

## **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN**

**Nur Ayu Oktaviani\*, Spto Wibowo**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*nuroktaviani16060464048@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Kebugaran jasmani ialah kemampuan atau kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan aktivitas dengan efektif dan efisien. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kebugaran jasmani siswa SMP. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *review literatur* dengan menggunakan 10 jurnal sebagai data yang di *review* yang terbit pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2020 dengan mencari di *Google Scholar* dan situs web DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), *ScienceDirect*, *Academia.edu*. Pencarian dilakukan dengan memasukkan 26 sumber, 10 diantaranya digunakan sebagai data yang berhubungan dengan artikel yang akan di *review*. Tingkat kebugaran jasmani yang baik membawa dampak positif untuk prestasi belajar siswa sekolah menengah. Berdasarkan hasil *review literatur* dari beberapa sumber dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Serta kebugaran jasmani yang baik dapat mempengaruhi prestasi akademik peserta didik serta kesehatan mental yang dimiliki oleh peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat berpengaruh bagi pertumbuhan peserta didik. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui pendidikan olahraga yang diberikan di sekolah. Kebugaran yang dimiliki peserta didik berbeda-beda tergantung umur dan jenis kelamin serta bagaimana dia melakukan aktivitas fisik dalam sehari-hari. Untuk mengetahui baik buruknya kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang perlu melakukan tes lapangan, tes yang sering digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

**Kata Kunci:** survei; kebugaran jasmani; siswa SMP

### **Abstract**

Physical fitness is the body's ability or ability to make adjustments to the physical deliverance given to it without experiencing excessive fatigue. Everyone needs good physical fitness in order to carry out activities effectively and efficiently. This study aims to obtain a description of the physical fitness of junior high school students. The method used in this study is a literature review using 10 journals as reviewed data published in 2010 to 2020 by searching on Google Scholar and the DOAJ website (*Directory of Open Access Journals*), *ScienceDirect*, *Academia.edu*. The search was carried out by entering 26 sources, 10 of which were used as data related to the articles to be reviewed. A good level of physical fitness has a positive impact on the learning achievement of high school students. Based on the results of literature review from several sources, it can be concluded that a good level of physical fitness is influenced by several factors. As well as good physical fitness can affect the academic achievement of students and the mental health of students. So it can be concluded that physical fitness is very influential for the growth of students. Physical fitness can be improved through sports education provided in schools. The fitness of students varies depending on age and gender and how they perform physical activities in everyday life. To find out whether one's physical fitness is good or bad, a person needs to do a field test, a test that is often used to measure physical fitness, namely the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI).

**Keywords:** survey; physical fitness; junior high school students

## PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya merupakan peranan penting dalam mewujudkan dan meningkatkan kualitas hidup manusia agar bangsa semakin maju dan sejahtera. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas jasmani guna untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani serta pertumbuhan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani sangat bermanfaat untuk memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, membuat kerja lebih efisien, dan membentuk karakter manusia lebih baik. Menurut Nixom dan Cozens (dalam Purwadi, *et al.*, 2011) pendidikan jasmani merupakan fase dimana proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang meliputi otot serta hasil belajar dari aktivitas tersebut. Menurut Bucher (dalam Purwadi, *et al.*, 2011) pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan pada aktivitas pengembangan jasmani manusia yang membutuhkan perhatian. Menurut Seaton (dalam Purwadi, *et al.*, 2011) pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang membutuhkan perhatian pada pengajaran pengetahuan dan memiliki keunikan dibandingkan dengan pendidikan lainnya. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani itu sendiri, yang tujuannya ingin dicapai dan bersifat keseluruhan mencakup psikomotor, kognitif, dan efektif. Dengan adanya pembelajaran PJOK di sekolah sangat membantu tumbuh kembang anak. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yaitu faktor lingkungan dan genetik (Wanjaya 2019). Pasti siswa mempunyai kesempatan untuk mengembangkan potensi diri dalam berbagai aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan memanfaatkan olahraga sebagai tugas gerak agar siswa menjadi sehat dan bugar.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dari fisik maupun mental. Pendidikan jasmani sangat bermanfaat untuk memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, membuat kerja lebih efisien, dan membentuk karakter manusia lebih baik (Rahayu, 2013). Orientasi pendidikan jasmani merupakan menuju gaya hidup sehat dan berpotensi mengembangkan interaksi sosial yang berkarakter. Pendidikan jasmani dinilai dapat dijadikan sebagai tempat menyalurkan keterampilan dalam bidang olahraga (Lleixa, *et al.*, 2016). Pendidikan jasmani telah banyak diberikan untuk

