



## ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 BELAWANG

## ANALYSIS OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMA NEGERI 1 BELAWANG

Muhammad Rasyid Ridho<sup>1</sup>, Norma Anggara<sup>2</sup>, Perdinanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia  
Jl.Taruna Praja, Sunga Sipai, Banjarbaru Kalimantan Selatan, Indonesia  
Email : [muhammadrasyidridho021102@gmail.com](mailto:muhammadrasyidridho021102@gmail.com)

### ABSTRAK

Olahraga bolavoli membutuhkan kebugaran jasmani yang tinggi. Ekstrakurikuler bolavoli menjadi wadah bagi peserta didik untuk meningkatkan kebugaran mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status gizi dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Belawang. Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Belawang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 peserta didik, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen untuk memperoleh data menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Hasil analisis menunjukkan bahwa status gizi peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA NEGERI 1 Belawang secara umum memiliki gizi normal, Dan hasil tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Belawang secara umum pada kategori cukup, terdapat kategori baik sekali 1 peserta didik dengan persentase (5%), kategori baik 2 peserta didik dengan persentase (10%), kategori cukup 12 peserta didik dengan persentase (60%), kategori kurang 5 peserta didik dengan persentase (25%). Kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Belawang perlu ditingkatkan melalui latihan fisik yang terstruktur dan program pembinaan yang komprehensif.

**Kata Kunci :** Analisis, Kebugaran Jasmani, Ekstrakurkuler, Bola Voli

### ABSTRACT

The sport of volleyball requires high physical fitness. Bolavoli extracurricular activities become a place for students to improve their fitness. This study aims to analyze the nutritional status and physical fitness level of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang. The problem in this study is that the physical fitness of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang is not yet known. This study uses a descriptive method with a quantitative approach. The population in this study were 20 students, the sampling technique used total sampling. Instruments to obtain data using the TKPN . The





results of the analysis show that the nutritional status of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang generally has good nutrition, and the results of the level of physical fitness of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang are generally in the sufficient category, there is a very good category of 1 student with a percentage (5%), a good category of 2 students with a percentage (10%), a sufficient category of 12 students with a percentage (60%), a category of less 5 students with a percentage (25%).The level of physical fitness of extracurricular bolavoli students of SMA Negeri 1 Belawang needs to be improved through structured physical exercise and a comprehensive coaching program.

**Keywords:** *Analysis, Physical Fitness, extracurricular, Volleyball*

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah aspek yang sangat penting didalam kehidupan manusia. Bukan hanya dalam kegiatan olahraga saja namun juga sangat di butuhkan untuk dapat melakukan kegiatan sehari hari(Keliat et al., 2019) . Untuk melakukan aktivitas setiap harinya selaku manusia memerlukan keadaan jasmani yang bugar sebab jika seseorang mempunyai tubuh yang bugar sesuatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal (Setiawan et al., 2021). Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan untuk seseorang meningkatkan kebugaran jasmani, yaitu rutin melakukan olahraga secara teratur, mengatur pola makan serta memakan makanan yang mengandung banyak nutrisi(Gulo, Rudolf Kesatria et al., 2023), dan mengatur pola istirahat. karena apabila seseorang kurang istirahat setelah melakukan kegiatan aktivitas fisik maka akan mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya Banyak faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang seperti keturunan tingkat kematangan, umur, pola makan dan aspek sikap lainnya serta faktor

kawasan yang mempengaruhi tingkat kebugaran (Munipiddin et al., 2018). Dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur, makan dengan teratur dan istirahat dengan teratur maka akan meningkatkan efesiensi fungsi tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani (Prakoso & Hartoto, 2015). Dalam melakukan aktivitas fisik perlu juga untuk memperhatikan asupan makan yang baik dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang kita perlukan agar mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, oleh sebab itu gizi juga merupakan faktor yang sangat penting dalam setiap individu dalam melakukan aktivitas fisik (Pratama & Winarno, 2022). Salah satu hal yang menunjang tingkat kebugaran jasmani peserta didik ialah keseimbangan antara asupan kebutuhan gizi karena keseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan gizi akan meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi dan kreativitas peserta didik(Rismayanthi, 2012).Karena semakin baik asupan gizi yang diterima peserta didik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Sebaliknya, jika status gizi peserta didik buruk, maka kondisi kebugaran jasmaninya pun akan





menurun (Wardhani, J. P., Rahfiludin, M. Z., & Padigdo, 2015) . Keadaan gizi manusia tergantung pada asupan makanan ataupun kebutuhannya. apabila antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan mendapatkan status gizi normal. kebutuhan asupan gizi setiap orang berbeda beda, hal ini tergantung pada umur, jenis kelamin, kegiatan beraktivitas, dan tinggi badan (Thamaria, 2017).

