

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XII SMK NEGERI 3 KOTA PROBOLINGGO

Antoni Yuda Viago*, Doni Ardijanto

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

*Antoniviago16060464071@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan kebugaran jasmani peserta didik melalui aktivitas jasmani. PJOK diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan dan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal, melalui kegiatan intrakurikuler dan/ekstrakurikuler. Tetapi dipembelajaran PJOK, untuk kelas XII SMK tidak dimasukkan kedalam kurikulum, karena sesuai dengan isi PERDIRJEN Nomor 07/D.D5/KK/2018 tentang jam mengajar, dan Nomor 464/D.D5/KK/2018 tentang jumlah kompetensi dasar (KD) yang sebelumnya 12 KD menjadi 9 KD. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK Negeri 3 kota Probolinggo. Jenis penelitian ini adalah survei, subjek dari penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 3 Kota Probolinggo, teknik *cluster random sampling*. Dimana ada 4 kelas yang terpilih dengan 103 siswa yang terdiri dari 28 siswa putra dan 75 siswa putri. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen *multistage fitness test* (MFT) dan dianalisis melalui IBM SPSS statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa putri memiliki kategori cukup sebanyak 2,67%, kategori kurang sebesar 2,67% dan dikategori sangat kurang sebesar 81,33%. Untuk hasil siswa putra dalam kategori cukup sebesar 28,57%, kategori kurang 10,71%, dan kategori sangat kurang 60,71% dan untuk hasil keseluruhan siswa untuk kategori baik 0%, cukup 9,70%, kurang 4,85% dan kategori kurang 75,72%. Hasil penelitian untuk kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK Negeri 3 kota Probolinggo lebih dominan masuk dalam kategori sangat kurang yaitu 78 siswa atau 75,72% dari total keseluruhan 103 siswa yang melakukan tes MFT.

Kata Kunci: tingkat kebugaran jasmani siswa; PJOK ; kurikulum

Abstract

Physical Education, Sports and Health (PE) are an inseparable part of national education which aims to develop students' physical abilities through physical activities. Sports education is held as part of the educational process and is carried out both in the formal and non-formal education pathways through intracurricular and / extracurricular activities. But in PE lessons for Vocational School class XII there is no because there is a PERDIRJEN regulation Number 07 / D.D5 / KK / 2018 concerning teaching hours and Number 464 / D.D5 / KK / 2018 concerning the number of basic competencies which previously had 12 into 9. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness students of class XII state SMK 3 Probolinggo city. The subjects of this study were students of state SMK 3 Probolinggo city. The samples were taken using cluster random sampling technique. There were 4 classes 103 students of 28 male students and female students of 75 students. The data were collected using a multistage fitness test (MFT) questionnaire and managing the test results data conducted by students. The results showed that female students had a moderate category of 2.67%, a less category of 2.67% and a very poor category of 81.33%. The results of male students in the moderate category were 28.57%, 10.71% in poor categories, and 60.71% in very poor categories and for the overall results of students for the good category 0%, enough 9.70%, less 4.85% and less category 75.72%. So the results of the research for physical fitness class XII students of state SMK 3 Probolinggo city were more dominant in the very low category, namely 75.72% with a total of 78 students out of a total of 103 students who did the MFT test. So it can be concluded that the majority of the students' physical fitness of class XII state SMK 3 Probolinggo city are in the very poor category, with the 103 students following 78 students or 75.72% who are in the very poor category.

Keywords: physical fitness level of students; physical education sport & health; curriculum

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasioanal yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan pesertadidik melalui aktivitas jasmani, Utama (2011). Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi suatu media dalam kegiatan pendidikan. Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan setiap pesertadidik pada semua jenjang pendidikan. Menurut Setiyawan (2017). Pendidikan jasmani dan olahraga adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi dalam perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani dan gerak insani, dan juga urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara sesakma, dirnancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan prilaku setiap siswa.

Menurut Kristiyandaru (dalam Junaedi, 2016). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dn pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Menurut Elmagd (2016). Olahraga mampu melepaskan endorphin, yang menciptakan perasaan bahagia dan euphoria, bahkan olahraga dapat memperbaiki gejala diantara mereka yang mengalami depresi. Melalui aktivitas olahraga disekolah siswa mampu menerapkan berbagai implementasi yang ada dalam tujuan pembelajaran PJOK secara nyata atau langsung saat pembelajaran dimulai dari tanggung jawab, sportif dan sifat bertanggung jawab, pendidikan jasmani merupakan salah satu cara untuk memberikan pengajaran yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran olahraga. Menurut peraturan menteri pendidikan nasional republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006. Tujuan PJOK yaitu untuk mengimbangkan aspek kebugaran, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup yang bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangkaian mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam UU No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, PJOK memiliki landasan yang kokoh artinya, berkembangnya potensi siswa akan menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berahklak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Menurut Bangun (2016), pendidikan jasmani mempunyai tujuan (1) mengembangkan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan

kebugaran jasmani (2) perkembangan *neumuscular*, 3) perkembangan mental dan emosionl, 4) perkembangan social dan intelektual.

