



Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir

*Analysis of the Physical Fitness Level of Taekwondo Extracurricular Students at MAN 1
Ogan Ilir*

Claudio Pratama¹, Yakrus², Hartati³.

¹²³*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Jl.
Raya Palembang – Prabumulih Km. 32, Sumatra Selatan, 30662, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler taekwondo di MAN 1 Ogan Ilir. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri dari lima komponen, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit Up*, *Squat Thrust*, dan *PACER*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa hasil tes indeks massa tubuh (IMT) yang dilakukan oleh 31 siswa taekwondo Man 1 Ogan Ilir memiliki rata rata pada kondisi gizi baik sebesar 68% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki jumlah proporsi nilai 2,0% dengan kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil analisis data kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler taekwondo Man 1 Ogan Ilir berada dalam kategori cukup.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Ekstrakurikuler Taekwondo, Siswa Man 1 Ogan Ilir.

Abstract

*This study aims to determine the level of physical fitness of taekwondo extracurricular students at MAN 1 Ogan Ilir. The research method used is descriptive quantitative with a survey approach. The sample in this study was 31 students who took part in taekwondo extracurricular activities. The instrument used was the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) which consists of five components, namely Body Mass Index (BMI), *V Sit and Reach*, *Sit Up*, *Squat Thrust*, and *PACER*. Based on the results of the study, the results of the body mass index (BMI) test carried out by 31 taekwondo students of Man 1 Ogan Ilir had an average of 68% in good nutritional conditions, but were not supported by physical fitness which had a proportion of 2.0% with a sufficient category. So it can be concluded that the results of the analysis of physical fitness data for taekwondo extracurricular students of Man 1 Ogan Ilir are in the sufficient category.*

Keywords: Physical fitness, extracurricular Taekwondo, Man 1 Ogan Ilir Students.

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani merupakan kebutuhan yang harus dimiliki oleh tubuh agar seseorang dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Menurut Septiana, (2019). Kebugaran fisik sangat dibutuhkan oleh manusia, sehingga kesehatan fisik yang berhubungan dengan seorang siswa menjadi aspek penting yang harus dipertahankan. Habibi & Nurhasan, (2023) mengatakan bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menjalani aktivitas fisik, seperti tugas atau pekerjaan, tanpa mengalami masalah kesehatan atau kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan energi yang mencukupi untuk kebutuhan tubuh. Menurut Akbar *et al.*, (2019) Kebugaran jasmani menggambarkan kondisi fisik seseorang yang memungkinkan mereka menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, di mana seseorang dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan fisik tanpa mudah merasa lelah saat melakukannya. Selain itu (Destriana et al., 2022) mengatakan bahwa Kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh seperti tubuh merasa lebih baik serta dapat mengurangi beban pikiran sehingga merasa lebih baik dan bahagia, selain kebugaran jasmani, konsisten dalam menjaga pola makan juga harus menjadi prioritas lainnya untuk menjaga kondisi tubuh yang sehat dan mental.

Kebugaran jasmani merujuk pada kondisi kesehatan tubuh yang memungkinkan seseorang melaksanakan berbagai aktivitas fisik dengan lancar tanpa merasa terlalu lelah. Individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menyelesaikan beragam tugas harian dengan semangat, sekaligus memiliki cukup energi untuk menikmati waktu luang mereka (Kuning & Hariyanto, 2024). Hal ini tentu sejalan dengan apa yang dikatakan Hartati *et al.* (2020) bahwa Kebugaran jasmani sangat penting untuk menjalani kehidupan dengan optimal. Tanpa kebugaran yang baik, seseorang akan lebih mudah merasa lelah saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani memiliki manfaat yang baik bagi tubuh yaitu dapat memperkuat otot jantung, melancarkan peredaran darah, memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi, meningkatkan konsentrasi, serta dapat membantu menghilangkan stress (Akbar *et al.*, 2019). Menurut Lestari *et al.*, (2024)

mengatakan bahwa penting bagi setiap atlet untuk memiliki kebugaran jasmani yang optimal agar dapat mengelola aktivitas fisiknya dengan baik, sehingga mampu memaksimalkan fungsi fisiologisnya secara efisien bagi setiap atlet di semua cabang olahraga.

