

SURVEY KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 7 SMPN 1 SOKO

Nurmia Afifah*, Dony Andrijanto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*Nurmia18166@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani termasuk faktor yang penting dimiliki oleh setiap individu. Kebugaran jasmani merupakan kondisi dimana individu mampu melakukan aktivitas fisik atau aktivitas rutin tanpa mengalami kelelahan secara berlebihan di dalam tubuh kita dan masih mampu untuk melakukan aktivitas lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa/i SMPN 1 Soko-Tuban. Studi ini berjenis penelitian pendekatan deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode *cluster random sampling*. Deskriptif data diperoleh dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Instrumen pada penelitian ini menggunakan instrumen TKJI usia 13 - 15 Tahun yang mencakup beberapa tahapan *test* yaitu lari 1000 meter (Laki - Laki) 800 meter (Perempuan), sprint 50 meter, *vertical jump*, *pull up*, dan *sit up*. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Soko-Tuban pada tanggal 4 Januari sampai 4 Februari 2022. Populasinya berjumlah 288 siswa, Adapun sampelnya sejumlah 91 siswa, yang terdiri dari 3 kelas yakni kelas 7C, 7F, 7H dimana terdiri dari 49 laki-laki dan 42 perempuan. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif statistik dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Hasil menunjukkan; 1) Tingkat kebugaran jasmani laki-laki dominan dalam kategori kurang ada 36 siswa, kategori kurang sekali ada 6 siswa, dan kategori sedang ada 7 siswa. 2) Tingkat kebugaran jasmani perempuan dominan dalam kategori kurang sekali terdapat 30 siswi dan kategori kurang terdapat 12 siswi. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani siswa laki-laki maupun perempuan di SMPN 1 Soko-Tuban dominan dalam kategori kurang.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; siswa; TKJI

Abstract

Physical fitness is an essential factor for every individual. Physical fitness is a condition where individuals can carry out physical activities or daily activities without experiencing excessive fatigue in their bodies and can still carry out other activities. This study aimed to describe students' level of physical fitness at SMPN 1 Soko-Tuban. This research uses a quantitative descriptive approach with a cluster random sampling method. This study used the TKJI instrument aged 13 - 15 years, consisting of several test stages: the 1000-meter run (Male), 800 meters (Female), 50-meter sprint, vertical jump, pull up, and sit up. This research was conducted at SMPN 1 Soko-Tuban from January 4 to February 4, 2022. The population was 288 students, and the sample in this study was 91 students, consisting of 3 classes, namely grades 7C, 7F, and 7H, which consisted of 49 boys. And 42 women. The data were analyzed using descriptive statistical analysis techniques with the help of the SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) program. The results of this study are; 1) The dominant male physical fitness level is in the poor category, with as many as 36 students, while the inferior category is 6 students, and the moderate category is 7 students. 2) Women's level of physical fitness is dominant in the inferior category, namely as many as 30 students and in the less category, as many as 12 students. This study concludes that the physical fitness of male and female students at SMPN 1 Soko-Tuban is dominant in the poor category

Keywords: physical fitness; students; TKJI

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pembelajaran pada lembaga yang dijadikan tolak ukur kemampuan seseorang. Pendidikan sendiri dibedakan menjadi 2 yakni pendidikan non akademik dan akademik, pendidikan non akademik sendiri mempunyai arti atau seseorang mengartikan bahwasanya non akademik belajar tentang kesenian dan olahraga sedangkan akademik merupakan pembelajaran dalam bidang ilmu pengetahuan ((Jannah & Rizky, 2018). Pendidikan sangatlah penting untuk penunjang di masa depan, sehingga pendidikan tidak bisa jika hanya diukur dari pendidikan akademik maupun non akademik saja. Tanpa disadari jika seseorang melakukan kegiatan atau pendidikan non akademik mereka juga sedang melaksanakan kegiatan akademik karena tetap berpikir yang dimana tetap menggunakan teori. Contohnya jika seseorang melakukan pembelajaran olahraga mereka juga melaksanakan aktifitas akademik karena mereka juga masih berpikir teori yang diberikan oleh guru yang harus mereka laksanakan dengan baik.

