



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota

M.Rifaldi, Pitnawati, Nurul Ihsan, Mario Febrian

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

Rifaldi3456@gmail.com, pitnawati@fik.unp.ac.id, dr.nurulihsan.mpd@gmail.com,

mariofebrian@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta didik SMP N 2 Kecamatan Suliki

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini tergolong pada jenis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP N 2 Kecamatan Suliki yang berjumlah 321 orang. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya sebagian peserta didik saja yang berjumlah 34 orang dengan rincian 20 orang siswa laki-laki dan 14 orang siswa perempuan. Pengambilan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) 13-15 tahun. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan perhitungan persentase. Berdasarkan analisis data ditemukan. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP N 2 Kecamatan Suliki peserta didik laki-laki yang berada pada kategori baik tidak ada, sementara kategori baik pada peserta didik perempuan 14% (2 orang). Sekitar 75% (15 orang) peserta didik laki-laki berada pada kategori cukup dan 43% (6 orang) peserta didik perempuan yang berada pada kategori cukup. Untuk kategori kurang terdapat 25% (5 orang) peserta didik laki-laki dan 43% (6 orang) peserta didik perempuan. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup.

Keywords : *Physical Fitness Level, Students of SMP N 2 Suliki District*

Abstract : *The problem in this study is that the level of physical fitness is not yet known students of SMP N 2, Suliki District, Fifty Cities District. This research belongs to the descriptive type. The population in this study were 321 students of SMP N 2 Suliki District. The sample in this research was determined to be only a portion of the students, totaling 34 people with details of 20 male students and 14 female students. Data collection was carried out through the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) 13-15 years. Analysis of research data using analysis techniques of frequency distribution (descriptive statistics) with percentage calculations. Based on data analysis found. The results of the physical fitness level of students at SMP N 2 Suliki District, there were no male students who were in the good category, while the good category for female students was 14% (2 people). About 75% (15 people) of male students were in the sufficient category and 43% (6 people) of female students were in the sufficient category. For the less category there are 25% (5 people) male students and 43% (6 people) female students. It can be concluded that the level of physical fitness of SMP N 2, Suliki District, Fifty Cities Regency is in the sufficient category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" (Ikhsan , 2017)

Menurut Nur, Nirwandi & Asmi, (2018) "Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat komplek"

"Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018).

Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" Afrengty, R., Eldawaty, & Putra, A. N. (2020)

"Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan"(Neldi, 2018)

"Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017)

"Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal penting yang sangat diperlukan oleh setiap orang sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi

jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan kegiatan secara efisien dan optimal. Menurut Sadoso dikutip oleh Kemenkes RI dalam Rohmah (2021) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Namun demikian kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tidaklah sama.

Tingkat kebugaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang direncanakan secara sistematis dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan tiap individu dapat meningkatkan dalam segi berbagai aspek yaitu organik, neuromuskular, persepsi, pengetahuan, sosial maupun emosional Mardius dalam Darmawan (2022). Salah satu tujuan pendidikan disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Sekolah Menengah Pertama merupakan lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh. Hal ini perlu dilakukan karena peserta didik usia tingkat SMP merupakan tahap awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Kecamatan Suliki merupakan sekolah yang terletak pada daerah yang kondisi tanah yang datar, dan sebagian besar peserta didik yang bersekolah berasal dari berbagai wilayah baik itu dari daerah yang jauh maupun dekat dengan sekolah, karenanya sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju kesekolah baik itu ditempuh dengan berjalan kaki, bersepeda ataupun kendaraan roda empat. Namun dilihat dari keseharian peserta didik SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki saat mereka berangkat maupun pulang sekolah sebagian dari anak-anak banyak yang membawa motor maupun diantar dan dijemput oleh orang tua. Dengan keadaan ini dimungkinkan banyak anak yang tidak bugar. Kemudian anak-anak banyak yang cuma mengharapkan olahraga yang dilakukan seminggu sekali pada saat jam pelajaran di sekolah, sehingga mereka kurang semangat dan kemauan untuk melakukan proses pembelajaran setiap harinya. Di sekolah masih banyak sarana dan prasarana yang kurang atau belum lengkap, sehingga dimungkinkan bahwa olahraga yang dilakukan disekolah masih kurang efektif. Olahraga yang kurang efektif akan membuat anak-anak malas mengikuti pembelajaran olahraga, sehingga mereka akan kurang melakukan aktivitas fisik. Dengan yang terjadi di sekolah maka anak-anak tidak akan mendapatkan manfaat dari tubuh yang bugar dari olahraga yang telah

