

PENGARUH TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK PADA SISWA KELAS VIII UPT SMP NEGERI VIII GRESIK

Mochammad Fathoni*, Mohammad Faruk

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

mochammad.19026@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 07-07-2023; Direview: 07-07-2023; Diterima: 12-07-2023;
Diterbitkan: 12-07-2023

Abstrak

Salah satu pembelajaran yang berhubungan erat dengan kebugaran jasmani adalah PJOK. Hal ini karena dalam PJOK hampir seluruh kegiatan pembelajaran berupa praktek yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Tujuan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK pada siswa kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik. Siswa yang memenuhi komponen kebugaran jasmani akan memiliki kesehatan yang baik sehingga memiliki potensi belajar yang lebih efisien menyebabkan konsentrasi belajar meningkat. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasi. Instrumen pengumpulan data peneliti menggunakan tes MFT dan dokumentasi. Populasi dalam peneliti ini siswa kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik sebanyak 351 siswa. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII berjumlah 186 siswa. Dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *cluster roudom sampling*. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh kecil (7,6 %) terhadap hasil belajar PJOK pada siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik dan terdapat korelasi antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan variabel hasil belajar PJOK. Sedangkan berdasarkan interpretasi koefisien korelasi sebesar 0,276 termasuk memiliki tingkat hubungan yang rendah antara kedua variabel.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, hasil belajar, PJOK.

Abstract

Ab One of the lessons that is closely related to physical fitness is sports physical education and health. This is because in sports physical education and health almost all learning activities are in the form of practices related to physical activity. The aim of the research was to find out how far the level of physical fitness influences sports physical education and health learning outcomes in class VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik. Students who fulfill the physical fitness component will have good health so that they have more efficient learning potential causing increased learning concentration. The research design used is quantitative with the correlation method. Researcher's data collection instrument used the MFT test and documentation. The population in this research was 351 students of class VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik. The sample in this study was class VIII students totaling 186 students. By selecting the sample using cluster random sampling technique. Based on the results of the study, it was concluded that the level of physical fitness had a small effect (7.6%) on sports physical education and health learning outcomes in class VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik and there was a correlation between the physical fitness level variable and the sports physical education and health learning outcome variable. Meanwhile, based on the interpretation of the correlation coefficient of 0.276, it includes a low level of relationship between the two variables.

Keywords: sports physical education and health, physical well-being, and learning outcomes.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani memiliki peran krusial dalam kehidupan manusia. Kebugaran jasmani menjadi

penunjang aktivitas agar tidak terjadi kelelahan yang berlebihan bahkan mampu melakukan aktivitas lain setelahnya (Abduh *et al.*, 2020). Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam melakukan aktivitas kerja dengan baik (Nugraha & Wibowo, 2021). Oleh karena itu, kebugaran menjadi kondisi yang selalu diharapkan oleh seluruh orang.

Kebugaran jasmani juga diartikan sebagai kekuatan dan kemampuan tubuh dalam menahan beban fisik tanpa adanya kelelahan yang berlebih (Aulia *et al.*, 2022). Kebugaran menjadi hal yang penting terutama pada saat kegiatan pembelajaran agar selama proses belajar peserta didik tidak mengalami kelelahan berlebih (Idham *et al.*, 2022). Menurut Bass dalam (Aulia *et al.*, 2022) menyatakan bahwa peserta didik yang memenuhi komponen kebugaran jasmani akan memiliki kesehatan yang baik sehingga memiliki potensi belajar yang lebih efisien yang disebabkan konsentrasi belajar meningkat.

Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani yakni melalui berolahraga (Abduh *et al.*, 2020). Melalui aktivitas fisik yang terarah dan dilakukan secara terus-menerus dapat menghasilkan kebugaran (Singh & Bhatti, 2020). Selain itu, untuk memaksimalkan kemampuan tubuh dalam mengolah oksigen dapat melalui aktivitas yang melibatkan fisik (Abduh *et al.*, 2020). Saat tubuh dapat memaksimalkan konsumsi oksigen tubuh akan mampu mengolah nutrisi dengan baik dan akan berdampak baik pada kebugaran jasmani (Azmi & Razak, 2020).

