



Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Yadika Langowan

Analysis of the Physical Fitness Level of Vocational High School (SMK) Yadika Langowan Students

Ricky Alfredo Silaban¹, Maxi Moleong², Musdalifah Ramli³

¹*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Indonesia*

²*Ilmu Keolahragaan/ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Indonesia*

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan aktif tanpa menimbulkan kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Yadika Langowan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun yang mencakup lari 60 meter, angkat tubuh, sit up, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43,33% siswa berada pada kategori sedang (26 siswa), 20% kurang (12 siswa), 6,67% kurang sekali (4 siswa), 21,67 % baik (12 siswa), dan 8,33% baik sekali (5 siswa). Jumlah nilai rata-rata keseluruhan TKJI siswa berjumlah 15,67. maka dapat disimpulkan berdasarkan hasil keseluruhan tes, kondisi kebugaran jasmani Siswa kelas XI SMK Yadika Langowan berkategori “Sedang”. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan kualitas pembelajaran PJOK, penambahan program olahraga ekstrakurikuler, serta evaluasi kebugaran jasmani secara berkala.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, Ekstrakurikuler

Abstract

Physical fitness is a person's ability to perform daily physical activities efficiently and actively without causing fatigue. This study aims to analyze the level of physical fitness of grade XI students of SMK Yadika Langowan. This study uses a survey method with a quantitative approach. The research sample consisted of 60 students. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for 16–19 year olds which includes 60 meter running, body lifting, sit ups, vertical jumps, and 1200 meter running. The results showed that 43.33% of students were in the moderate category (26 students), 20% were less (12 students), 6.67% were very less (4 students), 21.67% were good (12 students), and 8.33% were very good (5 students). The total average value of the overall TKJI students was 15.67. It can be concluded based on the overall test results, the physical fitness condition of grade XI students of SMK Yadika Langowan is in the "Moderate" category. This study recommends improving the quality of physical education (PJOK) instruction, adding extracurricular sports programs, and conducting regular physical fitness evaluations.

Keywords: Physical Fitness, Physical Education, Extracurricular

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan fondasi penting dalam perkembangan peserta didik di usia sekolah, terutama di tingkat menengah kejuruan. Menurut (Wiarso, 2015), menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Pada fase remaja, siswa tidak hanya mengalami perubahan biologis, tetapi juga tuntutan akademik dan keterampilan yang lebih kompleks. Kondisi fisik yang kurang bugar dapat berdampak langsung pada rendahnya konsentrasi belajar, menurunnya motivasi, serta meningkatnya risiko kelelahan. Menurut (Saputro, 2018), Kebugaran Jasmani adalah faktor utama yang menentukan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan berarti. Oleh karena itu, pendidikan jasmani di sekolah berperan strategis dalam memastikan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai untuk mendukung keberhasilan belajar.

Kebugaran jasmani menempati posisi penting karena berfungsi sebagai katalisator dalam mendukung ketiga aspek lainnya. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, tingkat stres yang rendah, serta interaksi sosial yang positif (Oktaviani & Wibowo, 2021). Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak bisa hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang dalam membangun generasi produktif. Fenomena gaya hidup sedentari (*sedentary lifestyle*) semakin marak di kalangan remaja akibat perkembangan teknologi digital. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai dibandingkan dengan aktivitas fisik di luar ruangan. Kondisi ini berpotensi menurunkan daya tahan tubuh, meningkatkan risiko obesitas, serta memperburuk kualitas kesehatan mental. Apabila tidak segera diatasi, rendahnya kebugaran jasmani akan menjadi hambatan serius dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional yang menekankan pada pembentukan manusia sehat dan produktif.

Peran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah menengah kejuruan (SMK) idealnya mampu menjembatani kebutuhan tersebut. Namun, realitas di lapangan menunjukkan masih banyak sekolah yang belum

optimal dalam memanfaatkan jam pelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Beberapa guru masih fokus pada aspek keterampilan permainan semata, tanpa memperhatikan pencapaian kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Akibatnya, siswa kurang mendapatkan stimulus latihan yang cukup untuk meningkatkan komponen kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, dan kelincahan.

