

STUDI IDENTIFIKASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Ica Fajriyatus Solikha*, Heryanto Nur Muhammad

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

* icafajriyatus@gmail.com *email Unesa

Abstrak

Pendidikan merupakan suatu proses yang sangat berperan penting dalam upaya peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X-AK 1 dan XI AK 1 di SMKN 2 Buduran. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan suatu gejala tertentu. Dan untuk desain penelitian ini menggunakan desain *non eksperimen*. Pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan informasi terkait variabel yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Buduran yang diperoleh dari hasil tes MFT (*Multitage Fitness Test*). MFT merupakan lari bolak balik yang berjarak 20 m dan terdapat berbagai tingkatan kecepatan. Tujuan dari MFT adalah untuk mengukur ketahanan serta daya tahan aerobik setiap individu. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu statistik deskriptif. Hasil dari perhitungan data meliputi uji homogenitas kelas X-AK 1 memiliki nilai signifikan 0,010 kurang dari alpha, nilai alpha diketahui 0,05 dengan kata lain $\text{sig.} > \alpha$ ($0,010 < 0,05$). kelas XI-AK 1 dengan nilai signifikan 0,000 kurang dari alpha nilai alpha 0,05 dengan kata lain $\text{sig.} > \alpha$ ($0,000 < 0,05$). Dan untuk nilai normalitas sebesar signifikansi $0,861 > 0,05$. Adapun pada masing-masing kelas terdapat nilai rata-rata untuk kelas X-AK 1 22,9 sedangkan untuk kelas XI-AK 1 sebesar 23,3.

Kata Kunci: siswa SMKN; tingkat kebugaran jasmani; MFT

Abstract

Education is a process that plays an important role in efforts to improve quality human. This study has a purpose, namely to compare the physical fitness level of students in class X-AK 1 and XI AK 1 at SMKN 2 Buduran. This research uses quantitative descriptive research which aims to describe a certain symptom. And for the design of this study using a non-experimental design. Data collection is used to obtain information related to variables, namely the level of students' physical fitness. This study compares the level of physical fitness of students of SMK Negeri 2 Buduran obtained from the results of the MFT (*Multitage Fitness Test*) test. The MFT runs back and forth over a distance of 20 m and there are varying degrees of speed. The purpose of the MFT is to measure the aerobic endurance and endurance of each individual. Determination of the sample in this study using *purposive sampling* technique. The data analysis technique used in this study is descriptive statistics. The results of the data calculation include the homogeneity test of class X-AK 1 which has a significant value of 0.010 less than alpha, the alpha value is known to be 0.05 in other words $\text{sig.} > (0.010 < 0.05)$. class XI-AK 1 with a significant value of 0.000 less than an alpha value of 0.05 alpha in other words $\text{sig.} > (0.000 < 0.05)$. And for the value of normality of significance $0.861 > 0.05$. As for each class, the average score for class X-AK 1 is 22.9 while for class XI-AK 1 it is 23.3. The results of data analysis based on the t test there is a t value of 0.702. From this test, it can be concluded that there is no significant difference between the physical fitness levels of students in class X AK 1 and students in class XI AK 1.

Keywords: physical fitness; SMKN student; MFT

PENDAHULUAN

Pada keadaan yang mulai membaik ini setelah beberapa tahun mengalami pandemi, kini kebugaran dan kesehatan sangat diperlukan bukan hanya untuk para orang tua tetapi anak-anak juga dibutuhkan. Oleh karena itu pendidikan tidak akan berjalan dengan semestinya jika peserta didik mengalami kelelahan yang berlebih ketika pembelajaran mulai kembali normal. Pendidikan adalah suatu proses yang berperan penting pada upaya peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Sama halnya dalam Undang-Undang mengenai Sistem Pendidikan Nasional no. 2 tahun 2003, bahwa pendidikan merupakan usaha dimana manusia dalam keadaan sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar serta proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan adalah sebuah proses yang memiliki tujuan untuk mengubah sikap serta perilaku individu atau kelompok yang menginginkan untuk mencari ilmu di dalam suatu wadah yang diciptakan sebagai penerus bangsa dan negara (Fatimah & Syahrani, 2022). Adapun tujuan pendidikan antara lain untuk bersosialisasi, menjaga kelestarian bangsa dan negara, sebagai penerus bangsa (Sujana, 2019). Tujuan pendidikan juga diaplikasikan pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Pendidikan Jasmani dalam dunia pendidikan dijadikan sebagai salah satu program pendidikan yang tercantum dalam kurikulum pendidikan nasional, yaitu dalam upaya peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mengajarkan tentang gerak psikomotor pada individu atau kelompok (Abbad & Andrijanto, 2021). Pembelajaran PJOK selain untuk membuat badan menjadi sehat, PJOK juga memiliki tujuan untuk meningkatkan aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa melalui aktifitas jasmani yang ada di sekolah.

