

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MTS SUNAN GIRI GRESIK**Yunita Herlina*, Mochammad Ridwan**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahrgaaan & Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya
*yunita.20009@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Mengetahui tingkat kebugaran jasmani sangatlah penting khususnya pada peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan seluruh kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, sedangkan aktivitas fisik ialah seluruh gerakan yang dilakukan oleh setiap individu dengan membutuhkan kekuatan yang berbeda-beda dilihat dari tingkat keseringan dan juga kontraksi otot yang digunakan. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah mengukur tingkat kebugaran jasmani pada MTs Sunan Giri Gresik. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test* (MFT) dengan populasi sebanyak 329 peserta didik serta menggunakan teknik populasi sampel sebanyak 288 peserta didik dengan rincian 131 peserta didik perempuan dan 157 peserta didik laki-laki serta sebanyak 41 peserta didik tidak hadir saat melakukan tes pengukuran dikarenakan sakit. Hasil penelitian mendapatkan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik MTS Sunan Giri Gresik masuk ke dalam kategori kurang dengan persentase 75,3% pada 217 peserta didik, kategori cukup dengan persentase 16% pada 46 peserta didik, kategori sangat kurang dengan persentase 5,6% pada 16 peserta didik, kategori sedang dengan persentase 2,1% pada 6 peserta didik, kategori baik dengan persentase 1,0% pada 3 peserta didik. Maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik MTs Sunan Giri Gresik termasuk ke dalam kategori kurang.

Kata Kunci: tingkat kebugaran jasmani; PJOK; aktivitas fisik

Abstract

Knowing the level of physical fitness is crucial, especially for students. Physical fitness is the overall ability of the body to perform daily activities without significant fatigue, while physical activity encompasses all movements performed by individuals, requiring varying levels of strength based on the frequency and muscle contractions involved. The purpose of this research is to measure the level of physical fitness at MTs Sunan Giri Gresik. This study employs a survey method with quantitative descriptive analysis techniques. Data is collected using the *Multistage Fitness Test* (MFT) instrument with a population of 329 students. The sample technique involves 288 students, comprising 131 females and 157 males, with 41 students absent from the measurement test due to illness. The research results indicate that the level of physical fitness in MTs Sunan Giri Gresik students falls into the category of "Poor," with a percentage of 75.3% for 217 students, "Fair" with a percentage of 16% for 46 students, "very Poor" with a percentage of 5.6% for 16 students, "Average" with a percentage of 2.1% for 6 students, and "good" with a percentage of 1.0% for 3 students. Therefore, it can be concluded that the level of physical fitness in MTS Sunan Giri Gresik students is classified as "Poor".

Keywords: physical fitness level; physical education; physical fitness

PENDAHULUAN

Data *Sport Development Index* (SDI) Kota Semarang pada tahun 2005 yang diambil dari populasi usia peserta didik di atas 7 tahun yaitu sebesar 0,174, dilanjutkan pada tahun 2006 sebesar 0,289, kemudian pada tahun 2016 0,3992 di mana hasil tersebut masih tergolong kategori rendah bila ditinjau oleh SDI walaupun terjadi peningkatan setiap tahunnya (Faturachman, Said Junaidi, 2020). Tidak jauh berbeda dengan kondisi saat ini, kemungkinan terjadinya hal tersebut karena belum adanya kebijakan dan program yang memacu pengembangan partisipasi dalam olahraga, yang di mana peraturan tertuang pada Undang-undang RI no.20 tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 37 yang berisi bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) salah satu dari berbagai mata pelajaran wajib khususnya sekolah di Indonesia dari tingkat dasar hingga menengah atas.

PJOK memiliki tujuan sebagai pembangun karakter bagi peserta didik supaya sehat secara jasmani dan rohani, PJOK difokuskan untuk membantu adanya pertumbuhan fisik pada peserta didik dan juga kebiasaan hidup sehat (Rizqi & Suroto, 2016). Akan tetapi pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan juga perlu dipelajari oleh peserta didik sebagai motivasi dalam menjaga kesehatan serta kebugaran jasmani pada tubuh (Ridwan et al., 2022). Hal ini disebabkan oleh kecenderungan peserta didik dalam bermain *smartphone* dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik bersama teman sebaya (Putra et al., 2018). Sebesar 74,2% menunjukkan tingkat aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik dalam kategori rendah khususnya di SD Kedungdoro IV Surabaya, serta adanya hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup peserta didik (Izatulislami & Kumaat, 2022).