Salah satu pembelajaran yang berhubungan erat dengan kebugaran jasmani adalah PJOK. Hal ini karena dalam PJOK hampir seluruh kegiatan pembelajaran berupa praktek yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Kegiatan jasmani, permainan, atau olahraga dalam PJOK disesuaikan dengan kebutuhan dan minat siswa, serta mencapai tujuan pendidikan yang ingin dicapai (Mahfud *et al.*, 2020). Tujuan mata pelajaran PJOK berdasarkan PP Nomor 32 Tahun 2013 pasal 77 ayat (2) yang berbunyi “pendidikan jasmani dan olahraga untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas”. Dengan adanya mata pelajaran PJOK dapat membantu siswa tetap bugar dalam pelajaran tanpa ada rasa lelah yang berlebihan.

Menurut (Sudana, 2021) hasil belajar merupakan “kemampuan yang siswa miliki sebagai hasil dari pengalaman belajar mereka, pada perubahan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik dapat diamati untuk mengevaluasi hasil belajar siswa”. Setiap siswa memiliki kemampuan berpikir dan wawasan keilmuan yang berbeda hingga mencapai hasil belajar pada siswa yang berbeda disetiap individunya. Dengan meningkatnya hasil belajar PJOK yang baik, maka akan berpengaruh kepada aktivitas belajar.

Dari observasi pada saat Pengenalan Lapangan Sekolah di UPT SMP Negeri VIII Gresik. Ditemukan informasi bahwa belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani dan kurangnya pemahaman siswa

tentang pentingnya memiliki kondisi tubuh yang bugar dapat berdampak pada hasil belajar siswa. Jika siswa tidak memahami pentingnya kebugaran jasmani dan pasif dalam pembelajaran PJOK, maka kemungkinan yang terjadi adalah tidak menyadari bahwa kondisi tubuh yang bugar dapat mempengaruhi kinerja belajar mereka. Selain itu, saat pembelajaran di lapangan atau praktek sebagian besar siswa tidak berkonsentrasi pada penjelasan yang diberikan sehingga berakibat rendahnya pemahaman pada siswa. Saat dilakukan wawancara langsung pada siswa terdapat beberapa alasan yang diungkapkan seperti capek karena pembelajaran sebelumnya, panas, ataupun sakit. Menurut penelitian (Aulia *et al.*, 2022) hal yang menjadikan pembelajaran PJOK kurang diminati oleh peserta didik karena di dalam pembelajaran ini menguras banyak tenaga terutama pada materi kebugaran jasmani.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Latar & Tomaso, 2021) penelitian tersebut menyatakan bahwa “tidak ada keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar bola basket pada mahasiswa program studi penjaskesrek angkatan 2018”. Hal ini berbeda dengan penelitian oleh (Abduh *et al.*, 2020) hasil penelitian tersebut menyatakan “adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar”. Penelitian yang dilakukan (Idham *et al.*, 2022) penelitian tersebut menunjukkan bahwa “terdapat pengaruh langsung sebesar 7,2% antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar, dan pengaruh tidak langsung kebugaran jasmani terhadap hasil belajar melalui motivasi sebesar 5,4%, hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki dampak signifikan pada hasil belajar, baik secara langsung maupun melalui faktor motivasi”. Berdasarkan pemaparan dan hasil pengamatan yang telah dilakukan, penelitian ini berjudul “pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK pada siswa kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Salah satu metode analisis yang dapat digunakan dalam penelitian kuantitatif adalah metode korelasi. Menurut (Maksum, 2018:86) Metode korelasi merupakan “pendekatan penelitian di mana peneliti menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan upaya untuk memanipulasi variabel tersebut”. Pada penelitian ini memakai desain penelitian korelasi. Desain korelasi dipergunakan buat menghubungkan antara dua variabel pada populasi yang diteliti. Tempat penelitian bertempat di lapangan sekolah UPT SMP Negeri VIII Gresik yang beralamat di Jalan Raya Tenaru Driyorejo, Tenaru, Kec. Driyorejo, Kab. Gresik Prov. Jawa Timur.

