



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas dan SD Negeri Sekaran 01 Pasca *New Normal* Tahun 2022

Hernika Isnaeni Putri Pamuji¹, Ipang Setiawan²

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

Article History

Received : November 2022
Accepted : November 2023
Published : November 2023

Keywords

Physical Fitness, Grade V Elementary School Students, New Normal

Abstrak

Pandemi Covid-19 membuat pembelajaran harus dilakukan secara *online* termasuk pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen menggunakan TKJI usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tawangmas 01 kategori sedang (80%), tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tanjung Mas kategori sedang (58,62%), tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Sekaran 01 kategori baik (44,74%). Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas dan SD Negeri Sekaran 01 kategori sedang (58,82%). Saran penulis terhadap penelitian 1) Bagi siswa hendaknya menjaga pola hidup sehat dan pemenuhan gizi yang seimbang guna meningkatkan kebugaran jasmaninya. 2) Bagi guru hendaknya selalu mengontrol tingkat kebugaran jasmani siswanya. 3) Bagi orang tua selalu mengontrol kebiasaan hidup anak di rumah.

Abstract

The Covid-19 pandemic has forced learning to be done online, including physical education learning. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the fifth grade elementary school students. The research method used is descriptive quantitative survey method. The data analysis technique used descriptive quantitative with percentages. The results of this study are the physical fitness level of fifth grade students at SD Negeri Tawangmas 01 in the medium category (80%), the physical fitness level in the fifth grade students at SD Negeri Tanjung Mas in the medium category (58.62%), the physical fitness level in the fifth grade students at SD Negeri Sekaran. 01 good category (44.74%). The conclusion of this research is the level of physical fitness of the fifth grade students of SD Negeri Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas and SD Negeri Sekaran 01 in the medium category (58.82%). The author's suggestions for research 1) For students, they should maintain a healthy lifestyle and fulfill balanced nutrition in order to improve their physical fitness. 2) Teachers should always control the level of physical fitness of their students. 3) Parents always control their children's living habits at home.

How To Cite:

Pamuji, H. I. P., & Setiawan, I. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas dan SD Negeri Sekaran 01 Pasca New Normal Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 1-7.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting bagi siswa usia sekolah dasar dilihat dari berbagai aspek. Kondisi fisik anak harus dibina sedini mungkin agar kondisi kesehatannya tetap terjaga. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak bisa didapat melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan lebih bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, sebaliknya anak yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang buruk akan lebih mudah loyo dan lesu. Dimana dijelaskan dalam (Wirnantika et al., 2017, p. 242) Perkembangan siswa sekolah dasar memerlukan kebugaran jasmani. Siswa sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik maupun psikologis. Siswa sekolah dasar memiliki banyak aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya.

Menurut (Kuntoro, 2014, p. 3) kebugaran jasmani seseorang terutama anak sekolah dasar banyak di pengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor latihan atau kegiatan fisik, faktor pola/gaya hidup, pola makan yang teratur di dalamnya termasuk cakupan gizi, pola istirahat, dan faktor lingkungan dimana faktor-faktor tersebut saling berkaitan satu sama lain dan saling mendukung untuk tercapinya kesehatan maupun kebugaran jasmani.

Menurut pendapat Febriyanti, 2015 dalam (Agustin, 2018, p. 12) daya tahan jantung paru yang baik dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang dengan waktu lama dan intensitas yang lebih besar. Daya tahan jantung paru memiliki peran dalam menunjang kinerja fisik, prestasi olahraga, prestasi belajar, prestasi kerja, juga dapat melakukan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran Jasmani pada salah satu komponen daya tahan jantung paru (kardiovaskuler) yang sebaiknya sudah dapat diterapkan dari sejak usia dini, baik dalam lingkup formal maupun non formal.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Usaha untuk

meningkatkan dan menjaga kondisi kebugaran jasmani yang terkoordinir dan terarah pada hakikatnya merupakan bagian penting dari pola hidup yang berkembang. Oleh karena itu, pentingnya usaha peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari usaha peningkatan kualitas hidup manusia kondisi ini dapat dicapai dengan proses pendidikan. Melalui proses pendidikan diharapkan setiap orang dapat meningkatkan dan menjaga kualitas fisiknya yang kemudian menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidup (Sulistiono, 2014, p. 224). Oleh karena itu proses peningkatan kebugaran jasmani pada anak bisa dilakukan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani pada sekolah dasar masing masing.