memberikan gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan, dengan tujuan untuk mengetahui efek dari kelas dengan penerapan pendidikan jasmani mengenai tingkat kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (Liu, *et al.*, 2017). Pendidikan jasmani dapat meningkatkan aktivitas gerak pada peserta didik. Dalam hal tersebut pendidikan jasmani dinilai sangat penting karena diketahui kurang lebih 1,9 juta kematian diseluruh dunia yang disebabkan kurangnya aktifitas fisik. *The World Health Organization (WHO) estimates taht 1,9 million deaths worldwide are caused by lack of physical activity and at least 2,6 million deaths due to overweight or obesit. In addition, WHO estimated that physical activity causes 10% to 16% of cases of breast cancer, colon cancer, and rectum and type 2 diabetes, and 22% of coronary heart disense and other chronic diseases have increased rapidly in recent years* (Dobbins, *et al.*, 2013) Media pendorong perkembangan keterampilan motorik anak, kemampuan fisik, pengetahuan, nilai (sikap, emosional, mental dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat akan menghasilkan tumbuh kembang yang seimbang. Dalam pendidikan jasmani peserta didik akan diberikan banyak aktivitas fisik yang dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dan psikososialnya (Rosdiani, 2012). Apabila seseorang mengalami kekurangan aktivitas fisik serta mempunyai gaya hidup yang tidak sehat maka akan mengakibatkan kelebihan berat badan serta kesehatan lainnya. *Physical activity provides many physiological and phychosocial benefits. However, lifestyle changes, have resulted in an increase in overweight and obesity and related health problems* (Hills, *et al.*, 2015).

Pembelajaran PJOK sangat terbatas karena hanya memiliki intensitas waktu dalam mata pelajarannya selama 3 x 40 menit pada sekolah menengah pertama (SMP) dan waktu tersebut hanya diberikan satu minggu sekali. Hal tersebut menjadi kendala dari terwujudnya tujuan kebugaran jasmani peserta didik. Sebagai pengajar harus bisa memberikan pengantar kepada peserta didik, sehingga peserta didik dapat lebih fokus dan aktif dalam kegiatan pembelajaran yang akan diberikan. Pengajar memerlukan evaluasi sebelum mengakhiri proses pembelajaran sehingga dapat mengetahui pembelajaran yang diberikan dapat diterima dengan baik atau tidak (Kurniawan, Winartno, dan Dwiyo, 2018). Pembelajaran PJOK semacam itu dinilai kurang sesuai dengan teori kebugaran, suatu keberhasilan tubuh meningkat dengan pemakaian dan akan menjadi rusak apabila tidak digunakan, batasan penurunan suatu keberhasilan tubuh manusia akan mengalami penurunan apabila tidak melakukan aktivitas fisik melebihi 72 jam atau sama dengan 3 hari (Tangkudung dan Puspitorini,

2012). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan pengeluaran tenaga dan energi yang dapat meningkatkan gerak tubuh seseorang yang dapat menjadikan hidup sehat. *Routine physical activity can be widely accepted as an effective preventive measure for various health risks in all age groups, sexes, ethnicities, and socioeconomic* (Tremblay, et al., 2011). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengikuti berbagai kegiatan untuk mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, sosial, mental maupun emosional. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan peserta didik untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, mampu mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menguasai keterampilan gerak dasar, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sendiri merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang tersebut secara berulang-ulang tanpa merasa lelah yang berlebihan. Aktivitas fisik akan berjalan dengan baik jika diiringi dengan tercukupinya asupan gizi seseorang serta komposisi tubuh yang memadai (Wanjaya 2019). Menurut *President's council on Physical Fitness and Sports* mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami sedikitpun kelelahan yang berarti (Ali, 2011). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama dan beban yang cukup berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kondisi bugar memiliki peran penting dilihat dari kesegaran jasmani seseorang dalam menjalani aktivitas (Mahardika, 2010). Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan individu yang berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang berupa aktivitas jasmani. Orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik serta belum tentu dapat melakukan aktivitas yang cukup berat namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani maka sudah pasti seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Derajat kebugaran dapat dipertahankan atau ditingkatkan dengan latihan. Kemampuan fisik seseorang ditentukan oleh derajat kebugaran. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka harus dilakukan secara berkelanjutan dengan beban yang meningkat berkala (Darmawan, 2017). Hal tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi terampil, kuat, serta efisien dalam bergerak. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan banyak aktivitas fisik. Berdasarkan uraian di atas serta adanya fenomena pandemi yang mengakibatkan peserta didik tidak dapat melakukan kegiatan sekolah secara langsung,

sehingga peserta didik diharuskan melakukan proses pembelajaran di rumah yang akan berdampak pada aktivitas fisik yang dialami peserta didik, maka peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri Di Madiun.

