

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS X DAN XI DI SMAK PIRNGADI SURABAYA

Pandu Cahya Wicaksana*, Dwi Cahyo Kartiko

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,

Universitas Negeri Surabaya

*pandu.19041@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tingkat kesehatan seseorang hanya dapat ditentukan melalui tes tingkat kebugaran fisik. Tingkat kebugaran fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, orientasi, pola makan, pekerjaan, dan gaya hidup. Siswa sekolah menengah dapat mengetahui kondisi fisik dan tingkat kesehatan mereka dengan mengikuti tes kebugaran jasmani. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami tingkat kebugaran jasmani siswa Indonesia, dan tes kebugaran jasmani juga dapat membantu siswa sekolah menengah dalam memilih program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Jenis eksplorasi yang digunakan dalam judul ini adalah pemeriksaan kuantitatif yang jelas. Penelitian berbasis survei ini cocok untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAK Pirngadi Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran siswa. Untuk mengumpulkan dan menganalisis data secara numerik untuk penelitian ini, strategi kuantitatif digunakan. Penelitian deskriptif termasuk dalam penelitian ini. Hanya empat siswa yang memenuhi syarat untuk kategori "baik", lima untuk kategori "cukup", tiga belas untuk kategori "kurang", dan 18 untuk kategori "sangat kurang" berdasarkan data yang dikumpulkan selama penelitian. Mengingat pemeriksaan yang telah diarahkan pada tanggal 12-21 Juni 2023, hasilnya adalah sebagai seberapa besar VO2Max yang telah dilakukan oleh siswa kelas X dan XI di SMAK Pirngadi Surabaya dengan menggunakan Multistage Wellness Test (MFT) dengan hasil kelas Baik sekali 0 siswa (0%), baik sekali 0 siswa (0%), baik 4 siswa (10%), cukup 5 siswa (12%), kurang 13 siswa (32%), kurang sekali 18 siswa (45%) dengan nilai normal yang didapat oleh siswa kelas X dan XI adalah 30. 59 VO2Max.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; PJOK; siswa

Abstract

A person's health level can only be determined through a physical fitness level test. A person's level of physical fitness can be influenced by various factors such as age, orientation, diet, work and lifestyle. Middle school students can find out their physical condition and health level by taking a physical fitness test. Therefore, it is very important to understand the level of physical fitness of Indonesian students, and the physical fitness test can also help high school students choose a physical training program that suits their needs. The type of exploration used in this title is a clear quantitative examination. This survey-based research is suitable for determining the level of physical fitness of students at SMAK Pirngadi Surabaya. This study aims to measure the fitness level of students. To collect and analyze data numerically for this study, a quantitative strategy was used. Descriptive research is included in this study. Only four students qualified for the "good" category, five for the "adequate" category, thirteen for the "poor" category, and 18 for the "very poor" category based on the data collected during the study. Considering the examination that was directed on 12-21 June 2023, the result is how much VO2Max has been carried out by class X and XI students at Pirngadi High School Surabaya using the Multistage Wellness Test (MFT) with class results Very good 0 students (0%), very good 0 students (0%), good 4 students (10%), enough 5 students (12%), less 13 students (32%), very less 18 students (45%) with normal scores obtained by students class X and XI is 30.59 VO2Max.

Keywords: physical fitness; sports physical education and health; student

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah segala usaha yang dapat mempengaruhi anak didik dan dapat mengubah watak mengingat perubahan tingkah laku, sebagaimana kita sadari bersama bahwa setiap tingkat pendidikan memiliki tingkat tertentu yang berbeda dalam mendapatkan dan mengolah data (Nawawi 2021). Pendidikan itu sendiri terbagi menjadi 2 yaitu pendidikan non akademik dan akademik. Pendidikan non akademik sendiri memiliki arti yaitu belajar tentang kesenian dan olahraga sedangkan Pendidikan akademik memiliki arti belajar pada bidang ilmu pengetahuan (Pendidikan Sosial Humaniora et al. 2023).