Olahraga Taekwondo dikenal sebagai cabang olahraga yang banyak dipertandingkan pada event lokal, nasional, internasional bahkan dunia. Kata Taekwondo terdiri dari tiga suku kata pada bahasa Korea, ialah *tae* yang artinya menendang atau menghancurkan, *kwon* ialah memukul dengan tangan atau kepala tangan, serta *do* ialah melakukan hal yang sama dengan sistem atau metode. Maka perpaduan ketiganya menimbulkan kesadaran bahwa Taekwondo ialah suatu cara mempertahankan diri dengan kaki dan tangan telanjang (Fachrezzy et al., 2021).

Menurut Hasili, (2021) mengatakan bahwa Taekwondo merupakan seni beladiri modern yang berasal dari negara Korea Selatan dengan menggunakan perpaduan antara gerakan kaki dan tangan, membuat Taekwondo ini menjadi salah satu olahraga yang komplit. Secara keseluruhan, taekwondo adalah seni bela diri yang mengandalkan teknik kaki dan tangan kosong untuk mengalahkan lawan. Dalam seni bela diri taekwondo, teknik tendangan memegang peran yang lebih dominan. Bahkan, taekwondo dikenal luas karena keunggulannya dalam berbagai teknik tendangan (Syahrozi et al., 2024). Secara fisik Taekwondo berfokus dalam pengembangan kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan dan daya tahan tubuh. Di Indonesia sendiri, tingkat popularitas Taekwondo sudah semakin berkembang dengan seiring perkembangan zaman. Terdapat banyak kejuaraan kejuaraan yang menyebar diseluruh wilayah indonesia baik itu kompetisi berjenjang seperti Porkab atau Porkot (Pekan Olahraga Kabupaten/Kota), kemudian lanjut ke Porprov (Pekan Olahraga Provinsi) sampai ke Pon (Pekan Olahraga Nasional), bahkan kompetisi yang bersifat open tournament nasional pun sudah banyak diselenggarakan hampir setiap wilayah di Indonesia.

Oleh karena itu kebugaran jasmani yang baik memang sangat penting dimiliki oleh atlet Taekwondo pada khususnya yang ingin mendapatkan prestasi yang lebih baik. Dengan demikian perlu adanya penelitian yang terus berlanjut atau lebih dalam lagi terkait kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan dalam segala aspek baik itu untuk melakukan aktifitas ringan sehari hari, bekerja, latihan, dan lain sebagainya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler taekwondo Man 1 Ogan Ilir.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan MAN 1 Ogan Ilir Jl. Kh. Muh. Harun No. 61 desa Sakatiga, kecamatan Indralaya Mulya, Kabupaten Ogan Ilir, provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 15 Maret 2025 dengan satu kali pertemuan tes.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo Man 1 Ogan Ilir. Menurut Junaidi dan Susanti, (2019) yang dikutip oleh Ambarwati, (2023) Populasi merupakan perkumpulan umum yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri khas tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti, yang selanjutnya menjadi fokus pengamatan untuk memperoleh data serta kesimpulan menarik penelitian. Subjek pada penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Taekwondo MAN 1 Ogan Ilir yang berjumlah sebanyak 31 siswa aktif. Dengan demikian penelitian ini merupakan jenis total sampling, karena populasi seluruh siswa dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian merupakan perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data agar proses pengolahan menjadi lebih efisien dan mendukung kualitas hasil penelitian. Data yang diperoleh melalui instrumen tersebut akan dideskripsikan, dilampirkan, atau dimanfaatkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian (Sukendra & Atmaja, 2020). Dalam penelitian ini digunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) sebagai instrumen penelitiannya. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) adalah suatu tes yang dirancang oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora) untuk menilai tingkat kesegaran jasmani siswa (Ridho & Anggara, 2024). Tujuannya adalah untuk meningkatkan identifikasi potensi atlet masa depan dan membantu siswa dalam mencapai prestasi akademik dan non-akademik yang optimal. Tes TKPN ini terdiri atas Indeks Masa Tubuh (IMT), *V Sit Reach*, *Sit Up*, *Squat Thrust*, dan *PACER Test*. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan

aplikasi Microsoft excel.