dilakukan di sekolah. Anak-anak menjadi kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga mereka tidak bisa tampil optimal dalam mengisi kegiatan sehari-hari mulai dari kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan mereka di rumah, mereka cenderung kurang gerak dan bermalas-malasan. Sehingga harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Untuk itu sebagai seorang guru pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama di dalam pembelajaran yang diberikan hendaknya mampu meningkatkan kebugaran jasmani terhadap peserta didiknya. Berbagai cara dapat dilakukan seorang guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak didiknya yakni dengan memilih dan menentukan bentuk-bentuk kegiatan yang terencana dan sistematis agar dapat mengembangkan komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani. Komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan lain-lain.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat

yang ada agar perkembangna kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

METODE

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasman siswa SMP Negeri 2 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini dilakukan di lapangan basket SMP Negeri 02 kecamatan Suliki, Sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 10- 21 Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah yaitu 223 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari peserta didik SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota. Jika sampel lebih dari seratus maka sampelnya minimal 10%-20%, berpedoman dari hal tersebut maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 15% dengan teknik stratified random sampling sehingga diperoleh jumlah sampel 15% dari 223 peserta didik yaitu 34 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah tes kebugaran jasmani pelajar nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara..

HASIL

1. Peserta Didik Laki - Laki

Berdasarkan hasil pengukuran indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani terhadap peserta didik SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah dilakukan, dari 20 orang peserta didik laki-laki yang dijadikan sampel didapat 14

orang yang bergizi baik, 4 orang yang bergizi lebih, 2 orang yang obesitas dan untuk kebugaran jasmani terdapat nilai tertinggi 2,8, nilai terendah 1,7, nilai rata-rata sebesar 2,21, dan standar deviasi 1,3. Dari data hasil test ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Laki-laki

No	Hasil Pencapaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Gizi Kurang	-3 SD sd	0	0%
2	Gizi Baik	-2 SD sd	14	70%
3	Gizi Lebih	+1 SD sd	4	20%
4	Obesitas	> +2 SD	2	10%
Total			20	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Laki-laki

No	Hasil Pencapaian	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1	> 4	Baik Sekali	0	0%
2	3 - 3,9	Baik	0	0%
3	2 - 2,9	Cukup	15	75%
4	1 - 1,9	Kurang	5	25%
5	< 1	Kurang Sekali	0	0%
Total			20	100%

Berdasarkan tabel diatas yang terdiri dari 20 orang peserta didik laki-laki SMP N 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali tidak ada peserta didik sama sekali, untuk kategori baik juga tidak ada peserta didiknya orang, untuk kategori cukup ada 15 orang peserta didik (75%), untuk kategori kurang ada 5 orang peserta didik (25%), dan untuk kategori kurang sekali juga tidak ada peserta didiknya. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani peserta didik laki-laki SMP N 2 Kecamatan suliki kabupaten Lima Puluh Kota berada pada rata-rata 2,21, dapat disimpulkan kebugaran jasmani peserta

didik Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori Cukup.