Namun untuk kelas XII SMK tidak ada pembelajaran PJOK, hal ini karena adanya peraturan PERDIRJEN pendidikan dasar dan menengah 07/D. D5/KK/2018 tanggal 30 Agustus 2018 menjelaskan bahwa ada perubahan tentang kompetensi dasar (KD) yang awalnya berjumlah 12 menjadi 9 kompetensi dasar saja. Dalam standar kompetensi lulusan SMK/SMAK bahwa salah satu penunjang dalam kelulusan adalah kesehatan jasmani dan rohani yang terdapat pada lampiran Permendikbud No 34 Tahun 2018. Dengan dihapusnya mata pelajaran PJOK di kurikulum aktivitas fisik siswa kelas XII akan lebih sedikit, hal ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa SMK kelas XII, didalam pembelajaran SMK banyak sekali pembelajaran yang bersifat praktik, sehingga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik supaya mampu memberikan cadangan energi yang banyak agar dalam melakukan pembelajarannya dengan maksimal. Olahraga merupakan sebuah wadah untuk mengeksplorasi pengalaman gerakannya dengan berolahraga, selain itu juga bisa meningkatkan dan membangun potensi-potensi jasmani dan rohani yang diimplementasikan di kehidupan sehari-hari yang ada di masyarakat seperti dalam perlombaan, pendidikan, pertandingan, dan prestasi. Sekolah merupakan tempat untuk meningkatkan aktivitas fisik supaya mendapatkan kebugaran tubuh yang baik, aktivitas fisik merupakan komponen penting dari pencegahan penyakit kardiovaskuler (Vanhes *et al.*, 2012). Semakin banyak aktivitas fisik pada remaja maka keuntungan dalam upaya mempertahankan kebugaran jasmani semakin tinggi, yang memicu akan memiliki keuntungan dalam menjaga tubuh tetap sehat (Janssen & LeBlanc, 2010).

Menurut Arifin (2018:27) kegiatan pembelajaran PJOK yang dilakukan di sekolah mampu memberikan pembelajaran gerak yang lebih efektif sehingga meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta bisa meningkatkan prestasi melalui cabang olahraga yang digiati oleh siswa, dan mampu meningkatkan kondisi fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari seperti kegiatan belajar di sekolah, karena semakin banyak tugas atau kegiatan sehari-hari , maka dibutuhkan juga tingkat kebugaran jasmani yang baik supaya memiliki kondisi fisik tubuh yang baik guna untuk mengerjakan tugas atau kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Menurut Suharjana (2013) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan lelah pada tubuh yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga

untuk melakukan aktivitas lain dan keperluan mendadak.

Menurut Panggraita, Tresnowati, & Putri, (2020) Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas sehari-hari dengan masih selalu mempunyai kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-hari dan dapat digambarkan sebagai suatu kondisi yang membantu kita untuk melihat, merasakan dan melakukan hal yang terbaik. Menurut Rismayanthi (2012) kebugaran jasmani adalah keadaan dimana seseorang tersebut mampu menyelesaikan tugas harinya dengan baik tanpa suatu kelelahan yang berarti. Dalam istilah tersebut diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani, kemampuan jasmani, serta juga ada yang menerjemahkan dengan kesamaptan jasmani. Kebugaran kasmani yang baik dapat meningkatkan kognitif dan psikososial yang baik, bahkan mampu menghindari berbagai macam penyakit yang menyerang kedalam tubuh (Mckinney *et al*, 2016). Menurut Purwanto (2012), kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang pada saat menghadapi aktivitasnya, dimana orang dalam kondisi "fit" dapat melakukan pekerjaannya secara berulang dengan tidak menyebabkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengatasi kelelahan yang tidak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal yang harus dimiliki seseorang, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas pekerjaannya, dan sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani manusia itu buruk maka seseorang pada saat melakukan aktivitas dan pekerjaannya akan mengalami kesulitan (Darmawan, 2017).

Menurut Saputra (2017) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas gerak tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya.

Dari berbagai definisi menurut para ahli maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani merupakan kumpulan kemampuan tubuh seseorang yang menjalankan berbagai macam aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan juga masih memiliki cadangan tenaga untuk beraktivitas lagi. Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik yang baik dapat dibagi menjadi tiga golongan: 1) golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti : bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan

prestasi belajar, 2) golongan yang dihubungkan dengan usia: a) bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, b) bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit (Arifin, 2018 : 27).

