

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 JETIS

Fahad Hasan Habibi, Nurhasan

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*fahad.18091@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah unsur terpenting dalam menjalankan kegiatan fisik, dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar maka siswa dapat menjalankan kegiatan fisik dengan baik. Apabila siswa tidak memperhatikan dan menjaga kebugaran jasmani maka tingkat kebugaran jasmaninya akan menurun atau bernilai lebih rendah. Dari observasi awal di sekolah terdapat permasalahan pada kebugaran jasmani siswa, hal ini dapat dilihat dari kegiatan siswa yang beragam, ada yang lebih banyak duduk ada juga yang beraktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menurut aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian meliputi semua siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jetis yang berjumlah 53 siswa (16 putra dan 37 putri). Sampel yang digunakan yaitu *teknik simple random sampling* terdiri dari 26 siswa (8 putra dan 18 putri). Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan katagori umur 16 hingga 19 tahun, instrumen tersebut digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data. Hasil analisis data dan temuan di lapangan yang didapatkan menunjukkan siswa putra sebagian besar mendapatkan klasifikasi kebugaran jasmani Kurang (K) dengan persentase 46% dan siswa putri sebagian besar mendapatkan klasifikasi kebugaran jasmani Kurang Sekali (KS). Hasil penelitian yang diperoleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jetis tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Maka dari itu perlu adanya perhatian khusus dari guru PJOK kepada siswa guna untuk menunjang peningkatan kebugaran jasmani. Diharapkan dari hasil penelitian ini kedepannya dapat bermanfaat serta bisa digunakan sebagai bahan acuan sekolah untuk lebih memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: survei; kebugaran jasmani; siswa

Abstract

Physical fitness is the most important element in carrying out physical activities, by having a fit body quality, students will be able to carry out physical activities properly. If students do not pay attention to and maintain physical fitness the level of physical fitness will decrease or have a lower value. From initial observations at the school there were problems with the physical fitness of students, this can be seen from the various student activities, some of them sat more while others did sports activities. The study aims to determine the level of physical fitness according to the activities carried out by students at school. The method used in this research is descriptive quantitative. The population were all grade XI students of SMA Negeri 1 Jetis, totaling 53 students (16 boys and 37 girls). The sample used is simple random technique sampling consists of 26 students (8 boys and 18 girls). This study uses the Indonesian physical fitness test instrument (TKJI) with the age category 16 to 19 years, the instrument is used as a tool collect data. The results of the analysis of the data obtained and the findings in the field show that most of the male students get the classification of Physical Fitness Less (K) with a percentage of 46% and the majority of female students get the classification of Physical Fitness Very Less (KS). The research results obtained by class XI students of SMA Negeri 1 Jetis show that the level of physical fitness of students is still relatively low. Therefore, there is a need for special attention from PJOK teachers to students in order to support a better level of physical fitness of students. It is hoped that the results of this research will be useful in the future and can be used school reference material to pay more attention to students physical fitness conditions.

Keywords: survey; physical fitness; students

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani berperan penting bagi seorang siswa untuk menjalankan aktivitasnya, jika siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka akan bisa menopause aktivitas kegiatan pembelajaran serta mampu melakukan aktivitas fisik lainnya. Mutu dan kualitas pendidikan di Indonesia bergantung pada keberlangsungan proses pendidikan yang berhasil (Junaedi 2016). Kunci utama dalam pendidikan jasmani tercapainya tubuh yang bugar, setiap masing-masing individu tingkat kebugaran jasmaninya akan terdapat perbedaan hal tersebut dapat dilihat dari aktivitas fisik yang dilakukan, kebugaran jasmani dalam mata pelajaran PJOK harus dipenuhi oleh setiap siswa karena akan berdampak baik terhadap keberhasilan proses pembelajaran yang optimal. PJOK berfungsi sebagai media pengembangan bakat dan minat siswa dan dapat menaikkan kualitas kebugaran jasmani, siswa dengan kategori remaja harus mengerti cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan pola latihan yang benar.

