
Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)

Volume 4 Nomor 1 (2023)

E-ISSN: 2747 – 061X

available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK>

**OPTIMALISASI TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Wening Nugraheni¹, Salsabila Belvana^{2*}, Bachtiar³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

* *Coressponding Author*: salsabila.belvna22@ummi.ac.id

Keterangan

Abstrak

Rekam Jejak:
Submitted; Oktober 2023
Revised; November 2023
Accepted; Desember 2023

Kata Kunci:
Tes Kebugaran Jasmani
Indonesia;
Siswa;
Sekolah Menengah
Pertama.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir. Tes dan pengukuran dilakukan menggunakan instrumen yang sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 176 siswa dan sampel penelitian ini adalah 176 siswa dengan teknik total sampling. Data yang dikumpulkan di lapangan mencakup hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan TKJI dengan persentase hasil menunjukkan siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir sebanyak 29 Siswa (17%) tergolong kategori Baik, 113 siswa (64%) tergolong dalam kategori Sedang dan 34 siswa (19%) termasuk dalam kategori kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir dapat dikategorikan sebagai sedang dengan persentase 113 (64%).

Copyright © 2023

Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan di Indonesia yang dapat memengaruhi kehidupan siswa ini karena pendidikan jasmani memiliki peran unik yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa. Menurut Halim *et al.*, (2023) pendidikan jasmani merupakan bidang yang berfokus pada pembelajaran siswa tentang gerak, olahraga, dan aktivitas jasmani selain menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama tim, dan semangat tim, pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan motorik siswa. Setiap orang harus memiliki kebugaran fisik. Untuk mencapai kondisi seperti itu, tentunya diperlukan pola hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur setiap hari, mematuhi empat sehat lima sempurna, dan menjaga pola makan yang teratur. Keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan pola makan yang teratur pasti akan menghasilkan kondisi kebugaran fisik. Menurut Yudatama, (2021) kebugaran yang baik merupakan kunci untuk melaksanakan tugas sehari-hari atau aktivitas fisik dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang memungkinkan seseorang untuk tetap menikmati waktu luangnya. Selain itu, Wardani & Nurudin, (2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan yang aktif dan aktif seseorang yang melakukan aktivitasnya secara efektif. Sehingga dari pengertian tersebut dapat disimpulkan kebugaran jasmani suatu kegiatan atau suatu aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh agar tubuh tidak cepat merasakan lelah yang berarti.

Kebugaran memiliki berbagai macam komponen di dalamnya hal ini dapat mempengaruhi dalam kebugaran tersebut. Berikut merupakan komponen-komponen yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Nugroho (2022) menyatakan bahwa macam-macam komponen kebugaran jasmani yaitu: (1) Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan kerja, seperti menggerakkan bagian tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat beban saat bergerak. (2) Daya tahan merupakan kemampuan individu dalam menggunakan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah secara efektif dan efisien dalam suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (3) Daya otot merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan tenaga maksimal yang dikeluarkan dengan cepat. (4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secara berulang-ulang dalam waktu sesingkat-singkatnya (5) *Fleksibilitas* merupakan kemampuan seseorang dalam beradaptasi terhadap segala aktivitas dengan cara meregangkan tubuh secara luas. (6) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk beralih tempat atau bergerak pada suatu daerah tertentu dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan ke samping. (7) Koordinasi adalah kemampuan individu untuk menyatukan sejumlah gerakan ke dalam satu pola gerakan yang konsisten. (8) Keseimbangan merupakan keadaan di mana unsur-unsur atau kekuatan dalam suatu sistem berada dalam proporsi yang seimbang, sehingga ia dapat mengendalikan gerak dengan baik dan benar. (9) Ketepatan merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan gerakan secara bebas menuju suatu sasaran. (10) Reaksi adalah kemampuan untuk bertindak segera dan cepat dalam menanggapi rangsangan yang dihasilkan oleh inderanya.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik, menurut Manurizal (2019) menyatakan bahwa unsur-unsur yang mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang, yang membedakan mereka satu sama lain, yaitu: (1) Faktor makanan seperti mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat bisa membuat daya tahan tubuh berada dalam kondisi terbaik dan optimal. (2) Faktor usia yaitu seiring bertambahnya usia, segala menjadi lebih baik karena fungsi organ dalam tubuh akan meningkat optimal. Sedangkan dimasa dewasa, hal itu akan terjadi hilangnya kekuatan fisik karena rusaknya banyak jaringan tubuh. (3) Faktor kebiasaan hidup sehat seperti tidur teratur, makan makanan sehat, tidak merokok. (4) Faktor lingkungan seperti akses olahraga, udara polusi itu sangat mempengaruhi. (5) Faktor latihan dan olahraga yaitu atihan atau olahraga secara teratur itu bisa meningkatkan kebugaran jasmani. (6) Faktor teknologi: dengan adanya teknologi seperti handphone kemudian alat transportasi semakin canggih akan sangat berpengaruh dalam kebugaran jasmani karena Ketika melaksanakan terlalu berlebihan akan membuat kebiasaan tubuh yang kurang bergerak.