Populasi dalam penelitian merujuk pada keseluruhan objek, individu yang menjadi fokus penelitian dan dimaksudkan untuk dikenai generalisasi (Maksum, 2018:62). Populasi dalam penelitian ini

siswa kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik yang berjumlah 351 siswa. Alasan peneliti memilih siswa kelas VIII sebagai populasi penelitian adalah siswa kelas VIII sudah mendapatkan pelajaran PJOK lebih dari satu tahun sehingga siswa dapat mengetahui pentingnya tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK. Menurut (Maksum, 2018:62) dalam penelitian, “sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dari populasi yang lebih besar disebut sampel”. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan yaitu 186 siswa. Teknik dalam pengambilan sampel ini menggunakan *cluster random sampling*. Menurut Krejcie Morgan penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus persentase sampel $P \pm 0,5$ dari persentase populasi P dengan tingkat keyakinan sebesar 95%. Adapun instrumen yang digunakan dalam pengambilan data hasil belajar PJOK menggunakan nilai rapor hasil belajar. Sedangkan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan *multistage fitness test*. Menurut (Paradisis *et al.*, 2014) Tes MFT digunakan “untuk mengukur kapasitas maksimum jantung dan paru-paru serta melakukan prediksi VO_2 Max, yang merupakan salah satu komponen dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani”. Sebelum melangsungkan tes, ada beberapa hal yang perlu disiapkan seperti area lapangan datar dengan panjang minimal 22 meter untuk melakukan tes MFT, pengeras suara, file audio MFT, *cones*, meteran roll, bolpoin dan kertas, *stopwatch*, lembar penilaian MFT, laptop.

Dalam penelitian ini data menggunakan uji normalitas untuk memastikan bahwa data mengikuti pola distribusi normal. Dilanjutkan uji korelasi, sedangkan untuk nilai koefisien determinan dapat diperoleh dari hasil korelasi, sedangkan cara yang untuk melihat besarnya persentase pengaruh kedua variabel dengan melihat nilai koefisien determinan dikalikan 100%.

HASIL

Hasil penelitian pada siswa kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 - 8 Mei 2023 dan menggunakan sampel sebanyak 186 siswa. Dari hasil tes kebugaran yang sudah dilakukan oleh sampel dan nilai rapor hasil belajar PJOK hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Test Statistic	.044
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c	.200 ^d

Berdasarkan tabel 1 diketahui untuk nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Correlations	
--------------	--

		Kebugaran	hasil belajar
Kebugaran	Pearson Correlation	1	.276**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	187	187
hasil belajar	Pearson Correlation	.276**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	187	187

Berdasarkan perhitungan diperoleh koefisien korelasi 0,276, Berdasarkan nilai signifikansi atau *Sig. (2-tailed)* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001. Nilai $0,001 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat korelasi yang signifikansi antara kedua variabel tersebut.

Gambar 1. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

(Sumber Sugiyono, 2010)

Tabel 3. Uji Regresi Linier Sederhana

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.276 ^a	.076	.071	2.30467

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,076, artinya tingkat kebugaran jasmani memiliki pengaruh sebesar 7,6% terhadap hasil belajar PJOK. Jadi hasil belajar PJOK 7,6% dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Sedangkan sisanya 92,4%, dipengaruhi oleh faktor lain.

Gambar 2. Tes MFT



(sumber: dokumen pribadi)

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan kondisi fisik seseorang. “Kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kategori yaitu kebugaran jasmani untuk kesehatan dan kebugaran jasmani untuk keterampilan” (Corbin et al., 2008:7). Siswa akan tetap fokus jika memiliki kondisi kebugaran jasmani yang kuat saat proses pembelajaran. Jika kebugaran fisiknya kurang, maka akan cepat lelah, yang dapat menyebabkan kondisi anak menjadi lelah dan mengantuk. Kesehatan siswa yang baik akan membantu mengoptimalkan pemahaman terhadap berbagai ilmu yang diajarkan, sehingga secara tidak langsung mendukung kemajuan akademik. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga teratur, pola tidur yang cukup, dan gaya hidup sehat secara keseluruhan. Dukungan dan pemahaman yang baik dari lingkungan sekolah dan keluarga juga penting untuk mendorong siswa menjaga kebugaran jasmani mereka guna mendukung prestasi akademik yang optimal.

