswa yang sebagian besar mendapatkan Klasifikasi Sedang.

Pembahasan

Dari hasil penelitian diperoleh rekapitulasi

data yang menunjukkan bahwa permainan **outbound mystique ball** berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 yaitu memberikan pengaruh menjadi rata-rata dengan tingkat Klasifikasi Sedang (44,43 %). Sehingga status kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 adalah Sedang. Beberapa hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Fisiologi tubuh
2. Cuaca yang tidak menentu
3. Aktivitas siswa di sekolah
4. Perolehan Nilai dari Masing-masing Item Tes

Dalam pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa faktor-faktor yang menghambat serta ada pula kelemahan dalam penelitian. Hambatan bagi peneliti merupakan hal-hal yang menghambat jalannya penelitian sehingga penelitian berjalan kurang lancar. Hambatan tersebut antara lain:

1. Cuaca di Kecamatan Kesesi saat pelaksanaan penelitian yang terjadi pada musim penghujan, sehingga menghambat peneli-

tian dan penelitian yang dilakukan kurang maksimal.

2. Faktor kesungguhan hati di kalangan sampel penelitian juga menjadi salah satu hambatan dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kurangnya rasa kedisiplinan siswa sehingga waktu pelaksanaan penelitian kurang maksimal.
4. Kurangnya jumlah tenaga peneliti sehingga saat pemberian treatment, peneliti kesulitan dalam mengkondisikan siswa dan pengambilan dokumentasi.

Selain adanya faktor-faktor yang menghambat pelaksanaan penelitian, adapun kelemahan dalam pelaksanaan penelitian ini antara lain:

1. Kesungguhan hati di kalangan sampel penelitian sehingga hasil penelitian yang didapat kurang maksimal.
2. Kelelahan pada sampel penelitian sehingga mempengaruhi hasil penelitian yang diperoleh.
3. Kurangnya pengetahuan tentang prosedur tes yang benar sehingga masih terdapat gerakan yang salah dan mempengaruhi hasil penelitian yang didapat.
4. Human error / atau kesalahan manusia juga merupakan faktor yang seringkali terjadi dalam pelaksanaan penelitian.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dan dianalisis mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016, peneliti menyimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian, dari pelaksanaan tes (postest) diperoleh rata-rata Klasifikasi Sedang (44,43 %), berdasarkan hasil pembahasan, permainan outbound mystique ball memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi rata-rata Klasifikasi Sedang. Hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu fisiologi tubuh berkaitan dengan kemampuan adaptasi tubuh masing-masing siswa yang berbeda, cuaca yang tidak menentu, aktivitas siswa di sekolah, dan perolehan nilai dari masing-masing item tes.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Ismail. 2009. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud.
- Agung Sunarno dan Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Agustinus Susanta. 2010. *Outbound Profesional*. Yogyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Arfiandhi. 2010. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Remaja Parakan Kabupaten Temanggung Tahun 2010*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Badiatul Muchlisin Asti. 2009. *Fun Outbound-Merancang Kegiatan Outbound Yang Efektif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Djamaludin Ancok. 2007. *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Hamid Darmadi. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mochamad Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan. 2003. *Menuju Sehat Buger*. Jakarta: Depdiknas.
- Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar S. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*.
- Tim penyusun. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT INDEKS.
- Toto Subroto, dkk. 2007. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.