HASIL

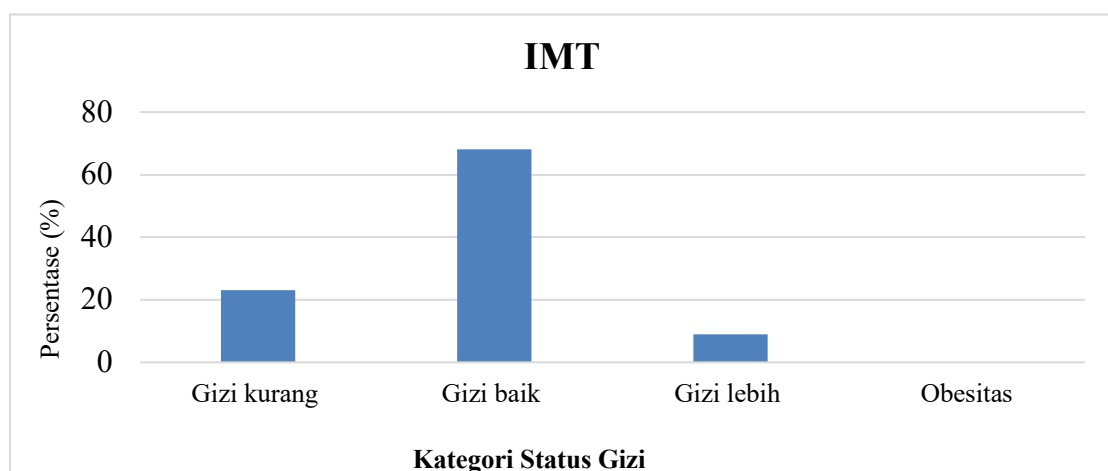
Hasil data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang diambil langsung oleh peneliti dalam 1 kali pertemuan yang berlangsung pada tanggal 15 maret 2025. Dengan komponen kondisi fisik yang terdiri dari tes IMT (Indeks Masa Tubuh), *V Sit and Reach*, *Sit Up* selama 1 menit, *Squat Thrust* selama 1 menit, dan *Pacer test*.

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 1. Hasil Tes IMT (Indeks Masa Tubuh)

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD s.d. < -2 SD	7	23%
Gizi baik (normal)	-2 SD s.d. < +1 SD	21	68%
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD s.d. < + 2 SD	3	10%
Obesitas (<i>obese</i>)	$\geq +2$ SD	0	0%
Total		31	100%

Berdasarkan hasil tabel 4.1 diatas dapat disimpulkan bahwa status gizi yang dimiliki oleh atlet taekwondo MAN 1 Ogan Ilir menunjukkan frekuensi status gizi kurang yaitu 7 atlet dengan persentase 23%, kategori status gizi baik yang terbanyak yaitu berjumlah 21 atlet dengan persentase 68%, kategori gizi lebih yaitu 3 atlet dengan persentase 10%, kategori obesitas yaitu 0 atlet dengan persentase 0%. Dibawah ini bisa dilihat histogram persentase dari hasil tes IMT yang diperoleh