Menurut (Saputra, 2014, p. 4) Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memerlukan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan yang menyeluruh pada kualitas diri individu, termasuk perubahan fisik, mental, dan emosional. Menurut (Nugraha, 2015, p. 3) Salah satu bagian dari pembelajaran penjas yang bertujuan untuk meningkatkan kognitif siswa yaitu materi yang berupa teori tentang kebugaran jasmani. Selain itu siswa juga akan mengetahui bahwa aktivitas fisik itu baik untuk kesehatan seseorang.

Pembelajaran harus terus berlangsung meskipun saat ini tengah terjadi pandemi COVID-19. Tetapi kebijakan new normal dan kebijakan pemerintah terhadap pendidikan tetap dilakukan secara online atau daring tetap dilaksanakan agar generasi penerus tidak ketinggalan pengetahuan dalam pembelajaran, sebagai benih kemajuan bangsa di pasca depan, harus terus dipelajari untuk kemajuan generasi selanjutnya (Rafsanjani, 2020, p. 2).

New normal atau normal baru merupakan salah satu alternatif bagi masyarakat untuk dapat memulai serangkaian aktivitas yang beberapa waktu lalu sempat di lumpuhkan oleh pandemic covid-19. Dalam dunia pendidikan juga akan mulai diterapkan normal baru seperti yang telah dijelaskan dalam (Bangun, 2021, pp. 114–115) sejumlah kebijakan pemerintah, khususnya pemerintah daerah yang lokasinya berada di

kawasan hijau atau kuning, memiliki rencana pemerintah untuk memulai sekolah melalui pengajaran tatap muka. Tak terkecuali mata pelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas).

Pada masa normal baru ini diadakanya model *hybrid learning* yaitu pencampuran dan penggabungan antara beberapa lingkungan pembelajaran yaitu tatap muka dalam kelas dan secara dalam jaringan atau online sehingga proses penyesuaian kebiasaan baru akan dimulai (Hidayatullah & Anwar, 2020, p. 2).

Proses pendidikan juga disesuaikan dengan pandemi saat ini. Bisa dimulai dengan mematuhi protokol kesehatan yaitu dengan menerapkan 5M diantaranya memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan dengan sabun, memakai handsanitizer dan menghindari kerumunan. Pada masa *new normal* seperti sekarang proses pendidikan diterapkan dengan model pembelajaran *hybrid learning* yang artinya 50% siswa belajar online bisa melalui zoom atau google meet dan 50% siswa belajar langsung secara tatap muka di sekolah.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dimana kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang sangat penting bagi siswa usia sekolah dasar, siswa dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan lebih mudah fokus dalam menerima pembelajaran dan sebaliknya siswa dengan kebugaran jasmani yang kurang baik lebih susah fokus. Selama pembelajaran daring siswa hanya mendapat materi dari guru dan mempraktikan dirumah masing-masing. Jadi pembelajaran penjas daring kurang efektif karena tidak melakukan praktik langsung. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas dan SD Negeri Sekaran 01 pasca *new normal* tahun 2022. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Tawangmas 01, SDN Tanjung Mas dan SDN Sekaran 01 pasca *new normal* tahun 2022?

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian yang akan dicapai adalah : Untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri

Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas dan SD Negeri Sekaran 01 pasca *new normal* tahun 2022

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Menurut Sujarweni, 2014 dalam (Irsanty, 2019, p. 31) menyatakan bahwa Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menghasilkan data yang diperoleh dengan menggunakan prosedur statistik atau metode pengukuran. Dalam (Sinuraya & Barus, 2020, p. 25) penelitian deskriptif adalah suatu fenomena yang menggambarkan suatu peristiwa yang berlangsung secara merata. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk memberikan gambaran tentang sifat situasi sekaligus menggambarkan sebab dan akibat dari suatu fenomena.

Populasi adalah jumlah keseluruhan objek yang akan diamati oleh peneliti berdasarkan karakteristik yang sesuai dan diambil kesimpulannya (Sinuraya & Barus, 2020, p. 25). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas dan SD Negeri Sekaran 01. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yaitu teknik pengumpulan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi untuk dijadikan sampel sehingga total sampel yang digunakan berjumlah 102 siswa. Analisis data menggunakan diskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 – 12 tahun.