Selain faktor pembelajaran, fasilitas olahraga di sekolah juga menjadi penentu utama tingkat kebugaran jasmani siswa. SMK di daerah tertentu, termasuk di Kabupaten Minahasa, kerap menghadapi keterbatasan sarana olahraga seperti lapangan yang layak, peralatan kebugaran, maupun ruang latihan. Menurut (Wirnantika et al .,2017), menegaskan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga memiliki hubungan signifikan dengan tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Artinya, semakin lengkap dan memadai sarana olahraga yang tersedia, semakin tinggi pula motivasi siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan jasmani

SMK Yadika Langowan, sebagai salah satu lembaga pendidikan di Kabupaten Minahasa, menghadapi tantangan nyata terkait kondisi kebugaran siswanya. Hasil observasi awal memperlihatkan masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani yang berdampak pada kurangnya semangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Kondisi ini memperkuat pentingnya penelitian yang menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMK tersebut. Guru maupun pelatih olahraga harus memahami kondisi kebugaran jasmani siswa, sebab hal tersebut dapat memengaruhi hasil prestasi mereka. Informasi awal mengenai tingkat kebugaran jasmani sangat diperlukan sebagai dasar untuk merancang pembelajaran yang diarahkan pada peningkatan kebugaran fisik siswa.

Menurut (Arifandy et al., 2021) mengatakan Tubuh yang sehat dan bugar adalah harapan bagi semua orang, karena untuk bisa menjalankan aktivitas yang dihadapi agar dapat menghasilkan sesuatu yang produktif. Kebugaran jasmani yang rendah tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga pada prestasi akademik siswa. Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kebugaran jasmani dengan fungsi kognitif seperti memori, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah (Gulo et al., 2023). Siswa yang bugar lebih mampu mempertahankan fokus dalam proses belajar, sedangkan siswa yang lemah

secara fisik cenderung cepat lelah dan sulit berkonsentrasi. Hal ini menjadi argumen kuat bahwa kebugaran jasmani merupakan determinan penting dalam pencapaian prestasi belajar. Dalam konteks pendidikan vokasional, kebugaran jasmani juga memiliki peranan praktis. Siswa SMK dituntut untuk memiliki keterampilan kerja yang membutuhkan stamina fisik, disiplin, dan ketahanan tubuh. Tanpa kondisi fisik yang bugar, siswa akan kesulitan mengikuti praktik kejuruan yang intensif. Oleh sebab itu, peningkatan kebugaran jasmani di SMK bukan hanya relevan dari sisi kesehatan, tetapi juga dari sisi kesiapan kerja

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi relevan untuk dilakukan. Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Yadika Langowan dapat memberikan gambaran nyata kondisi siswa di lapangan, sekaligus menjadi dasar penyusunan program intervensi yang tepat. Penelitian ini diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi sekolah, tetapi juga dapat memperkaya literatur kebugaran jasmani di Indonesia, khususnya pada jenjang sekolah menengah kejuruan yang masih relatif jarang diteliti secara mendalam.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMK Yadika Langowan tahun pelajaran 2024/2025. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16 –19 tahun, yang terdiri dari Tes lari 60 m, angkat tubuh, sit up, loncat tegak, dan lari 1200 m. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan klasifikasi TKJI (baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali).

Tabel 1. Nilai TKJI Putra Usia 16-19 Tahun

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
S.d -7,2"	19 – Keatas	41 – Keatas	73 – Keatas	s.d – 3'14"	5
7,3" – 8,3"	14 – 18	30 -40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
9,7 – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
11,1" - dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" dst	1

Sumber: (Depdiknas, 2010)

Tabel 2. *Norma TKJI Putra dan Putri Usia 16 – 19 Tahun*

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	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Depdiknas, 2010)

HASIL

Setelah dilakukan beberapa tes pada siswa Kelas XI SMK Yadika Langowan, diperoleh hasil Pengolahan data Penelitian yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil tes lari 60 Meter