Akibat kurangnya melakukan aktivitas fisik, peserta didik akan cepat mengalami kelelahan yang disebabkan oleh kelebihan berat badan, hal ini serupa dengan penelitian (L. Darmawan, 2017) yang memaparkan dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani pada tubuh secara optimal maka peserta didik tidak akan merasakan kesulitan saat melakukan kegiatan sehari-hari. Maka dari itu kebugaran jasmani memiliki peran penting bagi kehidupan. Aktivitas fisik lebih sering dilakukan di sekolah pada mata pelajaran PJOK yang dimaksudkan untuk mengembangkan keterampilan pada gerak peserta didik (Lestari, 2021). Pembelajaran PJOK yang sangat terbatas di sekolah dikarenakan hanya memiliki intensitas waktu selama 3x40 menit pada tingkatan sekolah menengah pertama dalam satu minggu. Hal ini menyebabkan sulit tercapainya tujuan dari kebugaran jasmani itu sendiri (Oktaviani & Wibowo,

2020). Aktivitas fisik yang dilakukan saat jam pelajaran PJOK saja jelas tidak akan meningkatkan kebugaran jasmani, akan tetapi penambahan aktivitas fisik diluar jam pelajaran merupakan salah satu solusi dalam peningkatan kebugaran jasmani peserta didik (Hartati et al., 2020). Perkembangan zaman yang sangat cepat menyebabkan banyak orang yang mengabaikan pentingnya melakukan aktivitas fisik yang dilakukan minimal 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 20-60 menit (Erliana & Hartoto, 2019). Aktivitas fisik sendiri merupakan bagian *integral* dalam menjaga kondisi kebugaran jasmani pada seseorang, dimana dengan melakukan aktivitas fisik secara efektif tubuh akan lebih bugar (Nasrulloh et al., 2022). Kebugaran jasmani sendiri dibagi menjadi dua komponen yaitu komponen kesehatan seperti daya tahan kardiovaskular dan komponen keterampilan yang kelincahan, kecepatan, ketebalan otot, bentuk tubuh (Sofa & Lengkana, 2018).

Adanya mata pelajaran PJOK yang diberikan di sekolah selama ini belum cukup efektif terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik perlu adanya solusi dalam menghadapi permasalahan tersebut, dengan adanya pembelajaran PJOK disekolah, solusi sementara yang dapat dilakukan ialah melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara rutin, di mana hasil tersebut dapat menjadi patokan dan acuan dalam peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik kedepannya. Sedangkan untuk solusi jangka panjang yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah ialah mengidentifikasi permasalahan di tiap sekolah penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik, setelah itu mencari jalan keluar. Salah satunya ialah meningkatkan inovasi dalam media pembelajaran yang digunakan dalam mengajar, melakukan sosialisasi pencegahan serta cara meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu tes pengukuran yang dapat dilakukan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Multistage Fitness Test* (MFT), tes jalan-lari 15 menit (Tes Balke), Tes lari 2,4 km, Tes lari 12 menit, Tes naik turun bangku (Harvard Step Test) dan menggunakan aplikasi SIPGAR di mana peserta didik dapat berlari menggunakan *smartphone* dan mengukur jarak serta kecepatan, sehingga dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa (Dartini et al., 2017).

Setelah melakukan wawancara dan observasi di MTs Sunan Giri Gresik pada tanggal 21 Oktober 2023 dengan guru PJOK yang bernama bapak Priyono menunjukkan bahwa terjadinya penurunan tingkat aktivitas jasmani pada peserta didik, hal ini dapat di lihat dari banyaknya peserta didik yang bermalas-malasan ketika pembelajaran PJOK dimulai, seperti tidak mau berlari dan banyaknya peserta didik yang memilih untuk duduk ataupun beristirahat saat pembelajaran

berlangsung. Di tambah dengan fasilitas olahraga yang minim serta kurangnya kreativitas dan inovasi pembelajaran PJOK di kelas maupun lapangan, sedangkan apabila ditelaah lebih jauh lagi salah satu inovasi dalam pembelaran PJOK dengan menerapkan beberapa permainan kecil akan meningkatkan keterampilan berpikir kreatif serta dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK (Basuki et al., 2021).