Pendidikan jasmani merupakan proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani yang dimana di dalamnya terdapat pembelajaran secara psikologis, sosial, dan emosional. Pendidikan jasmani memusat pada bentuk kegiatan aktivitas jasmani yang mendasarkan pada pada gerakan olahraga, fisik dalam permainan, fungsi dasar tubuh, serta mengaktifkan otot-otot besar pada tubuh kita (Abduljabar, 2011). Selain itu pendidikan jasmani juga pembelajaran yang ditekankan dalam aktivitas gerak dan belajar untuk bergerak sehingga siswa melakukan aktifitas fisik. Ciri dari daya tahan dan kekuatan merupakan pengertian dari pendidikan jasmani (Prontenko et al., 2019). Menurut (Gu, Chang, & Solmon, 2016) tujuan dari pendidikan jasmani yaitu untuk mengemabangkan anak yang memiliki pengetahuan, percaya diri, keterampilan, sikap yang positif untuk hidup yang aktif secara fisik.

Pembelajaran olahraga adalah pembelajaran wajib yang ada di sekolah dengan tujuan memberikan kesenangan sekaligus meningkatkan kebugaran dan kualitas sumber daya manusia, pembelajaran olahraga juga memberikan kesempatan siswa untuk belajar langsung atau mempraktikkan materi yang telah diberikan oleh guru (NURSENA, 2019). Kesehatan sangat penting untuk kelangsungan hidup, sehingga seseorang harus tetap menjaga kesehatan dengan cara berolahraga dengan rutin agar tetap bugar. Menurut (Hartono, 2013) menyebutkan bahwa terdapat 5 tujuan pembelajaran PJOK yakni: 1. Melakukan aktivitas fisik diperlukan adanya belajar keterampilan diri. 2. Memahami keterkaitan dari peran untuk menjalankan aktivitas fisik. 3. Berperan secara tetap di berbagai aktivitas fisik. 4. Bugar secara fisik. 5.

Meresapi nilai kontribusi terhadap gaya hidup yang sehat dan aktivitas fisik dalam diri.

Menurut (Setyawan, 2018) dari sekolah dasar (SD), SMP, dan SMA Kita sudah mempelajari tentang kebugaran jasmani atau disebut juga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat erat dengan dunia pendidikan olahraga, namun untuk saat ini lebih familiar dengan kata kebugaran jasmani dalam pendidikan olahraga. Kebugaran jasmani merupakan aktivitas fisik atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan di dalam tubuh kita (Setiawan, 2017) Namun definisi bugar dan sehat itu berbeda, yakni ketika orang bugar tubuhnya akan merasa sehat namun untuk orang sehat belum tentu badannya bugar. Sebenarnya semua orang mampu mencapai kebugaran yang diharapkan dengan menjaga pola makan, berolahraga dengan cara meningkatkan kekuatan, daya tahan tubuh, kecepatan, ketepatan, keseimbangan, kelenturan, reaksi, dan kelincahan. Hartono dkk (2013) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan individu untuk menjalani aktivitas keseharian dengan kondisi fisik yang baik tanpa merasakan kelelahan secara berlebih setelah beraktivitas, dan mempunyai kondisi fisik yang baik untuk mengerjakan kegiatan lainnya.

SMPN 1 Soko termasuk sekolah favorit dan diminati banyak masyarakat di kecamatan Soko kabupaten Tuban. Sekolah ini mempunyai banyak prestasi yakni prestasi akademik maupun non akademik, namun lahan untuk olahraga masih kurang karena lapangan untuk pelajaran sepak bola masih kurang memadai (MISBAHAERUL, 2019). Setelah hampir 2 tahun melakukan pembelajaran daring atau *online* semangat siswa dalam berolahraga juga menurun, sehingga siswa ketika melakukan pembelajaran PJOK mudah merasa lelah.