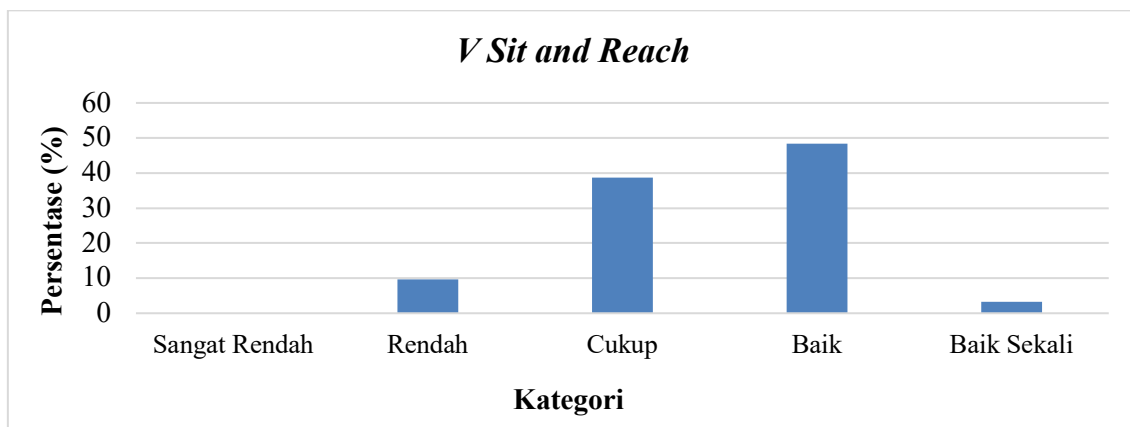
Gambar 1. Histogram Tes IMT (Indeks Masa Tubuh)

2. *V Sit and Reach*

Tabel 2. Hasil Data Tes *V Sit and Reach*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0
Rendah	3	10
Cukup	12	39
Baik	15	48
Baik Sekali	1	3
Total	31	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa hasil tes *V Sit and Reach* siswa Taekwondo Man 1 Ogan Ilir menunjukkan bahwa frekuensi dengan kategori sangat rendah yaitu 0 siswa dengan persentase 0%, kategori rendah yaitu 3 siswa dengan persentase 10%, kategori cukup sebanyak 12 siswa dengan persentase 39%, kategori baik sebanyak 15 siswa dengan persentase 48%, dan kategori baik sekali yaitu 1 siswa dengan persentase 3%. Dibawah ini bisa dilihat histogram persentase dari hasil tes *V Sit and Reach* yang diperoleh



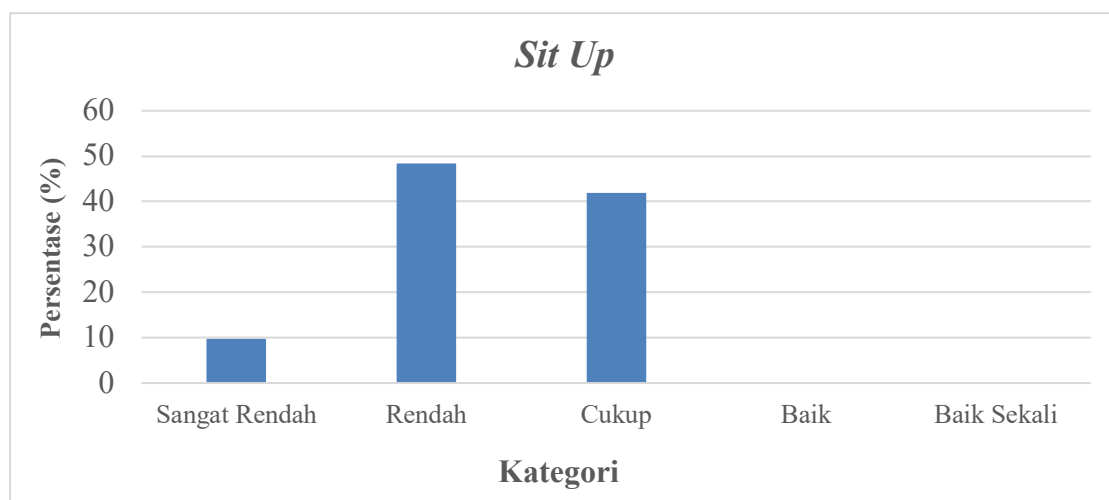
Gambar 2. Histogram Tes *V Sit and Reach*

3. Tes *Sit Up*

Tabel 3. Hasil Data Tes *Sit Up*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	3	10%
Rendah	15	48%
Cukup	13	42%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Total	31	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa hasil tes Sit Up siswa Taekwondo Man 1 Ogan Ilir menunjukkan bahwa frekuensi hasil tes Sit Up dengan kategori sangat rendah yaitu sebanyak 3 siswa dengan persentasi 10%, kategori Rendah yaitu sebanyak 15 siswa dengan persentase 48%, kategori cukup yaitu sebanyak 13 siswa dengan persentase 42%, kategori baik yaitu 0 siswa dengan persentase 0%, dan kategori baik sekali yaitu 0 siswa dengan persentase 0%. Dibawah ini bisa dilihat histogram persentase dari hasil tes *Sit Up* yang diperoleh :



