

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kruai

Analysis Of Physical Fitness Level Of Class VIII Students Of SMP Negeri 17 Kruai

Julian Saputra ¹⁾; Rachmat Dody Ariesna ²⁾; Yohana Bela ³⁾

^{1,2,3)} Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Al Islam Tunas Bangsa Bandar Lampung

Email: ¹⁾ juliansaputra573@gmail.com

How to Cite :

Saputra, J., Ariesna, D, R., Bela, Y. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kruai. Social Sciences Journal. 1(1). DOI:

ARTICLE HISTORY

Received [20 September 2024]

Revised [23 Oktober 2024]

Accepted [25 Oktober 2024]

KEYWORDS

Physical Fitness

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kruai. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kruai. Sedangkan sampel yang berjumlah 44 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik proportionate stratified Random sampling. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kruai berada pada kategori kurang secara rinci yaitu; 1) lari 50 meter berada pada kategori sedang. 2) Angkat gantung tubuh/gantung siku tekuk berada pada kategori kurang. 3) baring duduk 60 detik pada kategori baik. 4) loncat tegak berada pada kategori kurang. 5) lari 1000/800 meter berada pada kategori kurang

ABSTRACT

The problem in this research is the low level of physical fitness of the students of Clas VII SMP Negeri 17 Kruai. The purpose of this study was to determine how the level of physical fitness of the students of Clas VII SMP Negeri 17 Kruai. This type of research is descriptive. The population in this study were all students of Clas VII SMP Negeri 17 Kruai. While the sample amounted to 40 people with a sampling technique that is proportionate stratified random sampling technique. The research instrument uses an Indonesian physical fitness test measuring instrument. The data analysis technique used descriptive percentage analysis. Based on the results of the study, it was found that the level of physical fitness of the students of Clas VII SMP Negeri 17 Kruai was in the less detailed category, namely; 1) running 50 meters is in the moderate category. 2) Lifting the body hanging / hanging elbow bends are in the less category. 3) lie down for 60 seconds in the good category. 4) vertical jump is in the less category. 5) running 1000/800 meters is in the less category .

PENDAHULUAN

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Winda Prasepty dkk (2017:206) menyatakan bahwa aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Ucapan Gilang Okta Pratiwi dkk (2013:33). Zainul Arifin (2018:22) menyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta didik

merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Siswa sering terkendala dalam melakukan kegiatan pembelajaran pada setiap harinya, apalagi mereka dalam masa pubertas. Sangat mungkin terjadi masalah jenuh dalam belajar, stress, bosan dan lain sebagainya. Hal tersebut biasanya terjadi karena seringnya mereka mendapatkan tugas setelah mereka sehari didalam sekolah. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagainya. Salah satu caranya adalah aktivitas olahraga.

Menurut Karin I. Prope dkk (2003:106), People who are physically active at a sufficient level obtain a wide array of physical and mental health benefits compared with those who are not active. (Orang yang aktif secara fisik pada tingkat yang cukup mendapatkan beragam manfaat kesehatan fisik dan mental dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif). Ahmad Toimul (2013:196) mengatakan bahwa dalam kehidupan modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera, olahragasemakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakinkompleks dan serba otomatis, manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan sebagai akibat kekurangan gerak, Pendidikan merupakan salah satu faktor penting bagi suatu bangsa, maju mundurnya suatu negara sangat ditentukan oleh pendidikan yang diselenggarakan oleh bangsa tersebut. Sehat dan bugar merupakan impian dari semua orang. Jika badan kita sehat dan bugar maka akan memudahkan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk menjaga badan tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat menciptakan fisik dan mental yang nantinya dapat menambah stamina pada seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa terpengaruh oleh kelelahan.

Mashud (2013:78) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu; 1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa. 2). Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta. 3). Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata. Menurut Herda Septina dkk (2014:62), pada kurikulum 2013 ini, setiap siswa tidak hanya dinilai dari pengetahuan kognitif dan afektif, tetapi psikomotoriknya juga sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan.

Dwi Gansar Santi W. (2012:72) dkk menyatakan bahwa pemberian kesempatan belajar gerak melalui ketrampilan jasmani yang cukup sejak usia dini untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungannya sangatlah penting, karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat. Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh siswa juga bagus.