Berikut tujuan utama dari PJOK adalah pada aspek psikomotor yang dominan digunakan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. PJOK juga memiliki fungsi tersendiri yaitu selain untuk mendidik pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai penanaman sikap dan perilaku peserta didik untuk menjadi lebih baik seperti sopan santun kepada orang yang lebih tua (Wijaya, 2017). Dengan adanya pembelajaran PJOK diharapkan dapat memperbaiki status kebugaran jasmani. Perbaikan status kebugaran jasmani siswa adalah tujuan terpenting dari pendidikan jasmani

karena dengan adanya pendidikan jasmani dapat menjadikan tubuh menjadi lebih sehat. seseorang yang bugar dan sehat maka tubuh tidak akan mengalami kelelahan. Bugar merupakan suatu kondisi dimana ketika seseorang tersebut melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa ada rasa lelah (Senaputra, 2017). Setelah mengetahui arti bugar berikut adalah arti sehat. Sehat merupakan suatu kondisi dimana keadaan tubuh yang sejahtera jiwa, pikiran, sosial bahkan badan setiap individu (Adliyani, 2015). Tubuh dinyatakan bugar dan sehat jika seseorang tersebut tidak mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani juga mengandung pengertian dimana kemampuan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian secara sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berlebih (Syarifuddin & Kartika, 2022). Oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang agar kebugaran jasmani pada individu dapat terus terjaga. Tak terkecuali dalam dunia pendidikan khususnya di lingkungan sekolah.

Kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena penulis meyakini bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka tugas belajarnya dapat dilaksanakan dengan baik pula. Selain itu dengan kondisi kebugaran siswa yang baik, siswa akan dapat mengembangkan keterampilan fisik yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani, serta mampu mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya. Ada beberapa aktivitas kebugaran jasmani yang dapat dilakukan di rumah antara lain jogging, senam, jalan, bersih-bersih rumah dll. (Suatrea and Awaluddin, 2022). Dengan adanya aktivitas tersebut diharapkan dapat mengubah pola hidup sehat serta setiap individu juga tidak mengalami kejenuhan terutama pada peserta didik yang telah lama melakukan pembelajaran di rumah (daring).

Daring merupakan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan media atau alat komunikasi untuk berinteraksi secara online (Nurani and Nugraha, 2022). Kondisi pembelajaran secara daring memunculkan suatu kekhawatiran terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi. Salah satunya adalah Kejenuhan yang mana merupakan suatu kondisi dimana beban pikiran sudah tidak mampu menopang lagi materi yang di sampaikan (Sandfreni *et al.*, 2021). Seorang individu diwajibkan untuk memiliki kondisi tubuh yang bugar hal itu dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswa secara individu. Adapun syarat kebugaran antara lain sehat dan bugar. Sehat sendiri berarti kondisi tubuh yang terhindar

penyakit Sedangkan pengertian bugar sendiri merupakan semua aktivitas fisik yang dilakukan seseorang secara terus menerus setiap harinya dan tidak merasakan kelelahan (Hutajulu Probosari and Tsani, 2017).

Pada dasarnya kebugaran jasmani itu sangat penting dalam menunjang aktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Ada banyak sekali bentuk tes yang dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang antara lain tes daya tahan otot, tes daya tahan jantung dan paru-paru, tes kelincihan, tes keseimbangan, tes kekuatan, tes kelenturan dll. Beberapa contoh tes tersebut yang telah disesuaikan dengan kelompok tersebut dapat dilakukan di rumah maupun di sekolah. Sesuaikan dengan kondisi badan setiap individu serta fungsi di setiap gerakannya. Bukan hanya itu banyak macam tes yang sering digunakan antara lain *Multititige Fitness Test* dan TKJI (yang terdiri dari tes lari 60 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak serta lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra serta ditentukan usia setiap individu. Penelitian ini dilakukan karena aktivitas gerak siswa Kelas X dan XI berbeda. Siswa Kelas X mendapatkan pembelajaran pendidikan jasmani di semester ganjil dan genap, sedangkan siswa Kelas XI mendapatkan pembelajaran pendidikan jasmani di semester ganjil dan genap serta melaksanakan program PKL yang diwajibkan oleh sekolah sehingga pembelajaran pendidikan jasmani kurang maksimal. Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X AK-1 dan XI AK-2 di SMKN 2 Buduran.

