

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII DAN VIII DI UPT SMP NEGERI 9 GRESIK**Vidya Kharisma Putri*, Andhega Wijaya**S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya

*vidyakhariisma.19077@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kebugaran jasmani terutama bagi siswa di UPT SMP Negeri 9 Gresik. Banyaknya keluhan dari para siswa yang merasa kelelahan saat melaksanakan kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sehingga perlunya mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa di UPT SMP Negeri 9 Gresik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari siswa kelas VII dan VIII di UPT SMP Negeri 9 Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII di UPT SMP Negeri 9 Gresik yang berjumlah 509 dengan sampel penelitian sebanyak 124 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah cluster random sampling untuk menentukan kelas yang dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa adalah PACER Test. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VII dan VIII UPT SMP Negeri 9 memiliki tingkat kebugaran jasmani sebagai berikut, bahwa sebanyak 61 siswa kelas VII yang mengikuti tes dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu 1 siswa atau sebesar 1,6%, kategori rendah. 61 siswa atau sebesar 98,4%, kategori sangat rendah. Sedangkan sebanyak 63 siswa kelas VIII yang mengikuti tes dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu 4 siswa atau sebesar 6,3%, kategori rendah. 59 siswa atau sebesar 93,7%, kategori sangat rendah. Sehingga dari penjelasan tersebut dapat diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII UPT SMP Negeri 9 Gresik secara keseluruhan masuk dalam kriteria sangat rendah.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; PJOK; sekolah menengah pertama**Abstract**

This research is motivated by the importance of physical fitness, especially for students at UPT SMP Negeri 9 Gresik. There are many complaints from students who feel tired when carrying out Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning activities, so it is necessary to know the level of physical fitness of students at UPT SMP Negeri 9 Gresik. The purpose of this study was to be able to determine the level of physical fitness of students in grades VII and VIII at UPT SMP Negeri 9 Gresik. This research is a quantitative descriptive study using survey methods. The population of this study were students of class VII and VIII at UPT SMP Negeri 9 Gresik, totaling 509 with a sample of 124 students. The sampling technique used was cluster random sampling to determine which class to sample. The instrument used to measure the level of physical fitness of students is the PACER Test. Based on the results of the study, it can be concluded that students in class VII and VIII UPT SMP Negeri 9 have the following level of physical fitness, that as many as 61 class VII students who took the test with a level of physical fitness, namely 1 student or 1.6%, low category. 61 students or 98.4%, very low category. While as many as 63 class VIII students who took the test with a level of physical fitness, namely 4 students or 6.3%, the low category. 59 students or 93.7%, very low category. So from this explanation it can be seen that the physical fitness condition of class VII and VIII UPT SMP Negeri 9 Gresik as a whole is included in the very low criteria.

Keywords: physical fitness; PJOK; junior high school

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu hal terpenting yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib yang diberikan di sekolah dimana tujuan utamanya tidak hanya digunakan sebagai peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk pengembangan motorik, penerapan wawasan tentang kesegaran jasmani yang digunakan sebagai acuan untuk melaksanakan kebiasaan hidup sehat/aktif (Mashud, 2019). Menurut Gu et al., (2016) menyatakan bahwa PJOK memiliki tujuan untuk membina siswa memiliki pengetahuan, keterampilan, kepercayaan diri dan kepositifan untuk menjalani kehidupan aktif dalam konteks fisik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberi wadah kepada peserta didik untuk dapat berkesempatan dalam melakukan aktivitas fisik dan pembelajaran gerak yang dilaksanakan dengan sadar dalam hal meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan adanya pendidikan jasmani diharapkan dapat membantu siswa agar mempunyai kondisi tubuh yang bugar.

Menurut Oktaviani & Wibowo (2021) kebugaran jasmani merupakan kesanggupan ataupun kondisi individu dalam menerima pembebanan fisik baik ringan maupun berat tanpa adanya suatu kelelahan yang berarti pada seseorang tersebut. Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia untuk melakukan aktivitasnya dan tidak merasa lelah sehingga masih bisa menjalankan aktivitasnya serta memperoleh hasil yang maksimal. Menurut Gumantan Aditya et al. (2020) kebugaran jasmani merupakan suatu keperluan yang dibutuhkan supaya bisa melangsungkan kehidupan ataupun kegiatannya dengan sebaik mungkin secara efektif dan efisien tanpa merasakan lelah yang nantinya dapat menciptakan manusia dengan kehidupan yang berkualitas. Apabila seseorang mempunyai kebugaran yang tinggi ketika menjalankan suatu kegiatan mereka juga tidak merasakan suatu kondisi seperti lemah, letih dan lesu, sehingga hasilnya jauh lebih baik dari seseorang yang bisa dikatakan tidak bugar. Abduh et al. (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa, dimana semakin tinggi kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan dapat menunjang hasil belajarnya.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Pane (2015) mengatakan bahwa dengan berolahraga dapat memberikan kelancaran pada peredaran darah manusia serta baik bagi kesehatan jantung. Dengan berolahraga akan menghasilkan tubuh