Bagi siswa hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan siswa tersebut dengan sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh siswa sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman, apabila siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang diharapkan ada pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Way Krui Kabupaten Pesisir Barat, diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Kecamatan Way Krui Kabupaten Pesisir Barat. Kecamatan Way Krui memiliki topografi yang beragam seperti dataran rendah bergelombang, lembah, pantai. Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Way Krui bukan hanya berasal dari Kecamatan Way Krui, melainkan dari Kecamatan Karya Penggawa seperti Pesisir Utara, Bandar, dan Penengahan. Siswa saat berangkat menuju sekolah pun beranekaragam ada yang menggunakan jalan kaki, diantar orang tuanya dan juga ada yang menggunakan motor sendiri. Kehidupan Siswa setelah sepulang sekolah sangat beranekaragam seperti Siswa kebanyakan, ada yang berolahraga seperti bermain voli, sepak bola, basket, bersepeda dan lain sebagainya. Namun tidak bisa dipungkiri, kemajuan teknologi saat ini dapat mengurangi keaktifan anak zaman sekarang dalam mengeksplorasi gerak. Mulai dari bangun tidur sampai akan tidur lagi mereka selalu dimanjakan kemajuan teknologi itu seperti menonton televisi, bermain game pada telepon genggam dan lain sebagainya.

Hal ini bisa berakibat buruk, karena dapat menjadinyakan anak untuk malas bergerak dan akhirnya anak tidak mempunyai keterampilan gerak, padahal pada anak seusia Sekolah Menengah Pertama harus

aktif dalam mengolah pola gerak mereka. Sehingga dari pihak Sekolah mengadakan Ekstrakurikuler untuk menambah keaktifan seorang Siswa dalam mengolah gerak dan kemampuan masing-masing terutama dibidang olahraga, akan tetapi masih ada beberapa Siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Hal itu dikarenakan Siswa dan Orang Tua belum mengetahui begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani, kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi keberhasilan Siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

LANDASAN TEORI

Pengertian Kebugaran Jasmani

Definisi kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kelelah yang berarti. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing. Berikut pengertian kebugaran jasmani menurut pendapat para ahli :

1. Menurut Angga Wahyu dan Endang Sri (2018:151), Kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktifitas.
2. Wisnu Aditya Kurniawan (2017:13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.
3. Gen Faid Nafier Rachman (2017:45) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari.
4. Agus Amin (2014:224) menyatakan bahwa —kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas / prestasi kerja yang optimal.
5. I Kadek Happy Kardiawan (2013:174) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja.
6. Menurut Susilodinata Halim (2012:33) kebugaran jasmani atalu kesegaran jasmani (Physical fitness) merupakan dampakan setiap orang. Ditinjau dari ilmu faal yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yang sangat baik dan baik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakannya.
7. Soegiyanto (2010:2) mengatakan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif.
8. Menurut Nurhasan dalam Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015:604) Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.
9. Bisa disimpulkan berdasarkan pernyataan diatas, kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dimana seseorang melakukan aktivitas dengan efisien atau tidak memiliki beban tertentu, kelelahan dan menimbulkan seseorang untuk siap dalam melakukan kegiatan yang lain.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan dilakukan pasti memerlukan suatu metode. Berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung dari suatu metode yang digunakan. Menurut Arikunto, (2010) metode merupakan “cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian”(hlm.203). Metode yang digunakan dalam peneliti ini yaitu menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiono, (2016) metode kuantitatif merupakan “Metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan” (hlm.8). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif.