Menurut Yudatama (2021), permasalahan yang disebabkan oleh kurangnya kebugaran jasmani siswa menunjukkan bahwa pada milenium ini siswa masih kurang memiliki kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmaninya, Kurangnya sarana, prasarana di sekolah dan faktor lain seperti kurangnya kreativitas guru dalam mengajar sehingga siswa kurang tertarik dan antusias dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Wardani & Nurudin (2020), generasi muda khususnya anak sekolah masih belum menyadari banyaknya aktivitas fisik yang tergantikan oleh teknologi sehingga malas untuk beraktivitas, tinggal dekat sekolah mengandalkan alat transportasi seiring kemajuan teknologi, aktivitas fisik cenderung menurun, dan ketersediaan perangkat serta laptop canggih yang dilengkapi Internet untuk mendukung pembelajaran online dan penggunaan siswa di rumah mempunyai dampak langsung hal ini dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari memegang ponsel untuk mengerjakan pekerjaan rumah secara online, sering duduk diam melakukan aktivitas apapun. Faktor lingkungan sekitar seperti tempat tinggal mempunyai pengaruh yang besar dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Natal, 2022).

Dari observasi peneliti terlihat bahwa permasalahan siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir yang timbul saat wawancara bersama guru PJOK di SMP Muhammadiyah 3 Cipetir ternyata guru tersebut belum melakukan tes kebugaran jasmani selain itu guru PJOK menjelaskan bahwa beliau tidak mengetahui faktor apa yang membuat siswanya kurang bugar di luar lingkungan persekolahan, namun di dalam persekolahan faktor yang menyebabkan siswa tidak bugar yaitu siswa tidak memakai baju olahraga saat matapelajaran olahraga karena di dalam peraturannya ketika siswa tidak menggunakan baju olahraga maka siswa tidak mengikuti pelajaran olahraga dan dilihat ketika masuk pembelajaran olahraga, ada beberapa siswa yang malas gerak dalam berolahraga dan mudah merasakan lelah. Menurut Sri Wahyuni (2018) menjelaskan bahwa badan yang bugar akan mendorong siswa untuk tetap aktif, memiliki inisiatif tinggi, serta menjaga kesehatan mereka sehingga lebih tahan terhadap penyakit. Menurut menyatakan bahwa seseorang yang menjaga kebugaran tubuhnya dapat melaksanakan kegiatan rutin dalam jangka waktu yang panjang, termasuk aktivitas sekolah, tanpa mengalami kelelahan berat, mereka memiliki stamina yang baik, tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan tidak mudah stress juga tingkat hemoglobin dalam tubuh juga berpengaruh pada kinerja belajar siswa karena kadar hemoglobin yang rendah dapat menyebabkan anemia sehingga anak yang mengalami kekurangan darah dapat mengalami penurunan fokus dan konsentrasi dalam belajar kondisi ini biasanya disertai dengan gejala fisik seperti kelelahan, kantuk, sesak napas, hilangnya nafsu makan, bibir pucat, kesulitan buang air besar, peningkatan denyut jantung, dan pusing. Kesulitan berkonsentrasi pada pembelajaran dapat mempengaruhi kinerja belajar secara keseluruhan (Fadilla & Pudjijuniarto, 2022).

