

IDENTIFIKASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER CABANG OLAHRAGA FLOORBALL SMP KREATIF AN-NUR SURABAYA**Didik Wahyudi Al Ghozali*, Heryanto Nur Muhammad**

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

Universitas Negeri Surabaya

*didik.19013@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan indikator dari komitmen fungsional individu dalam menjalankan fungsi pekerjaan tertentu dengan tingkat kinerja yang memadai tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Di Surabaya, berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga terus berkembang, termasuk di dalamnya adalah ekstrakurikuler floorball. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler cabang olahraga *Floorball* SMP Kreatif An-Nur Surabaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMP Kreatif An-Nur Surabaya dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan menggunakan sampel seluruh populasi siswa ekstrakurikuler *Floorball* berjumlah 28 siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 9 Juni 2023 menggunakan instrumen *PACER Test*, Menunjukkan bahwa secara keseluruhan digolongkan berdasarkan usia dan jenis kelamin yaitu pada usia 13 tahun perempuan dengan frekuensi 2 memiliki nilai rata-rata 31,00 dikategorikan "rendah". Usia 14 tahun perempuan dengan frekuensi 10 memiliki nilai rata-rata 28,70 dikategorikan "rendah". Usia 15 tahun perempuan dengan frekuensi 5 memiliki nilai rata-rata 25,20 dikategorikan "sangat rendah". Kemudian pada sampel laki-laki usia 14 tahun dengan frekuensi 2 memiliki nilai rata-rata 47,50 dikategorikan "rendah". Usia 15 tahun laki-laki dengan frekuensi 8 memiliki nilai rata-rata 49,88 dikategorikan "sangat rendah". Usia 16 laki-laki dengan frekuensi 1 dikategorikan "rendah dan secara keseluruhan masuk dalam kategori rendah.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; *floorball*; PACER tes**Abstract**

Physical fitness serves as an indicator of an individual's functional commitment to perform specific job functions at an adequate level of performance without experiencing excessive fatigue. Extracurricular activities can offer various benefits, including the improvement of students' physical fitness levels. In Surabaya, various types of extracurricular activities in the field of sports continue to evolve, including the extracurricular activity of floorball. This research aims to determine the level of physical fitness among students who participate in the extracurricular branch of Floorball sports at SMP Kreatif An-Nur Surabaya. The research employs a descriptive research design with a quantitative approach. This study was conducted at SMP Kreatif An-Nur Surabaya, utilizing purposive sampling techniques, with a sample consisting of the entire population of students involved in the Floorball extracurricular activity, totaling 28 students. Based on the research conducted on June 9, 2023, using the PACER Test instrument, the results indicate that, overall, the classification is based on age and gender as follows: At the age of 13, female students (frequency: 2) achieved an average score of 31.00, categorized as 'low.' At the age of 14, female students (frequency: 10) obtained an average score of 28.70, also categorized as 'low.' At the age of 15, female students (frequency: 5) attained an average score of 25.20, classified as 'very low.' For male students at the age of 14 (frequency: 2), the average score was 47.50, categorized as 'low.' At the age of 15, male students (frequency: 8) scored an average of 49.88, falling under the category of 'very low.' Male students aged 16 (frequency: 1) were also categorized as 'low,' and the overall results indicate that they fall into the 'low' category.