Jenis pendidikan ini menggunakan kesadaran dan sistem untuk membantu orang belajar bagaimana menjadi bahagia dan bagaimana mengurus diri sendiri sehingga mereka dapat menggunakan potensi mereka untuk mencapai tujuan spiritual, seperti pertumbuhan spiritual, penemuan jati diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan tujuan spiritual lainnya untuk diri mereka sendiri, orang lain, dan bangsa (Saputra dan Aguss 2021).

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan koordinasi. Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu mencegah terjadinya berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani secara langsung sangat diperlukan untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik (Sinuraya dan Barus 2020).

Kondisi fisik yang bugar adalah salah satu yang sangat diinginkan oleh semua orang. Orang akan dapat tampil lebih dinamis dan antusias saat berolahraga, yang juga akan meningkatkan produktivitas di tempat kerja. Keuntungan dari kesehatan yang sebenarnya saat ini telah sangat diakui oleh masyarakat setempat, seperti yang ditegaskan oleh kemajuan fokus kesehatan dan latihan olahraga yang tidak terkendali, yang semuanya berasal dari pencarian kesehatan yang sebenarnya (Darmawan 2017).

Manusia harus menjaga kesehatannya melalui aktivitas yang dapat menghasilkan sumber kehidupan, seperti bekerja, berjualan, sekolah, dan lain sebagainya, agar dapat menjalankan aktivitasnya sehari-hari tanpa terhalang oleh munculnya gejala-gejala yang berkaitan dengan kondisinya. Manusia harus memiliki kebugaran jasmani sebagai salah satu aset terpenting karena akan memudahkan manusia dalam melakukan pekerjaan atau

aktivitasnya, sebaliknya jika tidak memiliki kebugaran jasmani yang cukup, maka manusia tidak akan dapat melakukan semua aktivitasnya sehari-hari karena kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

SMA merupakan tempat bagi setiap orang meraih pendidikan dan mencari jati diri. Bagi banyak orang, SMA menjadi salah satu masa terbaik dalam hidupnya. Hal ini bisa terlihat dari banyaknya film, lagu, dan cerita yang kerap meromantisasi masa-masa SMA. Di balik kisah-kisah SMA yang disajikan, tiap SMA memiliki budaya dan kulturnya masing-masing. Perbedaan ini bisa dikategorikan ke dalam dua kelompok, SMA Swasta dan SMA Negeri (Melyza and Aguss 2021).

SMA Negeri merupakan sekolah yang dioperasikan oleh negara /pemerintah dengan segala fasilitas gratis menggunakan dana subsidi dari pemerintah. Setiap fasilitas yang tersedia di SMA Negeri seluruhnya dibiayai oleh pemerintah untuk memfasilitasi masyarakat Indonesia dalam merengkuh bangku pendidikan yang layak, sedangkan SMA Swasta merupakan sekolah yang dioperasikan oleh pihak swasta dan didanai sepenuhnya secara mandiri oleh pihak pemilik sekolah tersebut. Tentunya juga ada iuran dari peserta didik. SMA Swasta biasanya menganut Kristen ataupun Katolik, maka dari itu biasanya sekolah swasta disebut SMAK atau SMA Kristen/Katolik.

Kesehatan jasmani dan kebugaran siswa merupakan faktor penting dalam pendidikan dan pengembangan manusia. Kondisi kesehatan dan kebugaran siswa dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menyerap informasi dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Selain itu, kebugaran jasmani yang baik dapat membantu mencegah berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular di masa depan (Sulistiono 2014).

Pembelajaran olahraga adalah pelajaran wajib yang ada di sekolah yang memiliki tujuan sebagai kesenangan sekaligus dapat meningkatkan kebugaran anak di sekolah sehingga kualitas sumber daya manusia akan semakin baik, pembelajaran olahraga juga menyediakan kesempatan bagi siswa untuk belajar secara langsung dan juga mempraktikkan materi yang diberikan guru (Afifah dan Andrijanto 2022).