Berdasarkan nilai signifikansi atau *Sig.* (2-tailed) diperoleh nilai signifikansi antara tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK sebesar 0,001. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat korelasi yang antara variabel tingkat kebugaran jasmani dengan variabel hasil belajar PJOK. Untuk melihat seberapa besar pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK, maka peneliti melakukan perhitungan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,076, artinya hasil belajar PJOK 7,6% dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Sedangkan sisanya 92,4%, dipengaruhi oleh faktor lain. Sejalan dengan pendapat Wasliman dalam (Susanto, 2019:14), hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang salah satunya adalah faktor kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Sedangkan dari hasil analisis deskriptif, diketahui rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 25,5. Artinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik memiliki rata-rata sebesar 25,5 dengan kategori kurang sekali sesuai dengan norma kebugaran Kenneth H. Copper. Berdasarkan rata-rata nilai kebugaran siswa, dapat dijelaskan bahwa pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik tidak membuat kebugaran siswa menjadi baik dan tidak berhasil membuat siswa untuk mencapai tujuan PJOK yaitu mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan menurut penelitian (Suherman, 2015), dalam proses pembelajaran PJOK memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran terhadap siswa. Kebugaran jasmani siswa kelas VIII UPT SMP Negeri VIII Gresik perlu diberi perhatian lebih. Menurut (Latar & Tomaso, 2021) ada beberapa faktor lain yang menyebabkan tingkat kebugaran jasmani tidak mencapai nilai rata-rata sangat baik yaitu karena kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, makanan, gizi, istirahat, olahraga, dan lingkungan.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting, dalam pembelajaran PJOK. Penting juga bagi pihak sekolah dan guru PJOK untuk tidak hanya fokus pada pengembangan kebugaran jasmani, tetapi juga memperhatikan aspek-aspek lain. Seperti penelitian (Paturasi, 2012), “bahwa pembelajaran PJOK memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang bertujuan mengembangkan potensi mereka tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga mental, sosial, emosional, dan moral”. Dengan pendekatan yang komprehensif dan menyeluruh diharapkan siswa dapat mengembangkan potensi mereka secara holistik dalam pembelajaran PJOK.

Kebugaran jasmani tetap menjadi faktor penting yang mendukung pencapaian hasil belajar. Namun juga harus diimbangi dengan beberapa faktor menurut Wasliman dalam (Susanto, 2019:14) yang mempengaruhi hasil belajar yaitu:

1. Faktor internal

Dalam hasil belajar mencakup komponen-komponen internal yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mempelajari informasi, keterampilan, atau pemahaman baru. Komponen-komponen ini berasal dari dalam diri individu dan dapat memiliki dampak signifikan pada proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pembelajaran seperti minat, kondisi fisik, dan motivasi.

2. Faktor eksternal

Dalam hasil belajar faktor-faktor eksternal ini mencakup lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan temuan dan pembahasan peneliti dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berpengaruh kecil (7,6%) terhadap hasil belajar PJOK di kelas VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik dan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat kebugaran jasmani dan variabel hasil belajar PJOK. Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi sebesar 0,276, kedua variabel tersebut memiliki tingkat keterikatan yang rendah.

Berdasarkan hasil dari penelitian dan kesimpulan, dalam penelitian ini yang dapat dijadikan sebagai rekomendasi ke depan bagi sekolah, guru, dan peneliti, sebagai berikut:

1. Sekolah, agar meningkatkan kualitas fasilitas olahraga agar dalam kegiatan pembelajaran PJOK dapat berjalan dengan sebaik mungkin dan dapat berprestasi. Melakukan pemeliharaan rutin, perbaikan, dan pembersihan secara berkala untuk menjaga kualitas dan keamanan fasilitas olahraga seperti lapangan, ruang

- olahraga, dan peralatan selalu dalam kondisi yang pantas dipakai.
2. Guru, agar merencanakan jadwal tes kebugaran jasmani secara teratur, misalnya dua kali setahun, untuk memantau perkembangan siswa dari waktu ke waktu. Penting untuk konsisten dalam menjalankan tes sehingga siswa dapat melihat perubahan kebugaran mereka dan dapat menciptakan kesadaran siswa untuk senantiasa meningkatkan kebugaran jasmani untuk bekal mengikuti pembelajaran.
 3. Peneliti, agar mengadakan penelitian dengan variabel yang lain dan relevan yang tidak tercakup dalam penelitian sebelumnya.