Menurut Nurhasan dkk (2005:21—2), Kebugaran jasmani seringkali dipengaruhi 2 faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang kami maksud dengan faktor internal ialah hal hal yang sudah ada dalam tubuh manusia dan bersifat permanen misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal meliputi olahraga, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, istirahat yang cukup, dan kebiasaan merokok. Kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memengaruhi stamina seseorang dalam melakukan aktivitasnya, Tubuh yang sehat dan bugar akan mempunyai kualitas kesanggupan yang lebih untuk mengerjakan tugas pekerjaannya. Bagi peserta didik, hal ini akan mempengaruhi keadaan psikologis peserta didik dalam belajar (Supriyanto & Mt, 2010). Peserta didik yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik, tidak akan mudah lelah dalam belajarnya. seorang

siswa, Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk dapat melakukan aktivitas sehari hari, terutama saat mengikuti pembelajaran dan kegiatan sekolah yang sangat padat. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat berpartisipasi secara efektif dalam kegiatan pembelajaran disekolah, karena seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan lebih rentan kelelahan sehingga dapat mengganggu proses kegiatan pembelajaran disekolah Kondisi fisik yang prima diyakini dapat meningkatkan prestasi belajar dan hasil belajar siswa, terutama dalam bidang olahraga yang mereka minati. Salah satu faktor penting yang menunjang kondisi fisik prima adalah pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai. Nutrisi yang cukup akan meningkatkan kebugaran, prestasi, dan kreativitas siswa (Meliana, 2023). Pada setiap sekolah mungkin mempunyai cara yang berbeda beda dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa nya, termasuk menyelenggarakan program kegiatan ekstrakurikuler bagi siswanya. Usman & Setiawati (1993:22) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) yang dilakukan di area dalam sekolah atau di luar sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai mata pelajaran. Manfaat kegiatan ekstrakurikuler sangat penting terutama dalam memberikan





kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, olahraga dan permainan (Setyaningrum et al., 2023). Dengan memasukkan cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan bakatnya di bidang olahraga dan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Pada saat ini kita tahu bahwa sekolah sekolah sudah menerapkan ekstrakurikuler pada peserta didiknya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa nya. Sekolah tak hanya fokus pada pendidikan akademik, tetapi juga menyediakan ruang untuk mempelajari pendidikan jasmani. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik siswa. Manfaatnya tak berhenti di situ, karena sekolah juga mendukung dan mengembangkan kesehatan melalui kegiatan ekstrakurikuler (Bahari et al., 2020). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. Pasal 62 Tahun 2014 terkait dengan kegiatan sekolah ekstrakurikuler merupakan kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Permendikbud, 2019). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar waktu aktif kelas atau di

sekolah untuk memperluas pemahaman dan pengetahuan siswa (Sutisna, 1979:52).

Dengan ada nya ekstrakurikuler bagi siswa adalah tempat yang tepat untuk siswa dapat mengembangkan bakat ataupun kemampuan nya diluar bidang akademik, dan juga dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler menyediakan lingkungan untuk mewadahi para siswa mengembangkan potensi, bakat, minat, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian (Lestari, 2016). Ekstrakurikuler biasanya di laksanakan pada sore hari, keterbatasan waktu berolahraga yang dilakukan secara formal sangat menghambat tercapainya aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Dalam program ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Belawang memiliki banyak ekstrakurikuler salah satu nya yaitu ekstrakurikuler bola voli, Ekstrakurikuler yang banyak diminati peserta didik dan selalu mengikuti event event kejuaraan di tingkat sekolah menengah akhir dan di tingkat kabupaten. Dalam program kegiatan ekstrakurikuler bola voli, peserta didik diharapkan mempunyai status gizi dan kondisi fisik yang baik, karena status gizi yang baik akan mendukung hasil kebugaran jasmani, dan kebugaran jasmani yang baik akan mendukung tubuh untuk bergerak secara maksimal(Ramli et al., 2023). Pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Belawang memiliki latihan yang rutin dan





terprogram. Program latihan yang sering digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Belawang masih memfokuskan pada teknik dan taktik saja. penting nya untuk pembina ataupun pelatih esktrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Belawang mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler, sebab dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang berbeda beda memerlukan program latihan yang berbeda pula. Maka dari itu sangat diperlukan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena kebugaran jasmani merupakan komponen paling penting dalam suatu cabang olahraga, agar pemain tidak akan mudah kelelahan pada saat bertanding.