Dalam dunia olahraga, penting memiliki kebugaran jasmani yang baik karena kebugaran yang baik dapat memengaruhi kinerja dalam berbagai aktivitas. Keberhasilan dalam mencapai sesuatu yang produktif seringkali tergantung pada tubuh yang sehat dan bugar. Sebagai makhluk hidup dengan berbagai organ tubuh yang lengkap, menjaga agar organ-organ tersebut berfungsi optimal sangat penting untuk memastikan kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan dan kebugaran jasmani memiliki peran sentral dalam latihan dan pertandingan, sehingga setiap olahragawan, termasuk siswa, sebaiknya memberikan perhatian khusus pada aspek kebugaran jasmani sejak dini. Guru olahraga perlu mengetahui tingkat kebugaran jasmani para peserta didiknya karena hal ini akan berdampak langsung pada prestasi mereka. Untuk merancang program pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, guru memerlukan informasi awal mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai dasar untuk mengarahkan proses pembelajaran.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok umur 13-15 tahun merupakan sebuah standar evaluasi kebugaran jasmani yang terdiri dari serangkaian butir tes. Standar ini dirancang sebagai alat ukur yang spesifik untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada rentang usia 13-15 tahun. Oleh karena itu, penggunaan standar ini dibatasi pada kelompok usia tersebut, dan klasifikasi hasil tes hanya berlaku untuk individu pada rentang usia tersebut. Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 13-15 tahun mencakup beberapa butir tes, antara lain: 1) tes lari 50 meter, 2) pull-up selama 60 detik, 3) sit-up selama 60 detik, 4) loncat tegak (*vertical jump*), dan 5) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Penting untuk dicatat bahwa semua tes harus dilaksanakan dalam satu rangkaian waktu tanpa jeda, dan tidak dapat dilakukan secara bertahap. Dengan demikian, hasil dari tes ini memberikan gambaran khusus tentang kebugaran jasmani individu pada rentang usia 13-15 tahun, dan standar ini tidak dapat digunakan sebagai acuan untuk kelompok usia yang berbeda (Arifandy et al., 2021). Peneliti menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk mengukur kebugaran siswa di SMP Muhammadiyah 3 Cipetir.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan fenomena tertentu dengan menggunakan metode suvei. Peneliti memberikan tes dan pengukuran kepada siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun. Dalam penelitian ini TKJI yang dimaksud yaitu bentuk dari beberapa tes yang akan menggambarkan keadaan kebugaran jasmani siswa. Tes Lari Cepat 50 meter untuk mengukur daya tahan (*endurance*) dan kebugaran, Tes angkat tubuh 60 detik untuk kekuatan dan daya tahan otot lengan, Tes baring duduk 60 detik mengukur kekuatan daya tahan otot, Tes tubuh loncat tegak mengukur daya ledak dan Tes lari jarak jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri mengukur daya tahan jantung dan paru (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir sebanyak 176 siswa, sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir usia 13-15 tahun yaitu 176 siswa yang diambil dengan Teknik total sampling. Selanjutnya Data yang diperoleh dari tes tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif persentase dan perhitungan, dengan bantuan aplikasi perangkat lunak *Microsoft Excel*. Tujuannya adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir berdasarkan data yang terkumpul.