PJOK adalah singkatan dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, yaitu salah satu mata pelajaran yang mempelajari tentang materi gerak psikomotor pada siswa. Tujuan utama pembelajaran PJOK selain menjadikan badan menjadi sehat dan kuat, juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa melalui

aktivitas fisik yang berada di sekolah. Menurut Chang, PJOK memiliki tujuan untuk menciptakan pengganti yang memiliki informasi, kemampuan, kepastian, dan pandangan yang menggembirakan untuk melanjutkan kehidupan yang berfungsi dalam pengaturan yang sebenarnya (Husaini n.d. 2013).

Setelah sekitar 2 tahun melakukan pembelajaran berbasis web atau online juga menjadi pembenaran di balik energi siswa dalam berlatih semakin berkurang, sehingga siswa saat melakukan PJOK maju secara efektif merasa lelah. Karena tidak ada dua siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sama, maka penting bagi siswa untuk menyadari kondisi fisik dan kebugaran mereka sendiri.

Tes tingkat kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mengetahui tingkat kesehatan seseorang. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup. Di Indonesia, kegiatan tes kebugaran jasmani biasanya dilakukan di lingkungan sekolah, terutama pada siswa SMA. Oleh karena itu, penting untuk memahami tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia. Di usia remaja, siswa SMA sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat (Nuruhidin et al. 2023).

Tingkat kebugaran jasmani yang buruk dapat mempengaruhi performa akademik mereka dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit di masa depan. Dengan melakukan tes kebugaran jasmani, siswa SMA dapat mengetahui kondisi fisik mereka dan mendapatkan informasi tentang tingkat kesehatannya. Oleh karena itu, penting untuk memahami tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia dan tes kebugaran jasmani juga dapat membantu siswa SMA dalam menentukan program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Wirnantika, Pratama, dan Hanief 2017).

Tingkat kesehatan anak remaja jaman sekarang dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti gaya hidup, lingkungan, akses terhadap layanan kesehatan, dan faktor genetik. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa isu kesehatan yang umum dijumpai pada anak remaja saat ini, di antaranya:

1) Obesitas:

Tingkat obesitas pada anak remaja meningkat secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Hal ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya (Ortega et al. 2019).

2) Kesehatan mental:

Anak remaja juga rentan mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan

gangguan perilaku. Hal ini dapat disebabkan oleh tekanan sosial, stres, dan masalah lainnya.

3) Kurangnya aktivitas fisik:

Anak remaja cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar dan kurang bergerak, sehingga meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya (Altaibi, Armade M 2020).

4) Kecanduan gadget:

Anak remaja jaman sekarang sering kali menghabiskan waktu yang cukup banyak untuk bermain gadget dan media sosial, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka.

Namun, perlu dicatat bahwa setiap individu memiliki kondisi kesehatan yang unik, dan tingkat kesehatan anak remaja dapat bervariasi dari satu orang ke orang lainnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau tenaga medis jika ada masalah kesehatan yang dikhawatirkan dan untuk memperhatikan gaya hidup yang sehat untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan anak remaja. Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang tren kebugaran jasmani siswa, serta memberikan informasi yang berguna bagi para pendidik dan mengambil kebijakan dalam meningkatkan kesehatan jasmani peserta didik di SMAK Pirngadi Surabaya.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai dalam judul ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam bentuknya yang paling sederhana, penelitian deskriptif diartikan sebagai penelitian yang menggunakan satu variabel. Jenis survei ini cocok untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAK Pirngadi Surabaya. Tujuan penelitian ini untuk mengukur tingkat kebugaran siswa. Untuk mengumpulkan dan menganalisis data secara numerik untuk penelitian ini, digunakan metode kuantitatif.

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metodologi kuantitatif dalam eksplorasi dapat digambarkan sebagai pengujian spekulasi/teori dan menggunakan beberapa instrumen tes yang disetujui oleh pemerintah (Maksum 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan jawaban atas kegiatan yang akan dilakukan dan pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan pada bab pertama.