Gambar 2. Histogram Hasil Data Tes *Sit Up*

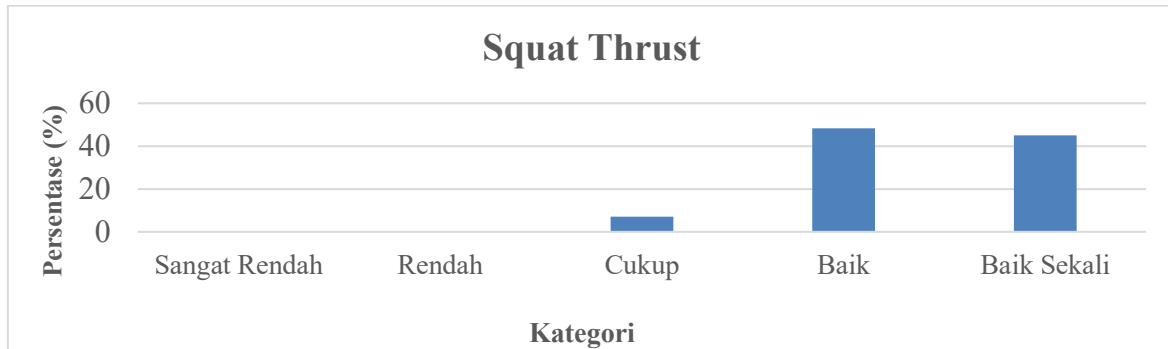
4. *Squat Thrust*

Tabel 4. Hasil Tes *Squat Thrust*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Cukup	2	7%
Baik	15	48%
Baik Sekali	14	45%
Total	31	100%

Berdasarkan hasil tabel 4 diatas dapat disimpulkan hasil tes Squath Thrust siswa Taekwondo Man 1 Ogan Ilir memiliki frekuensi yang menunjukan kategori sangat rendah yaitu 0 siswa dengan persentase 0%, kategori rendah yaitu 0 siswa dengan persentase 0%, kategori cukup sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, kategori baik sebanyak 15 siswa dengan persentase 48%, dan kategori baik sekali sebanyak 14 siswa dengan persentase

45%. Dibawah ini bisa dilihat histogram persentase dari hasil tes *Squat Thrust* yang diperoleh :



Gambar 3. Histogram Hasil Data Tes *Squat Thrust*

5. PACER Test

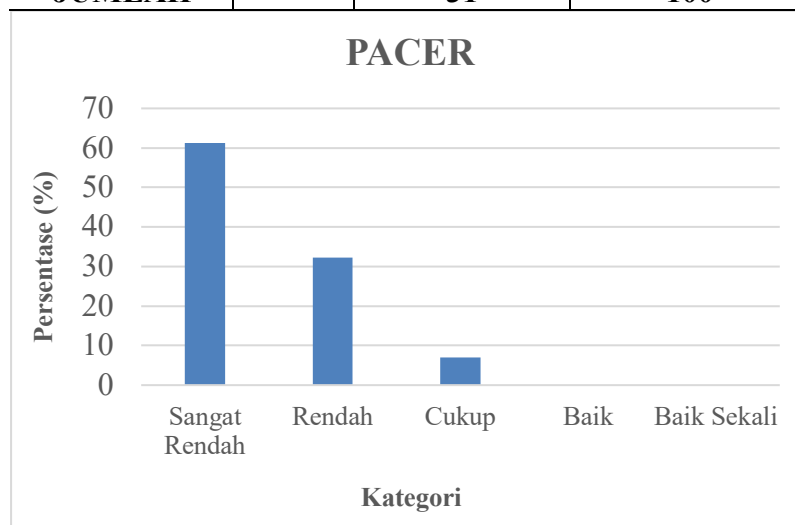
Tabel 5. Hasil Tes *PACER*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	19	61%
Rendah	10	32%
Cukup	2	7%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
Total	31	100%