METODE

Sebuah penelitian ini telah dilakukan dengan menggunakan desain *non eksperiment*. Desain *non eksperiment* merupakan suatu penelitian yang menggambarkan perbedaan fenomena yang akan diteliti antar individu atau kelompok yang telah ada sebelumnya (Hak *et al.*, 2002). Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif adalah salah satu jenis pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena tertentu. Pengumpulan data digunakan untuk mendapatkan informasi terkait variabel tertentu yang dalam hal ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa.

Penelitian ini bertempat di SMK Negeri 2 Buduran dimana sekolah tersebut masih banyak siswa yang merasa lelah dan tidak bersemangat dalam menerima pembelajaran terutama pada pembelajaran PJOK. Jenis tes yang digunakan oleh peneliti adalah tes MFT (*Multitige Fitness Test*). MFT merupakan lari bolak balik yang berjarak 20 m dan terdapat brbagai tingkatan kecepatan (Asy *et al.*, 2022). Tujuan dari MFT adalah untuk mengukur ketahanan serta daya tahan

aerobik setiap individu (Jatmikanto, 2022). Hasil dari tes MFT digunakan sebagai prediktor tingkat kebugaran jasmani siswa.

Populasi merupakan jumlah keseluruhan objek yang akan dijadikan sebagai responden dalam sebuah penelitian (Asmarita, 2020). Dalam penelitian ini peneliti mengambil jumlah seluruh kelas X dan XI dari beberapa jurusan. Sampel yang dijadikan objek penelitian oleh peneliti yaitu berjumlah 31 siswa dari kelas X-AK 1 dan 31 siswa Dari kelas XI-AK 1 yang ditentukan dengan teknik *random sampling*, dimana teknik ini dilakukan dengan cara mengacak semua populasi yang di ambil setiap kelas untuk kelas X-AK 1 sampel yang terambil sebanyak 16 siswa dan untuk kelas XI AK 1 sampel yang terambil sebanyak 15 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan teknik tes. Tes yang dilakukan yaitu tes MFT (*Multitige Fitness Test*) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa melalui prediksi VO2Max.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis dengan perhitungan yang menggunakan statistik dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 24. Tabel-tabel yang di bahas antara lain deskriptif data, uji normalitas, uji homogenitas, uji t. maka berikut adalah hasil dari perhitungan berupa tabel :

Tabel 1. Deskriptif data hasil Vo2Max kelas X-AK 1 dan Kelas XI-AK 1

	Kelas X-AK 1	Kelas XI-AK 1
Mean	22.9	23.3
Standar Deviasi	1.64	1.40
Minimum	21.3	22.1
Maximum	28.4	26.3

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dianalisis sebagai berikut, pada tingkat kebugaran jasmani di kelas X-AK 1 dan Kelas XI-AK 1 di SMKN 2 Buduran memiliki hasil rata-rata sebesar 22,9 untuk kelas X-AK 1 dan 23, 3 untuk kelas XI-AK 1. Untuk nilai *standart deviation* untuk kelas X-AK 1 sebesar 1,64, dan untuk kelas XI-AK 1 sebsar 1,40. Terdapat juga nilai maksimal pada tabel di atas dari kedua kelas, pada kelas X-AK 1 sebesar 28,4 sedangkan kelas XI-AK 1 sebesar 26,3. selain batas maksimal adapun nilai minimal sebesar 21,3 pada kelas X-AK-1 sedangkan XI-AK 1 sebesar 22,1.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistik	df	Signifikan
X-AK 1	0,255	15	0,010
XI-AK 1	0,355	15	0,000

Berdasarkan tabel 2. Dapat di analisis sebagai berikut, bahwa nilai kebugaran jasmani dari kedua kelas tersebut kelas X-AK 1 dengan nilai signifikan 0,010 kurang dari alpha nilai alpha 0,05 dengan kata lain $\text{sig.} > \alpha$ ($0,010 < 0,05$). Kelas XI-AK 1 dengan nilai signifikan 0,000 kurang dari alpha nilai alpha 0,05 dengan kata lain $\text{sig.} > \alpha$ ($0,000 < 0,05$). maka data X-AK 1 dan XI-AK 1 tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Levene statistic	df1	df2	Sig.
0,031	1	29	0,861

Berdasarkan hasil tabel 3. di atas dapat diketahui bahwa penghitungan signifikansi 0,861 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian dari kedua kelompok di atas memiliki varian yang homogen dalam tabel di atas juga di perhatikan nilai rata-rata perbandingan dari kedua hasil tersebut dengan menggunakan SPSS.