REFERENSI

- 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.
- Aulia, W., Suryansah, S. & Januarto, O.B. 2022. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review." *Sport Science and Health*, 4(1): 94–102.
- Azmi, K.N.E.M. & Razak, M.R.A. 2020. "Physical Fitness Based on Health and Its Relation to Body Mass Index (BMI) among FELDA Pupils in the Region of Kuantan, Pahang." *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1): 94–99. Tersedia di <http://myjms.moe.gov.my/index.php/ijares>.
- Corbin, C.B., Corbin, W.R., Welk, G.J., Welk, K.A., Corbin, C.B., Welk, G.J. & Corbin, W.R. 2008. *Concepts of Physical Fitness*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T.H. & Damrah, D. 2022. "Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK." *Jurnal Basicedu*, 6(3): 4078–4089.
- Latar, I. & Tomaso, J. 2021. "Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP>, 7(1): 1–7. Tersedia di <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/23921>.
- Mahfud, I., Gumantan, A. & Nugroho, R.A. 2020. Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1): 56.
- Maksum 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Jawa Barat: CV Jejak*.
- Nugraha, M. & Wibowo, S. 2021. "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani." *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 09: 1–11. Tersedia di <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Paradisis, G.P., Zacharogiannis, E., Mandila, D., Smirtiotou, A., Argeitaki, P. & Cooke, C.B. 2014. "Multi-stage 20-m shuttle run fitness test, maximal oxygen uptake and velocity at maximal oxygen uptake." *Journal of Human Kinetics*, 41(1): 81–87.
- Paturasi, A. 2012. *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Singh, K. & Bhatti, G.K. 2020. "Effect of physical exercise training to improve physical fitness in overweight middle-aged women." *International Journal of Scientific Research*, 9(1): 6–9.
- Sudana, I.W. 2021. "Meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa menggunakan metode blended learning melalui aplikasi google classroom." *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(1): 38–47. Tersedia di <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/ijed/article/view/1051>.
- Sugiyono 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, W. 2015. "Pendidikan Jasmani Sebagai Pembentuk Fondasi Yang Kokoh Bagi Tumbuh Kembang Anak." *Ekp*, 13(3): 1576–1580.
- Susanto, A. 2019. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- 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.
- Aulia, W., Suryansah, S. & Januarto, O.B. 2022. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review." *Sport Science and Health*, 4(1): 94–102.
- Azmi, K.N.E.M. & Razak, M.R.A. 2020. "Physical Fitness Based on Health and Its Relation to Body Mass Index (BMI) among FELDA Pupils in the Region of Kuantan, Pahang." *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1): 94–99. Tersedia di <http://myjms.moe.gov.my/index.php/ijares>.
- Corbin, C.B., Corbin, W.R., Welk, G.J., Welk, K.A., Corbin, C.B., Welk, G.J. & Corbin, W.R. 2008. *Concepts of Physical Fitness*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T.H. & Damrah, D. 2022. "Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK." *Jurnal Basicedu*, 6(3): 4078–4089.

6(3): 4078–4089.

- Latar, I. & Tomaso, J. 2021. “Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP>, 7(1): 1–7. Tersedia di <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/23921>.
- Mahfud, I., Gumantan, A. & Nugroho, R.A. 2020. Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1): 56.
- Maksum 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Jawa Barat: CV Jejak*.
- Nugraha, M. & Wibowo, S. 2021. “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani.” *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 09: 1–11. Tersedia di <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Paradisis, G.P., Zacharogiannis, E., Mandila, D., Smirtiotou, A., Argeitaki, P. & Cooke, C.B. 2014. “Multi-stage 20-m shuttle run fitness test, maximal oxygen uptake and velocity at maximal oxygen uptake.” *Journal of Human Kinetics*, 41(1): 81–87.
- Paturasi, A. 2012. *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Singh, K. & Bhatti, G.K. 2020. “Effect of physical exercise training to improve physical fitness in overweight middle-aged women.” *International Journal of Scientific Research*, 9(1): 6–9.
- Sudana, I.W. 2021. “Meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa menggunakan metode blended learning melalui aplikasi google classroom.” *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(1): 38–47. Tersedia di <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/ijed/article/view/1051>.
- Sugiyono 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Allfabeta.
- Suherman, W. 2015. “Pendidikan Jasmani Sebagai Pembentuk Fondasi Yang Kokoh Bagi Tumbuh Kembang Anak.” *Ekp*, 13(3): 1576–1580.
- Susanto, A. 2019. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Grup.