Keywords: physical fitness; *floorball*; PACER test

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan jasmani yang difokuskan pada pengembangan keterampilan motorik, kecerdasan emosional, sportivitas, kebugaran jasmani, dan kesadaran akan praktik hidup aktif dan sehat (Sumbodo 2016). Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dari pendidikan formal, yang berupaya membangun pemikiran kritis, keterampilan gerak, dan kesehatan fisik secara umum (Prasetio, Sutisyana, and Ilahi 2017). Pendidikan jasmani juga bisa dijabarkan sebagai upaya pendidikan yang bertujuan untuk merangsang dan memajukan perkembangan fisik siswa, keterampilan gerak, intelektual, sikap yang dilakukan melalui aktivitas jasmani atau gerak tubuh (Ariestika, Widiyanto, and Nanda 2020). Oleh sebab itu dalam satuan pendidikan di sekolah, pendidikan jasmani merupakan aspek yang cukup penting dan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pengembangan kebugaran jasmani adalah bagian penting dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah karena meningkatkan tingkat keterlibatan dan kapasitas belajar anak-anak. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan rutinitas tanpa mengalami kelelahan yang ekstrim dan tetap dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran fisik, kemudian, adalah ekspresi dari kapasitas seseorang untuk melakukan tugas-tugas tertentu secara efektif (Fahrizqi et al. 2020). Dengan demikian, kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang tidak semestinya inilah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa merupakan salah satu tujuan dalam pengimplementasian dari pendidikan jasmani, namun masih ada tenaga pendidik dalam pendidikan jasmani yang kurang memperhatikan hal tersebut. Salah satunya adalah keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler, yang dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani mereka. Meskipun sebagian besar siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, banyak yang tidak menunjukkan antusiasme atau bahkan repot untuk hadir karena dianggap tidak wajib. Terlepas dari kenyataan bahwa siswa dapat menyesuaikan partisipasi mereka dalam ekstrakurikuler ini dengan minat masing-masing. Maka dari itu sangat disayangkan jika para siswa hanya ingin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tanpa menekuninya. Karena dari kegiatan ekstrakurikuler ini, siswa bukan hanya sekedar melatih kemampuan mereka, namun juga dapat memperoleh banyak manfaat salah satunya yaitu mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada tubuh.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler, SMP An-Nur Surabaya telah mendidik siswa tentang cara memaksimalkan potensi dan meningkatkan kesehatan jasmani. Kegiatan ekstrakurikuler yang sering disebut “ekskul” dalam konteks pendidikan adalah kegiatan yang diikuti siswa di luar kelas dengan tujuan untuk menumbuhkan pertumbuhan pribadi berdasarkan minat dan kemampuannya. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan berbagai manfaat, termasuk peningkatan kreativitas melalui aktivitas fisik dan pengembangan fisik yang berhubungan dengan olahraga. Oleh karena itu, selain membantu anak-anak mengembangkan minat dan bakat mereka, kegiatan ekstrakurikuler memungkinkan siswa mengukur seberapa bugar dan ketahanan mereka terhadap tugas-tugas yang berhubungan dengan olahraga (Sutisna 2019).

SMP Kreatif An-Nur Surabaya merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan yaitu cabang olahraga *Floorball*. Olahraga *Floorball* adalah tambahan terbaru untuk olahraga Indonesia, memulai debutnya pada tahun 2009 dan secara resmi diakui oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) pada tahun 2016. *Floorball* adalah olahraga beregu dalam ruangan yang menggabungkan lapangan bola voli, futsal, dan bola basket. Pemain menggunakan tongkat komposit yang ujung plastiknya melengkung untuk bermain. Belakangan ini, bola lantai, variasi hoki dalam ruangan, semakin populer secara signifikan di Selandia Baru. Pemain yang bermain bola lantai harus kuat, cepat, gesit, mampu mengoper, menguasai bola, memiliki daya tahan, dan mampu melakukan berbagai peran dalam permainan. (Priyanto, Widiastuti, and Asmawi 2020). Cabang olahraga *Floorball* sering disebut dengan cabang olahraga Hoki es dalam ruangan, memiliki waktu permainan yang sama yaitu 3 x 20 menit dan pemain berjumlah 15-20 (6 di dalam lapangan) dimainkan menggunakan tongkat komposit dan bola plastik (Löfgren et al. 1994).

Pada kegiatan ekstrakurikuler *Floorball* di SMP Kreatif An-Nur Surabaya juga belum sepenuhnya maksimal, karena banyak siswa masih melaporkan merasa lelah dan kurang dari yang terbaik ketika berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, menurut jajak pendapat yang kami lakukan pada subjek tersebut. Menentukan keadaan fisik atau derajat kebugaran jasmani anak SMP Kreatif An-Nur yang bermain *Floorball* dari hal ini menjadi perhatian peneliti.