Pada hasil analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa dari kedua data tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan baik pada kelas X-AK1 dan kelas XI-AK 1. Dari data tersebut memiliki nilai rata-rata yang berbeda dari kedua kelas, pada kelas X-AK1 sebesar 22,9 dan kelas XI-AK 1 memiliki nilai rata-rata sebesar 23,3. Dari hasil rata-rata tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu (Abbad and Andrijanto, 2021), pada penelitian tersebut nilai rata-rata dari kelas IX sebesar 24,20 dan untuk kelas VII mempunyai nilai rata-rata 26,00. Hasil dari perhitungan data meliputi uji homogenitas kelas X-AK 1 memiliki nilai signifikan 0,010 kurang dari alpha, nilai alpha diketahui 0,05 dengan kata lain $\text{sig.} > \alpha$ ($0,010 < 0,05$). kelas XI-AK 1 dengan nilai signifikan 0,000 kurang dari alpha nilai alpha 0,05 dengan kata lain $\text{sig.} > \alpha$ ($0,000 < 0,05$). Dan untuk nilai normalitas sebesar signifikansi 0,861 > 0,05. Adapun pada masing-masing kelas terdapat nilai rata-rata untuk kelas X-AK 1 22,9 sedangkan untuk kelas XI-AK 1 sebesar 23,3.

Hal tersebut dikarenakan hasil yang di dapat tergantung dari keadaan pesera didik dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta dimulainya kembali pembelajaran tatap muka setelah sekian lama pembelajaran daring, maka dari itu banyak aktivitas yang memerlukan adaptasi lagi serta menambah kebugaran jasmani agar tidak merasa lelah ketika melakukan aktivitas baik di sekolah maupun di luar sekolah. Dalam penelitian Prasetyo & Djawa (2021) mengatakan bahwa tingkatan kebugaran jasmani bisa berpengaruh karena adanya beberapa faktor internal antara lain jenis kelamin, genetik, umur, adapun faktor eksternal sebagai berikut merokok, kecukupan istirahat, kesehatan, serta aktivitas fisik, dan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makan-makanan bergizi seimbang.

Menurut penelitian terdahulu (Candra & Setiabudi, 2021). Kegiatan yang dapat melatih meningkatnya kebugaran jasmani antara lain melakukan latihan yang rutin dan intensif juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik bukan hanya itu suasana serta lingkungan disekitar rumah missal dataran tinggi juga dapat dilakukan untuk berolahraga rutin dengan jogging atau jalan naik turun dataran tinggi juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Maka dari itu untuk menjaga kebugaran jasmani setiap individu harus selalu utin dalam melakukan aktivitas fisik karan dapat meminimalisir adanya kelelahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Pada hasil penelitian ini serta beberapa penelitian terdahulu dapat disimpulkan sebagai berikut perbandingan dari kedua kelompok yang dijadikan sebagai responden dengan hasil yang masih sedikit ada pembenahan yang dapat dilaksanakan ketika pembelajaran PJOK atau ketika dilakukannya ekstrakurikuler. Pentingnya kebugaran jasmani siswa diharapkan dapat meminimalisir adanya kelelahan yang sangat berlebih yang mengakibatkan konsentrasi ketika pembelajaran dimulai saat di kelas maupun di lapangan yang mengakibatkan rasa malas, ngantuk serta kecapekan pada peserta didik sehingga situasi tersebut dapat menghambat suatu pembelajaran serta banyak materi-materi yang tertinggal dan banyak yang tidak tersampaikan. Serta beberapa contoh latihan tersebut harus dilakukan, dengan begitu siswa dapat menjadi bugar serta sehat kembali dalam melakukan aktivitas yang berlebih

Adanya pandemi beberapa tahun kebelakang mengajarkan kita bahwa pentingnya hidup yang berpola sehat dan menjaga kebugaran serta kesehatan pada tubuh sehingga banyak hal yang harus di jaga bukan hanya fisik tapi pikiran juga sangat berpengaruh, karena dengan adanya beberapa olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, hal tersebut juga dapat meningkatkan imun pada tubuh kita. Diadakannya olahraga tiap minggu dengan keluarga juga dapat dilakukan sehingga ketika kembali bekerja akan menimbulkan dampak positif ke orang lain. Latihan ekstrakurikuler yang di adakan sekolah juga dapat dijadikan sebagai pengolahan bakat dan minat seseorang sesuai dengan bidangnya serta dapat mengisi waktu luang agar waktu yang berjalan tidak sia-sia.