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting dalam aktivitas sehari-hari maupun pekerjaan kita. Untuk itu penulis melakukan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK, yang dominan memiliki banyak aktivitas di sekolah salah satunya praktik untuk ujian sekolah.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode non-eksperimen dan jenis penelitian ini yaitu survei. Populasi yang digunakan penulis untuk melakukan penelitian adalah siswa kelas XII, pemilihan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*, dimana terdapat empat kelas yang dijadikan sebagai subyek peneliti yaitu kelas XII busana , tata boga, kecantikan, dan desain komunikasi visual dengan total keseluruhan 103 siswa. Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang ada beberapa instrumen yang dapat digunakan untuk mengetahuinya yaitu dengan tes lari 15 menit, *multistage fitness test* (MFT), tes kebugaran jasmani (TKJI), tes lari 1 km, tes naik turu tangga. Pada penelitian ini menggunakan tes MFT, tes ini digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang kemudian dianalisis dengan statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, kita harus menegetahui tujuan dari PJOK itu sendiri yang dimana PJOK merupakan bagian integral dari keseluruhan pendidikan yang bertujuan untuk, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, keterampilan bergerak, keterampilan berfikir kritis, aspek pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sehingga pemebelajaran PJOK memiliki peranan penting dalam membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang akan membantu mengoptimalkan kegiatan belajar siswa di sekolah, dan juga membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh supaya siswa tidak mudah merasakan lelah yang berarti dan tidak muda sakit saat memiliki aktivitas yang penuh pada saat melakukan kegiatan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmanin siswa kelas XII SMK Negeri 3 kota

Probolinggo, yang akan disajikan dengan bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Data kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategori				Rata-rata VO2 Max	SD
	Baik	Cukup	Kurang	Sangat kurang		
Putra	-	8	3	17	38,1	6,293
Putri	-	2	2	71	25,1	3,492

Pada tabel 1 dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK Negeri 3 Kota Probolinggo berdasarkan jenis kelamin putra dapat diketahui bahwa mayoritas siswa putra buntut tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sangat kurang yaitu berjumlah 17 siswa dan rata-rata VO2 Max siswa putra adalah 38,1. Dan siswa putri untuk tingkat kebugaran jasmani mayoritas berada pada kategori sangat kurang yaitu terdapat 71 siswa dan rata-rata VO2 Max yaitu 25,1. Dilihat dalam hasil tingkat kebugaran jasmani menurut jenis kelamin siswa kelas XII SMK yang berada pada tingkat kebugaran jasmani dikategori sangat kurang, dikarenakan aktivitas olahraga kurang hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anwar, 2019) yang dimana dalam penelitiannya hubungan aktivitas fisik mempengaruhi dalam tingkat kebugaran jasmani siswa yang dimana menunjukkan bahwa dari hasil pengolahan data yaitu dengan uji korelasi dengan menggunakan SPSS diperoleh data yaitu $r = 0,437$ dengan $sig = 0,00 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani. Jadi dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh secara langsung terhadap tingkat kebugaran jasmani. Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor menurunnya tingkat kebugaran jasmani, terbukti dalam saat tes kebugaran jasmani yang dilakukan dengan tes kebugaran jasmani (MFT) banyak siswa kelas XII SMK yang berada pada kategori sangat kurang.

Tabel 2. Presentase Tingkat kebugaran Jasmani Kelas XII SMK Negeri 3 Kota Probolinggo

Siswa	Kategori				Total
	Baik	Cukup	Kurang	Sangat kurang	
Siswa kelas XII	-	10	5	88	103
Presentase	-	9,7 %	4,8%	85,4%	100%

Pada tabel 2 dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK Negeri 3 Kota Probolinggo yang diambil melalui *cluster random sampling*, dan terpilih 4 kelas yang dijadikan sebagai sampel dalam pengambilan data. Dapat dijelaskan bahwa dari jumlah 103 siswa, untuk tingkat kebugaran jasmani kelas XII SMK Negeri 3 Kota Probolinggo berada pada kategori sangat kurang yaitu 85,4% atau sebanyak 88 siswa sehingga tingkat kebugaran siswa kelas XII dominan berada pada kategori sangat kurang. Hal ini terlihat jelas karena di kelas XII SMK untuk jam pembelajaran PJOK ditiadakan sehingga siswa kelas XII untuk aktivitas fisiknya yang diperoleh saat jam pelajaran PJOK berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (alamsyah, hestiningih & saraswati, 2017) faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimana dari hasil uji signifikansi dari Rekapitulasi hasil uji statistik Bivariat menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup kuat dengan arah positif. Hal ini menunjukkan adanya hubungan searah antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani maka bila aktivitas fisiknya bertambah maka tingkat kebugaran jasmani akan bertambah pula. Menurut Wanjaya (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi, yang diperoleh dari hasil penghitungan *correlation spearman's* yang berbunyi H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian tentang pengaruh waktu pembelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Berdasarkan hasil penemuan yang telah diteliti oleh (Amana & Karyono, 2020) dapat disimpulkan bahwa waktu pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa karena waktu pembelajaran yang sangat dominan diterapkan untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa yaitu pembelajaran PJOK dilakukan 3 x 35 menit untuk SD, 3 x 40 menit untuk SMP, 3 x 45 menit untuk SMA/SMK.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menggambarkan suatu kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK Negeri 3 Kota Probolinggo dengan menggunakan instrument *multistage fitness test* (MFT) sehingga dapat disimpulkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK Negeri 3 Kota Probolinggo yang