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	<7,2"	Baik Sekali	5	8,33%
2	7,3" - 8,3"	Baik	15	25 %
3	8,4" - 9,6"	Sedang	25	41,67%
4	9,7 - 11,0"	Kurang	10	16,67%
5	>11,1"	Kurang Sekali	5	8,33%
Total			60	100 %

Dari Tabel tes lari 60 meter, tentunya mendapatkan hasil frekuensi dimana dari 60 siswa yang telah melakukan tes, 5 siswa yang memiliki nilai 5 (8,33 %), 15 siswa menerima nilai 4 (25 %), 25 siswa yang menerima nilai 3 (41,67%), dan 5 siswa yang memiliki nilai 1 (8,33 %).

Tabel 4. Hasil tes angkat Tubuh

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	19 – Keatas	Baik Sekali	4	6,67%
2	14 – 18	Baik	12	20%
3	9 – 13	Sedang	26	43,3%
4	5 – 8	Kurang	14	23,3%
5	0 – 4	Kurang Sekali	4	6,67%
Total			60	100 %

Dari tabel tes angkat tubuh (Pul lup) tentunya dapat dijelaskan melalui frekuensi diatas dari 60 siswa yang melakukan tes, 4 siswa yang menerima nilai 5 (6,67%) 12 siswa menerima nilai 4 (20%), 26 siswa menerima nilai 3 (43,3%), 14 siswa menerima nilai 2 (23,3 %), dan 4 siswa yang menerima nilai 1 (6,67 %).

Tabel 5. Hasil tes baring duduk

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	41 - Keatas	Baik Sekali	6	10%
2	30 – 40	Baik	14	23,3%
3	21 – 29	Sedang	28	46,67%
4	10 – 20	Kurang	9	15 %
5	0 – 9	Kurang Sekali	3	5 %
Total			60	100 %

Dari Tabel tes baring duduk tentunya dapat dijelaskan melalui tabel frekuensi diatas, dari 60 siswa yang melakukan tes, 6 siswa yang menerima nilai 5 (10%), 14 siswa menerima nilai 4 (23,3%), 28 siswa menerima nilai 3 (46,67 %), 9 siswa menerima nilai 2 (15%), dan 3 siswa yang mnenerima nilai 1 (5 %).

Tabel 6. Hasil tes loncat tegak

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	73 Keatas	Baik Sekali	7	11,67%
2	60 – 72	Baik	13	21,67%
3	50 – 59	Sedang	27	45%
4	39 – 49	Kurang	10	16,67%
5	0 – 38	Kurang Sekali	3	5%
Total			60	100 %

Dari Tabel tes loncat tegak tentunya dapat dijelaskan melalui tabel frekuensi diatas, dari 60 siswa yang melakukan tes, 7 siswa yang menerima nilai 5 (11,67%), 13 siswa menerima nilai 4 (21,67%), 27 siswa menerima nilai 3 (45 %), 10 siswa menerima nilai 2 (16,67%), dan 3 siswa yang mnenerima nilai 1 (5 %).