Arifin (2018) menyatakan bertambahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa akan meningkatkan kemampuan kerja fisik siswa dan bisa meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk meraih prestasi akademik. Kesehatan fisik dan psikis adalah prinsip pokok agar kondisi seimbang antara tujuan hidup dan harapan kedepan dapat tercapai. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, semakin sering digunakan untuk melakukan aktivitas fisik tubuh akan mampu menyesuaikan diri dengan pembebanan fisik yang diberikan karena sudah terbiasa tubuh pun tidak akan mudah merasa lelah akibat melakukan aktivitas fisik tersebut. Bukan hanya itu, tubuh pun akan mendapatkan manfaat kebugaran jasmani yang tentunya penting bagi kesehatan. Seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi fisik yang ideal apabila tingkat kebugaran jasmaninya baik dan terjaga.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kebugaran jasmani adalah kebugaran yang berkaitan dengan pengaruh latihan terhadap kondisi fisik, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, serta fleksibilitas. Istilah lain dari kebugaran jasmani disebut juga dengan physical fitness, tujuan utama dari kebugaran jasmani adalah mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam menjalankan aktivitas. Seseorang dapat dikatakan memiliki kondisi fisik yang ideal apabila tingkat kebugaran jasmaninya baik dan terjaga, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang bagus akan berefek besar dalam beraktivitas serta dapat mengurangi resiko penurunan fungsi kognitif dan terhindar dari kondisi kesehatan yang tidak baik hal

ini sesuai dengan pernyataan Le (2016). Kebugaran jasmani adalah keinginan banyak orang, bugar menggambarkan sehat dan lancarnya metabolisme dalam tubuh. Aktivitas olahraga merupakan hal terpenting bagi siswa untuk mencapai tubuh yang sehat dan bugar, dengan rutin berolahraga maka kualitas fisik akan berkembang dan psikis yang seimbang (Kemendikbud 2014).

Kebugaran fisik merupakan perwujudan dari fungsi sistem tubuh yang mengalami kenaikan performa kualitas hidup dengan setiap kegiatan jasmani sehari-hari. Tidak bisa dipungkiri setiap manusia membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, bugar adalah kondisi yang menggambarkan sehat dan lancarnya metabolisme didalam tubuh, memiliki jasmani yang bugar merupakan sesuatu hal yang paling diimpikan. Kebugaran jasmani merupakan suatu penentu ukuran fisik seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dalam upaya meningkatkan kualitas fisik yang baik (Hidayat 2014). Pengembangan kebugaran jasmani siswa melalui suatu aktivitas olahraga bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh siswa agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang bugar bisa melakukan kegiatan proses belajar serta mendapat keberhasilan maksimal yang bertujuan untuk pencapaian terutama nilai akademik (Rhamadhani 2020).

Kualitas kesehatan sangat berpengaruh terhadap kondisi kebugaran jasmani seseorang, kebugaran jasmani menjadi potensi yang sangat signifikan dalam menjaga performa aktivitas sehari-hari dengan tidak merasa kelelahan ketika melakukan kegiatan setelahnya dengan di lakukan kegiatan fisik yang teratur maka akan menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Selain itu melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan memaksimalkan olah oksigen dalam tubuh. Jika tubuh sudah dapat memaksimalkan konsumsi oksigen dalam tubuh dan mencapai gizi dan nutrisi yang baik, maka akan berdampak besar pada kebugaran tubuh. (Abduh 2020).

Kebugaran jasmani adalah unsur terpenting untuk melakukan suatu aktivitas fisik, dengan mempunyai kualitas kebugaran yang baik maka siswa pada saat melakukan aktivitas di sekolah maupun di rumah, tidak merasakan kelelahan yang berlebih (Saputro 2018). Kebugaran tubuh siswa menjadi faktor utama dalam melakukan aktivitas yang melibatkan kerja fisik serta dapat memperbaiki performa siswa dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Apabila pribadi siswa tidak memperhatikan kebugaran jasmaninya maka tingkat kebugaran jasmaninya akan menurun atau bernilai lebih rendah. Akibatnya, nilai yang rendah tersebut akan menurunkan kinerja fisik serta produktivitas belajar.

Siswa dengan tingkat kebugaran yang bagus ditandai dengan daya tahan kardiovaskuler yang bagus. Daya tahan tersebut berperan optimal ketika menjalankan kegiatan rutin setiap harinya.

Berdasarkan dari observasi awal di SMA Negeri 1 Jetis terdapat permasalahan pada kebugaran jasmani siswa kelas XI, kondisi tersebut ditunjukkan dari beragamnya kegiatan siswa, ada yang lebih banyak duduk ada juga yang berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jetis. Diharapkan hasil dari penelitian ini kedepannya dapat bermanfaat dan bisa digunakan sebagai bahan acuan sekolah untuk lebih memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswa.