Identifikasi dilakukan dengan cara survey lapangan dan wawancara dengan pelatih secara langsung. Sehingga diketahui bahwa di SMP An-Nur Surabaya telah melaksanakan ekstrakurikuler *Floorball* selama 2 tahun. Selama adanya kegiatan ekstrakurikuler *Floorball* di SMP An-Nur belum pernah diadakan tes dan pengukuran

mengenai kebugaran jasmani pada siswa, Oleh karena itu, para akademisi tertarik untuk mempelajari tingkat kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diciptakan seperti *Floorball*. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini harus dalam keadaan sehat jasmani. Olahraga *Floorball* memerlukan latihan dan partisipasi kompetisi selain pengondisian fisik untuk mencapai tingkat kemahiran yang tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif untuk mendeskripsikan jenis penelitian deskriptif tertentu, menentukan tingkat kebugaran jasmani anak-anak yang bermain *Floorball* sebagai kegiatan ekstrakurikuler di SMP Kreatif An-Nur Surabaya. Penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan penyakit, gejala, fenomena, atau peristiwa tertentu dikenal sebagai penelitian deskriptif. (Maksum 2018). Penelitian variabel tunggal merupakan jenis penelitian deskriptif yang paling dasar.

Tes dan pengukuran merupakan metode yang digunakan dalam prosedur pengumpulan data penelitian ini. Sampel yang diambil adalah seluruh peserta *Floorball* sebanyak 28 orang 11 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Kreatif An-Nur Surabaya digunakan dalam penelitian populasi ini. Dalam penelitian ini, purposive sampling merupakan metode pengambilan sampel. *Purposive sampling* adalah suatu metode pengambilan sampel dimana ciri-ciri sampel ditentukan terlebih dahulu tergantung pada ciri-ciri populasi (Maksum, 2018).

Tinjauan literatur, tes pengukuran menggunakan tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance* (PACER), yang mengukur upaya maksimal jantung dan paru-paru, dan observasi merupakan beberapa metode pengumpulan data yang digunakan dalam penyelidikan ini (Handayani 2022). Rata-rata dan persentase merupakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, dan temuan data yang dihasilkan akan diolah dengan memanfaatkannya *Statistical Package for the Social Science* (SPSS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan instrumen *PACER Test* dengan sampel seluruh populasi siswa yang berjumlah 28 siswa, 11 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan pada ekstrakurikuler cabang olahraga *Floorball* SMP Kreatif An-Nur Surabaya yang dilakukan pada tanggal 9 Juni 2023 mendapati hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Mean

Sampel	N	Min	Max	Mean
Usia 13 Perempuan	2	27	35	31,00

Sampel	N	Min	Max	Mean
Usia 14 Perempuan	10	25	36	28,70
Usia 15 Perempuan	5	20	27	25,20
Usia 14 Laki-laki	2	35	60	47,50
Usia 15 Laki-laki	8	28	69	49,88
Usia 16 Laki-laki	1	70	70	70,00
Sampel Perempuan	17	20	36	27,94
Sampel Laki-laki	11	28	70	51,27

Berdasarkan tabel 4.2 terkait deskripsi data menunjukkan hasil data pada sampel perempuan usia 13 tahun dengan jumlah sampel 2 memiliki nilai rata-rata 31,00 dan nilai minimal 27 serta nilai maksimal 35. Pada sampel perempuan usia 14 tahun dengan jumlah sampel 10 memiliki nilai rata-rata 28,70 dan nilai minimal 25 serta nilai maksimal 36. Pada sampel perempuan usia 15 tahun dengan jumlah sampel 5 memiliki rata-rata nilai 25,20 dan nilai minimal 20 serta nilai maksimal 27.