Melihat keadaan seperti itu, sangat penting untuk mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Belawang, agar peserta didik dapat menyadari gizi yang dimiliki nya dan dapat memperbaiki asupan makanan dan jumlah makanan yang berdampak terhadap gizi mereka, dan juga untuk pelatih dapat menentukan metode atau program latihan yang tepat pada peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Belawang, sebab dengan kebugaran jasmani peserta didik yang berbeda beda membutuhkan metode latihan yang berbeda berbeda pula untuk peserta didik, supaya peserta didik mendapatkan latihan dengan

hasil yang optimal. Aktivitas fisik dengan waktu yang sedikit dan pelaksanaan yang kurang baik menyebabkan susah nya mendapatkan perubahan pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik, sehingga berujung pada kelebihan berat badan atau obesitas pada masa remaja, mengontrol kondisi fisik akan mengurangi efek penambahan berat badan (Putro & Winarno, 2022). Berdasarkan pernyataan di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Belawang. Dengan penelitian ini untuk peserta didik dapat mengetahui gizi yang dimilikinya dan memperbaiki status gizi mereka dengan menjaga asupan makan dan jumlah makanan dalam kehidupan sehari hari, dan bagi pelatih penelitian ini nantinya juga dapat menjadi acuan untuk menentukan program latihan yang tepat untuk peserta didik ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 1 Belawang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian metode diskriptif kuantitatif yang bertujuan mengungkapkan suatu apa adanya. Sugiyono (2012: 13) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang





lain. Menurut Arikunto ( 2006:12 ) dengan penelitian kuantitatif, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif.

Penelitian ini mengumpulkan data dengan menggunakan suatu bentuk tes, yaitu alat atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. Untuk mengumpulkan data tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Belawang, peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani TKPN (Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara) yang di terbitkan oleh KEMENPORA, bagian deputy manajemen olahraga pendidikan deputy bidang pembudayaan olahraga pada tahun 2022 (Agus Rusdiana dkk, 2022). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) adalah tes yang di peruntukkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pelajar, Yang meliputi :

1. Indeks masa tubuh (IMT),
2. V Sit and Reach,
3. Sit-up atau baring duduk 60 detik,
4. Squat thrust 30 detik,
5. PACER TEST.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belawang yang berjumlah 20 orang peserta didik di antara nya, 10 putera dan 10 puteri.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan Total Sampling, Menurut Sugiyono (2013) Total sampling yaitu metode pengambilan sampel ketika seluruh anggota populasi dijadikan sampel. jumlah populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Maka dari itu di ambil keseluruhan populasi dijadikan sampel sebanyak 20 peserta didik

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Berdasarkan hasil analisis status gizi dan tingkat kebugaran jasmani yang sudah dilakukan oleh mahasiswa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tahun 2024, tentang analisis tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Belawang dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani TKPN yang melibatkan 20 peserta didik di antara nya 10 putera dan 10 puteri yang menjadi sampel.

#### 1. Status gizi peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Belawang

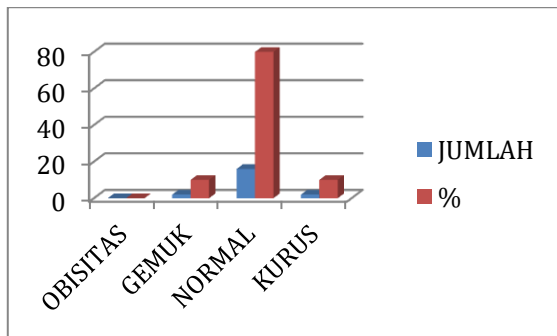
Berdasarkan status gizi peserta didik yang didapatkan dari Indeks Massa Tubuh perbandingan berat dan tinggi badan yang ada di dalam item tes Tes Kebugaran Jasmani Nusantara (TKPN) terhadap peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belawang.