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif, yaitu dengan dilakukan sebagai bentuk menggambarkan suatu gejala, fenomena atau kejadian (Maksum Ali 2018). Penelitian deskriptif merupakan salah satu penelitian yang paling sederhana dibandingkan dengan penelitian lainnya karena tidak menambahkan apapun pada objek atau area yang

diteliti. Artinya, dalam penelitian ini peneliti tidak perlu mengubah, menambah, atau memanipulasi objek penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan variabel tunggal yaitu kebugaran jasmani (Maksum 2018). Alasan dalam memilih jenis penelitian ini dikarenakan peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI yang berada pada SMAK Pirngadi Surabaya.

Populasi adalah “keseluruhan subjek penelitian” (Gen 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X, dan XI. Dalam penelitian ini tidak menggunakan sampel karena disini menggunakan teknik penelitian populasi, oleh karena itu pada penelitian ini mengambil semua kelas X dan XI yang terdapat pada SMAK Pirngadi Surabaya

Kriteria inklusi dan eksklusi adalah persyaratan yang digunakan untuk memilih responden yang akan menjadi bagian dari sampel penelitian. Kriteria inklusi adalah kriteria yang harus dipenuhi oleh responden agar bisa menjadi bagian dari penelitian, sedangkan kriteria eksklusi adalah kriteria yang menyebabkan seseorang tidak memenuhi syarat untuk menjadi responden dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

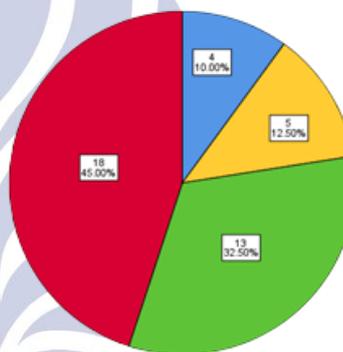
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti selama 2 minggu di SMAK Pirngadi Surabaya yang ditujukan pada kelas X dan XI, maka hasil penelitian ini disajikan pada bab hasil penelitian yang akan membahas hasil teknik pengumpulan data dengan mendapatkan hasil Kebugaran Jasmani siswa dalam test MFT dalam prediksi VO2Max. Pada pengolahan data hasil penelitian dihitung menggunakan olah data dengan aplikasi computer IBM SPSS Version 25. Pada jarak 20 m sesuai dengan rekomendasi penentuan panjang jalan yang akan memberikan hasil yang signifikan dan dapat dipertanggungjawabkan. Hasil data penelitian yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran MFT siswa kelas X dan XI

Deskripsi Data	Tes MFT		
	KELAS XI	KELAS X	KELAS X dan XI
Jumlah	10	30	40
Rata-rata (mean)	30.41	30.65	30.59
Nilai Tengah (median)	28.15	27.20	27.20
Modus	21.7a	22.5a	24.6
Standar Deviasi	8.1767	8.0183	7.9529

Nilai Minimal	21.7	22.1	21.7
Nilai Maksimal	47.4	50.4	50.4

Dapat dijelaskan berdasarkan Tabel 4.1 dalam klasifikasi kategori penilaian kebugaran jasmani pada penelitian ini bahwa semakin banyak hasil VO2Max yang diperoleh siswa maka semakin baik kondisi jasmani yang dimiliki siswa tersebut, sedangkan sebaliknya bahwa jika semakin rendah hasil VO2Max yang dapat diperoleh siswa maka semakin buruk juga tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa tersebut. Dari hasil data yang diperoleh pada saat melakukan penelitian hanya terdapat 4 siswa yang mendapatkan kategori baik, 5 siswa memiliki kategori cukup, 13 siswa memiliki kategori kurang, 18 siswa memiliki kategori sangat kurang. Dengan tampilan data yang di tampilkan pada diagram lingkaran sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Lingkaran Kategori Peserta Didik Kelas X dan XI

Berikut adalah presentase hasil diagram dari seluruh siswa kelas X dan XI di SMAK Pirngadi Surabaya: 4 orang kategori baik, 5 orang kategori cukup, 13 orang kategori kurang, 18 orang kategori sangat kurang