Pada sampel laki-laki usia 14 tahun dengan jumlah sampel 2 memiliki nilai rata-rata 47,50 dan nilai minimal 35 serta nilai maksimal 60. Pada sampel laki-laki usia 15 tahun dengan jumlah sampel 8 memiliki nilai rata-rata 49,88 dan nilai minimal 28 serta nilai maksimal 69. Pada sampel laki-laki usia 16 tahun dengan jumlah sampel 1 memiliki nilai 70,00. Secara keseluruhan pada sampel perempuan dengan jumlah sampel 17 memiliki nilai rata-rata 27,94 dan nilai minimal 20 serta maksimal 36. Sedangkan pada keseluruhan sampel laki-laki dengan jumlah sampel 11 memiliki rata-rata 51,27 dan nilai minimal 28 serta nilai maksimal 70.

Tabel 2. Hasil Persentase Siswa Perempuan Usia 13 Tahun

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	1	50%
Cukup	1	50%

Berdasarkan tabel 4.3 data hasil pada sampel perempuan usia 13 tahun masuk ke dalam dua kategori yaitu rendah dan cukup. Pada kategori rendah memiliki persentase sebesar 50 % dengan jumlah frekuensi 1 dari 2 sampel. Pada kategori cukup memiliki persentase sebesar 50 % dengan frekuensi 1 dari 2 sampel.

Tabel 3. Hasil Persentase Siswa Perempuan Usia 14 Tahun

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	8	80%
Cukup	2	20%

Berdasarkan tabel 4.4 data hasil sampel perempuan usia 14 tahun masuk ke dalam dua kategori yaitu rendah dan cukup. Pada kategori rendah memiliki persentase sebesar 80% dengan frekuensi 8 dari 10

sampel. Pada kategori cukup memiliki persentase sebesar 20% dengan frekuensi 2 dari 10 sampel.

Tabel 4. Hasil Persentase Siswa Perempuan Usia 15 Tahun

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	5	100%

Berdasarkan tabel 4.5 data hasil sampel perempuan usia 15 tahun masuk ke dalam kategori sangat rendah dengan persentase sebesar 100% dari 5 sampel.

Tabel 5. Hasil Persentase Siswa Laki-Laki Usia 14 Tahun

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	1	50%
Cukup	1	50%

Berdasarkan tabel 4.6 data hasil sampel laki-laki usia 14 tahun masuk ke dalam dua kategori yaitu sangat rendah dan cukup. Pada kategori sangat rendah memiliki persentase sebesar 50% dengan frekuensi 1 dari 2 sampel. Pada kategori cukup memiliki persentase sebesar 50% dengan frekuensi 1 dari 2 sampel.

Tabel 6. Hasil Persentase Siswa Laki-Laki Usia 15 Tahun

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	4	50%
Rendah	4	50%

Berdasarkan tabel 4.7 data hasil sampel laki-laki usia 15 tahun masuk ke dalam dua kategori yaitu sangat rendah dan cukup. Dengan frekuensi empat dari delapan sampel, kelompok sangat rendah mempunyai tingkat 50%. Dengan frekuensi 4 dari 8 sampel, kelompok rendah mempunyai angka 50%.

Tabel 7. Hasil Persentase Siswa Laki-Laki Usia 16 Tahun

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	1	100%

Berdasarkan tabel 4.8 data hasil sampel laki-laki usia 16 tahun masuk ke dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 100% dari 1 sampel.

Tabel 8. Hasil Persentase Seluruh Siswa Perempuan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	5	29,4%
Rendah	9	52,9%
Cukup	3	17,6%

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa temuan pada sampel perempuan dapat dibagi menjadi tiga kelompok: sangat rendah, rendah, dan cukup. Dengan lima dari tujuh belas sampel, atau 29,4% dari total, terwakili dalam kategori sangat rendah. Sebanyak 9 dari 17 sampel atau 52,9% dari total sampel termasuk dalam kelompok

rendah. Memiliki persentase 17,6% dan frekuensi 3 dari 17 sampel berada pada kategori cukup.