Untuk mengetahui sebab siswa mudah mengalami kelelahan saat pelajaran PJOK perlu adanya pengukuran tes kebugaran jasmani, pada studi ini peneliti menggunakan instrument tes TKJI. Instrument tes TKJI berupa lari 1200 meter untuk laki laki yang erusia 16-19 tahun, 1000 meter untuk perempuan sprint 50/60 meter, *pull up*, *sit up*, *vertical jump* tesnya sendiri antara putra dan putri hanya berbeda pada jarak lari dan sprint TKJI adalah rangkaian butir tes yang dijadikan tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, TKJI ini dibagi menjadi 4 kategori instrumen tes berdasarkan umur, yaitu umur 6 s/d 9 tahun, 10 s/d 12 tahun, 13 s/d 15 tahun dan 16 s/d 19 tahun.

Tes TKJI juga menggunakan kategori antara putra dan putri, dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ada metode diskusi, simulasi sampel dan *battery test* (Permana, 2016) mempunyai 5 instrumen yang harus

dilakukan. Diantaranya untuk laki-laki lari jarak 1000M, perempuan 800M, lari jarak pendek 50M, *sit up* 60 detik, *pull up* 60 detik, dan *vertical jump*. Dengan pengambilan data tersebut bisa diketahui tingkat kebugaran siswa.

Dapat dijelaskan juga kebugaran jasmani, merupakan kemampuan aerobik yaitu aktivitas yang dilakukan untuk mewujudkan gerak ketahanan umum, sistem aerobik dalam prosesnya melibatkan sejumlah O₂ (oxygen) sehingga bergantung pada kemampuan kerja paru jantung dan pembuluh darah misalnya pada lari dan bersepeda. Kemampuan aerobik adalah bentuk latihan yang bisamewujudkan gerak ledak yang cepat dengan tenaga yang maksimal misalnya angkat beban (Giriwijoyo & Sidik, 2010).

Adapun Komponen kebugaran jasmani, berhubungan dengan kesehatan, sistem peredaran darah dan pernapasan untuk menyuplai oksigen selama melakukan aktifitas secara berkelanjutan, yang mana untuk mengukur sistem energinya menggunakan pre-dominant energy system aerobics dengan menyertakan beban pelatihan sub-maximal mengikuti durasi yang cukup.

METODE

Penelitian ini berjenis penelitian pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode *cluster random sampling*, yaitu pemilihan sampel penelitian berdasarkan kelompok atau area *cluster* (Maksum Ali, 2017). Penelitian kuantitatif bersifat objektif, sistematis yang hasil akhirnya berupa angka-angka (Hermawan, 2019). Deskriptif data diperoleh dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Pelaksanaan penelitian pada bulan Januari 2022 di SMPN 1 SOKO-TUBAN. Populasinya berjumlah 288 siswa dan sampel pada penelitian ini berjumlah 91 siswa, yang terdiri 49 laki-laki dan 42 perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan rumus TKJI pada masing-masing kelompok data laki-laki dan perempuan. Distribusi frekuensi data TKJI laki-laki yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi TKJI Laki-Laki

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Kurang	36	73.5
Kurang Sekali	6	12.2
Sedang	7	14.3
Total	49	100.0

Grafik histogram dari pada TKJI laki-laki ditampilkan pada gambar 1.



Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi TKJI Laki-Laki

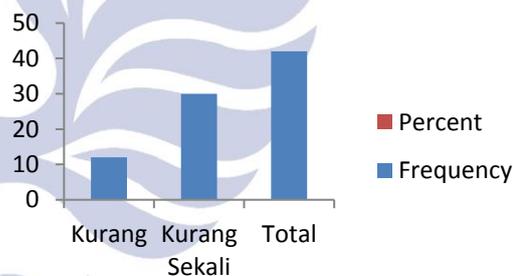
Berdasarkan hasil diatas, maka tingkat kebugaran jasmani laki-laki yang dikategorikan kurang sejumlah 36 siswa, sedangkan kategori kurang sekali sejumlah 6 siswa, dan kategori sedang sejumlah 7 siswa.

Selanjutnya dilakukan analisis terhadap kelompok data perempuan dari hasil pengukuran TKJI yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi TKJI Perempuan

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Kurang	12	28.6
Kurang Sekali	30	71.4
Total	42	100.0

Grafik histogram dari pada TKJI perempuan ditampilkan pada gambar dibawah.



Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi TKJI Perempuan

Berdasarkan hasil diatas ditunjukkan tingkat kebugaran jasmani perempuan dominan pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 30 siswi dan kategori kurang sebanyak 12 siswi.

Pendidikan jasmani memberikan peluang para siswa agar belajar langsung dan mendapatkan pengalaman secara terstruktur, terencana, dan teratur. Selain itu pendidikan jasmani mempunyai kedudukan yang penting guna mengoptimalkan pelaksanaan pendidikan dalam mempersiapkan kehidupan keseharian (Hita, 2020).

Pendidikan jasmani adalah gambaran pembelajaran yang menentukan aktivitas fisik yakni belajar melalui gerak dan belajar untuk bergerak. Pendidikan jasmani juga mengutamakan pada pendidikan yang bersifat komprehensif, dimana meliputi kebugaran

jasmani, kesehatan, dan keterampilan dalam berfikir, keterampilan social, dan sikap pada moral. Oleh sebab itu, para siswa dilatih dan dibiasakan untuk beraktivitas secara rutin agar tidak terjadi peningkatan keletihan yang berlebihan (Hita, Kushartanti, & Nanda, 2020).

Pendidikan jasmani sendiri mempunyai 2 tujuan, yakni 1) meningkatkan dan menjaga tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan kesehatan dan 2) menciptakan kecakapan gerak yang seimbang, permulaan dengan keterampilan gerak dasar ke Gerakan yang lebih spesifik dan lebih menekankan ke olahraga sepanjang masa. Objek yang diperlukan serta kebugaran dipengaruhi oleh latihan merupakan pengertian dari kebugaran jasmani (Wahyudi & Fajrin, 2019). Sedangkan kesegaran jasmani adalah keterampilan individu untuk melakukan tugas keseharian secara efisien dalam jangka waktu yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan (Gunawan, Polii, & Pengemanan, 2015).

Kesegaran jasmani ialah factor yang berpengaruh tentang jalannya perkembangan dan kemajuan siswa, karena kesegaran jasmani manusia dinilai dari kemampuan jasmani pada aktivitas sehari-hari (Hita, et al., 2020). Sehingga bertambahnya kekuatan gerak fisik atau aktivitas maka semakin bertambah tinggi pula kebugaran jasmani manusia.

Kesegaran jasmani merupakan sebuah keadaan tubuh yang bersangkutan dengan kemampuannya dan berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Herdinata, Pontang, Aristiyanto, & Salsabila, 2021). Menurut (Monyeki & Kemper, 2013) kesegaran jasmani merupakan aktivitas keseharian di rumah atau tempat kerja dengan pemeliharaan fungsi dasar tubuh. Kesegaran jasmani mempunyai keterkaitan dengan kehidupan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Yang diketahui dengan melakukan pengukuran menggunakan alat dan instrument. Salah satu instrument yang valid dan sering digunakan pada umumnya adalah TKJI. TKJI merupakan indikator dalam pengukuran tingkat kesegaran jasmani yang berupa unsur-unsur tes untuk melihat level kesegaran jasmani yang dikategorikan berdasarkan umur individu. TKJI tersebut terdiri dari 4 kelompok atau instrument tes yang telah dibedakan sesuai dengan kelompok usia. Untuk kelompok usia pertama yakni usia 6-9 tahun, kelompok usia kedua yakni usia 10-12 tahun, kelompok usia ketiga yakni usia 13-15 tahun, kelompok usia keempat yakni usia 16-19 tahun. Selanjutnya dengan adanya tolak ukur kesegaran jasmani, bahwa tolak ukur tersebut hanya berfungsi dalam mengukur kesegaran jasmani anak sesuai kelompok umur. Yang tidak termasuk di dalam

kelompok usia tersebut tidak berperan untuk melakukan pengukuran kesegaran jasmani (Permana, 2016).