yang sehat dan tidak dengan mudah terserang virus. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan gaya hidup anak usia muda agar beraktivitas seperti berolahraga atau aktivitas yang lainnya minimal dilakukan 60 menit dengan rutin perhari untuk mencegah penyakit (Calella et al., 2023). Aktivitas fisik sedang hingga berat dan peningkatan tingkat kebugaran kardiorespirasi secara luas dapat dikatakan sebagai tindakan pencegahan dalam pencegahan penyakit (Franklin et al., 2022). Selain itu dengan melakukan aktivitas fisik juga dapat memberikan manfaat pada otak (Felin Fochesatto et al., 2023).

Mengingat kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting, maka siswa sebaiknya lebih memperhatikan unsur kebugaran jasmaninya sejak awal dikarenakan setiap siswa pasti mempunyai kondisi kebugaran jasmani yang tidak sama. Dimana ini disebabkan karena faktor-faktor diantaranya adalah umur, jenis kelamin, aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga. Dengan kegiatan pembelajaran yang padat di sekolah tentunya siswa harus dapat menjaga kebugarannya. Anak usia SMP kebanyakan dari mereka lebih senang menghabiskan waktu untuk bermain game online daripada melakukan aktivitas fisik (Suwandi et al., 2022). Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut Widiastuti (2015) mengatakan bahwa pembina olahraga perlu mengetahui kemajuan anak dari waktu ke waktu dengan diadakan pengukuran untuk mengetahui status perkembangannya yang nantinya dapat digunakan untuk menciptakan metode mengajar. Mengukur, menilai, dan memantau kebugaran jasmani harus dijadikan prioritas utama bagi kesehatan (Cvejić et al., 2013). Sebagai guru PJOK penting untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani peserta didiknya yang digunakan sebagai informasi awal guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang nantinya dapat meningkatkan kebugaran jasmani dari peserta didiknya terutama pasca pandemi Covid-19.

Pandemi Covid-19 memasuki Indonesia sejak maret 2020. Pandemi Covid-19 mempunyai dampak di berbagai sektor terutama pada sektor pendidikan. Adanya pandemi Covid-19 ini mengharuskan seluruh sekolah menjalankan kegiatan belajar mengajar secara tidak langsung atau tatap maya dengan tujuan pencegahan penyebaran virus covid-19 dimana hal ini berdasarkan pada Surat Edaran Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan No 4 Tahun 2020. Adanya kebijakan tersebut menyebabkan seluruh siswa melaksanakan kegiatan pembelajaran di rumah masing-masing dengan memanfaatkan kecangihan teknologi yang ada. Pada saat pandemi Covid-19 UPT SMP Negeri 9 Gresik melaksanakan pembelajaran secara daring tidak terkecuali dalam pembelajaran PJOK. Dalam

pelaksanaan pembelajaran PJOK di UPT SMP Negeri 9 Gresik berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK siswa hanya sedikit melaksanakan tugas gerak dengan hasil berupa foto gerakan yang dilakukan dan selebihnya diberikan tugas berupa materi melalui platform whatsapp group. Dengan pelaksanaan pembelajaran PJOK yang dilakukan secara daring ini dapat dikatakan kurang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dikarenakan guru tidak bisa memberikan pengawasan secara maksimal kepada siswa dalam proses pelaksanaannya.

Berdasarkan hasil dari observasi yang sudah dilakukan oleh penulis di UPT SMP Negeri 9 Gresik, pada saat pembelajaran PJOK yang saat ini telah dilaksanakan secara tatap muka secara langsung, terdapat banyak siswa yang mengalami kelelahan yang berlebihan dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut. Hal ini dapat dibuktikan pada saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung banyak siswa yang mengeluh kecapekan, padahal hanya diminta untuk berlari dua putaran mengelilingi lapangan yang tidak begitu luas. Hal ini juga diperkuat dengan data yang didapatkan penulis yaitu sebanyak 333 siswa dari 509 siswa kelas VII dan VIII yang menyatakan kelelahan pada saat pembelajaran PJOK berlangsung.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka diperlukannya melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani guna mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa terutama pasca pandemi Covid-19. Menurut keterangan dari guru PJOK di UPT SMP Negeri 9 Gresik menyatakan bahwa belum mengetahui kondisi kebugaran jasmani dari peserta didiknya tersebut dan belum pernah dilakukannya tes kebugaran jasmani kepada siswa sehingga membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII dan VIII di UPT SMP Negeri 9 Gresik”.