Tabel 1.1 Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Permana, 2016, p. 128)

Untuk mengetahui hasil presentase maka digunakan rumus berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas dan SD Negeri Sekaran 01 Pasca *New Normal* Tahun 2022” berlokasi di Kota Semarang. Pelaksanaan pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 28 Maret di SD Negeri Tawangmas 01 dengan subjek penelitian siswa kelas V sebanyak 35 siswa, dilaksanakan pada tanggal 29 Maret di SD Negeri Tanjung Mas dengan subjek penelitian siswa kelas V yang berjumlah 29 siswa dan dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2021 di SD Negeri Sekaran 01 dengan subjek penelitian siswa kelas V yang berjumlah 38 siswa.

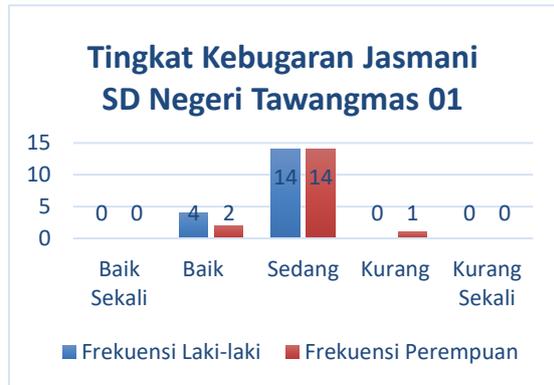
Penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Tawangmas 01, SDN Tanjung Mas dan SDN Sekaran 01 Masa *New Normal* Tahun 2022 menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani kelompok 10-12 tahun yang terdiri atas 5 tes yaitu : lari cepat 40 meter, *pull up* 60 detik, *sit up* 30 detik, *vertical jump* dan lari 600 meter dan tes hanya dilakukan satu kali. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tawangmas 01 diperoleh statistik sebagai berikut:

Tabel 1.2 Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Tawangmas 01

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi		Presentase	
		L	P	L	P
22-25	Baik	0	0	0%	0%
	Sekali	0	0	0%	0%
18-21	Baik	4	2	22,2%	11,8%
14-17	Sedang	14	14	77,8%	82,3%
10-13	Kurang	0	1	0%	5,9%
05-09	Kurang Sekali	0	0	0%	0%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan tabel 1.2 diatas untuk memperjelas dapat disajikan dalam bentuk gambar 1.1 berikut ini



Gambar 1.1 Diagram Tes Kebugaran Jasmani SD Negeri Tawangmas 01

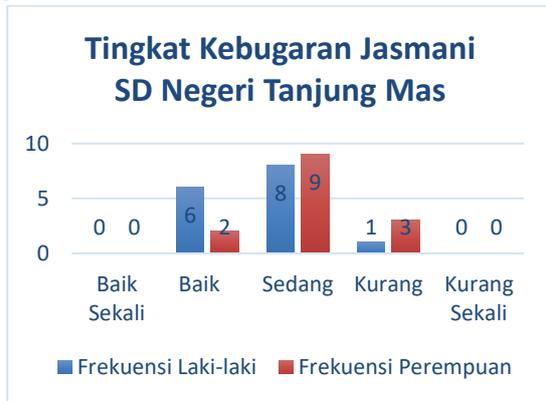
Berdasarkan tabel 1.2 dan gambar 1.1 di atas tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjumlah 35 siswa dalam klasifikasi baik sekali tidak ada, 22,2% dengan klasifikasi Baik sejumlah 4 siswa untuk siswa laki laki dan 11,8% untuk siswa perempuan sejumlah 2 siswa, 77,8% dengan klasifikasi sedang sejumlah 14 siswa untuk siswa laki laki dan 82,3% sejumlah 14 siswa untuk siswa perempuan, tidak ada siswa laki laki pada klasifikasi kurang dan 5,9% sejumlah 1 siswa untuk siswa perempuan, dan tidak ada siswa pada klasifikasi kurang sekali. Berdasarkan keterangan tersebut kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tawangmas 01 termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 1.3 Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Tanjung Mas

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi		Presentase	
		L	P	L	P
22-25	Baik	0	0	0%	0%
	Sekali	0	0	0%	0%
18-21	Baik	6	2	40%	14,3%
14-17	Sedang	8	9	53,3%	64,3%
10-13	Kurang	1	3	6,7%	21,4%
05-09	Kurang Sekali	0	0	0%	0%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan tabel 1.3 diatas untuk memperjelas dapat disajikan dalam bentuk gambar 1.2 berikut ini