Tabel 1. Hasil Status Gizi

STATUS GIZI		
KATEGORI	JUMLAH	%



OBISITAS	0	0
GEMUK	2	10
NORMAL	16	80
KURUS	2	10
	20	100



Gambar 1. Diagram Persentase Hasil Status Gizi

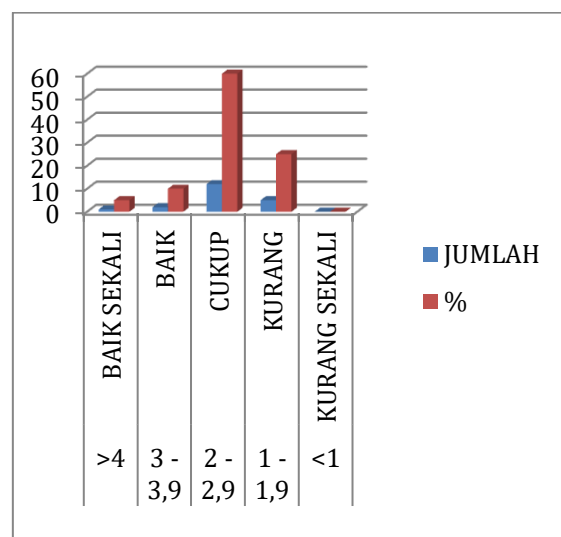
Berdasarkan tabel dan diagram di atas, hasil dari status gizi peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Belawang terdapat 2 peserta didik gizi lebih dengan persentase (10%), 16 peserta didik gizi normal dengan persentase (80%), 2 peserta didik gizi kurang dengan persentase (10%).

## 2. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belawang

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKPN) terhadap peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belawang yang telah dilakukan, dari 20 peserta didik di antaranya 10 putra dan 10 putri yang menjadi sampel, di dapat hasil nilai tertinggi 4,1, hasil nilai terendah 1,7, rata-rata (mean) 2,37, simpang baku (standar deviasi) 0,61.

Tabel 2. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI			
HASIL CAPAIAN	KATEGORI	JUMLAH	%
>4	BAIK SEKALI	1	5
3 - 3,9	BAIK	2	10
2 - 2,9	CUKUP	12	60
1 - 1,9	KURANG	5	25
<1	KURANG SEKALI	0	0
Jumlah		20	100



Gambar 2. Diagram Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas, hasil dari tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belawang terdapat kategori baik sekali 1 peserta didik dengan persentase (5%), kategori baik 2 peserta didik dengan persentase (10%), kategori cukup 12 peserta didik dengan persentase (60%), kategori kurang 5 peserta didik dengan persentase (25%)..



## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di analisis dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), dengan menggunakan 5 item tes yaitu 1) Indeks Massa Tubuh (untuk mengetahui status gizi peserta didik), dan 4 tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yaitu 1) V Set And Reach, 2) Squat Thrust 30 detik, 3) Sit Up 60 detik, 4) Pacer test.

Berdasarkan hasil penelitian, Status gizi yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belawang dapat diketahui status gizi obesitas (0%), status gizi gemuk 2 peserta didik dengan persentase (10%), status gizi normal 16 peserta didik dengan persentase (80%), status gizi kurus 2 peserta didik dengan persentase (10%). Melihat hal tersebut status gizi yang didapat dari IMT peserta didik secara umum memiliki status gizi normal. Dan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belawang terdapat kategori baik sekali 1 peserta didik dengan persentase (5%), kategori baik 2 peserta didik dengan persentase (10%), kategori cukup 12 peserta didik dengan persentase (60%), kategori kurang 5 peserta didik dengan persentase (25%). Melihat hal tersebut kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belawang harus lebih di tingkatkan lagi,