berjumlah 103 siswa yang dipilih melalui cluster random sampling berada dikategori sangat kurang.

Saran

Ada beberapa hal yang peneliti sarankan terkait hasil dari penelitian ini mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK Negeri 3 Kota Probolinggo. Penelitian ini masih belum meluas artinya masih terbatas hanya pada satu sekolah yaitu SMK Negeri 3 Kota Probolinggo.

1. Dengan adanya penelitian ini semoga untuk pembelajaran PJOK dapat diajukan kepada Dinas Pendidikan terkait, agar bisa diadakan kembali ke kurikulum.
2. Dengan adanya pembelajaran olahraga disekolah siswa mampu bergerak dengan cukup sehingga, mengoptimalkan tingkat kebugaran jasmani mereka, dan mampu belajar dengan optimal.
3. Peran pembelajaran olahraga sangat penting dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, meningkat banyaknya praktik yang dilakukan oleh siswa kelas XII SMK maka perlu cadangan energy tubuh yang banyak supaya mampu belajar dengan maksimal dan menyelesaikan tugas praktik yang ada di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amana, A & Karyono, H. (2020). Pengaruh waktu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V MI Bahrul Ulum Sukodono Sidoarjo. *Jurnal Kejora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 5(2), 93-96. ISSN 2541-5042.
- Alamsyah, D. A. N., Hestingsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor- faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 77-86. ISSN: 2356-3346
- Anwar, J. F. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Di Luar Jam Pelajaran PJOK dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 43-47. ISSN: 2338-798X.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmnai (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al – Mudarris; Journal Of Educatio*, 1(1), 22-29. ISSN: 2620-4355.
- Bangun S. Y. (2016). Peran pendidikan jasmani Dan olahraga pada lembaga pendidikan di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3) 157-165. ISSN: 2088-2092.
- Darmawan, I., (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Elmagd, A.M. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise . *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5). ISSN: 2394-1693
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of behavioural nutrition and physical activity*, 7(1), 1-16. doi: 10.1186/1479-5868-7-40
- 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. ISSN: 2338-798X.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa university Press.
- McKinney, J., Morrions, Lithwick, D. J., Marrions, B N., Nazzari, H., Isserow, S. H., Heilbron, B., & Krahn, A. D. (2016) . The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal*, 58(3), 131-137.
- Panggaita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020) Profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi pendidikan jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27-33. ISSN: 2579-7662.
- Peraturan direktur jendral pendidikan dasar dan menengah kementerian dan kebudayaan Nomor 07/D.D5/KK/2018 tentang jam mengajar.
- Perdirjen dikdasmen No. 464 D.D5/KR/2018 tentang struktur kurikulum sekolah menengah kejuruan (SMK) / Madrasah Aliah Kejuruan (MAK)
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standart isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Purwanto, S. (2012) . Perbedaan pengaruh antara latihan jogging dan jalan cepat terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal ISSA Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 89-90.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1). 29-38.
- Saputra, W. (2017). Efek mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah kejuruan (SMK). *Didaktik:Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 3(1), 126-145. ISSN: 2477-5673.
- Setiyawan, S. (2017). Visi pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal ilmiah olahraga (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1). 74-86. ISSN: 2442-3874.

- Suharjana, F. (2013) Kebugaran kardioresparasi dan indeks masa tubuh mahasiswa KKN-PPL PGSD penjas FIK UNY kampus wetan tahun 2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2). 117-124.
- Utama, A. B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1). 1-9.
- Vanhes, L., Geledas, N., Hansen, D., & Borjesson, M. (2012). Importance of characteristic and modalities of physical activity and exercise in the management of cardiovascular risk factors: recommendations from the EACPR (Part II). *European journal of preventive cardiology*, 19(5), 1005-1033.
- Wanjaya, V. C. G. (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. ISSN: 2338-798X