Gambar 1.2 Diagram Tes Kebugaran Jasmani SD Negeri Tanjung Mas

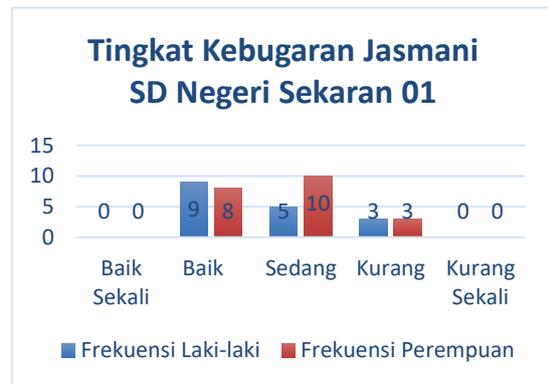
Berdasarkan tabel 1.3 dan gambar 1.2 di atas tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjumlah 29 siswa dalam klasifikasi baik sekali tidak ada, 40% dengan klasifikasi baik sejumlah 6 siswa untuk siswa laki laki dan 14,3% untuk siswa perempuan sejumlah 2 siswa, 53,3% dengan klasifikasi sedang sejumlah 8 siswa untuk siswa laki laki dan 64,3% sejumlah 9 siswa untuk siswa perempuan, 6,7% sejumlah 1 siswa pada klasifikasi kurang untuk siswa laki laki dan 21,2% sejumlah 3 siswa untuk siswa perempuan, dan tidak ada siswa pada klasifikasi kurang sekali. Berdasarkan keterangan tersebut kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tanjung Mas termasuk dalam kategori sedang.

Tabel 1.4 Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Sekaran 01

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi		Presentase	
		L	P	L	P
22-25	Baik Sekali	0	0	0%	0%
18-21	Baik	9	8	52,9%	38,1%
14-17	Sedang	5	10	29,4%	47,6%
10-13	Kurang	3	3	17,7%	14,3%
05-09	Kurang Sekali	0	0	0%	0%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan tabel 1.4 diatas untuk memperjelas dapat disajikan dalam bentuk gambar 1.3 berikut ini



Gambar 1.3 Diagram Tes Kebugaran Jasmani SD Negeri Sekaran 01

Berdasarkan tabel 1.4 dan gambar 1.3 di atas tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjumlah 38 siswa dalam klasifikasi baik sekali tidak ada, 52,9% dengan klasifikasi baik sejumlah 9 siswa untuk siswa laki laki dan 38,1% untuk siswa perempuan sejumlah 8 siswa, 29,4% dengan klasifikasi sedang sejumlah 5 siswa untuk siswa laki laki dan 47,6% sejumlah 10 siswa untuk siswa perempuan, 17,7% sejumlah 3 siswa untuk siswa laki laki pada klasifikasi kurang dan 14,3% sejumlah 3 siswa untuk siswa perempuan, dan tidak ada siswa pada klasifikasi kurang sekali. Berdasarkan keterangan tersebut kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Sekaran 01 termasuk dalam kategori baik.

Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tawangmas 01 dengan jumlah siswa sebanyak 35 siswa berada pada kategori sedang dengan presentase 80%. Berdasarkan wawancara dengan guru penjas SD Negeri Tawangmas 01 terkait hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa kelas V memperoleh hasil akhir tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sedang, hal tersebut dikarenakan selama pandemi covid-19 siswa hanya dirumah dan jarang melakukan aktivitas diluar rumah lalu sebagian siswa tidak membawa bekal dan air minum dari rumah.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tanjung Mas yang berjumlah 29 siswa berada pada kategori sedang dengan presentase

58,62%. Berdasarkan wawancara dengan guru penjas SD Negeri Tanjung Mas terkait hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa kelas V memperoleh hasil akhir tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sedang, hal tersebut dikarenakan kurangnya siswa dalam aktivitas olahraga, sarana dan prasarana penjas di sekolah kurang memadai, kurangnya minat siswa dalam olahraga karena lebih memilih bermain gadget dan siswa berolahraga hanya saat di sekolah saja lalu tidak semua siswa sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat ke sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Sekaran 01 yang berjumlah 38 siswa berada pada klasifikasi baik dengan presentase 44,74%. Berdasarkan wawancara dengan guru penjas SD Negeri Sekaran 01 terkait hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa kelas V memperoleh hasil akhir tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori baik, hal tersebut dikarenakan siswa tetap menjaga kebugaran jasmaninya dengan tetap melakukan aktivitas olahraga sesuai dengan situasi dan kondisi di lingkungannya. Aktivitas olahraga tersebut seperti bersepeda, jogging dan ada juga yang bermain badminton.