METODE

Metode Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode tersebut didefinisikan sebagai metode yang bermaksud untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu kondisi secara objektif dengan angka. Populasi penelitian meliputi semua siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jetis dengan jumlah 53 orang (16 siswa dan 37 siswi).

Teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *simple random sampling* atau pengambilan sampel dengan acak Saputra,dkk (2018), setiap kelas yang termasuk populasi berkesempatan sama untuk terpilih sampel. Sampel berjumlah 26 siswa yang diambil 26% dari populasi, yakni 8 siswa dan 18 siswi, secara acak dipilih dari 3 kelas yang ada dan berdasarkan rekomendasi dari guru PJOK SMA Negeri 1 Jetis.

Instrumen TKJI pada umur 16 hingga 19 tahun, digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data. Supaya bisa mengetahui hasil tingkat kebugaran jasmani, siswa harus menjalankan tes secara berurutan yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk (putra) dan gantung angkat tubuh (putri), baring duduk selama 1 menit, loncat tegak, lari 1200 meter.

Data dianalisis menggunakan teknik sebagai berikut.

- 1) Min (mencari data terkecil)
- 2) Max (mencari nilai data terbesar)
- 3) Mean (mencari nilai data rata-rata)
- 4) Standar Deviasi (menentukan seberapa dekat data dari suatu sampel dengan data rata-rata tersebut).

Alat penelitian yang digunakan diantaranya :

- 1) Meteran digunakan untuk mengukur panjang lintasan lari 60 meter dan lari 1200 meter
- 2) Stopwatch digunakan sebagai pencatat waktu untuk mengetahui perolehan hasil waktu
- 3) Peluit digunakan sebagai alat peringatan atau aba-aba disetiap tes

- 4) Nomor dada digunakan sebagai tanda urutan supaya lebih mudah untuk menilai
- 5) Palang tunggal digunakan untuk gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk
- 6) Papan berskala digunakan sebagai alat ukur pada saat tes loncat tegak
- 7) Penggaris digunakan untuk menggambar bidang lurus di papan
- 8) Serbuk kapur digunakan sebagai tanda seberapa tinggi lompatan
- 9) Penghapus digunakan sebagai alat hapus papan berskala
- 10) Formulir TKJI digunakan sebagai pencatat hasil tes,
11. Papan dada digunakan sebagai alas lembar instrumen penelitian
- 11) Alat tulis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data yang diperoleh selanjutnya diolah dengan menggunakan perhitungan excel. Dari seluruh tes yang sudah dilakukan akan dihitung sesuai dengan norma TKJI yang berlaku sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang Sekali

Data hasil penilaian TKJI selanjutnya dianalisis agar dapat menentukan nilai rata-rata, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi. Data hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut ini.

Tabel 2. Perolehan Hasil Tes Lari 60 Meter

Deskripsi Data	Hasil	
	Siswa Putra	Siswa Putri
Rata-rata / Mean	10,11	13,16
Nilai Tertinggi	14,10	18,49
Nilai Terendah	7,87	8,00
Standar Deviasi	1,7941	2,2799

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putra kategori lari 60 meter diperoleh waktu rata-rata 10,11 detik. Lari tercepat ditempuh dengan waktu 7,87 detik sedangkan untuk lari terlama ditempuh dengan waktu 14,10 detik. Dengan hasil standar deviasi 1,7941.

Tabel tersebut juga membuktikan hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putri kategori lari 60 meter

diperoleh waktu rata-rata 13,16 detik. Lari tercepat ditempuh dengan waktu 8,00 detik sedangkan untuk lari terlama ditempuh dengan waktu 18,49 detik. Dengan hasil standar deviasi 2,2799.

Tabel 3. Perolehan Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh (Putra) Gantung Siku Tekuk (Putri)

Deskripsi Data	Hasil	
	Siswa Putra	Siswa Putri
Rata-rata / Mean	2,51	1,20
Nilai Tertinggi	11,00	19,17
Nilai Terendah	0,00	0,00
Standar Deviasi	3,8905	3,8609

Tabel di atas menunjukkan hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putra kategori gantung angkat tubuh diperoleh hasil rata-rata 2,51 kali. Gantung angkat tubuh terbanyak diperoleh 11,00 kali sedangkan gantung angkat tubuh paling sedikit diperoleh 0,00 kali. Dengan hasil standar deviasi 3,8905.