PENUTUP

Simpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan dari hasil kebugaran jasmani antara siswa kelas X-AK 1 dengan XI-AK 1 dan

tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil tersebut berkategori baik dengan memiliki rata-rata kelas X-AK 1 sebesar 22,9 sedangkan untuk nilai rata-rata kelas XI-AK 1 sebesar 23,3.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka peneliti ingin memberikan saran: (1) Diadakan tes secara rutin untuk melihat kebugaran jasmani setiap individu diharapkan dengan hasil ini dapat meningkatkan lebih baik kepada peserta didik agar terus diasah kebugaran jasmani peserta didik agar menjadikan penerus bangsa yang kebal dari penyakit yang menular, (2) Dengan hasil penelitian tersebut dalam meningkatkan kebugaran jasmani guru membuat suatu permainan yang diselipkan dalam pembelajaran yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar kebugaran siswa meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbad, G., & Andrijanto, D. (2021). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Vii Dengan Siswa Kelas Ix Smp Negeri 27 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 183–186. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38054>
- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja Yang Sulit Bergaul Setelah Menjalani Pelatihan Keterampilan Sosial*, 4(7), 109–114.
- Asmarita, D. (2020). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Viii Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Di Lingkungan Smp Negeri Se-Kecamatan Pajangan Bantul Tahun 2019*.
- Asy, S., Setiabudi, M. A., & Setiawan, W. (2022). Analisis Perbedaan Tingkat VO₂Max Taruna Akademi Penerbang Indonesia (API) Banyuwangi dan Atlet Karate Puslatkab Lumajang. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 6–15.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Peendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10–17.
- Fatimah, H., & Syahrani, S. (2022). Leadership Strategies In Overcoming Educational Problems. *Indonesian Journal of Education (INJOE)*, 3(2), 282–290. <https://doi.org/10.54443/injoe.v3i2.34>
- Hak, E., Verheij, T. J. M., Grobbee, D. E., Nichol, K. L., & Hoes, A. W. (2002). Confounding by indication in non-experimental evaluation of vaccine effectiveness: The example of prevention of influenza complications. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 56(12), 951–955. <https://doi.org/10.1136/jech.56.12.951>
- Hutajulu, L. M. V. F. F. D., Probosari, E., & Tsani, A. F. A. (2017). Status Gizi Dan Anemia Kaitannya Dengan Kebugaran Tubuh Santriwati Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 40(1), 35–44. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.568>
- Jatmikanto, R. S. (2022). *Perbedaan Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Anaerobik Pemain Belakang, Pemain Tengah, Dan Pemain Depan Sepakbola Ps Subur Jaya Blora*. 5(5), 2003–2005.
- Nurani, R. Z., & Nugraha, F. (2022). Analisis Karakter Tanggung Jawab Siswa Sekolah Dasar Dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1), 217–228. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i1.1932>
- Prasetyo, Y. M., & Djawa, B. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Karate di Sma Negeri 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 327–338. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38110/34071>.
- Sandfreni, Aurelia, W., Yulfitri, A., & Martoni. (2021). Adesigning Application of Augmented Reality Introduction of Hindu-Buddha Temple for Elementary School . (Case Study : Pisangan Sdn 01 Morning). *Review Of International Geographical Education*, 11(6), 2026–2032. <https://doi.org/10.48047/rigeo.11.06.213>
- Senaputra, R. P. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Hoki Ruang Di SMA/SMK Se Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 697–704.
- Suatrean, V. V., Munandar, W., & Awaluddin. (2022). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Maluku Tenggara Survey Of Physical Fitness Levels In Class Xi Students Of Sma Negeri 1 Southeast Maluku. *Jurnal Pendidikan, Sosial Humaniora*, 2(1), 65–83.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.25078/aw.v4i1.927>
- Syarifuddin, R., & Kartika. (2022). The Effect Of Physical Welfare On Physical Activity Of The Elderly. *Science Midwifery*, 10(2), 672–676.
- Wijaya, F. (2017). Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri Kabupaten Sumenep. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(2), 232–235.