2. Peserta didik Perempuan

Berdasarkan hasil pengukuran indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani terhadap peserta didik SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah dilakukan, dari 14 orang peserta didik perempuan yang dijadikan sampel didapat 9 orang yang bergizi baik, 4 orang bergizi lebih, 1 orang yang obesitas dan untuk kebugaran jasmani terdapat nilai tertinggi 3,5, nilai terendah 1, nilai rata-rata sebesar 2,1, dan standar deviasi 1,1. Dari data hasil test ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh peserta didik Perempuan

No	Hasil Pencapaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Gizi	-3 SD sd	0	0%
2	Gizi Baik	-2 SD sd	9	64%
3	Gizi	+1 SD sd	4	29%
4	Obesitas	> +2 SD	1	7%
Total			14	100%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Perempuan

No	Hasil Pencapaian	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1	> 4	Baik Sekali	0	0%
2	3 - 3,9	Baik	2	14%
3	2 - 2,9	Cukup	6	43%
4	1 - 1,9	Kurang	6	43%
5	< 1	Kurang Sekali	0	0%
Total			14	100%

Berdasarkan tabel diatas yang terdiri dari 14 orang siswa perempuan SMP N 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam kategori baik sekali tidak ada peserta didik sama sekali, untuk kategori baik ada 2

orang peserta didik (14%), untuk kategori cukup ada 6 orang peserta didik (43%), untuk kategori kurang ada 6 orang peserta didik (43%), dan untuk kategori kurang sekali tidak ada sama sekali peserta didiknya. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani peserta didik laki-laki SMP N 2 Kecamatan suliki kabupaten Lima Puluh Kota berada pada rata-rata 2,1, dapat disimpulkan kebugaran jasmani peserta didik Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori Cukup.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota

No	Hasil Pencapaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 4	Baik Sekali	0	0%
2	3 - 3,9	Baik	2	6%
3	2 - 2,9	Cukup	21	62%
4	1 - 1,9	Kurang	11	32%
5	< 1	Kurang Sekali	0	0%
Total			34	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 34 orang peserta didik yang diteliti, tidak ada yang berada dalam kategori

baik sekali, untuk kategori baik terdapat 2 orang peserta didik(6%), untuk kategori cukup terdapat 21 orang peserta didik(62%), untuk kategori kurang terdapat 11 orang peserta didik(32%), dan untuk kategori kurang sekali tidak ada peserta didiknya. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani peserta didik SMP N 2 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori cukup.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan peserta didik di sekolah menengah pertama. Pada anak usia ini seharusnya terdapat tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena anak pada usia ini cenderung lebih aktif bermain dan belajar. Berdasarkan deskripsi data yang telah diuraikan diatas diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota sebagian besar berada pada kategori kurang. Jika dirinci maka dapat disebutkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki yang berada pada kategori baik tidak terdapat, sementara siswa perempuan SMP N 2 Kecamatan Suliki terdapat 2 orang dalam kategori baik. Sekitar 75% (15 orang) siswa laki-laki berada pada kategori cukup dan 43% (6 orang) siswa perempuan yang berada pada kategori cukup. Untuk kategori kurang terdapat 25% (5 orang) siswa laki-laki dan 43% (6 orang) siswa perempuan dalam kategori kurang.

Melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP N 02 Kecamatan Suliki, Kabupaten Lima Puluh Kota secara keseluruhan yang sebagian besar berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang optimal, hal ini

kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

1. Frekuensi Latihan

Latihan kebugaran jasmani yang baik dilakukan lebih kurang 3 sampai 5 kali dalam seminggu, sedangkan dalam mata pelajaran penjasorkes hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu dimasing-masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas, sehingga frekuensi latihan bisa dikatakan masih sangat kurang untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani siswa. Terlebih lagi saat ini anak-anak lebih disibukkan oleh teknologi seperti gadget yang hanya memerlukan gerakan jari tangan dari pada beraktifitas fisik diluar ruangan. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang optimal, maka diperlukan aktifitas fisik atau latihan teratur dan meningkat.

2. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana latihan yang kurang mendukung berpengaruh dalam proses latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Peserta didik SMP cenderung senang bermain, sehingga dalam memberikan materi kebugaran jasmani dengan metode bermain akan lebih membuat siswa merasa senang dan akan fokus bergerak melatih kebugaran jasmani pada dirinya.

3. Pengetahuan

Minimnya pengetahuan siswa akan pentingnya kebugaran jasmani bagi dirinya sendiri. Pada anak usia SMP rata-rata menganggap bahwa mata pelajaran penjas hanyalah bermain, sehingga ketika materi tentang kebugaran jasmani diberikan siswa malas mengikuti apabila tidak ada unsur permainan dalam proses pembelajaran tersebut. Hal ini menjadi tanggung jawab guru penjas agar lebih bijak lagi memberikan pengertian terhadap peserta didiknya.

4. Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar. Namun sebaliknya, kurangnya pemenuhan gizi terhadap anak menyebabkan kesegaran jasmani rendah.

5. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam. Kurangnya istirahat membuat tubuh tidak fit pada pagi hari sehingga akan mengurangi kesegaran jasmani seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan Dari jumlah keseluruhan siswa yang diteliti, hanya terdapat dua orang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berada dalam kategori baik dan ada 11 orang siswa yang berada pada kategori kurang. Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani siswa SMP N 02 Kecamatan Suliki berada pada kategori kurang dan kategori cukup. Hal ini menandakan belum optimalnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Belum optimalnya tingkat kesegaran

jasmani siswa disebabkan oleh beberapa kemungkinan antara lain karena frekuensi latihan, sarana dan prasarana, pengetahuan, makanan/gizi, dan waktu istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. & Andrijanto, D. (2022). Survey Kebugaran Jasmani Kelas 7 SMPN 1 Soko. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 7-12.
- Afrenthy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9.
- Ardianita, K. A., & Andrijanto, D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMKN 2 Buduran Kelas X MM 1 dan BDP 1. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 275-281.
- Arsil, & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Darmawan, I. D., & Surato. (2022). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X SMK Ketintang Surabaya terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(01), 347-352.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1 (1), 415-424.

- Darwin, Muhammad. (2021). Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif. [researchgate.net](https://www.researchgate.net).12 Juni 2021.
- Fanani, M. A., & Wisnu, H. (2022). Analisa Kondisi Kebugaran Pemain Bola Tangan Putra Binsu di Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,10(1),279-283.
- Herman, & Karim, A. (2021). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Shoting Permainan Sepak Bola Siswa MAN 2 Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*,8(1),16-28.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Is, Z., & Hariansyah, S. (2020). Hubungan Daya Tahan Jantung Paru dengan Keterampilan Bermain Futsal pada Klub Satoe Atjeh Futsal Academy. *Jurnal Penjaskesrek*,7(1),175-187.
- Lutfillah, M. A. N., & Wibowo, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri : Literatur Rieview. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,09(01),151-159.
- Muslim, M., & Tong, A. (2021). Upaya Meningkatkan Daya Tahan Cardiovascular Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*,10(1),308-313.
- Nasrulloh, M. I., & Hidayat, T. (2021). Survei Kebugaran Jasmani Selama Pandemi Siswa kelas VIII SMP N 1 CANDI. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,09(02),97-102.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3 (01), 60-60.
- Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- Rachmadhan, A. I. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola dan Permainan Bola Voli SD Negeri Kedungrejo Kulon Progo*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Raif, J., & Arsil, (2023). Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Klub ALTA Kecamatan Basa Ampek Balai,6(1),40-46.
- Rizqi, A. H., & Hartoto, S. (2022). Perbedaan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani Ditinjau Berdasarkan Tingkat Kelas di Sekolah Rohmah, L., & Muhammad, H. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,9(1),511-519.
- Rusdiana, A. (2022). *Pedoman Pelaksanaan TKPN*. Jakarta: KEMENPORA.

Saputra, J. 2016. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom*. Skripsi. Yogyakarta: FIK-UNY.

Sari, D., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132-133.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34