Menurut Abdullah, (2015) menyatakan bahwa metode deskriptif bertujuan “untuk menggambarkan sifat sesuatu yang berlangsung pada saat penelitian dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu” (hlm.220).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes dan Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 17 Krui

Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh siswa putra Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui. Hasil tes dan nilai dapat dilihat pada tabel dibawah ini:Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukkan ke dalam tabel distibusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani sesuai dengan rumus yang telah dipaparkan di bab sebelumnya. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	5	22,73%
3	14-17	Sedang (S)	17	77,27%
4	10-13	Kurang (K)	0	0 %
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Total			22	100 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (sangat baik)
- ❖ $\frac{5}{22} \times 100\% = 22,73\%$ (baik)
- ❖ $\frac{17}{22} \times 100\% = 77,27\%$ (sedang)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (kurang)
- $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (kurang sekali)

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi diatas, diperoleh 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 5 siswa (22,73%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 17 siswa (77,27%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Untuk lebih jelas dan rinci akan dibahas satu persatu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

Lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui pada tes lari 60 meter.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter Putra

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d -6,7"	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	6,8"- 7,8"	Baik (B)	13	59,09%
3	7,7"- 8,7"	Sedang (S)	6	27,27%
4	8,8"- 9,7"	Kurang (K)	2	9,09%
5	10,4"- dst	Kurang Sekali (KS)	1	4,54 %
Total			22	100 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (sangat baik)
- ❖ $\frac{13}{22} \times 100\% = 59,09\%$ (baik)
- ❖ $\frac{6}{22} \times 100\% = 27,27\%$ (sedang)
- ❖ $\frac{2}{22} \times 100\% = 9,09\%$ (kurang)
- ❖ $\frac{1}{22} \times 100\% = 4,54\%$ (kurang sekali)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 13 siswa (59,09%) mempunyai kecepatan lari baik, 6 siswa (27,27%) mempunyai kecepatan sedang, 2 siswa (9,09 %) mempunyai kecepatan lari kurang dan 1 siswa (4,54 %) mempunyai kecepatan kurang sekali.

Gantung Angkat Tubuh

Hasil analisis data dari indikator gantung angkat tubuh berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui pada tes gantung angkat tubuh.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Putra

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	16 ke atas	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	11-15	Baik (B)	2	9,09%
3	6-10	Sedang (S)	9	40,90%
4	2-5	Kurang (K)	11	50 %
5	0-1	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			22	100 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (sangat baik)
- ❖ $\frac{2}{22} \times 100\% = 9,09\%$ (baik)
- ❖ $\frac{9}{22} \times 100\% = 40,90\%$ (sedang)
- ❖ $\frac{11}{22} \times 100\% = 50\%$ (kurang)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (kurang sekali)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 2 siswa (9,09%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 9 siswa (40,90%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 11 siswa (50%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali.

Baring Duduk

Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui pada tes baring duduk.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putra

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	38 ke atas	Baik Sekali (BS)	10	45,45 %
2	28-37	Baik (B)	12	54,55%
3	19-27	Sedang (S)	0	0 %
4	8-18	Kurang (K)	0	0 %
5	0-7	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Total			22	100 %

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

- ❖ $\frac{10}{22} \times 100\% = 45,45\%$ (sangat baik)
- ❖ $\frac{12}{22} \times 100\% = 54,55\%$ (baik)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (sedang)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 10 siswa (45,45%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 12 siswa (54,54%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali.

Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui pada tes loncat tegak.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	66 ke atas	Baik Sekali (BS)	14	63,64%
2	53-65	Baik (B)	8	36,36%
3	42-52	Sedang (S)	0	0 %
4	31-41	Kurang (K)	0	0 %
5	s/d-30	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Total			22	100 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

- ❖ $\frac{14}{22} \times 100\% = 63,64\%$ (sangat baik)
- ❖ $\frac{8}{22} \times 100\% = 36,36\%$ (baik)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (sedang)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (kurang)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (kurang sekali)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 14 siswa (63,64%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 8 siswa (36,36 %) mempunyai kekuatan loncatan baik, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali.

Lari 1000 meter

Hasil analisis data dari indikator lari 1000 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui pada tes lari 1000 meter.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Lari 1000 meter Putra

No	Putra	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s/d – 3'04"	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	3'05"- 3'53"	Baik (B)	0	0 %
3	3'64" - 4'46"	Sedang (S)	0	0 %
4	4'47"- 6'04"	Kurang (K)	12	54,55 %
5	6'05"- dst	Kurang Sekali (KS)	10	45,45%
Total			22	100 %

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan baik, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan sedang, 12 siswa (54,55%) mempunyai kecepatan kurang dan 10 siswa (45,45%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani sesuai dengan rumus yang telah dipaparkan di bab sebelumnya. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kruai