Tabel 2. Hasil Perhitungan Presentase dari semua kelas X dan XI

No.	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Unggul (<i>Superior</i>)	0	0%
2	Sangat Baik (<i>Very Good</i>)	0	0%
3	Baik (<i>Good</i>)	4	10%
4	Cukup (<i>Enough</i>)	5	12,50%
5	Kurang (<i>Low</i>)	13	32,50%
6	Sangat Kurang (<i>Very Low</i>)	18	45%
	Jumlah	40	100%

Setelah Mengetahui Jumlah hasil dari semua kelas X dan XI, maka dapat diuraikan antara hasil VO2Max laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Penghitungan VO2Max berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Rata-rata VO2Max	Kategori
1	Laki-laki	17	36.8	Kurang
2	Perempuan	23	26.034	Kurang

Dapat dijelaskan berdasarkan Tabel 4.4 dalam klasifikasi kategori penghitungan berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini bahwa laki-laki lebih baik daripada perempuan.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Presentase Dari Seluruh Siswa Laki-Laki

No.	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Unggul (<i>Superior</i>)	0	0%
2	Sangat Baik (<i>Very Good</i>)	0	0%
3	Baik (<i>Good</i>)	3	17,65%
4	Cukup (<i>Enough</i>)	3	17,65%
5	Kurang (<i>Low</i>)	3	17,65%
6	Sangat Kurang (<i>Very Low</i>)	8	47,06%
	Jumlah	17	100%

Dapat dijelaskan berdasarkan Tabel 4.5 dalam penghitungan presentase seluruh siswa laki-laki yaitu dapat dinyatakan sangat kurang dan perlu diperbaiki.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Presentase Dari Seluruh Siswa Perempuan

No.	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Unggul (<i>Superior</i>)	0	0%
2	Sangat Baik (<i>Very Good</i>)	0	0%
3	Baik (<i>Good</i>)	1	4,35%
4	Cukup (<i>Enough</i>)	1	4,35%
5	Kurang (<i>Low</i>)	11	47,83%
6	Sangat Kurang (<i>Very Low</i>)	10	43,48%
	Jumlah	23	100%

Penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI di SMAK Pirngadi Surabaya. Kondisi fisik dalam penelitian ini hanya difokuskan pada komponen daya tahan dalam berolahraga atau endurance. Dengan melakukan tes MFT terhadap siswa kelas X dan XI dengan mendapatkan hasil rata-rata 30,59 VO2Max. Berdasarkan kategori norma, rata-rata VO2Max yang diperoleh oleh siswa kelas X dan XI di SMAK Pirngadi Surabaya termasuk ke dalam kategori

“kurang”, sehingga perlunya siswa untuk lebih meningkatkan lagi kebugaran jasmaninya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 12-21 Juni 2023 mendapatkan hasil berupa jumlah VO2Max yang telah dilakukan oleh siswa-siswi kelas X dan XI di SMAK Pirngadi Surabaya dengan menggunakan Multistage Fitness Test (MFT) dengan hasil kategori Superior 0 siswa (0%), sangat baik 0 siswa (0%), baik 4 siswa (10%), cukup 5 siswa (12%), kurang 13 siswa (32%), sangat kurang 18 siswa (45%) dengan rata-rata yang diperoleh siswa kelas X dan XI adalah 30.59 VO2Max.