karena kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting dalam semua jenis aktivitas fisik, terutama dalam permainan bolavoli(Mangindaan, 2023). Kebugaran jasmani sangat di perlukan karena dengan kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan performa peserta didik dalam permainan bola voli sehingga peserta didik dapat melakukan gerakan secara maksimal dan memungkinkan peserta didik mendapatkan kemenangan pada saat bertanding. dan bukan hanya itu saja dengan kebugaran jasmani yang baik juga berpengaruh terhadap prestasi belajar peserta didik, karena kebugaran jasmani peserta didik yang baik akan lebih siap menerima pelajaran dengan baik, dan apabila peserta didik dengan kebugaran jasmani nya kurang akan berpengaruh terhadap aktivitas belajarnya sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak saat berpikir sehingga berpengaruh terhadap prestasi akademik(Warisman et al., 2023). Dalam hal tersebut betapa penting nya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari hari bagi peserta didik bukan hanya untuk prestasi non akademik saja tetapi juga berpengaruh untuk prestasi akademik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan serta pengolahan data yang sudah peneliti uraikan di atas, maka peneliti dapat menarik kesimpulan, Peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMAN Negeri 1 Belawang memiliki rata rata Indeks Massa





Tubuh yang termasuk dalam kategori gizi normal walaupun masih ada peserta didik yang memiliki gizi kurang dan gizi lebih. Dan berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMAN Negeri 1 Belawang rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori cukup, walaupun juga masih ada peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik dan kurang, dan ada juga salah satu peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali. Oleh karena itu dari hasil analisis tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Belawang secara keseluruhan berada pada klasifikasi cukup.

#### DAFTAR PUSTAKA

Agus Rusdiana dkk. (2022). *Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Nusantara (TKPN)*. Asisten deputi pengeelolaan olahraga pendidikan deputi bidang kebudayaan olahraga kementerian pemuda dan olahraga republik indonesia.

Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.616>

7

Gulo, Rudolf Kesatria, Putri, R. J. A., Sitepu, P. P., & Tarigan, P. U. (2023). Studi Analisis Permainan tradisional egrang terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sd negeri desa doulu kecamatan berastagi. *Jurnal ilmiah stok bina guna medan*, 11(2), 208–2016. <https://doi.org/doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1461>

Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>

Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1(2), 136–152. <https://doi.org/10.30870/ucej.v1i2.1887>

Mangindaan, J. J. (2023). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Kemampuan Pasing Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 1 Amurang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 152–159.





- <https://doi.org/doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1145>
- Meliana. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Asupan Gizi Makro Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*.  
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.26418/jpjk.v4i1.62823>
- Munipiddin, Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2018). *Munipiddin 1* , *Muhammad Husni Tamim 2* , *Rina Nopiana 3*. *1*(2), 50–59.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v1i2.1414>
- Permendikbud, 2014. (2019). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2014 Tentang Pendidikan Kepramukaan Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler Wajib Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Permendikbud No 63 Tahun 2014*, *53*(9), 1689–1699.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *5*, pp.1-5.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, *4*(3), 238–249.  
<https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, *4*(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Ramli, M., Cs, A., & Pinangkaan, E. A. M. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Pembelajaran Bola Voli Melalui Penggunaan Modifikasi Bola Kelas Vii Smpn 3 Tondano Kabupaten Minahasa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, *11*(2), 161–170.  
<https://doi.org/doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1143>
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, *42*(1), 29–38.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.218>



31/jk.v42i1.2229

Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>

Setyaningrum, D., Egar, N., & Soedjono, S. (2023). Pengaruh Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler, Kompetensi Guru Pembina Ekstrakurikuler, Dan Motivasi Berprestasi Peserta Didik Terhadap Kinerja Kegiatan Ekstrakurikuler SMP/MTs. *Jurnal Manajemen Pendidikan (JMP)*, 12(1), 100–116. <https://doi.org/10.26877/jmp.v12i1.15293>

Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. ALFABETA.

Supriyanto, T. J., & Mt, M. (2010). *Aktif Berolahraga untuk SMP dan MTs Kelas IX*.

Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi*. 315.

Wardhani, J. P., Rahfiludin, M. Z., & Padigdo, S. F. (2015). Perbedaan aktivitas fisik, kadar hb, dan kesegaran jasmani (studi pada siswi

KEK dan tidak KEK di SMAN 1 Grogol Kabupaten Kediri). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 3(3), 205–212. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v3i3.12147>

Warisman, Sukardi, & Kristina, P. C. (2023). Meningkatkan Keterampilan Atlet Pemula Bola Voli Pada Club Ispri Palembang Circular Training Communication Patterns In Improving Beginning Volleyball Athletes ' Skills In Ispri Palembang Club. *STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 192–199. <https://doi.org/doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1230>