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18-21	Baik (B)	0	0%
3	14-17	Sedang (S)	13	59,09%
4	10-13	Kurang (K)	8	36,36%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	4,54 %
Total			22	100 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (sangat baik)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (baik)
- ❖ $\frac{13}{22} \times 100\% = 59,09\%$ (sedang)
- ❖ $\frac{8}{22} \times 100\% = 36,36\%$ (kurang)
- ❖ $\frac{1}{22} \times 100\% = 4,54\%$ (kurang sekali)

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi diatas, diperoleh 0 siswi (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 0 siswi (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 13 siswi (59,09%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 8 siswi (36,36%) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 1 siswi (4,54%) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Untuk lebih jelas dan rinci akan dibahas satu persatu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

Lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kruai pada tes lari 60 meter.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter Putri

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s.d -6,7"	Baik sekali (BS)	0	0 %
2	6,8"- 7,8"	Baik (B)	0	0 %
3	7,7"- 8,7"	Sedang (S)	12	54,54%
4	8,8"- 9,7"	Kurang (K)	9	40,91 %
5	10,4"- dst	Kurang sekali (KS)	1	4,54 %
Total			22	100 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (sangat baik)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (baik)
- ❖ $\frac{12}{22} \times 100\% = 54,54\%$ (sedang)
- ❖ $\frac{9}{22} \times 100\% = 40,91\%$ (kurang)
- ❖ $\frac{1}{22} \times 100\% = 4,54\%$ (kurang sekali)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswi (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 0 siswi (0%) mempunyai kecepatan lari baik, 12 siswi (54,54%) mempunyai kecepatan sedang, 9 siswi (40,91 %) mempunyai kecepatan lari kurang dan 1 siswi (4,54 %) mempunyai kecepatan kurang sekali.

Gantung Sikuk Tekuk

Hasil Analisis Data Dari Indikator Gantung Sikuk Tekuk Berdasarkan Perhitungan

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui pada tes gantung angkat tubuh.

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Gantung Sikuk Tekuk Putri

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	16 ke atas	Baik sekali (BS)	0	0 %
2	11-15	Baik (B)	10	45,45 %
3	6-10	Sedang (S)	12	54,54%
4	2-5	Kurang (K)	0	0 %
5	0-1	Kurang sekali (KS)	0	0 %
Total			22	100 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (sangat baik)
- ❖ $\frac{10}{22} \times 100\% = 45,45\%$ (baik)
- ❖ $\frac{12}{22} \times 100\% = 54,54\%$ (sedang)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (kurang)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (kurang sekali)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswi (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 10 siswi (45,45%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 12 siswi (54,54%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 0 siswi (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang dan 0 siswi (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali.

Baring Duduk

Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui pada tes baring duduk.

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putri

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	38 ke atas	Baik sekali (BS)	1	4,54 %
2	28-37	Baik (B)	17	77,27%
3	19-27	Sedang (S)	4	18,18 %
4	8-18	Kurang (K)	0	0 %
5	0-7	Kurang sekali (KS)	0	0 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

- ❖ $\frac{1}{22} \times 100\% = 4,54\%$ (sangat baik)
- ❖ $\frac{17}{22} \times 100\% = 77,27\%$ (baik)
- ❖ $\frac{4}{22} \times 100\% = 18,18\%$ (sedang)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (kurang)
- ❖ $\frac{0}{22} \times 100\% = 0\%$ (kurang sekali)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 1 siswi (4,54%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 17 siswi (77,27%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 4 siswi (18,18%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 0 siswi (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang dan 0 siswi (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali.

Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui pada tes loncat tegak.