Penilaian kebugaran jasmani pada remaja yang telah mengikuti tes ini dilakukan melalui Tabel Nilai (untuk mengevaluasi hasil dari setiap tes) dan menggunakan norma (untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran fisik) (Arifandy et al., 2021). Adapun tabel instrument Tes Kebugaran Jasmani yaitu:

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra Usia 13-15 Tahun

Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Lompat Tegak	Lari 1.000 Meter	Nilai
S.d – 6.7”	16 – ke atas	38 – ke atas	66 – ke atas	s.d – 3’04”	5
6.8” – 7.6”	11 – 15	28 – 37	53 - 65	3’05” – 3’53”	4
7.7” - 8.7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54” – 4’46”	3
8.8” – 10.3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47” – 6’04”	2
10.4” - dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’05” - dst	1

Sumber: Arifandy *et al.*, (2021)

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putri Usia 13-15 Tahun

Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Lompat Tegak	Lari 800 Meter	Nilai
S.d – 7.7”	41” – ke atas	28 – ke atas	50 – ke atas	s.d – 3’06”	5
7.8” – 8.7”	22” – 40”	19 – 27	39 - 49	3’07” – 3’55”	4
8.8” - 9.9”	10” – 21”	9 – 18	30 – 38	3’56” – 4’58”	3
10.0” – 11.9”	3” – 9”	3 – 8	21 – 29	4’59” – 6’40”	2
12.0” - dst	0” – 2”	0 – 2	0 - 20	6’41” - dst	1

Sumber: Raihanah *et al.*, (2022)

Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri)

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Raihanah *et al.*, (2022)

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh berasal dari hasil uji kebugaran jasmani yang dilakukan oleh siswa yang menjadi sampel penelitian. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu siswa usia 13-15 tahun di SMP Muhammadiyah 3 Cipetir berjumlah 176 siswa. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Muhammadiyah 3 Cipetir. Berdasarkan data kebugaran jasmani pada Tabel 4, terlihat bahwa dari siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir sebanyak 29 Siswa (17%) tergolong kategori Baik, 113 siswa (64%) tergolong dalam kategori Sedang dan 34 siswa (19%) termasuk dalam kategori kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran Jasmani siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir memiliki tingkat kebugaran yang Sedang.

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase %
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
2	18-21	Baik (B)	29	17%
3	14-17	Sedang (S)	113	64%
4	10-13	Kurang (K)	34	19%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0
Jumlah			176	100%

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir, sehingga dapat dijadikan sebagai tolak ukur bagi guru mengenai pelajaran olahraga di sekolah. Hasil penelitian tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir hasil tes kebugaran jasmani siswa masuk dalam kategori sedang dengan persentase 64% sebanyak 113 siswa. Menurut Suryadi et al., (2021) Kebugaran jasmani dapat meningkatkan dengan rutin melaksanakan latihan beban (weight training) dan senam kebugaran jasmani setiap pekan sebanyak tiga kali (Arifin, 2018), Tidak hanya itu kebugaran dapat di tingkatkan oleh latihan, menurut Pitnawati & Damrah, (2019) menyatakan latihan merupakan suatu proses latihan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dimana volume latihannya bertambah setiap harinya. Oleh karena itu latihan dapat diartikan sebagai suatu proses latihan yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang, dengan beban tambahan setiap harinya untuk mencapai hasil yang maksimal, harus dilakukan secara sistematis sesuai cabang olahraganya. sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti terhadap daya tahan kardiovaskular melalui penerapan latihan circuit training (Ashfahani, 2020), penelitian lain menyatakan bahwa latihan intensitas tinggi selama 4 minggu efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik, namun tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap fungsi kekebalan(Park et al., 2021). Tingkat kebugaran tubuh yang optimal akan berdampak pada kinerja sehari-hari, karena dengan kebugaran tubuh yang baik, seseorang dapat menjalankan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang signifikan (Neldi, 2018). Berdasarkan beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat berbagai jenis latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, namun pentingnya intensitas latihan juga menjadi fokus utama dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani.