Berdasarkan hasil tabel 4.5 diatas dapat disimpulkan bahwa hasil Tes *Pacer* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler taekwondo MAN 1 Ogan Ilir yang menunjukkan frekuensi dengan kategori rendah sebanyak 19 siswa dengan persentase 61%, kategori rendah sebanyak 10 siswa dengan persentase 32%, kategori cukup sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, kategori baik yaitu 0 siswa dengan persentase 0%, dan kategori baik sekali yaitu 0 siswa dengan persentase 0%. Dibawah ini bisa dilihat histogram persentase dari hasil tes *Pacer* yang diperoleh.

Tabel 6. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani

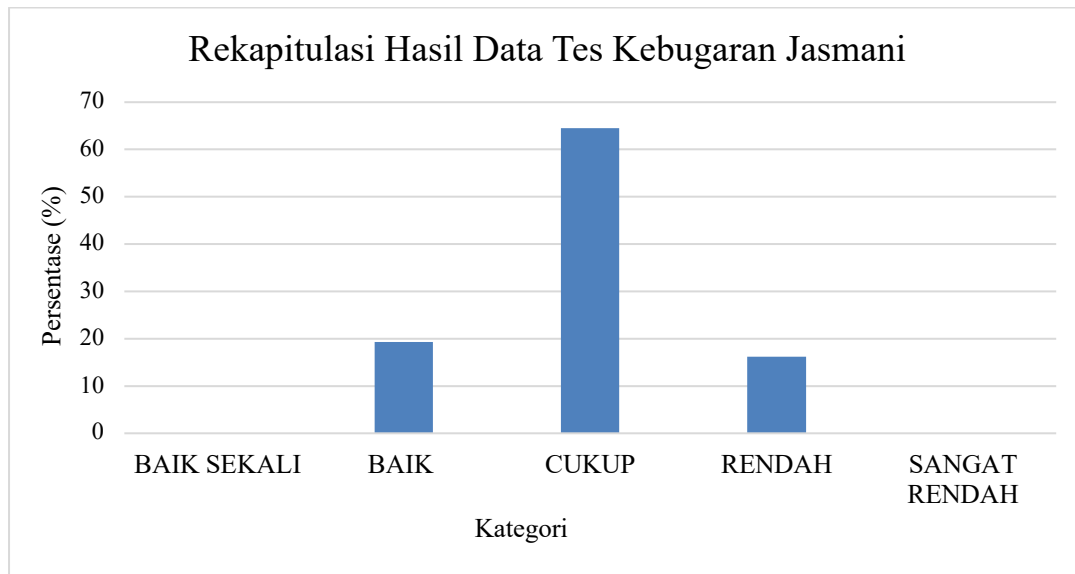
KATEGORI	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Baik Sekali	5	0	0
Baik	4	6	19
Cukup	3	20	65
Rendah	2	5	16
Sangat Rendah	1	0	0
JUMLAH		31	100



Gambar 4. Histogram Hasil Data Tes Pacer

6. Hasil Perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

Melihat hasil data tabel diatas dapat disimpulkan bahwa siswa Taekwondo Man 1 Ogan Ilir berjumlah 31 siswa yang menunjukkan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan persentase 0%, yang memiliki kategori baik berjumlah sebanyak 6 siswa dengan persentase 19%, yang memiliki kategori cukup dan yang terbanyak berjumlah 20 siswa dengan persentase 65%, yang memiliki kategori rendah berjumlah 5 siswa dengan persentase 16% dan yang memiliki kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan persentase 0%.