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dari hasil tes MFT dari 10 siswa kelas XI diperoleh nilai rata-rata sebesar 30.41; dan nilai maksimal 47.4 yang didapatkan oleh Daniel Yunior William Webber; nilai minimal 21.7 yang bernama Gisella Grafitea Renata. Sedangkan hasil tes MFT dari 30 siswa kelas X diperoleh nilai rata-rata sebesar 30.65; dan nilai maksimal 50.4 yang didapatkan oleh Bravo Desmond Loppies; nilai minimal 22.1 yang bernama Franciska Elizabeth Monica.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

- 1) Diharapkan kepada guru PJOK untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mendukung dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga diharapkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik, maka kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa akan meningkat.
- 2) Peneliti berharap kepala sekolah/guru memberikan pembelajaran yang terprogram, terstruktur, dan terencana yang diharapkan dapat meningkatkan kondisi fisik peserta didik dan menjaga kebugaran jasmani siswa yang sudah dalam kategori baik, maupun sedang/cukup.
- 3) Peneliti diharapkan untuk siswa-siswi perlunya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di luar jam sekolah untuk mendukung minat, kegiatan dan aktifitas fisik olahraga.
- 4) Penelitian yang telah dilakukan hanya sebatas mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI di SMAK Pirngadi Surabaya dan semoga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK untuk kedepannya.

5) Penulis mengharapkan dengan adanya hasil penelitian ini siswa dapat mengerti pentingnya kebugaran jasmani sehingga dapat terpacu dan semangat untuk lebih meningkatkan lagi kebugaran jasmaninya demi menjaga kesehatan pada tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Nurmia, and Dony Andrijanto. 2022. "Survey Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 Smpn 1 Soko." 10:7–12.
- Altaibi, Armade M, Manurizal L. 2020. "Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian 44." *Sport Education and Health Journal Universitas Pasir Pengaraian* 1(2):44–52.
- Darmawan, Ibnu. 2017. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas." 7(2):143–54.
- Gen, Rahman Nafier Faid. 2017. "Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian." *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian* 05:44–48.
- Husaini, M. P. n.d. "Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Pjok Melalui Prinsip-Prinsip Latihan Frequency, Intensity, Time, Tipe (FITT)." 7(2):143–54.
- Maksum. 2018. "Metodologi Penelitian Dalam Olahraga." *Jawa Barat: CV Jejak* 298.
- Maksum Ali. 2018. "Statistik Dalam Olahraga." *Unesa University Press* 121.
- Melyza, Apta, and Rachmi Marsheilla Aguss. 2021. "Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19." *Journal Of Physical Education* 2(1):8–16. doi: 10.33365/joupe.v2i1.950.
- Nuruhidin, Ahmad, Andri Prasetyo, Felinda Sari, and Rendy Yudha Pratama. 2023. "Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas Viii Smpn 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu." *Sport Science & Education Journal* 4(1):43–51.
- Ortega, Francisco B., Daniel Campos, Cristina Cadenas-Sanchez, Signe Altmäe, Cristina Martínez-Zaldívar, Miguel Martín-Matillas, Andrés Catena, and Cristina Campoy. 2019. "Physical Fitness and Shapes of Subcortical Brain Structures in Children." *British Journal of Nutrition* 122(s1):S49–58. doi: 10.1017/S0007114516001239.
- Pendidikan Sosial dan Humaniora, Jurnal, Risma Darma Ulina Banurea, Riski Erisah Simanjuntak, Romauli Siagian, Helena Turnip MPd, and Institut Agama Kristen Negeri Tarutung. 2023. "Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora Volume 2 Nomor 1 (2023) 88 Perencanaan Pendidikan." 2:88–99.
- Saputra, Gede Yogi, and Rachmi Marsheilla Aguss. 2021. "Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji." *Journal Of Physical Education* 2(1):17–25. doi: 10.33365/joupe.v2i1.797.
- Sinuraya, Janwar Frihasan, and Julius Boy Nesra Basgimata Barus. 2020. "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi." *Kinestetik* 4(1):23–32. doi: 10.33369/jk.v4i1.10359.
- Sulistiono, Agus Amin. 2014. "Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 20(2):223–33. doi: 10.24832/jpnk.v20i2.140.
- Wirnantika, Irma, Budiman Agung Pratama, and Yulingga Nanda Hanief. 2017. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh I Dan Mi Mambaul Hikam Di Kabupaten Kediri Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri Pendahuluan Saat Ini Pendidikan Jasmani Memegang Peranan Penting Dalam Mewu." 3.