Tabel 9. Hasil Persentase Seluruh Siswa Laki-Laki

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	5	45,5%
Rendah	5	45,%
Cukup	1	9,1%

Tabel 4.9 menunjukkan bahwa temuan pada sampel laki-laki dapat dibagi menjadi tiga kelompok: sangat rendah, rendah, dan cukup. Memiliki frekuensi 5 dari 11 sampel dan persentase 45,5% pada kelompok sangat rendah. Dari 11 sampel, 5 memiliki frekuensi 45,5% pada kelompok rendah. Pada kategori cukup memiliki persentase sebesar 9,1% dengan frekuensi 1 dari 11 sampel.

Menurut temuan survei ini, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk dalam kategori "rendah". Beberapa faktor berkontribusi terhadap hal ini, termasuk usia, jenis kelamin, kesehatan, dan tingkat aktivitas fisik (Degele Shomoro and Soumitra Mondal 2014). Kebugaran jasmani yang baik harusnya menjadi tanggung jawab bagi siswa terlebih dalam kegiatan ekstrakurikuler, Karena fisik seseorang yang bugar memiliki beberapa kelebihan bagi tubuhnya, seperti: 1.) tidak mudah kelelahan 2.) tidak gampang terkena penyakit 3.) membantu mencegah dan menyembuhkan penyakit dan memiliki efek positif dalam mengurangi hal kecemasan dan stres (Abadini and Wuryaningsih 2018). Dalam hal ini ada beberapa komponen yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang seperti 1.) daya tahan jantung dan paru-paru 2.) kekuatan otot 3.) komposisi tubuh 4.) fleksibilitas 5.) kelincahan 6.) kecepatan 7.) koordinasi 8.) keseimbangan 9.) kecekatan 10.) reaksi 11.) daya ledak otot (Palar, Wongkar, and Ticoalu 2015).

Hasil penelitian terdahulu oleh (Syaifullah and Irawan 2021) menunjukkan bahwa daya tahan VO2Max dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tidak menjaga pola tidur, kurang berolahraga, pola makan tidak teratur. Hasil penelitian Wahyudi and Fajrin (2019) Mempekerjakan semacam pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrumen pembelajaran tes TKJI digunakan untuk mengumpulkan data, dan tes serta pengukuran menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler siswa SMA Islam Negeri Tolitoli berada pada rentang sedang.

Hasil penelitian oleh Lleixà, González-Arévalo, and Braz-Vieira (2016) menunjukkan bahwa orientasi pendidikan jasmani untuk memperoleh kemampuan penting, khususnya menuju gaya hidup sehat, membina kontak sosial, pengalaman positif, dan karakter. Hal ini

selaras dengan kegiatan ekstrakurikuler yang mana siswa dapat meningkatkan bidang yang diminati.

Olahraga floorball juga merupakan olahraga tim yang mana sangat membutuhkan kerjasama dan kebugaran jasmani yang baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Mancha-Triguero, Martín-Encinas, and Ibáñez (2020) bahwa olahraga tim meningkatkan jumlah kebutuhan fisik dan kepentingannya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan pada penelitian ini, peneliti telah melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler cabang olahraga *Floorball* SMP Kreatif An-Nur Surabaya dengan menggunakan instrumen *PACER Test*. Secara keseluruhan diklasifikasikan berdasarkan usia dan jenis kelamin dengan sampel menggunakan seluruh populasi yang berjumlah 28 siswa. Bisa disimpulkan bahwa pada sampel Usia 13 memiliki nilai persentase rata-rata 31,00 sehingga dikategorikan “rendah”. Usia 14 tahun memiliki nilai persentase rata-rata 28,70 sehingga dikategorikan “rendah”. Usia 15 tahun perempuan memiliki nilai persentase rata-rata 25,20 sehingga dikategorikan “sangat rendah”. Usia 14 tahun laki-laki memiliki nilai persentase rata-rata 47,50 sehingga dikategorikan “rendah”. Usia 15 tahun laki-laki memiliki nilai rata-rata 49,88 sehingga dikategorikan “sangat rendah”. Usia 16 tahun laki-laki memiliki nilai 70 dengan persentase 100 % termasuk dalam kategori “rendah”. Jadi secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler cabang olahraga *Floorball* di SMP Kreatif An-Nur Surabaya tergolong dalam kategori rendah.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler cabang olahraga *Floorball* SMP Kreatif An-Nur Surabaya, adapun saran yang akan disampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi guru pembina maupun pelatih ekstrakurikuler SMP Kreatif An-Nur Surabaya, diharapkan untuk meningkatkan kualitas latihan, khususnya pada komponen latihan fisik agar mendapati tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi siswa peserta ekstrakurikuler.
2. Bagi siswa, diharapkan untuk lebih disiplin dan bersungguh-sungguh pada saat jam latihan ekstrakurikuler. Sehingga proses latihan bisa berjalan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan oleh pelatih maupun pembina ekstrakurikuler.