METODE

Dalam Penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Maksum (2018) penelitian non eksperimen adalah penelitian yang dimana peneliti sama sekali tidak mendapatkan peluang dalam hal memberikan suatu tindakan ataupun manipulasi pada variabel yang memungkinkan peranan dalam suatu gejala yang dimunculkan, dikarenakan gejala yang sudah terlihat telah terjadi (*ex-post facto*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII UPT SMP Negeri 9 Gresik yang berjumlah 509 dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Adapun sampel jumlah sampel yaitu sebanyak 4 kelas dengan total secara keseluruhan berjumlah sebanyak 127 siswa. Dalam proses penelitian

teknik pengumpulan data dengan memberikan instrument tes yaitu pacer test. Analisis data dalam penelitian ini diantaranya meliputi rata-rata atau mean dan persentase yang diolah dengan menggunakan SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari data yang sudah diperoleh peneliti akan dikaitkan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang telah dilakukan, dalam hasil penelitiannya akan menjelaskan mengenai data dari hasil yang telah didapatkan pada siswa kelas VII dan VIII di UPT SMP Negeri 9 Gresik pada tahun ajaran 2022/2023 di lapangan sekolah UPT SMP Negeri 9 Gresik. Data yang diperoleh yaitu dari tes PACER yang dilakukan dengan berlari bolak balik dengan jarak 20 meter.

Data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII di UPT SMP 9 Gresik yang telah didapatkan selanjutnya akan dilakukan perhitungan dengan program perhitungan statistical package for social science (SPSS). Hasil data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Nilai Statistik Hasil Perhitungan Tes Pacer Kelas VII

Kebugaran Jasmani		
Min	Max	Mean
6,00	52,00	15,86

Berdasarkan hasil pengukuran tes ketahanan siswa kelas VII dengan menggunakan tes PACER dan diolah menggunakan aplikasi SPSS menghasilkan data dengan deskripsi nilai minimum 6,00, nilai maximum 52,00 dan rata-rata 15,86. Berdasarkan kategorisasi kategori penilaian tes pacer dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa lebih baik pada saat hasil tes pacer lebih besar, sedangkan buruk pada saat hasil tes pacer rendah. Diketahui terdapat 1 anak dalam kondisi rendah, dan 60 siswa dalam kondisi sangat rendah, sesuai hasil pendataan yang telah terkumpul. Dengan tampilan data yang didistribusikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Pacer Kelas VII

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	60	98,4%
Rendah	1	1,6%
Cukup	0	0%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	61	100%

Berdasarkan pemaparan tabel di atas, terlihat bahwa sebanyak 61 siswa kelas VII yang mengikuti tes

dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu 1 siswa atau sebesar 1,6%, kategori rendah. 61 siswa atau sebesar 98,4%, kategori sangat rendah. Dari penjelasan diatas dapat diketahui siswa kelas VII UPT SMP Negeri 9 Gresik dengan kategori terbanyak adalah 61 presentase 98,4%, masuk dalam kriteria sangat rendah.

Tabel 3. Deskripsi Nilai Statistik Hasil Perhitungan Tes Pacer Kelas VIII

Kebugaran Jasmani		
Min	Max	Mean
7,00	57,00	18,60

Berdasarkan hasil pengukuran tes ketahanan siswa kelas VIII dengan menggunakan tes PACER dan diolah menggunakan aplikasi SPSS menghasilkan data dengan deskripsi nilai minimum 7,00 , nilai maximum 57,00 dan rata-rata 18,60. Berdasarkan kategorisasi kategori penilaian tes pacer dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa pada kelas VIII terdapat 4 anak dalam kondisi rendah, dan 59 siswa dalam kondisi sangat rendah, sesuai hasil pendataan yang telah terkumpul. Dengan tampilan data yang didistribusikan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Pacer Kelas VIII

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	59	93,7%
Rendah	4	6,3%
Cukup	0	0%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Jumlah	63	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat terlihat bahwa sebanyak 63 siswa kelas VIII yang mengikuti tes dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu 4 siswa atau sebesar 6,3%, kategori rendah. 59 siswa atau sebesar 93,7%, kategori sangat rendah. Dari penjelasan diatas dapat diketahui siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 9 Gresik dengan kategori terbanyak adalah 59 presentase 93,7%, masuk dalam kriteria sangat rendah. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah di dijelaskan bahwa pada masa pandemi covid-19 terdapat banyak kegiatan sosial yang dibatasi dimana hal ini berdampak pada kebugaran. Menurut Suhartoyo et al. (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah salah satu aspek yang penting untuk siswa dalam menjalankan aktifitas fisik dan berolahraga, selain itu siswa yang mempunyai kebugaran yang baik berdampak positif terhadap peningkatan prestasi siswa dalam kemampuan kognitif, afektif ataupun psikomotornya. Kegiatan-kegiatan seperti salah satunya yaitu kegiatan pembelajaran yang semula dilakukan secara langsung berubah menjadi pembelajaran daring, sehingga hal ini bisa berdampak

pada kebugaran jasmani siswa terutama pada siswa kelas VII dan VIII UPT SMP Negeri 9 Gresik, oleh karena itu dibutuhkannya pengukuran agar dapat mengetahui kebugaran jasmani siswa.