Aktivitas fisik merupakan seluruh gerakan tubuh yang dilakukan untuk meningkatkan pengeluaran energi/tenaga serta pembakaran energi. (Amanati & Jaleha, 2023). aktivitas fisik dibagi menjadi tiga, yaitu: aktivitas ringan, aktivitas sedang dan aktivitas berat. Aktivitas fisik sendiri dibagi menjadi dua komponen, yang pertama ialah kesehatan dan yang kedua merupakan kemampuan atletis seperti kardiorespiratori (Oktriani, 2019). Seseorang dapat dikatakan bugar apabila ia mampu melakukan aktivitas yang dibebankan kepadanya atau yang dilakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan (G. Darmawan & Ridwan, 2018). Hakekat dari adanya tes kebugaran jasmani adalah sebagai tolak ukur kekuatan secara maksimal ketika seseorang menjalani pengukuran (Sinuraya & Barus, 2020). Salah satu tes yang dapat dilakukan ialah MFT, dengan adanya MFT dapat digunakan sebagai cara dalam mengukur daya tahan yang dapat diberitahukan oleh prediksi nilai VO_{2Max} , dan juga sebagai pengukur dalam kemampuan maksimal kerja paru-paru dan jantung (Setiawan & Hidayat, 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yakni penelitian yang berusaha untuk memecahkan suatu permasalahan yang sedang diteliti oleh peneliti berdasarkan angka mulai dari pengumpulan data hingga penyajian dan tahap menganalisis data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kategori Non-Eksperimen jenis penelitian survei. Lokasi penelitian yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian berada di MTs Sunan Giri yang berada pada Jalan Raya Mulung nomor 129 Driyorejo, Kecamatan Driyorejo, Kabupaten Gresik, Jawa Timur Kode pos 61177, waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 18 november 2023 pada kelas 7A, 7B, 7C dan 23 November 2023 pada kelas 9A,9B,9C serta terakhir pada tanggal 24 November 2023 pada kelas 8A, 8B, 8C.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas 7,8, dan 9 pada MTS Sunan Giri Gresik. Sedangkan total keseluruhan peserta didik yang mengikuti tes pengukuran berjumlah 288 peserta didik dengan rincian 131 peserta didik perempuan dan 157 peserta didik laki-laki. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berdasarkan hasil tes pengukuran MFT dengan menganut norma Kenneth H. Copper dimana hal

tersebut selaras dengan usia responden pada penelitian ini. Pengolahan data ini akan diuji menggunakan aplikasi SPSS (*Statistic Program for Social Science*) 26 for window dengan menggunakan analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian akan dianalisis dan dijelaskan berdasarkan metode yang telah dijabarkan sebelumnya. Berikut hasil penelitian yang telah didapat:

Tabel 1. Kategori Kebugaran Jasmani

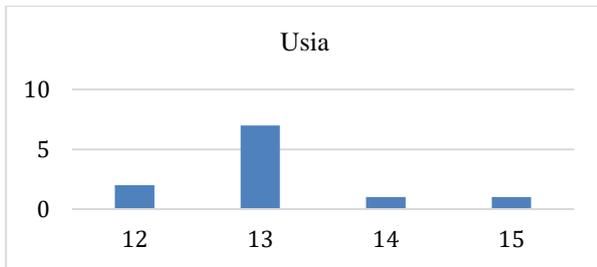
Kategori	Frequency	Percent
Sangat Kurang	46	16,0%
Kurang	217	75,3%
Cukup	16	5,6%
Sedang	6	2,1%
Baik	3	1,0%
Total	288	100%

Pada penelitian ini kategori kebugaran jasmani dengan total 288 subjek menunjukkan hasil bahwa 217 peserta didik dengan persentase 75.3% termasuk ke dalam kategori kurang, 16% termasuk ke dalam kategori sangat kurang dengan jumlah peserta didik sebanyak 46. Sedangkan 5.6% termasuk ke dalam kategori cukup dengan total 16 peserta didik dan 2.1% termasuk ke dalam kategori sedang dengan jumlah siswa 6 serta 1.0% termasuk ke dalam kategori baik dengan jumlah 3 peserta didik dimana kategori tertinggi pada seluruh peserta didik ini juga diraih oleh peserta didik laki-laki. Berikut adalah diagram tingkat kebugaran jasmani peserta didik melalui MFT pada seluruh peserta didik MTs Sunan Giri Gresik:



Grafik 1. Diagram Batang Seluruh Peserta Didik

Berdasarkan hasil yang telah disajikan, didapati bahwa tingkat kebugaran peserta didik laki-laki lebih mendominasi dibandingkan perempuan, berikut diagram hasil tes pengukuran MFT berdasarkan usia pada seluruh peserta didik:



Grafik 2. Diagram Batang Level MFT Berdasarkan Usia Peserta didik

Dari hasil pengambilan data tersebut diketahui 10 peringkat pertama pada MFT diketahui rata-rata peserta didik berusia 13 tahun dan berjenis kelamin laki-laki dimana pada peringkat pertama dengan level 7 balikan 9 berusia 15 tahun, peringkat kedua dengan level 7 balikan 2 berusia 12 dan 13 tahun serta peringkat keempat dan seterusnya usia yang lebih sering muncul ialah 13 tahun dimana hal tersebut selaras dengan angka sering muncul pada keseluruhan peserta didik di MTs Sunan Giri Gresik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik MTs Sunan Giri Gresik adalah kurang dengan persentase sebesar 75,3%. Sedangkan untuk level tertinggi adalah level 7 balikan 9 dan level terendah ialah level 1 balikan 2. Setelah dilakukan beberapa observasi dan wawancara secara online pada peserta didik yang telah melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani diketahui kebiasaan yang sering dilakukan di rumah maupun disekolah, pada peserta didik yang mendapatkan level tertinggi ialah bermain sepak bola saat jam pelajaran PJOK bersama teman sebaya, dan juga hasil wawancara dengan guru PJOK membenarkan hal tersebut bahwasanya peserta didik laki-laki gemar bermain sepak bola setelah pembelajaran selesai, hal tersebut dapat dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan (Riyoko, 2019).

Perwakilan peserta didik dari level terendah menyatakan bahwa mereka lebih sering melakukan pekerjaan rumah untuk membantu orang tua dan juga kurang menyukai aktivitas di luar ruangan dikarenakan malas untuk bergerak serta tidak memiliki teman untuk berolahraga di rumah sehingga tidak terbiasa berlari yang menyebabkan mudahnya kelelahan dan juga mudah terjatuh, hasil wawancara dengan bapak Priyono pun membenarkan hal tersebut yang dapat dilihat saat pembelajaran PJOK rata-rata peserta didik perempuan enggan berlari dan memilih untuk berjalan ataupun duduk saat pembelajaran dimulai, sehingga berhubungan dengan akibat yang dirasakan apabila kurangnya melakukan aktivitas fisik (Anggi & Pratiwi, 2020). Hal ini juga sejalan dengan adanya pengaruh bermain *gadget* yang mendominasi alasan peserta didik malas untuk

bergerak sehingga menyebabkan *sedentary behavior* atau menimbulkan rasa malas dalam bergerak (Subagyo & Fithroni, 2022).

MFT atau biasa yang disebut dengan Bleep Tes ini awalnya dikembangkan oleh Leger dan Lambert pada tahun 1982 untuk mengukur daya tahan aerobik (*cardiorespiratory*) pada orang dewasa yang kemudian di modifikasi kembali pada tahun 1988 sehingga dapat mengukur daya tahan aerobik pada anak-anak dan remaja dimana mengurangi tahapan dari 2 menit menjadi 1 menit di setiap levelnya, serta telah diteliti dalam beberapa tahun terakhir terkait kemampuannya untuk memprediksi VO2Max secara akurat dimana penskoran dapat disajikan dalam 3 metode yaitu VO2Max, jarak total (meter) dan level atau tingkatan yang dicapai, maka MFT ini cocok dipakai untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)/MTs sederajat, dan juga diadakannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik MTs Sunan Giri Gresik, serta dapat dijadikan data pada sekolah dan dilakukannya tingkat kebugaran jasmani secara berkala pada semester berikutnya, dengan adanya konsistensi dalam pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa secara rutin maka harapannya dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup yang lebih sehat kedepannya.

PENUTUP

Simpulan

Tingkat kebugaran jasmani MTs Sunan Giri Gresik termasuk ke dalam kategori kurang dengan persentase 75,3%, sebesar 16% termasuk ke dalam kategori sangat kurang, dan sebesar 2,1% termasuk ke dalam kategori cukup yang dikarenakan salah satu penyebabnya ialah kurang melakukan aktivitas fisik, yang disebabkan oleh kurangnya inovasi dalam pembelajaran PJOK. Akan tetapi sebesar 1,0% termasuk ke dalam kategori baik yang disebabkan oleh sebanyak 3 peserta didik laki-laki gemar melakukan aktivitas fisik seperti sepak bola. Namun demikian penelitian ini masih bisa digali dan dikembangkan lagi, dikarenakan penelitian ini hanya dilakukannya pengukuran tingkat kebugaran jasmani tanpa adanya treatment lebih lanjut untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik.