Kesegaran jasmani merupakan unsur paling penting, selain itu untuk mempertahankan atau menjaga prestasi dibutuhkan bermacam-macam unsur yang dapat mendorong kesuksesan perjuangan. Adanya program latihan yang baik agar terciptanya tingkat kesegaran jasmani yang baik (Jusuf, 2013). Menurut (Hita, Kushartanti, Ariestika, Widiyanto, & Nizeyumukiza, 2021) untuk mendapatkan keberhasilan terhadap kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kualitas latihan. Kualitas latihan meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, menguasai alat dan fasilitas latihan, dan porsi atau takaran latihan sesuai konsep frekuensi, *intensity*, and *time* (FIT)

Banyaknya komponen latihan perminggu merupakan pengertian dari frekuensi. Untuk mendapat kebugaran jasmani yang baik perlu dilakukan latihan dengan konsep latihan yang berselang, seperti hari selasa, kamis, sabtu, adapun hari lainnya dipergunakan untuk beristirahat dalam rangka pemulihan tenaga. Beban Latihan dan besar intensitas latihan ditentukan jenis dan tujuan latihan merupakan pengertian dari intensitas. Waktu merupakan durasi untuk melakukan latihan agar tubuh semakin bugar.

Nilai terhadap seseorang dalam melaksanakan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa meningkatkan masalah kesehatan atau kelelahan berlebihan merupakan pengertian dari kebugaran jasmani. Ketika manusia mencukupi derajat kebugaran yang baik secara parameter tersebut dapat dikatakan manusia tersebut mempunyai kebugaran jasmani yang cukup baik. Yang dibutuhkan manusia didalam tubuhnya ialah kebugaran, kebugaran sendiri ada kebugaran total atau nama lainnya total fitness. Total fitness sendiri mencakup banyak aspek diantaranya aspek psikologis atau intelektual, aspek kebugaran jasmani, sosial, dan aspek psikis (Fitrianingsih, Priyono, Setiawan, & Sudarmono, 2019).

Tujuan dalam melakukan olahraga yaitu sebagai peningkatan kebugaran jasmani pada orangnya. Kesegaran jasmani dapat diperoleh melalui usaha yang maksimal, dengan maksud kebugaran jasmani diperoleh seseorang melalui kegiatan yang tidak dapat dihentikan secara sepihak. Olahraga merupakan gerakan anggota tubuh atau badan dengan tujuan agar menjadikan tubuh lebih sehat dan bugar atau dapat dikatakan bahwasannya olahraga merupakan beberapa Gerakan secara fisik secara teratur dan terencana yang yang ditujukan guna mengoptimalkan fungsi tubuh (Roring, Posangi, & Manampiring, 2020).

Untuk merawat dan mengoptimalkan kegiatan fisik dan meminimalisir jatuh pada orang tua, dimana *American*

College of Sports Medicine (ACSM) menyarankan latihan daya tahan dan kardiorespirasi guna mengoptimalkan kesehatan dan kebugaran fisik, untuk menjaga jangkauan gerak diperlukan latihan kelenturan atau fleksibilitas (ACSM, 2018).

Segala wujud aktivitas fisik menentukan energy dalam tubuh. Lemak sendiri berasal dari energi, bentuk tubuh yang tidak proporsional disebabkan dari lemak pada jaringan adipose yang berlebihan. Oleh karena itu dengan berolahraga maka akan menggunakan lemak sebagai energi, maka dari itu lemak didalam tubuh akan berkurang sehingga fungsi tubuh semakin membaik.

Bersamaan dengan menurunnya massa lemak tubuh karena metode latihan daya tahan otot dan latihan kekuatan. Penambahan penampang lintang serabut otot disebabkan karena pembesaran otot atau hipertrofi yang dimana otot dilatih dengan beban yang berlebihan secara bertahap. Oleh karena itu otot akan menjadi kuat dan daya tahan otot juga meningkat. Dengan itu massa otot lemak akan menurun karena dipakai sebagai energy dan massa tubuh tanpa lemak akan meningkat karena massa otot mengalami peningkatan, rasa percaya diri juga akan meningkat ketika bentuk tubuh menjadi lebih proporsional (Hita et al., 2021).

Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka semakin besar juga kebutuhan energi yang diperoleh untuk otot. Jantung yang berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh menjadi transporter bahan makanan dan oksigen harus lebih besar untuk memenuhi kebutuhan energi. Denyut jantung yang semakin cepat dan kuat saat melakukan berbagai aktivitas olahraga menjadikan otot yang berada pada jantung mengalami hipertrofi sehingga otot jantung menjadi kuat. Dengan bertambahnya peningkatan pada kekuatan otot jantung, maka kualitas pompa ke jantung juga semakin kuat. Peningkatan kualitas jantung dapat dilihat dari kondisi penurunannya, jumlah denyut nadi per menit saat istirahat 50 dan 100 denyut per menit (bpm).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis diatas, maka kesimpulannya adalah; 1) Tingkat kebugaran jasmani laki-laki dominan dalam kategori kurang sejumlah 36 siswa, sedangkan kategori kurang sekali sejumlah 6 siswa, dan kategori sedang sejumlah 7 siswa. 2) Tingkat kebugaran jasmani perempuan dominan dalam kategori kurang sekali sejumlah 30 siswi dan kategori kurang sejumlah 12 siswi.

Saran

Dari kesimpulan diatas, maka disarankan bagi setiap individu mampu menjaga tingkat kebugarannya agar selalu dalam kondisi baik sehingga mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Diakses Tanggal*, 17.
- ACSM. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.)* (Tenth Edit). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Fitrianiingsih, D., Priyono, B., Setiawan, I., & Sudarmono, M. (2019). The Effect of Aerobic Dance Exercise towards the Decreasing of Total Cholesterol Level on Kiyomi Dance Studio's. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(3), 148–151. <https://doi.org/10.15294/active.v8i3.34522>
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2).
- Gunawan, A., Polii, H., & Pengemanan, D. H. C. (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6605>
- Hartono, S. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Herdinata, G. R., Pontang, G. S., Aristiyanto, & Salsabila, F. (2021). Monitoring dan Evaluasi (MONEV) Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Satuan Keamanan (SATPAM) dan Driver Universitas Ngudi Waluyo. *Diseminasi Fakultas Kesehatan*, 1(1), 14–22.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran.
- Hita, I P A D, Kushartanti, B. M. W., & Pranata, D. (2021). Hubungan Lingkar Perut dan Tekanan Darah Terhadap Status Gizi Wanita Member Senam Zumba dimasa Pandemi Covid-19. 7(1), 18–29. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4420421>
- Hita, I Putu Agus Dharma. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik Untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135–142. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2>

- Hita, I Putu Agus Dharma, Ariestika, E., Yacshie, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina COVID-19. *Jurnal Menssana*, 5(1), 151–161. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.07>
- Hita, I Putu Agus Dharma, Kushartanti, B. M. W., Ariestika, E., Widiyanto, & Nizeyumukiza, E. (2021). The Association Between Physical Activity and Self-Rated Health Among Older Adults. *Journal of Population and Social Studies*, 29, 450–458. <https://doi.org/10.25133/JPSSv292021.028>
- Hita, I Putu Agus Dharma, Kushartanti, B. M. W., & Nanda, F. A. (2020). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant Workers during Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 122–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26791>
- Jannah, M., & Rizky, M. Y. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018*.
- Jusuf, J. B. K. (2013). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Kartika XI-1 Mertoyudan Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maksum Ali. (2017). Metodologi Penelitian. *Jawa Barat: CV Jejak*, 35–37.
- MISBAHAERUL, M. (2019). *SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 1 BAJENG BARAT KABUPATEN GOWA*. Universitas Negeri Makassar.
- Monyeki, M. A., & Kemper, H. C. G. (2013). Is there a positive relationship between physical fitness and physical activity in children?:-A brief review. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 3(1), 12–16.
- NURSENA, F. F. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD Umtas). *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2), 119–129. <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Prontenko, K., Griban, G., Dovgan, N., Loiko, O., Andreychuk, V., Tkachenko, P., ... Bloshchynskyi, I. (2019). Students' health and its interrelation with physical fitness level. *Sport Mont*, 17(3), 41–46.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 12(2), 110–116. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Setiawan, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman, Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3).
- Setyawan, A. W. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Wahyudi, A. S. B. S. E., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 51–58.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 1.