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi literatur, yaitu salah satu metode penelitian yang mengutamakan penelusuran pustaka, seperti buku-buku. Peneliti juga melakukan studi *literature* terhadap jurnal-jurnal penelitian yang sudah pernah ada untuk menjawab pertanyaan penelitian yang direview sesuai dengan permasalahan. Sumber artikel yang digunakan merupakan artikel yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh penulis, yaitu artikel yang terbit pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2020 dengan mencari di *Google Scholar* dan situs web DOAJ (*Directory of Open Access Journals*), *ScienceDirect*, *Academia.edu*. Pencarian dilakukan dengan memasukkan kata kunci atau *keyword* yang berhubungan dengan artikel yang akan di *review*, adapun kata kunci yang dimasukkan untuk mencari jurnal yaitu kebugaran jasmani, karakteristik siswa SMP, aktivitas fisik. Berdasarkan kriteria tersebut, penulis menemukan 6 jurnal internasional dan 4 jurnal nasional. Penulisan menggunakan metode artikel review dilakukan menggunakan lima tahapan yang berupa 5M, yaitu: (1) memahami pokok-pokok pembahasan yang berkaitan dengan tujuan pembuatan artikel; (2) mengidentifikasi sumber-sumber yang direview; (3) menganalisis dan mengasosiasikan hasil yang telah direview; (4) menyusun kalimat-kalimat dari hasil review; (5) mengoreksi susunan kalimat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sistem pendidikan di Indonesia mengalami banyak hal perubahan untuk meningkatkan proses pembelajaran. Perubahan tersebut memiliki implikasi untuk perbaikan kurikulum, penguatan metode dan teknik pengajaran serta meningkatkan profesionalisme guru (Apriyano, Zainudin and Hashim, 2020). Terdapat perbedaan dari waktu ke waktu mengikuti perkembangan jaman dan teknologi, guru harus bisa menerima tantangan zaman yang semakin berkembang dengan kemajuan teknologi. Pemerintah memposisikan pendidikan sesuai dengan tempatnya. UU RI tentang sistem pendidikan nomor 20 tahun 2003 yang berbunyi "Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang bertujuan untuk membangun potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak, sehat, kreatif, mandiri serta bertanggungjawab".

Untuk mencapai tujuan pendidikan di atas, sekolah sebagai lembaga pendidikan formal yang merupakan tempat resmi dimana seluruh proses pembentukan karakter manusia. Melalui proses pendidikan diharapkan dapat memenuhi kebutuhan kehidupan, masyarakat dan negara sekarang dan masa depan. Tujuan pendidikan nasional untuk sekolah menengah pertama (SMP) sebagai bagian dari sistem pendidikan formal, melakukan pembelajaran kegiatan wajib, satu dari pelajaran di sekolah yaitu pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, kualitas pendidikan bergantung pada keberhasilan proses pembelajaran (Junaedi, 2016). Dalam pendidikan jasmani tidak hanya aktivitas fisik yang mampu memberikan dampak terhadap aspek kebugaran jasmani, namun dapat mempengaruhi komponen lainnya. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang melibatkan fisik yang dapat meningkatkan tumbuh kembang peserta didik berdasarkan kurikulum yang ada sehingga pembelajaran lebih sistematis dan terstruktur tidak diberikan dengan sembarangan. Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang diajarkan disemua sekolah, dalam pelaksanaannya sama dengan mata pelajaran lainnya yang tercantum dalam kurikulum sebagai pedoman pembelajaran. Pengembangan profesionalisme guru dianggap penting dengan kaitannya mengembangkan kualitas peserta didik.

Manfaat pendidikan jasmani telah dipercaya secara menyeluruh sebagai bentuk sarana gerak bagi peserta didik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan fisik (Morgan dan Hansen, 2016). Dalam pendidikan jasmani tidak hanya aktivitas fisik yang memberikan efek terhadap kebugaran jasmani namun juga mempengaruhi komponen lainnya. Hal positif dari efek aktivitas fisik terhadap peningkatan fungsi kognitif, pendidikan jasmani yang baik akan memberikan pengembangan peserta didik tidak hanya dalam pengembangan aktivitas fisik melainkan mencakup seluruh aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor (Li, 2016). Anak remaja menerima banyak manfaat kesehatan fisik dari aktivitas fisik pendidikan jasmani yang meliputi peningkatan kebugaran, fungsi kardiovaskular, fungsi metabolisme, dan fungsi tulang kesehatan (Howie dan Pate, 2012).

Kebugaran jasmani setiap individu akan berbeda-beda dilihat dari aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut akan menjadi tolok ukur seseorang dalam melakukan aktivitas (Pritama, dkk., 2018). Kebugaran jasmani merupakan dimana suatu kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fisik berfungsi secara optimal dan efisien (Irawan, 2019). Kebugaran jasmani memiliki fungsi penting yang tidak disadari kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan kehidupan manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas bekerja dan

bergerak, seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik, jika dapat memenuhi tingkat kebugaran yang baik pada parameter tertentu (Budayati, 2011). Kesejahteraan fisik seseorang merupakan indikator kualitas hidup. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus dilakukan dengan aturan dan cara tertentu, dalam meningkatkan kebugaran jasmani terdapat dua macam kegiatan yaitu kegiatan bersifat *aerobic* dan *anaerobic*. Terdapat 3 takaran yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu intensitas latihan, lama latihan, dan takaran latihan.

Selama beberapa dekade, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani telah menurun sedangkan kelebihan berat badan meningkat. Tingkat kebugaran siswa yang rendah pada satuan pendidikan di Indonesia dapat dijadikan gambaran bahwa mutu pendidikan jasmani di Indonesia masih dinilai rendah (Widodo, 2013). Hasil survei yang dilakukan pusat kesegaran jasmani Depdiknas memperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran olahraga di sekolah secara umum hanya memberikan efek kebugaran kurang lebih 15% dari total keseluruhan peserta didik. kebugaran di Indonesia rata-rata mencapai kategori rendah (Budi, 2011). Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan aktivitas fisik. Apabila aktivitas fisik rendah maka dapat berakibat pada obesitas. Sejak tahun 1970 hingga sekarang, kasus obesitas meningkat 2x lipat pada anak usia 2-5 tahun dan usia 12-19 tahun, bahkan meningkat 3x lipat pada usia 6-11 tahun meningkat dari 5% sampai 16% (Sartika, 2011).