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	66 ke atas	Baik sekali (BS)	10	45,45%
2	53-65	Baik (B)	1	4,54%
3	42-52	Sedang (S)	3	13,63%
4	31-41	Kurang (K)	1	4,54 %
5	s/d-30	Kurang sekali (KS)	7	31,81 %
Total			22	100 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

$$\diamond \frac{10}{22} \times 100\% = 45,45\% \text{ (sangat baik)}$$

$$\diamond \frac{1}{22} \times 100\% = 4,54\% \text{ (baik)}$$

$$\diamond \frac{3}{22} \times 100\% = 13,63\% \text{ (sedang)}$$

$$\diamond \frac{1}{22} \times 100\% = 4,54\% \text{ (kurang)}$$

$$\diamond \frac{7}{22} \times 100\% = 31,81\% \text{ (kurang sekali)}$$

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 10 siswi (45,45%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 1 siswi (4,54 %) mempunyai kekuatan loncatan baik, 3 siswi (13,63%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 1 siswi (4,54%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 7 siswi (31,81%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali.

Lari 800 meter

Hasil analisis data dari indikator lari 800 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2017 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Di bawah ini akan di paparkan tabel Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui pada tes lari 800 meter.

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Lari 800 meter

No	Putri	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	s/d – 3'52"	Baik sekali (BS)	0	0%
2	3'53"- 4'56"	Baik (B)	0	0%
3	4'57" - 5'58"	Sedang (S)	3	13,63%
4	5'59"- 7'23"	Kurang (K)	15	68,18 %
5	7'24"- dst	Kurang sekali (KS)	4	18,18%
Total			22	100 %

(Sumber: TKJI, 2010:27)

$$\text{Rumus } P = \frac{E}{N} \times 100 \%$$

$$\begin{aligned} & \diamond \frac{0}{22} \times 100\% = 0\% \text{ (sangat baik)} \\ & \diamond \frac{22}{22} \times 100\% = 0\% \text{ (baik)} \\ & \diamond \frac{22}{22} \times 100\% = 13,63\% \text{ (sedang)} \\ & \diamond \frac{15}{22} \times 100\% = 68,18\% \text{ (kurang)} \\ & \frac{4}{22} \times 100\% = 18,18\% \text{ (kurang sekali)} \end{aligned}$$

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 0 siswi (0%) mempunyai kecepatan baik sekali, 0 siswi (0%) mempunyai kecepatan baik, 3 siswi (13,63%) mempunyai kecepatan sedang, 15 siswi (68,18%) mempunyai kecepatan kurang dan 4 siswi (18,18%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tes Analisis Tingkat Kebugaran jasmani siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui dari 22 orang, diketahui 0 orang atau 0% dalam kategori sangat baik, 5 orang atau 22,73% dalam kategori baik, 17 orang atau 72,27% kategori sedang, 0 orang atau 0% masuk dalam kategori kurang dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali. Setelah dilihat dari hasil tes Analisis Tingkat Kebugaran jasmani siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui yang berjumlah 22 orang dengan memperoleh nilai 366 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmani siswa putra diperoleh 16,63 poin dan termasuk dalam kategori sedang.

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian tes Analisis Tingkat Kebugaran jasmani siswi putri Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui dari 22 orang, diketahui 0 siswi (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 0 siswi (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 13 siswi (59,09%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 8 siswi (36,36%) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 1 siswi (4,54%) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Setelah dilihat dari hasil tes Analisis Tingkat Kebugaran jasmani siswi putri Kelas VIII SMP Negeri 17 Krui yang berjumlah 22 orang dengan memperoleh nilai 297 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes Analisis Tingkat Kebugaran jasmani siswa putra Kelas VIII diperoleh 14 poin dan termasuk dalam kategori sedang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Krui tahun pelajaran 2023/2024 pada kelompok putri mayoritas termasuk dalam kategori sedang dan kelompok putra mayoritas termasuk dalam kategori baik.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Krui tahun pelajaran 2023/2024 berdasarkan sarana transportasi bersepeda pada kelompok putra termasuk dalam kategori baik, sedangkan kelompok putri termasuk dalam kategori sedang.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Krui tahun pelajaran 2023/2024 yang berjalan kaki pada kelompok putra maupun kelompok putri termasuk dalam kategori baik. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Krui tahun pelajaran 2023/2024 yang menggunakan kendaraan bermotor pada kelompok putra maupun kelompok putri termasuk dalam kategori sedang.