Dari tabel tersebut dapat dilihat hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putri kategori gantung siku tekuk diperoleh waktu rata-rata 1,20 detik. Gantung siku tekuk terbanyak diperoleh 19,17 detik sedangkan gantung siku tekuk paling rendah diperoleh 0,00 detik. Dengan hasil standar deviasi 3,8609.

Tabel 4. Perolehan Hasil Tes Baring Duduk 60 meter

Deskripsi Data	Hasil	
	Siswa Putra	Siswa Putri
Rata-rata / Mean	28,25	18,03
Nilai Tertinggi	43,00	37,00
Nilai Terendah	6,00	0,00
Standar Deviasi	8,775	9,8285

Dari tabel tersebut dapat dilihat hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putra kategori baring duduk 60 menit diperoleh waktu rata-rata 28,25 kali. Baring duduk terbanyak diperoleh 43,00 kali sedangkan untuk baring duduk paling sedikit diperoleh 6,00 kali. Dengan hasil standar deviasi 8,775.

Tabel tersebut juga menunjukkan hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putri kategori baring duduk 60 menit diperoleh waktu rata-rata 18,03 kali. Baring duduk terbanyak diperoleh 37,00 kali sedangkan baring duduk paling sedikit diperoleh 0,00 kali. Dengan hasil standar deviasi 9,8285.

Tabel 5. Perolehan Hasil Tes Loncat Tegak

Deskripsi Data	Hasil	
	Siswa Putra	Siswa Putri
Rata-rata / Mean	45,25	31,78
Nilai Tertinggi	69,00	70,00
Nilai Terendah	22,00	19,00
Standar Deviasi	14,017	3,0413

Dari tabel tersebut didapatkan hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putra kategori loncat tegak diperoleh hasil rata-rata 45,25 cm. Loncat tegak paling tinggi diraih 69,00 cm sedangkan loncat tegak paling rendah diraih 22,00 cm. Dengan hasil standar deviasi 14,017.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putri kategori loncat tegak diperoleh hasil rata-rata 31,78 cm. Loncat tegak paling tinggi diraih 70,00 cm sedangkan loncat tegak paling rendah diraih 19,00 cm. Dengan hasil standar deviasi 3,0413.

Tabel 6. Perolehan Hasil Tes Lari 1200 meter

Deskripsi Data	Hasil	
	Siswa Putra	Siswa Putri
Rata-rata / Mean	7,45	9,91
Nilai Tertinggi	12,10	15,15
Nilai Terendah	5,49	70,20
Standar Deviasi	2,2776	3,0413

Dari tabel tersebut dapat dilihat hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putra kategori lari 1200 meter diperoleh waktu rata-rata 7,45 menit. Lari tercepat ditempuh dengan waktu 5,49 menit sedangkan lari terlama ditempuh dengan waktu 12,10 menit. Dengan hasil standar deviasi 2,2776.

Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa hasil dari tes kebugaran jasmani siswa putri kategori lari 1200 meter diperoleh waktu rata-rata 9,91 menit. Lari tercepat ditempuh dengan waktu 70,20 menit sedangkan lari terlama ditempuh dengan waktu 15,15 menit. Dengan hasil standar deviasi 3,0413.

Tabel 7. Perolehan Persentase TKJI Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Jetis

Data	Klasifikasi				
	BS	B	S	K	KS
Siswa Putra	0	0	1	6	5
Persentase	0%	0%	9%	46%	45%
Siswa Putri	0	0	1	6	11
Persentase	0%	0%	3%	30%	68%

Dari temuan di lapangan dan hasil analisis data dapat diketahui keberagaman tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI, hal ini dibuktikan oleh hasil persentase untuk siswa putra, yaitu tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori Baik Sekali (BS) dan Baik (B) sehingga persentasenya 0%, terdapat 1 siswa yang termasuk kategori Sedang (S) dengan persentase 9%, terdapat 6 siswa yang termasuk kategori Kurang (K) dengan persentase 46%, dan terdapat 5 siswa termasuk kategori Kurang Sekali (KS) dengan persentase 45%.