Dari pembahasan diatas maka dapat diketahui bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa salah satunya yaitu status gizi, semakin baik status gizi siswa maka akan semakin baik pula kondisi kebugaran jasmaninya. Dalam (Azizin, 2014, p. 21) kondisi status gizi harus seimbang agar dapat memperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani yang baik. Asupan gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh sehingga kebugaran jasmaninya juga akan tetap terjaga dengan baik lalu kebutuhan energinya pun akan seimbang sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi lebih sehat. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat gizi yang penting diperlukan oleh tubuh akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik sehari harinya.

Aspek gaya hidup juga berkontribusi terhadap kebugaran jasmani, semakin baik gaya hidup siswa maka akan semakin baik pula kondisi kebugaran jasmaninya. Seperti yang

dijelaskan dalam (Afdinda et al., 2021, p. 141) bahwa terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa dengan cara penerapan pola hidup sehat yang baik. Gaya hidup dalam keseharian yang dilakukan juga sangat membantu untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti: tidur yang cukup dan teratur, tetap menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan, tidak melakukan hal-hal yang merugikan kesehatan seperti merokok. Menurut (Vania et al., 2018, p. 450) Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan. Gaya hidup merujuk pada bagaimana cara seseorang menjalankan pola hidup termasuk pilihan tempat tinggal dan pola perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor karakteristik individu. Faktor ini dapat dikontrol dan berdampak positif atau negatif terhadap kesehatan tergantung dari pilihan masing-masing individu.

Kebugaran jasmani seseorang juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik seseorang setiap harinya. Siswa SD merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat. Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Agar mencapai kesegaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa misalnya dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin.

SIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas dan SD Negeri Sekaran 01 yang berjumlah 102 siswa secara rata rata memperoleh hasil akhir pada klasifikasi baik sekali tidak ada, 30,39% pada klasifikasi baik dengan jumlah 31 siswa, 58,82% pada klasifikasi sedang dengan jumlah 60 siswa, 10,79% pada klasifikasi kurang dengan jumlah 11 siswa, dan tidak ada siswa pada klasifikasi kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani

siswa kelas V SD Negeri Tawangmas 01, SD Negeri Tanjung Mas dan SD Negeri Sekaran 01 berada pada klasifikasi sedang.

REFERENSI

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). *Kontribusi Pola Hidup Sehat dan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani*. 1, 109–115. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Agustin, W. W. (2018). *Analisis daya tahan jantung paru terhadap hasil belajar mahasiswa pendidikan jasmani dan kesehatan semester III FKIP Universitas Sriwijaya*. 0541, 743929.
- Azizin, I. (2014). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(02), 17–22.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>.
- Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2020). Hybrid Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Dan Menengah Maupun Pendidikan Olahraga Perguruan Tinggi. *Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Pendidikan Dalam Teknologi Dan Inovasi)*, 1(1), 1–7. http://publikasi.stkipgri_bkl.ac.id/index.php/senopati/article/view/502/359.
- Irsanty, N. P. (2019). Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru. *Penelitian*, 11–12.
- Kuntoro, D. T. (2014). *Tingkat Kesegaran Jasmani siswa usia 6-9 tahun berdasarkan strata pendidikan orang tua Sd Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo Jawa Tengah*. 564, 1–73.
- Nugraha, C. S. B. (2015). *Tingkat Disiplin Belajar Penjas dan Tingkat Kognitif Tentang Kebugaran Jasmani Terhadap Gaya Hidup Aktif Siswa SMA NEGERI se Kota Bandung*. 1–13.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://www.researchgate.net/publication/315996539>.
- Rafsanjani, A. I. (2020). *kebijakan pendidikan di era new normal*. 1–9.
- Saputra, R. (2014). *Modul 1 Modul 1*. 1–36. <http://repository.ut.ac.id/3891/1/EKSI4417-M1.pdf>.
- Sinuraya, J. frihasan, & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmnai mahasiswa pendidikan olahraga. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 4(1), 2013–2015.
- Sulistiono, A. A. (2014). Di Jawa Barat Basic and Secondary Education Students Physical Fitness. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20 no 2, 223–233. <https://www.google>.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. . (2018). Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 2356–3346. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Wirmantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898