Saran

Berdasarkan dari kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi lembaga pendidikan terkait alangkah lebih baik jika menambah jam untuk meningkatkan kebugaran jasmani di luar jam pelajaran olahraga.
2. Bagi guru pendidikan jasmani alangkah lebih baik jika meningkatkan program kegiatan belajar mengajar khususnya peningkatan kebugaran jasmani, sehingga tujuan pendidikan kebugaran jasmani tercapai.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang lainnya dengan memperluas jumlah sampel yang digunakan serta mengaitkan dengan faktor- faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman (2019). —Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 2 No 2, 45 – 53.
- Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013). —Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajangll. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vil 1 No 1.
- A. Erlina Listyarini (2012). —Latihan Senam Aerobik Untuk MeningkatkanKebugaran Jasmanill. *Jurnal Medikora*. Vol 8 No 2.
- Agus Amin (2014). —Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Baratll.*Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol 20 No 2,
- Azizil Fikri (2017). llMeningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggaull.*Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Vol 3 No 1, 89 – 102.
- Ahmad Toimul Khafid (2013). —Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Bahrul Ulum Surabayall. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 01 No 01, 196–200.
- Angga Wahyu dan Endang Sri (2018). —Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII)ll. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 06 No 02, 351-353.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Chrisly M dkk (2015). —Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusiaill. *Jurnal e-Biomedik*. Vol 3 No 1.
- Cerika Rismayanthi (2012). —Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswall. *Jurusan Pendidikan*. Vol 42 No 1, 29-38.
- Doni Farisa dkk (2017).—Evaluasi Kekuatan Otot Lengan Petani Kelapa Sawit Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkill. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 3 No 2, 105 – 115.
- Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015). —Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggangll. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 3 No 2, 603 – 607.
- Dwi Gansar Santi W. dkk (2012).—Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga—. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Vol 1 No 2.
- Fahmi Fajar dan Hamdani (2017). —Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)ll. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol7 No 3,373-378.
- F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008). —Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD PENJAS FIK UNYll. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 5 No 2.
- Galuh Arika dkk (2015). —Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning untuk Meningkatkan Aktivitas dan Prestasi Belajar Pokok Bahasan Larutan Penyangga pada Siswa Kelas XI IPA Semester II SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Kimia (JPK)*. Vol 4 No 2.
- Ibnu Darmawan (2014). —Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjasll. *JIP*. Vol 7 No 2, 143-154
- I Kadek Happy Kardiawan (2013). —Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional BaliTerhadap Kebugaran JasmaniSiswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*.Jilid 46No 2, 174-181.
- Karin I. Prope dkk (2003). —The Effectiveness of Worksite Physical Activity Programs on Physical Activity, Physical Fitness, and Healthll. *Clin J Sport Med*. Vol 13 No 2, 106 – 117.
- Mashud (2018). —Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmanill. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 17 No 2.
- Mohammad Annas (2011). —Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajarll. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 1 Edisi 2.
- Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015). —Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo)ll. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 03 No 03, 696 – 701.

- Ratna Rosidah (2014). —Penerapan Model Problem Based Learning (PBL) pada Pembelajaran Hukum-hukum Dasar Kimia ditinjau dari Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa Kelas X IPA SMA Negeri 2 Surakarta Tahun Pembelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Kimia*. Vol 3 No 3, 66-75.
- Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Sukabina Press, Padang.
- Sri Wahyuningsih Nugraheni (2013). —Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakartall. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. Vol 3 No 1.
- Sri Rahayu Utami (2013). —Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Produktivitaskerja pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding PT. Apac Inti Corpora Bawenll. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*
- Susilodinata Halim (2012). —Manfaat Tes Kebugaran Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaranll. *Jurnal Kedokteran Meditek*. Vol 18 No 47.
- Sitilin Kumape (2015). —Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray Terhadap Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa Tentang IPA di Kelas VI SD Inpres Palupill. *Jurnal Kreatif Tadulako*. Vol 4 No 4.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Penerbit Alfabeta. . TKJI, 2010. Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Wisnu Aditya Kurniawan (2014). —Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari —Kasvoll dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatanll. *Jurnal Mitra Pendidikan*. Vol 1 No 3.
- Yuliana Indri. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus.Skripsi*. Semarang:UNNES.
- Zainul Arifin (2018). —Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malangll. *Journal of Education*. Vol 1 No 1.