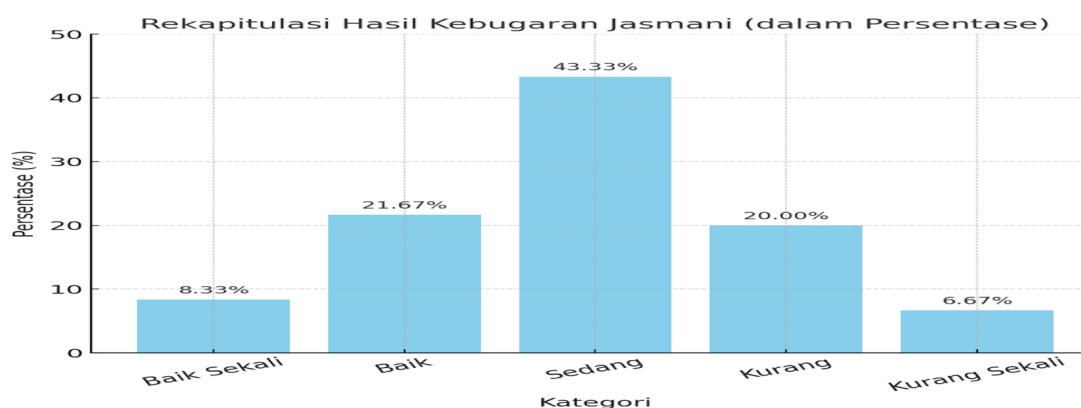
Tabel 7. Hasil tes lari 1200 Meter

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	Sd - 3"14"	Baik Sekali	3	5%
2	3'15"- 4'25"	Baik	11	18,33%
3	4'26 - 5' 12"	Sedang	24	40%
4	5'13 - 6'33"	Kurang	16	26,67%
5	6'34" – dst	Kurang Sekali	6	10%
Total			60	100 %

Dari Tabel Hasil tes lari 1200meter tentunya dapat dijelaskan melalui tabel frekuensi diatas, dari 60 siswa yang melakukan tes, 3 siswa yang menerima nilai 5 (5 %), 11 siswa menerima nilai 4 (18,33%), 24 siswa menerima nilai 3 (40 %), 16 siswa menerima nilai 2 (26,67%), dan 6 siswa yang mnenerima nilai 1 (10%).

Tabel 8. Hasil Tes Kebugaran jasmani Siswa SMK Yadika Langowan

No	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi %
1	22 – 25	Baik Sekali	5	8,33%
2	18 – 21	Baik	13	21,67%
3	14 – 17	Sedang	26	43,3%
4	10 – 13	Kurang	12	20 %
5	5 – 9	Kurang Sekali	4	6,67%
Total			60	100 %



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Berdasarkan Grafik dan tabel distribusi frekuensi, setelah menjumlahkan keseluruhan item tes memperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Yadika Langowan adalah sebagai berikut : ada 5 siswa yang masuk kategori baik sekali (8,33%), terdapat 13 siswa dalam kategori baik (21,67 %), 26 siswa pada kategori sedang (43,3%), 12 siswa termasuk kategori kurang (20 %), serta 4 siswa lainnya berada pada kategori kurang sekali (6,67 %).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan menilai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Yadika Langowan. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada 5 siswa yang berada pada kategori baik sekali (8,33%), terdapat 13 siswa pada kategori baik (21,67 %), terdapat 26 siswa pada kategori sedang (43,3%), dan 12 siswa pada kategori kurang sekali (6,67 %). Jumlah nilai rata-rata keseluruhan TKJI siswa berjumlah 15,67. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK Yadika Langowan berada pada kategori “sedang” dalam tingkat kebugaran jasmani. Kondisi ini menggambarkan bahwa kebugaran siswa relatif cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi belum optimal untuk mendukung performa fisik yang lebih tinggi. Dominasi kategori sedang juga

mengindikasikan bahwa program pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani ke level yang lebih baik.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah kelemahan pada komponen daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot lengan. Hal ini tampak dari hasil tes lari 1200meter yang masih banyak berada pada kategori kurang hingga kurang sekali, serta hasil angkat tubuh yang relatif rendah. Kedua komponen ini merupakan bagian fundamental dalam kebugaran jasmani, karena daya tahan berkaitan langsung dengan kesehatan jantung-paru, sedangkan kekuatan otot lengan mendukung aktivitas fungsional maupun keterampilan olahraga. Selain manfaat fisik, kebugaran jasmani juga berdampak pada aspek psikologis. Aktivitas fisik terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi melalui pelepasan endorfin.

Kebugaran jasmani bukan sekadar dimensi fisik, tetapi juga mendukung aspek psiko sosial. Siswa dengan kondisi fisik prima biasanya memiliki kepercayaan diri lebih tinggi, kontrol emosi lebih baik, serta lebih mudah berinteraksi secara sosial. Senada dengan (arfanda & asyhari,2019), yang menyatakan aktivitas kebugaran diperlukan untuk mengembangkan tidak hanya aspek kebugaran fisik juga mental, emosional dan sosial. Oleh karena itu, rendahnya komponen daya tahan dan kekuatan otot dalam penelitian ini perlu segera ditangani, karena dapat berdampak tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga perkembangan mental dan sosial siswa. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah perlunya perbaikan strategi pembelajaran PJOK. Aktivitas fisik harus diberikan kepada siswa dalam pembelajaran dengan menekankan pada adanya interaksi antara siswa dan guru, sehingga hal ini akan meningkatkan pada pencapaian hasil belajar yang maksimal (Riyanto,2020).