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang membutuhkan energi dan olahraga. aktivitas fisik yang sedang sebaiknya dilakukan selama 30 menit atau lebih dalam satu minggu. Aktivitas fisik sedang meliputi berjalan, berenang, dan bersepeda. Rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor utama yang mempengaruhi obesitas (Sartika, 2011). Seseorang yang obesitas besar kemungkinan memiliki kebugaran jasmani yang rendah karena mengakibatkan aktivitas geraknya yang berkurang. Remaja yang obesitas memiliki resiko 12 kali lebih besar terkena hipertensi. Kejadian hipertensi memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas fisik. Remaja yang tidak aktif mempunyai 7,86 kali besar terkena hipertensi dibanding dengan remaja yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik (Fitriana, Lipoeto, dan Triana, 2012). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan. Pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang, dikarenakan kurangnya aktivitas gerak peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat tubuh terhadap lingkungan yang diatasi dengan efisien (Giriwijoyo dan Zafar, 2012). Seseorang memiliki derajat sehat dinamis yang normalnya fungsi alat tubuh pada saat beraktivitas (Darmawa, 2017). Seseorang mempunyai kondisi yang

ideal dalam hidupnya apabila memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik kebugaran jasmani yang baik akan berdampak besar pada kemampuan melakukan aktivitas (Huda, 2016).

Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, apalagi aktivitas tersebut memberikan dampak langsung pada komponen kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani dengan berolahraga dapat menjadikan tubuh menjadi sehat sehingga tidak mudah lelah atau tidak mudah sakit (Putra & Avandi, 2013). Namun aktivitas olahraga harus disesuaikan dengan usia seseorang, aktivitas olahraga harus memperhatikan teknik dan aturan yang benar sehingga kondisi fisik tetap terkontrol dengan baik (Prativi, 2013). Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar melalui kebiasaan yang dilakukan, karena belum tentu seseorang yang melakukan aktivitas sehari-hari dikatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik. Seseorang yang sehat belum tentu memiliki tingkat kebugaran yang baik. Namun seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sudah dipastikan bahwa seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu menghindari dari berbagai penyakit, pada peserta didik kebugaran jasmani diperlukan dalam membantu peserta didik mengikuti pembelajaran dengan baik, sehingga peserta didik dapat berkonsentrasi menerima materi yang diberikan. Prinsip utama dalam pendidikan jasmani yaitu Kebugaran jasmani dengan melibatkan peserta didik untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran dengan upaya dapat membentuk karakter peserta didik, untuk mencapai target tersebut guru olahraga harus berperan dalam menciptakan tujuan dalam proses pembelajaran yaitu kebugaran jasmani peserta didik (Ischaq, 2018). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok (Wiarto, 2013). Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki setiap peserta didik berbeda-beda, peserta didik pada sekolah dasar (SD) akan berbeda dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama (SMP), begitupun juga pada peserta didik dari sekolah menengah atas (SMA).

Pada masa sekarang peserta didik cenderung tidak melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan tenaga, karena mereka terbebani banyak tugas sehingga mereka tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas. Peristiwa tersebut dapat diketahui berdasarkan observasi dan wawancara terhadap guru dan beberapa wali murid yang mengeluhkan kejadian tersebut. Hal itu dapat berdampak buruk pada kebiasaan pola makan serta aktivitas gerak, apabila peserta didik kekurangan aktivitas

gerak maka akan berakibat pada pertumbuhannya yang akan berakibat pada obesitas. Dengan melakukan tes kebugaran jasmani dapat menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang baik atau buruk. Tes dapat dilakukan di lapangan dengan melakukan beberapa item tes (Latar dan Tomaso, 2020). Terdapat beberapa aspek pengukuran kebugaran jasmani yaitu meliputi daya tahan jantung dan paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yang meliputi kecepatan, keseimbangan, power, reaksi, koordinasi, dan kelincahan (Wiarto, 2013). Aktivitas fisik memiliki peran yaitu meningkatkan kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa komponen fisik

Alat ukur yang digunakan di Indonesia saat ini untuk mengukur kondisi fisik seseorang yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada alat ukur TKJI terdapat 5 unsur yang harus diukur yaitu kecepatan, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan jantung paru (Widiyanto, 2015). *American College of Medicine (ACSM)* merekomendasikan melakukan latihan kardiorespirasi dan latihan ketahanan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan, latihan fleksibilitas menjaga jangkauan gerak, latihan neuromotor dan berbagai aktivitas untuk menjaga serta meningkatkan fungsi fisik (Garber, *et al.*, 2011). Pada pengukuran TKJI juga terdapat beberapa item yang menyesuaikan pada umur dan jenis kelamin. Seiring bertambahnya umur seseorang maka daya tahan radiorespiratori akan semakin menurun, hal tersebut dapat membaik dengan melakukan olahraga sejak dini. Pemberian pendidikan jasmani disekolah dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fisik pada peserta didik (Kerr, *et al.*, 2018). Kondisi bugar merupakan suatu kebutuhan individu yang berperan penting untuk menunjang aktivitas jasmani seseorang (Nursena, 2019). Aktivitas fisik memberikan banyak manfaat bagi kesehatan dan psikologi (Fedewa dan Ahn, 2011). Kebugaran jasmani yang baik dapat berdampak pada prestasi peserta didik, apabila peserta didik memiliki kebugaran yang baik maka peserta didik akan lebih mudah menerima materi yang diberikan, namun sebaliknya apabila kebugaran jasmani peserta didik rendah maka peserta didik akan cepat merasa lelah yang berdampak akan mengganggu konsentrasi peserta didik ketika menerima materi pembelajaran. Peningkatan kebugaran jasmani perlu diberikan di lingkungan sekolah untuk menunjang proses belajar yang optimal (Prasetyo, Sitisyana dan Ilahi, 2017). Kebugaran jasmani dibutuhkan oleh peserta didik agar memperoleh kesanggupan dan kemampuan dalam menerima materi pembelajaran dengan baik. meningkatnya kebugaran jasmani memberikan dampak positif bagi peserta didik yaitu lebih antusias