Sesuai dengan fungsi kebugaran jasmani, oleh karena itu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa perlu dilakukan peningkatan pada aspek kekuatan, kesanggupan, daya tahan, daya kreasi siswa yang nantinya tertuju pada daya kerja yang tinggi. Kuantitas dan kualitas, sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang lengkap dan memadai, serta pemanfaatan jam ekstrakurikuler termasuk juga sebuah pertandingan ataupun kompetisi dapat dijadikan strategi dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa (Sulistiono, 2014).

Berdasarkan hasil perhitungan dari tes PACER terlihat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII dan VIII UPT SMP Negeri 9 Gresik sangat rendah. Menurut penulis hal itu dikarenakan kurangnya pemahaman dari siswa untuk menjaga kebugaran jasmaninya. Kebanyakan dari mereka yang menganggap bahwa kebugaran jasmani sudah termasuk dalam proses kegiatan belajar mengajar di setiap harinya, sehingga pada saat melaksanakan tes PACER siswa menganggap bahwa tes tersebut adalah suatu hal yang baru bagi mereka. Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh salah satunya yaitu melakukan aktivitas fisik secara rutin dan fasilitas sarana prasarana di sekolah yang memadai agar siswa dapat memperoleh pembelajaran yang efektif, namun di UPT SMP Negeri 9 Gresik hanya terdapat 1 lapangan dimana dalam proses pembelajaran PJOK hal ini dapat dikatakan kurang efektif.

PENUTUP

Simpulan

Simpulan berdasarkan tujuan, rumusan masalah dan hasil dalam penelitian ini bahwa sebanyak 61 dari siswa kelas VII yang mengikuti tes kebugaran jasmani yaitu 1 siswa atau sebesar 1,6%, kategori rendah. 61 siswa atau sebesar 98,4%, kategori sangat rendah. Sedangkan sebanyak 63 siswa kelas VIII yang mengikuti tes dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu 4 siswa atau sebesar 6,3%, kategori rendah. 59 siswa atau sebesar 93,7%, kategori sangat rendah. Sehingga dari penjelasan tersebut dapat diketahui kondisi dari kebugaran jasmani pada siswa kelas VII dan VIII UPT SMP Negeri 9 Gresik secara keseluruhan masuk dalam kriteria sangat rendah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi untuk penelitian selanjutnya dan bagi pihak sekolah dapat digunakan untuk mengetahui dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tes Pacer serta bagi guru PJOK perlu melakukan inovasi baru agar kebugaran jasmani siswa dapat tercapai salah satunya yaitu dengan cara mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Calella, P., Vitucci, D., Zanfardino, A., Cozzolino, F., Terracciano, A., Zanfardino, F., Rollato, S., Piscopo, A., Gallè, F., Mancini, A., Di Onofrio, V., Iafusco, D., Valerio, G., Buono, P., & Liguori, G. (2023). Lifestyle and physical fitness in adolescents with type 1 diabetes and obesity. *Heliyon*, 9(1), e13109. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13109>
- Cvejić, D., Pejović, T., & Ostojić, S. (2013). Assessment of physical fitness in children and adolescents. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 11(2).
- Felin Fochesatto, C., Brand, C., Menezes, F., Cristi-Montero, C., Araujo Gaya, A. C., Leite, N., & Reis Gaya, A. (2023). Sedentary time play a moderator role in the relationship between physical fitness and brain-derived neurotrophic factor in children. A pilot study. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(1), 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.004>
- Franklin, B. A., Eijsvogels, T. M. H., Pandey, A., Quindry, J., & Toth, P. P. (2022). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the American Society for Preventive Cardiology Part I: Bioenergetics, contemporary physical activity recommendations, benefits, risks, extreme exerci. *American Journal of Preventive Cardiology*, 12(April), 100424. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100424>
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117–126.
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205.
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *Unesa University Press*.
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1).
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat (Basic and secondary education students physical fitness in West Java). *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpkn/article/view/140/130>
- Suwandi, R., Hariyanto, F. A., & Kurnianto, H. (2022). Level aktivitas fisik dan pola hidup sehat siswa di masa pandemi Covid-19. *Discourse of Physical Education*, 1(2), 125–135. <https://journal-center.litpam.com/index.php/dpe>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.