Gambar 5. Histogram Rekapitulasi Hasil Data Tes Kebugaran Jasmani

Kemudian dari hasil tersebut penulis menganalisis kembali dengan mencari berapa persen (%) proporsi nilai yang didapat dari jumlah keseluruhan dengan beracuan pada bobot nilai yang sudah ditentukan yaitu untuk Pacer Test dengan bobot 50, Squath Thrust dengan bobot 20, Sit Up dengan bobot 20, dan V Sit and Reach dengan bobot 10. Data dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Perhitungan Proporsi Nilai Kebugaran Jasmani

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	1	0,5
Squat thrust	20	4	0,8
Sit Up	20	2	0,4
V-sit and reach	10	3	0,3
Total	100		2,0

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan bahwa hasil perthitungan kebugaran dengan tes kebugaran pelajar nusantara menunjukkan nilai proporsi 2,0 dimana dapat diartikan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Taekwondo Man 1 Ogan Ilir dalam kategori cukup.

PEMBAHASAN

Hasil data statistik tes IMT yang diperoleh atlet Taekwondo Man 1 Ogan Ilir dapat diketahui bahwa status gizi yang dimiliki oleh siswa berada pada status gizi baik (normal)

dengan persentase 68%. Moch. Fajaryanto *et al.* (2022) mengatakan bahwa status gizi baik merupakan langkah untuk mencapai kebugaran yang optimal. Artinya mempunyai gizi yang baik merupakan salah satu keharusan yang harus dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki gizi yang baik akan berdampak pada kesehatan tubuh atlet, mendukung pertumbuhan dan perkembangan atlet itu sendiri. Selain itu juga dengan jadwal latihan yang banyak, tentunya pola makan yang teratur menjadi salah satu kebutuhan untuk mendukung gizi yang baik bagi atlet tersebut untuk memberikan energi dalam beraktivitas sehari-hari maupun pada saat latihan.

Kemudian berdasarkan data hasil 4 item tes Kebugaran Pelajaran Nusantara (TKPN) menunjukkan bahwa hasil nilai proporsi dari perhitungan menunjukkan nilai 2,0 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori cukup. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa atlet yang belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan susah untuk menang dalam suatu pertandingan karena dengan fisik yang jelek seorang atlet tidak dapat memberikan penampilan yang maksimal.

Menurut Iyakrus *et al.*, (2023) menjelaskan bahwa Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam melaksanakan berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan. Aktivitas fisik yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan tugas-tugas tersebut harus dilakukan secara efisien agar produktivitas dan kualitas hidup tetap optimal. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan serangkaian aktivitas fisik, baik pada saat latihan ataupun pertandingan, baiknya fisik seorang atlet maka akan baik pula hasil yang didapat pada saat pertandingan.

Hal ini sejalan dengan pendapat Hartati *et al.*, (2023) bahwa kebugaran jasmani berperan besar dalam mendukung proses latihan dan pelaksanaan pertandingan. Oleh sebab itu, atlet perlu memperhatikan aspek-aspek kebugaran jasmani sejak usia dini. Namun, tidak hanya seorang atlet, seorang pelatih yang berfungsi sebagai fasilitator bagi kemajuan prestasi atlet tentunya memiliki peranan penting dalam kemajuan prestasi atlet, maka dari itu seorang pelatih harus selalu memantau perkembangan kebugaran jasmani atletnya dengan menggunakan serangkaian tes fisik dengan jadwal yang sudah ditentukan, misalnya dengan menggunakan instrumen tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) yang merupakan salah satu jenis tes yang bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pelajar atau siswa. Muhammad Willy Febriyanto *et al.*, (2022) mengatakan TKPN

memberikan gambaran nyata tentang kondisi fisik pelajar yang beragam. Hasil tes dapat menjadi acuan sekolah dan pelatih dalam merancang program olahraga dan meningkatkan lingkungan hidup sehat di kalangan siswa. Dari pernyataan tersebut tentunya TKPN dapat membantu pelatih dalam melakukan perencanaan program latihan guna meningkatkan prestasi atlet agar lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Taekwondo Man 1 Ogan Ilir melalui serangkaian tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) yang meliputi tes indek masa tubuh (IMT), *V sit and reach*, *sit up*, *squat thrust*, dan *pacer test*. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler Taekwondo Man 1 Ogan Ilir masih berada dalam kategori cukup hasil ini mencakup dari proporsi nilai yang didapatkan oleh 31 siswa hanya memiliki jumlah angka proporsi 2,0%, dengan tes *pacer* 0,5, *squat thrust* 0,8, *sit up* 0,4 dan *v sit and reach* 0,5. Dengan bobot nilai yang lebih tinggi yaitu 50% *pacer test* atau *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* tentunya menjadi yang paling dominan diantara jenis tes lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar - besarnya kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya dan Universitas Sriwijaya pada umumnya serta pihak instansi MAN 1 Ogan Ilir karena telah membantu dan memberikan kami izin untuk melakukan penelitian ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemakmuran dan kemajuan bagi instansi yang terlibat dalam penelitian dan penulisan artikel ini.