dalam proses pembelajaran, lebih aktif, tidak mudah lelah karena sistem kekebalan tubuh yang meningkat, dan membiasakan hidup sehat.

Kebugaran dan keterampilan motorik menunjukkan korelasi positif, anak yang memiliki kebugaran tinggi juga memiliki keterampilan motorik yang lebih baik dibanding dengan yang memiliki kebugaran yang rendah (Lubans, *et al.*, 2010). Anak yang memiliki kebugaran memiliki otak subkortikal yang lebih besar, aktivitas otak yang lebih efisien selama tugas kognitif, kontrol penghambat superior, memori kerja, perhatian dan prestasi akademik yang lebih baik. begitu pula anak yang memiliki keterampilan motorik yang lebih baik menunjukkan kontrol yang lebih baik, kapasitas perhatian dan prestasi akademik yang baik. dengan begitu keduanya berperan penting kebugaran dan keterampilan motorik dalam perkembangan kognitif anak (Haapala, 2013). Perkembangan aktivitas fisik yang sesuai dapat meningkatkan kesehatan dan fungsi otak. Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses pembelajaran dan kognitif peserta didik pada mata pelajaran lainnya (Al Ardha, 2013). Hubungan positif antara kebugaran aktivitas fisik dengan pencapaian akademik yaitu: 1) peserta didik termotivasi berjuang untuk berprestasi baik dalam mata pelajaran akademik maupun keterampilan fisik, 2) kebugaran jasmani peserta didik dikaitkan dengan kontribusi positif untuk pencapaian akademik, 3) aktivitas fisik dan kebugaran fisik yang lebih tinggi meningkatkan perhatian dan perilaku peserta didik di kelas, 4) aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental. Olahraga dapat meredakan stres, kecemasan, dan masalah depresi

yang dapat mempengaruhi kinerja sekolah. (Torrijos-Niño, *et.al.*, 2014)

Selain fisik yang positif untuk dampak kesehatan mental melalui aktivitas fisik, ada keyakinan kuat bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik terkait dengan peningkatan fungsi otak dan gigi, sehingga dapat mempengaruhi kinerja akademik (Singh, *et al.*, 2012). Manfaat olahraga yaitu untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, meningkatkan kadar endorfin dan norepinefrine yang menghasilkan pengurangan stres dan peningkatan suasana hati, meningkatkan faktor pertumbuhan yang membantu menciptakan sel saraf baru, selain itu efek fisiologi dalam kegiatan olahraga dapat meningkatkan perilaku anak-anak di kelas, hal tersebut dapat meningkatkan konsentrasi yang lebih baik dalam menerima pembelajaran. Aktivitas fisik menyebabkan peningkatan hasil kesehatan mental pada peserta didik (Ahn dan Fedewa, 2011). Seseorang yang memiliki kebugaran fisik yang baik maka dapat meningkatkan kondisi fisik yang meliputi sistem sirkulasi dan kerja jantung, kekuatan, kelentukan dan lain sebagainya (Putra, 2013). Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan, bahkan setelah melakukan kegiatan seseorang yang bugar akan dapat melakukan aktivitas lagi, mampu bergerak dengan leluasa tanpa merasakan kelelahan atau keterbatasan dalam melakukan kegiatan, memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan baik, mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan melibatkan semua bagian tubuh.

**Tabel 1. Studi Karakteristik**

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/ Populasi	Hasil
Huda Choirul, M. (2016).	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro	Bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro.	Desain penelitian yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro yang terdiri dari 8 kelas dengan jumlah 255 peserta didik. Sampel yang digunakan yaitu 4 kelas dengan jumlah 128 peserta didik.	Hasil analisis dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tes kebugaran jasmani dari peserta didik kelas X yang menjadi sampel memperoleh hasil yang kurang dilihat dari perhitungan rata-rata nilai tes kebugaran sebesar 18,67. Terdapat 81 peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran dengan kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 63,28%, 30 peserta didik yang memiliki kategori kurang dengan persentase 23,43%, dan 17 peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran dengan kategori sedang dan persentase sebesar 13,28%.
Nursena, F. F. (2019).	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri	Bertujuan untuk mengukur kebugaran	Penelitian ini merupakan jenis penelitian non	Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian tersebut diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani kelas VII