3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penyelidikan berikutnya dan diharapkan mampu memperoleh hasil yang lebih unggul dalam mengadakan riset lanjutan mengenai tingkat kebugaran fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, Dinanti, and Caroline Endah Wuryaningsih. 2018. “Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran Di Jakarta Tahun 2018.” *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 14(1):15. doi: 10.14710/jpki.14.1.15-28.
- Ariestika, Elsa, Widiyanto, and Agung Nanda Nanda. 2020. “Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani.” 21(1):1–9.
- Degele Shomoro, and Soumitra Mondal. 2014. “Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Eithopia Africa.” *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports* 3(1):07–14. doi: 10.26524/1412.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra, and Aditya Gumantan. 2020. “Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19.” *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* 8(2):53–62.
- Handayani, Yetty. 2022. *Tes Kebugaran Pelajar Nusanantara.* 1–11.
- Lleixà, Teresa, Carles González-Arévalo, and Marcelo Braz-Vieira. 2016. “Integrating Key Competences in School Physical Education Programmes.” *European Physical Education Review* 22(4):506–25. doi: 10.1177/1356336X15621497.
- Löfgren, O., N. Andersson, U. Björnstig, and R. Lorantzon. 1994. “Incidence, Nature and Causes of Floorball Injuries.” *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 4(3):211–14. doi: 10.1111/j.1600-0838.1994.tb00428.x.
- Maksum, Ali. 2018. “Metodologi Penelitian.”
- Mancha-Triguero, David, Nicolás Martín-Encinas, and Sergio J. Ibáñez. 2020. “Evolution of Physical Fitness in Formative Female Basketball Players: A Case Study.” *Sports* 8(7). doi: 10.3390/sports8070097.
- Palar, Chrisly M., Djon Wongkar, and Shane H. R. Ticoalu. 2015. “Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia.” *Jurnal E-Biomedik* 3(1). doi: 10.35790/ebm.3.1.2015.7127.
- Prasetyo, Edo, Ari Sutisyana, and Bogy Restu Ilahi. 2017. “Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 1(2):86–91.

- Priyanto, Yongky, Widiastuti Widiastuti, and M. Asmawi. 2020. "Model Latihan Floorball Yongs Untuk Pemula." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19(2):120. doi: 10.20527/multilateral.v19i2.8857.
- Sumbodo, Pujiatmono Priyo. 2016. "Penerapan Metode Kooperatif Tipe." Universtas Sebelas Maret.
- Sutisna, Oteng. 2019. "Landasan Teori Kegiatan Ekstrakurikuler." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Syaifullah, Mohammad Roni Syaifullah, and Roy Januardi Irawan Irawan. 2021. "Gambaran Daya Tahan Vo2max Pemuda Desa Gampangsejati Usia 20-25 Tahun Menggunakan Instrumen Multistage Fitness Test Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9(4):39–48.
- Wahyudi, Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi, and Ilham Fajrin. 2019. "Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli." *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* 7(2):51–58.