Saran

Saran disusun berdasarkan temuan penelitian yang telah dibahas. Saran dapat mengacu pada tindakan praktis, pengembangan teori baru, dan/atau penelitian lanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti ingin mengajukan saran sebagai berikut:

1. Peserta didik MTs Sunan Giri Gresik perlu sadar akan pentingnya tingkat kebugaran jasmani pada tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan hingga tua nanti.
2. Diharapkan kepada guru untuk selalu melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani kepada peserta didik secara berkala untuk membantu peningkatan aktivitas fisik peserta didik disekolah maupun di rumah, selain itu sosialisasi tentang pentingnya pengukuran serta peningkatan aktivitas fisik juga perlu disampaikan agar peserta didik lebih sadar dalam menjaga kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanati, S., & Jaleha, B. (2023). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness Effect Of Physical Activity On Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 30–33.
- Anggi, L., & Pratiwi, D. (2020). *Memahami Perilaku Kurangnya Aktivitas Olahraga Pada Wanita Pekerja Kantoran Dengan Pendekatan Teori Health Belief Model Understanding The Behavior Of Lack Of Sport Activities In Female Office Workers With Health Belief Model Theory Approach*.
- Basuki, Nurhasan, & Suroto. (2021). Movement And Sports Activities Through Games To Enhance The Skills Of Creative Thinking And Quality Of Learning Process For Children Aged 14–15. *Sport I Turystyka*, 4(1), 115–128. <https://doi.org/10.16926/Sit.2021.04.06>
- Darmawan, G., & Ridwan, M. (2018). Daya Tahan Cardiorespiratory Wasit Futsal Level Iii. *Bravo's Jurnal*, 6(4), 156–159.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Dartini, N. P. D. ., Suwiwa, I. G., & Spyanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus Vi Kecamatan Sukasada. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 4(1), 27–37. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/penjakra/article/view/11751/7511>
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020). Journal Of Sport Sciences And Fitness Di Semarang. *Journal Of Sport Sciences And Fitness Di Semarang*, 5(2), 104.
- Hartati, S. C. Y., Hidayat, T., Wisnu, H., Prakoso, B. B., & Suroto. (2020). *Improvement Of Physical Fitness Through Management Of Daily Physical Activity Of Elementary School Students*. 394(Icirad 2019), 414–418. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.068>
- Izatulislami, D. S. N., & Kumaat, N. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri Kedunggoro Iv Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 93–102.
- Lestari, D. F. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 7–12. <https://doi.org/10.23887/jp.v8i1.33742>
- Nasrulloh, A., Syafruddin, R. Y., & Yuniana, R. (2022). Characteristics Of Physical Fitness Level: A Case Study Of New Members Male And Female Of The Pasopati Student Regiment. *Medikora*, 21(1), 20–30. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V21i1.48047>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2020). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun Nur Ayu Oktaviani *, Spto Wibowo*. 7–18.
- Oktriani, S. (2019). Physical Activity In Elderly: An Analysis Of Type Of Sport Taken By Elderly In Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 62–67. <https://doi.org/10.17509/Jpjo.V4i1.15059>
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Ummi*, 5, 244–248.
- Ridwan, M., Sholikhah, A. M., & Prakoso, B. B. (2022). Health Literacy And Health-Related Behavior In Sport Among University Students In East Java, Indonesia: A Cross Sectional Study. *Journal Sport Area*, 7(1), 104–116. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2022.Vol7\(1\).8098](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2022.Vol7(1).8098)
- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.33557/Jurnalolympia.V1i1.294>
- Rizqi, A. F., & Suroto. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 3 Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(Nomor 3), 539–544. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19684>

- Setiawan, A., & Hidayat, T. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas Vii Smpn 2 Taman, Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(03), 857–861.
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sofa, N. S. N., & Lengkana, A. Setia. (2018). Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa Di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri Iii Tegalkalong Kab. Sumedang. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(Januari), 132.
- Subagyo, R. U., & Fithroni, H. (2022). Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn 195. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 195–202.