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/ Populasi	Hasil
	1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	jasmani siswa SMP Negeri 1 Loceret Kabupaten nganjuk.	eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian tersebut yaitu siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan jumlah 300 peserta didik.	mencapai skor 13 dengan kondisi kurang, tingkat kebugaran pada kelas VII mencapai skor 18 dalam kondisi baik, dan tingkat kebugaran jasmani pada kelas IX mencapai skor 16 dalam kategori sedang dan secara umum keseluruhan tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma tes kebugaran jasmani Indonesia dengan skor 16 dengan klasifikasi sedang.
Torrijos-Niño, C., <i>et al.</i> (2014).	Physical Fitness, Obesity, And Academic Achievement In Schoolchildren	Bertujuan untuk menguji hubungan kebugaran fisik dan obesitas dengan prestasi akademik.	Studi cross-sectional 893 anak sekolah, usia 9-11 tahun, dari Cuenca, Spanyol. Data dikumpulkan dari September sampai November 2010.	Secara keseluruhan skor akademik berhubungan positif dengan tingkat kebugaran. Skor prestasi akademik anak laki-laki yang obesitas lebih rendah daripada anak laki-laki yang memiliki berat badan normal. Pernapasan kardio yang baik dan tingkat kecepatan /kelincahan dikaitkan dengan prestasi akademik yang tinggi. Keberhasilan akademis dikaitkan dengan tingkat kebugaran yang lebih tinggi.
Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011).	The Effects Of Physical Activity And Physical Fitness On Children's Achivement And Vognitive Autcomes : A Meta-Analysis	Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik	Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei dengan metode <i>review literatur</i> yang menggunakan analisis kajian dari beberapa jurnal untuk menjawab masalah yang ada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan dan positif dari aktifitas fisik pada prestasi dan hasil kognitif anak dengan olahraga yang memiliki efek terbesar.</li> <li>- Aktivitas fisik dalam dalam skala yang sedikit berpengaruh dalam peningkatan kebugaran yang dimiliki oleh peserta didik.</li> <li>- Peserta didik lebih bersemangat apabila dalam melakukan kegiatan fisik bersama banyak teman dalam kelompok skala yang besar. Sehingga peserta didik akan lebih aktif dalam melakukan kegiatan fisik yang dilakukan.</li> </ul>
Haapala, E. A. (2013).	Cardiorespiratory Fitness And Motor Skills In Relation To Cognition An Academic Performance In Children	Bertujuan untuk memberi gambaran tentang hubungan kebugaran kardiorespirasi dan keempilan motorik dengan fungsi kognitif dan kinerja akademis pada anak.	Dalam penelitian ini menggunakan desain survei dengan metode <i>literatur review</i> yang diambil dari beberapa jurnal yang sudah ada sebelumnya.	Studi menunjukkan bahwa anak-anak dengan kebugaran yang lebih tinggi memiliki proses kognitif yang lebih baik. Keterampilan motorik yang lebih baik telah dikaitkan dengan fungsi kognitif yang lebih efisien. Bukti ulasan menunjukkan bahwa dibandingkan anak-anak yang kurang fit, anak yang sangat bugar memiliki otak subkortikal yang lebih besar, aktivasi otak yang lebih efisien, kontrol penghambat superior, memori kerja, prestasi akademik yang lebih baik. Anak dengan keterampilan motorik yang lebih baik menunjukkan kontrol penghambat yang lebih baik,

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/ Populasi	Hasil
				kapasitas perhatian dan prestasi akademik.
Wanjaya, G.V.C. (2019)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Srengat Blitar.	Bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA	Populasi yang digunakan yaitu siswa kelas XII SMAN 1 Srengat Blitar. Penelitian ini menggunakan desain non eksperimen.	Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa, ditunjukkan dalam hasil data yang menyatakan nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ . Hasil korelasi AF dengan MFT menghasilkan nilai baik dengan intensitas hubungan berkategori kecil sebesar 0,415.
Prativi, G. O. (2013).	Pengaruh Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani.	Populasi dalam penelitian ini adalah semua member Celebrity Fitness Paragon Mall Semarang yang aktif berjumlah 200 orang. Desain penelitian ini menggunakan non eksperimen.	Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Hal tersebut memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Namun dengan begitu melakukan aktivitas olahraga harus menyesuaikan dengan usia sehingga kondisi fisik tetap terkontrol dengan baik. Aktifitas olahraga dalam bentuk latihan yang berkelanjutan atau konsisten. Pentingnya kebugaran seseorang perlu diperhatikan dengan baik.
Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012).	Physical Activity And Academic Achievement In Children : A Historical Perspective	Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kinerja akademis.	Dalam penelitian ini menggunakan desain survei dengan metode <i>literatur review</i> yang diambil dari beberapa jurnal yang sudah ada sebelumnya.	Pendidikan jasmani memiliki hubungan yang positif dengan kinerja akademis. Seluruh temuan menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki efek yang positif, fungsi kognitif dan prestasi akademik meningkat. Anak dengan ketidakmampuan belajar memiliki fungsi eksekutif yang terganggu. Penelitian terbaru menunjukkan aktivitas neuroelektrik meningkat seiring kebugaran dan juga meningkatnya prestasi akademik. Prestasi akademik diartikan sebagai kinerja atau kuantitas atau kualitas pekerjaan siswa.
Singh, A., Ujtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012).	Physical Activity And Performance A School	Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan prestasi akademik,	Dalam jurnal yang dibahas mengidentifikasi 10 observasi dan 4 intervensi studi.	Adanya hubungan yang signifikan aktivitas fisik dan akademik partisipasi dalam aktivitas fisik secara positif terkait dengan prestasi akademik pada anak-anak. Aktivitas fisik memiliki efek menguntungkan pada beberapa hasil mental kesehatan, termasuk yang berhubungan dengan kesehatan kualitas hidup dan suasana hati yang lebih baik. Selain fisik yang positif dan dampak kesehatan mental dari aktivitas fisik, ada keyakinan kat bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik

Peneliti (Tahun)	Judul	Tujuan	Desain/ Populasi	Hasil
				terkait dengan peningkatan fungsi otak sehingga secara positif mempengaruhi acara akademik.
Ahn, S., & Fendewa, A. L. (2011).	A Meta-Analysis Of The Relationship Between Children's Physical Activity And Mental Health	Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada anak-anak.	Studi yang meneliti efek aktivitas fisik pada hasil kesehatan menatal melalui komprehensif literatur beberapa temuan bervariasi tergantung pada desain metodologi dari studi yang disertakan <i>randomized controlled trial</i> (RCT), non-RCT, dan hasil korelasi akan dibahas, menyoroti manfaat dan implikasi praktis dari temuan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tingkat aktivitas telah meningkat efek signifikan dalam mengurangi depresi, kecemasan, psikologi tekanan, dan gangguan emosional pada anak-anak.</li> <li>- Hasil studi menunjukkan manfaat yang signifikan aktivitas fisik dalam menurunkan depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis secara keseluruhan. Sekolah berpotensi menjadi wahan untuk meningkatkan hasil kesehatan mental anak.</li> </ul>

Menurut penjelasan jurnal di atas menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu usia, yang dapat dilihat dari jurnal 1 dan 2 menjelaskan bahwa semakin tinggi usia yang dimiliki seseorang, maka kebugaran jasmani yang dimiliki akan berkurang/rendah seperti dilihat dari jurnal ke 2 kebugaran pada siswa SMA memiliki persentase dengan kategori "kurang" lebih besar dari kebugaran siswa SMP. Fator lain meliputi obesitas, hal tersebut muncul pada jurnal ke 3 yang dapat menjawab pernyataan tersebut bahwa seseorang yang memiliki berat badan yang obesitas memiliki skor tingkat kebugaran yang rendah dari pada seseorang yang memiliki kebugaran yang normal. Apabila tingkat kebugaran rendah maka dapat mempengaruhi prestasi akademik yang dimiliki. Pada jurnal tersebut menjelaskan bahwa prestasi akademik peserta didik yang memiliki berat badan obesitas lebih rendah dari peserta didik yang memiliki berat badan yang normal. Pada jurnal ke 8 juga menjelaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki efek yang positif yang dapat meningkatkan prestasi akademik peserta didik. Faktor yang selanjutnya yaitu aktifitas fisik, yang tertera pada jurnal ke 4, 5, 6, 7, 9, dan 10. Bahwasannya aktifitas fisik secara tidak langsung dapat mempengaruhi peningkatan kebugaran seseorang. Apabila seseorang memiliki aktivitas fisik yang baik maka

akan berdampak pada tingkat kebugaran yang akan dimiliki, begitupun sebaliknya. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan membentuk mental yang baik pula. Apabila aktivitas fisik seseorang rendah maka akan berdampak pada kebugaran jasmani yang juga dapat mengakibatkan depresi dan mudah cemas terhadap suatu masalah.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil review dari beberapa jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu : umur, jenis kelamin, dan pola makan. Tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi dan prestasi akademik yang dimiliki peserta didik serta berpengaruh terhadap mental anak. Apabila peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peserta didik akan dengan mudah menerima materi dalam proses pembelajaran, namun sebaliknya apabila tingkat kebugaran jasmani peserta didik buruk atau rendah maka peserta didik akan kehilangan konsentrasi dalam menerima proses pembelajaran. Bukti ulasan menunjukkan bahwa dibandingkan anak-anak yang kurang fit, anak yang sangat bugar memiliki otak subkortikal yang

lebih besar, aktivasi otak yang lebih efisien, kontrol penghambat superior, memori kerja, prestasi akademik yang lebih baik. Anak dengan keterampilan motorik yang lebih baik menunjukkan kontrol penghambat yang lebih baik, kapasitas perhatian dan prestasi akademik. Jadi, menunjukkan bahwa keduanya kebugaran kardiorespirasi dan keterampilan motorik berperan penting dalam perkembangan kognitif selama masih kecil. Sangat disarankan agar anak diizinkan untuk mendapatkan stimulus yang sesuai dari lingkungan melalui aktivitas fisik agar dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular dan sistem neuromuskular.