Menurut Mariana Ditboya Hukubun & Mieke Souisa (2019) gizi baik dan teratur memberikan dampak positif terhadap tingkat kebugaran seseorang. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor selain latihan juga memiliki kontribusi terhadap kebugaran jasmani, sesuai dengan penjelasan yang diberikan dalam beberapa penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan dalam konteks kebugaran jasmani. Kebugaran yang optimal akan memfasilitasi kesuksesan siswa dalam proses belajar, melibatkan dimensi kognitif, psikomotor, dan afektif. Ini disebabkan oleh kenyataan bahwa siswa yang menjaga kesehatan fisiknya dengan baik cenderung memiliki gaya hidup yang sehat (Destriana et al., 2022). Salah satu faktor yang berkontribusi pada hasil belajar yang baik adalah kesehatan atau kebugaran. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani menjadi hal yang krusial bagi peserta didik. Menurut Riyanto (2020) Manfaat yang diperoleh dari aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran siswa di sekolah tersebut bersifat jangka panjang dan terkait dengan kemampuan akademik siswa yang aktif terlibat dalam kegiatan fisik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan prestasi akademik mereka. Aktivitas yang meningkatkan kebugaran tubuh yang teratur dapat meningkatkan peredaran darah ke otak, memastikan nutrisi dan oksigen disalurkan dengan optimal sehingga otak siap melakukan proses belajar (Agytia et al., 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir terbagi menjadi tiga kategori, yaitu siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir sebanyak 29 Siswa (17%) tergolong kategori Baik, 113 siswa (64%) tergolong dalam kategori Sedang dan 34 siswa (19%) termasuk dalam kategori kurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cenderung berada pada kategori sedang. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani, diharapkan siswa dapat rutin melakukan aktivitas fisik untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani mereka. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan populasi dan sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agytia Zarli S, Yulifri, Sepriadi, R. R. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani siswa Kelas XI MAN 2 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1584/774>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63–67. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.36823>
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Physical Fitness and Student Learning Outcomes. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
- Fadilla, M. J., & Pudjijuniarto. (2022). Hubungan Dampak Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik Siswa MAN 1 Ponorogo Kelas X. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 55–62.
- Halim, A., Savitri Noor, L., Putu, I., Dharma Hita, A., Cahyo, A. D., Risdwiyanto, A., & Utomo, J. (2023). Pelatihan penulisan karya ilmiah bidang pendidikan jasmani. *Community Development Journal*, 4(2), 1601–1606.
- Manurizal, M. A. dan L. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Vol. 6, No. file:///C:/Users/Asus/Documents/salsabila belvana/PROPOSAL/Jurnal senam/Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012).PDF*
- Mariana Ditboya Hukubun, & Mieke Souisa. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Smp Negeri 1 Ambon. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 4(2), 18–22. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v4i2.705>
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 62–70. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.46546>
- Nugroho, F. T. (2022). *Macam-Macam Komponen Kebugaran Jasmani*. Bola.Com. <https://www.bola.com/ragam/read/4887600/macam-macam-komponen-kebugaran-jasmani>
- Park, S. K., Lee, K. S., Heo, S. J., & Jee, Y. S. (2021). Effects of high intensity plank exercise on physical fitness and immunocyte function in a middle-aged man: A case report. *Medicina (Lithuania)*, 57(8). <https://doi.org/10.3390/medicina57080845>
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam Di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.29>
-

- Raihanah, S., Bekti, R. A., Pratama, B. A., Ilmu, F., & Nusantara, U. (2022). Survei tingkat kebugaran jasmani santriwati usia 13- Survey on the level of physical fitness of female students aged 13-15 years. *Sriwijaya Journal of Sport*, 2(September), 11–21.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jpoe*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Sri Wahyuni. (2018). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dan Interaksi Sosial Terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas Tinggi Sd I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Ideguru*, 3(1), 73.
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>
- Wardani, D., & Nurudin, A. (2020). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Physical Activity Journal*, 2(1), 100. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.2.1.3330>
- Yudatama, G. (2021). Pengaruh Senam Bugar Muhammadiyah Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sd Negeri Bunut Kota Sukabumi Tahun 2021. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 7(2), 68–74. <https://doi.org/10.37150/jut.v7i2.1259>