REFERENSI

- Akbar, A., Haryanto, I., Herutomo, T., & Lisnawati, N. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Di Kabupaten Purwakarta. *Journal Of Holistic And Health Sciences*, 3(1), 60–64. <https://doi.org/10.51873/Jhhs.V3i1.40>
- Ambarwati, E. (2023). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag*.
- Destriana, Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health And Sport Journal*, 4(2), 69–77.
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Hermawan, I., Nugroho, H., Jariono, G., & Nurulfa, R. (2021). Kicking Ability For The Eolgol Yoep Chagi Taekwondo Poomsae In Terms Of Quality Of Physical Condition, Self-Confidence, And Comparison Of Leg Muscle Explosive Power And Core Stability. *Journal Of Physical Education And Sport*, 21, 2337–2342.
- Habibi, F. H., & Nurhasan. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Jetis. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Hartati, Desi Isnawati, & Aryanti, S. (2023). *Pengukuran Aktivitas Fisik Pencak Silat Pada Siswa Sma Negeri 1 Indralaya Menggunakan Laboratorium Outdoor Di Taman Pendidikan Skripsi Oleh*.
- Hartati, Iyakrus, Destriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Systematic Reviews In Pharmacy*, 11(12), 2019–2023.
- Hasili, M. A. A. (2021). Survei Tingkat Vo2max Pada Atlet Taekwondo Puslatkot Kota Kediri Tahun 2020 [Un Pgri Kediri]. In *Un Pgri Kediri*. http://dspace.uccenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo_De_Titulacion.pdf<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/Guia-Metodologica-Ef.pdf><http://dx.doi.org/10.1016/j.fishres.2013.04.005><https://doi.org/10.1038/S41598->
- Iyakrus, Bayu, W. I., Yusfi, H., & Usra, M. (2023). *Promotif: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pendampingan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Penilaian Mandiri Melalui Aplikasi Sriwijaya Bugar Info Artikel Abstrak Kebugaran Jasmani Adalah Ketika Seseorang Memiliki Kemampuan Untuk Menyesuaikan Fungs*. 3, 108–114.
- Kuning, P. W., & Hariyanto, E. (2024). *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga*. 03, 31–42.
- Lestari, A. T., Putri, S. A., Nurfitri, S., Ashari, A., Suhermi, A., Adhari, M. A., Shofarina, L., Sulaiman, D., Ilhamda, R. F., Ula, L. H., Tafsir, A., Muhtap, A. A., & Irwan, M. (2024). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pjkr Stkip Situs Banten. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(2), 50–57. <https://doi.org/10.37630/jpo.V14i2.1584>
- Moch. Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (2022). Hasil Penerapan Tkpn Pada Siswa Sdn 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 223–229. <https://doi.org/10.46838/spr.V3i3.277>
- Muhammad Willy Febriyanto, Pungki Indarto, & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 Tjkt Smk Negeri 1 Klaten Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Tahun Ajaran 2022/2023. *Indonesian Journal Of Sport Science And Technology (Ijst)*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.31316/ijst.V1i2.6010>
- Ridho, M. R., & Anggara, N. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 1 Belawang. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 12(1), Progress-Progress.

- Septiana, R. A. (2019). Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jpoe*, 1(2), 73–79.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. (2020). *Instrumen Penelitian*.
- Syahrozi, S., Asnaldi, A., Ihsan, N., & Sasmitha, W. (2024). Pengembangan Media Latihan Cheking Yeop Chagi Berbasis Video Didojang Unp. *Jurnal Jpdo*, 7(3), 53–59. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.3.2024.57>