### Saran

Dari hasil Review literatur di atas dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Diperlukan adanya upaya dari sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pemberian pendidikan jasmani yang sesuai bagi peserta didik.
2. Peran guru pendidikan jasmani disekolah untuk memaksimalkan jam pembelajaran jasmani di sekolah sehingga peserta didik mendapatkan banyak aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, serta dapat memotivasi peserta didik untuk meningkatkan aktivitas gerak.
3. Pada masa pandemi seperti ini guru dan wali murid dapat bekerjasama untuk memanfaatkan pemberian proses belajar mengajar yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, karena hal tersebut dinilai penting untuk menjaga imunitas peserta didik di masa seperti ini. Namun juga tetap memperhatikan protokol kesehatan dengan mencuci tangan baik sebelum maupun sesudah melakukan kegiatan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, S., & Fendewa, A. L. (2011). A Meta-Analysis Of The Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385-397.
- Ali, M. (2011). Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahragadan Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 62-70.
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020, August). Physical Fitness of Student at The Junior High School. *In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*, 105-110.
- Ardha, M. A. A. (2013). Kontribusi Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Ujian Nasional Tahun 2011. *Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga*, 11(2), 52-63.
- Budayati, E. S. (2011). Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi IKORA FIK UNY. *Medikora*, (1), 54-60.
- Budi, N. P. (2011). Isu, Tantangan dan Masa Depan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 11(2), 1-7
- Choirul Huda, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro (Studi pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 686-690.
- Wanjaya, G.V.C. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Srengat Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 433-437.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-Based Physical Activity Programs for Promoting Physical Activity and Fitness in Children and Adolescents Aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). 54-62
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes: A Meta-Analysis. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 82(3), 521-535.
- Fitriana, R., Lipoeto, N. I., & Triana, V. (2012). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(1), 10-15.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *American College of Sport Medicine*, 1334-1359.
- Giriwijoyo, H. S., & Sidik, D. Z. (2019). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Remaja Rosdakarya
- Haapala, E. A. (2013). Cardiorespiratory Fitness and Motor Skills in Relation to Cognition and Academic Performance in Children—a Review. *Journal Of Human Kinetics*, 36(1), 55-68.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and

- Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374.
- Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical Activity and Academic Achievement in Children: a Historical Perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 160-169.
- Ischaq, M. (2018). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019 (Doctoral Dissertation, UNNES).
- Irawan, R. (2019). Indonesian Tes and Measurement Instrument for Deaf-Male Students Aged 13-15 Years-15 Tahun. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(2), 54-60.
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 834-842.
- Kerr, C., Smith, L., Charman, S., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., & Govus, A. (2018). Physical Education Contributes to Total Physical Activity Levels and Predominantly in Higher Intensity Physical Activity Categories. *European Physical Education Review*, 24(2), 152-164.
- Kurniawan, R., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2018). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Siswa SMA Menggunakan Model Countenance. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 3(10), 1253-1264.
- Latar, I. M., & Tomasoa, J. J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjasokesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Li, F. (2016). Physical Activity and Health in The Presence of China's Economic Growth: Meeting The Public Health Challenges of The Aging Population. *Journal of Sport and Health Science*, 5(3), 258-269.
- Liu, J., Shangguan, R., Keating, X. D., Leitner, J., & Wu, Y. (2017). A Conceptual Physical Education Course and College Freshmen's Health-Related Fitness. *Health Education*, 117(1), 53-68.
- Lleixa, T., Gonzalez-Arevalo, C., & Braz-Vieira, M. (2016). Integrating Key Competences in School Physical Education Programmes. *European Physical Education Review*, 22(4), 506-525.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035.
- Mahardika. I Made Sriundy. (2010). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Morgan, P. J., & Hansen, V. (2016). Physical Education in Primary Schools: Classroom Teachers' Perceptions of Benefits and Outcomes. *Health Education Journal*, 67(3), 196-207.
- Nursena, F. F. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 373-378.
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-91.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3), 32-36.
- Pritama, M. A. N., Subekti, T., Chotimah, S. C., & Wulandari, A. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD FKIP Ummagelang Tahun 2017. *Proceeding of The URECOL*, 298-304.
- Purwadi, A., Haroen, Y., Ali, F. Y., Heryana, N., Nurafiat, D., & Assegaf, A. (2011). Prototype Development of A Low Cost Data Logger for PV Based LED Street Lighting System. In Proceedings of the 2011 International Conference on Electrical Engineering and Informatics (pp. 1-5). IEEE.
- Putra, A. W., & Avandi, R. I. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Usia di Atas 40 Tahun pada Anggota Arca Hash Club Kabupaten Madiun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1-17.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rosdiani, D. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sartika, R. A. D. (2011). Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan*, 15(1), 37-43.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of The Literature Including A Methodological Quality Assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.
- Torrijos-Niño, C., Martínez-Vizcaíno, V., Pardo-Guijarro, M. J., García-Prieto, J. C., Arias-Palencia, N. M., & Sánchez-López, M. (2014). Physical Fitness, Obesity, and Academic Achievement in

Schoolchildren. *The Journal of Pediatrics*, 165(1), 104-109.

Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., ... & Murumets, K. (2011). New Canadian Physical Activity Guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46.

Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widiyanto, M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6-9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2). 73-81.

Widodo, W. (2013). Penerapan Tujuh Langkah Menyusun Rencana Disiplin Kelas Proaktif Karya Colvin dalam Pembudayaan Hidup Aktif dan Sehat di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 19(3), 331-345.

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.