Sedangkan hasil persentase untuk siswa putri, yaitu tidak ada siswi yang termasuk dalam kategori Baik

Sekali (BS) dan Baik (B) sehingga persentasenya 0%, terdapat 1 siswi yang termasuk kategori Sedang (S) dengan persentase 3%, terdapat 6 siswi yang termasuk kategori Kurang (K) dengan persentase 30%, dan terdapat 11 siswa termasuk kategori Kurang Sekali (KS) dengan persentase 68%. Sehingga dapat diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani di kelas XI SMA Negeri 1 Jetis untuk siswa putra sebagian besar mendapatkan klasifikasi kebugaran jasmani Kurang (K). Dan untuk siswa putri sebagian besar mendapatkan klasifikasi kebugaran jasmani Kurang Sekali (KS). Hasil yang diperoleh dari siswa putra dan putri tersebut membuktikan tingkat kebugaran jasmani siswa masih kurang maksimal, dalam hal ini menurut peneliti itu bisa disebabkan karena kurangnya pengawasan serta pendekatan oleh guru PJOK, nampak aktivitas siswa beragam ada siswa yang hanya duduk dan ada juga siswa yang melakukan aktivitas olahraga. Ini artinya bahwa peran guru PJOK disini sangat dibutuhkan siswa dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil analisis data diatas, memperoleh kesimpulan, maka diperoleh kesimpulan adalah rata-rata tingkat kebugaran untuk seluruh siswa baik putra ataupun putri berada dalam kategori kurang baik. Hal ini terlihat dari hasil analisis yang berada pada angka 7,45 untuk putra, 9,91 untuk putri.

Saran

Peningkatan kebugaran masih rendah sehingga saran yang diberikan antara lain: Guru PJOK disarankan untuk lebih memperhatikan aktivitas gerak siswa, dengan hasil penelitian ini bisa diketahui bahwa siswa masih tergolong rendah tingkat kebugaran jasmaninya maka dari itu perlu ada perhatian khusus terhadap siswa guna menunjang tingkat kebugaran jasmani siswa yang lebih baik .

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F, and Hariadi, I. (2018). "68 Ipj 2 (1) (2018) Indonesia Performance Journal." 2(1): 68–73. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>.
- Prayogi, A. Devri. (2018). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Mia Dan Iis Sma Negeri 1 Krian Kabupaten Sidoarjo." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 6(1): 140–42.

- Bagaskoro, Faozan, T, R, I. et al. (2020). "Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019."
- Bile, Lili, R. and Suharharjana, S. (2019). "Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran 'Bbc Exercise' Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 3(1): 30.
- Desyanti, Krismarini, and Kuntjoro, B. (2021). "Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 09 Nomor 03 Tahun 2021 Krismarini Dwi Desyanti *. Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro." 09(03): 191–98. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/43877>.
- Fahad, Luthfi, M. and Sudarmono, M. (2020). "Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (Reaction, Accuracy, Coordination)." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 1(2): 362–68.
- Arrohman, F. Hartati, S, C, Y. (2018). "Surveu Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Se- Gugus 01 Kecamatan Pitu Kabupaten Ngawi Fajar Arrohman *, Sasminta Christina Yuli Hartati ISSN : 2338-798X." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 06: 207–13.
- Faqih, Ashadi, and Hartati, S, C, Y. (2017). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 5(3): 385–90.
- Gani, Abdul, R. and Achmad, I, Z. (2020). "Physical Fitness Swimming Athlete In UNSIKA." *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)* 3(2): 115–25.
- Huda, Choirul, M. and Syam, A, R. (2015). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 3(3): 686–90.
- Iswandi, Setio, M. (2019). "Siswa Smanko Sulawesi Selatan Survey of the Smanko Student ' S Physical Fitness in South Sulawesi Muh . Setio Iswadi Program Studi S1 Jurusan Penjasokesrek."
- Jasmani, Kebugaran, and Masyarakat Di. (2021). "Indonesian Journal for Pembangunan Olahraga Ditinjau dari Sport Development Index :." 2(1): 214–21.
- Oktaviani, Ayu, N. and Wibowo, S. (2021). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Di Madiun." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 9(1): 7–18.
- Rohmah, Lailatur, and Muhammad, H, N. (2021). "Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya* 09(01): 511–19.

- Rozi, Fatkhur, Safitri, S, R. and Syukriadi, A. (2021).
“Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa
Pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN
Salatiga.” *Jurnal Edutrained : Jurnal Pendidikan
dan Pelatihan* 5(1): 13–18.
- Sinuraya, Frihasan, J. and Julius, B, N, B. (2020).
“Tingkat Kebugaran Jasmnai Mahasiswa
Pendidikan Olahraga.” *Nuevos sistemas de
comunicación e información* 4(1): 2013–15.