Kebugaran jasmani juga memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan mental dan fungsi kognitif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki konsentrasi, memori, dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang bugar. Senada dengan kajian penelitian (Rahman,2017), untuk menunjang kebugaran jasmani siswa secara efektif, mereka sebaiknya berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tambahan diluar jadwal pelajaran reguler, termasuk

ekstrakurikuler. Selain itu, aktivitas fisik terbukti dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan suasana hati, dan menumbuhkan rasa percaya diri. Hal ini membuktikan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis dan sosial.

Guru PJOK perlu menekankan latihan-latihan yang berfokus pada peningkatan daya tahan dan kekuatan otot, misalnya dengan menambahkan program lari jarak menengah, latihan circuit training, dan kegiatan olahraga beregu yang menuntut stamina. Menurut (Tanjung et al., 2025), Kesegaran jasmani berasal dari kondisi jasmani yang berarti keadaan seseorang yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sejalan dengan temuan tersebut (Hibatulloh, 2023), menekankan bahwa aktivitas fisik rutin secara signifikan dapat meningkatkan keterampilan memori, konsentrasi, dan prestasi akademik. Menurut (Budiman et al., 2023), Program kebugaran jasmani juga terbukti dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar. Selain itu, penyediaan fasilitas olahraga yang lebih memadai di sekolah juga penting untuk mendukung keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan. Bagi peserta didik, kebugaran dapat membantu siswa belajar lebih baik karena membuat mereka lebih siap untuk belajar dan membuat generasi yang lebih sehat dan bugar (Bangun, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan pada siswa kelas XI SMK Yadika Langowan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa berada pada kategori “Sedang”. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa cukup untuk mendukung aktivitas sehari-hari dalam menunjang kegiatan akademik. Selain itu kondisi ini sangat perlu peningkatan kualitas pembelajaran PJOK, penambahan program olahraga ekstrakurikuler serta evaluasi kebugaran jasmani secara berkala agar kebugaran fisik siswa dapat meningkat ke tingkat yang lebih baik

REFERENSI

Arfanda, P. E., & Asyhari, H. (2019). Pkm Senam Kebugaran Jasmani 2018. Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 331–332.

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp. *Sport Science And Health*, 3(5), 218-234. <https://doi.org/10.17977/Um062v3i52021p218-234>
- Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *Jossae (Journal Of Sport Science And Education)*, 4(1), 30-35. <https://doi.org/10.26740/Jossae.V4n1.P30-35>
- Budiman, A., Hadyansah, D., Saputra, D. N., & Aulia, F. A. (2023). Pelatihan Kebugaran Jasmani Untuk Pelajar Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Aksararaga*, 5(1), 58-62.
- Asim. (2001). Pertumbuhan Dan Perkembangan Motorik. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Malang.
- Hibatulloh, H. M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Belajar Siswa. *Jurnal Mipa Dan Pembelajarannya (Jmipap)*, 3(10), 3-3. <https://doi.org/10.17977/Um065.V4.I2.2024.18>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7-18.
- Rahman, G. F. N. (2017). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 44– 48.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi Aktifitas Fisik, Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Journal Of Physical And Outdoor Education*, 2(1), 117-126.
- Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas Viii Mts Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 92-101.
- Susana, E. N., Sahreni, S., & Gulo, C. P. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Memori Jangka Pendek (Short-Term Memory) Pada Pelajar Kelas Xii Sma Kristen Basic Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 13(3), 439-447.
- Tanjung, S. F. K., & Sulastio, A. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Siswa Sd It Al Qudwah Pekanbaru Kelas Va. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(3), 101-112. <https://doi.org/10.37776/Zked.V14i1.1352>
- Wiarto (2015). Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wirnantika, 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. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.