
Survei Tingkat Kesejaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan

Rian Bahtiar Apriyadi^{1✉}, Heni Yuli Handayani¹, Septyaningrum Putri Purwoto¹

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: rianbahtiarapriyadi@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kesejaran Jasmani; Siswa SMP;
Survei

Keywords:

Physical Fitness; Junior High
School Students; Survey

Abstrak

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesejaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan secara keseluruhan berada dalam kategori "Kurang". Partisipan penelitian ini adalah 112 siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan yang terdiri dari 59 siswa putra (52,68%) dan 53 siswa putri (47,32%), semuanya berusia 13 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan one shot model. Instrumen yang digunakan adalah tes lari multistage (multi-stage fitness test / beep test) untuk mengukur tingkat kesejaran jasmani, khususnya kapasitas aerobik atau daya tahan kardiorespirasi. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif, yaitu dengan menghitung frekuensi dan persentase dari hasil tes yang dikelompokkan ke dalam empat kategori: Baik, Cukup, Kurang, dan Jelek. Hasil survei menunjukkan bahwa tingkat kesejaran jasmani siswa putra secara signifikan dapat dikategorikan "Cukup". Dari 59 siswa putra, 28,81% (17 siswa) dalam kategori "Baik", 37,29% (22 siswa) "Cukup", 25,42% (15 siswa) "Kurang", dan 8,48% (5 siswa) "Jelek". Sedangkan tingkat kesejaran jasmani siswa putri secara signifikan dapat dikategorikan "Kurang". Dari 53 siswi, 26,42% (14 siswi) dalam kategori "Cukup", 64,15% (34 siswi) "Kurang", dan 9,43% (5 siswi) "Jelek".

Abstract

This study concludes that the physical fitness level of grade VIII students at SMPN 1 Pademawu Pamekasan is overall in the "Poor" category. The participants in this study were 112 students from grade VIII at SMPN 1 Pademawu Pamekasan, consisting of 59 male students (52.68%) and 53 female students (47.32%), all of whom were 13 years old. The research method used was descriptive quantitative with a one-shot model approach. The instrument used was the multi-stage fitness test (beep test) to measure the students' physical fitness level, specifically their aerobic capacity or cardiorespiratory endurance. Data analysis was performed using quantitative descriptive analysis, which involved calculating the frequency and percentage of the test results categorized into four levels of physical fitness: Good, Sufficient, Poor, and Very Poor. The survey results show that the physical fitness level of male students can be significantly categorized as "Sufficient". Of the 59 male students, 28.81% (17 students) were in the "Good" category, 37.29% (22 students) "Sufficient", 25.42% (15 students) "Poor", and 8.48% (5 students) "Very Poor". Meanwhile, the physical fitness level of female students can be significantly categorized as "Poor". Of the 53 female students, 26.42% (14 students) were in the "Sufficient" category, 64.15% (34 students) "Poor", and 9.43% (5 students) "Very Poor".

✉ Alamat korespondensi:
Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Jawa Timur,
Indonesia

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha yang terencana untuk menghasilkan suasana pembelajaran dan proses belajar agar peserta didik bisa aktif dan mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan pengendalian diri, akhlak mulia, kepribadian, keterampilan serta spiritual keagamaan yang di perlukan oleh dirinya dan masyarakat (Syam & Ismail, 2024). Pendidikan memegang peranan penting dalam perkembangan individu, tidak hanya dalam aspek akademik tetapi juga dalam aspek fisik dan kesehatan. Salah satu komponen penting dalam pendidikan adalah pendidikan jasmani yang berfokus pada pengembangan kebugaran fisik siswa (Santoso & Kartiko, 2024).

Menurut Rosdiani, (2015) Pembelajaran pendidikan jasmani adalah pembelajaran berbagai keterampilan gerak yang melibatkan mengaplikasikan gerak dalam bentuk berbagai aktivitas jasmani seperti bermain dan yang melibatkan nilai, sikap dan perilaku positif. Disini kita bisa lihat bahwa banyak tujuan yang bisa dicapai dalam aktivitas pendidikan jasmani. Sedangkan menurut (Wahyuni & Mistar, 2022) Pendidikan jasmani juga memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Tujuannya ingin dicapai dan bersifat mudah dipahami, meliputi aspek psikomotorik, kognitif dan efektif (Costa et al., 2015).

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia (Samsidar et al., 2022). Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya, oleh sebab itu untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus dilakukan secara terus menerus dan

teratur (Nugraha, E, 2019). Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Nurchayyo & Nasution, 2014). Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kesegaran jasmani seseorang. Dengan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang meringankan beban kerjanya tanpa kelelahan (Anwar & Jatmika, 2015). Kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi pelajar setiap harinya (Stephani et al., 2017).

Menurut Ananda, (2023) Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan. Sedangkan menurut Rohmah, (2021) Kegiatan fisik dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kebugaran tubuh yaitu: meningkatkan kemampuan otot, mencegah berat badan naik, peningkatan tubuh (berhubungan dengan gizi tubuh), menurunkan tekanan darah, menghasilkan oksigen yang banyak dalam tubuh, mencegah gangguan jantung, dan meningkatkan ketahanan fisik.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan tes

kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrumen tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) yang merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI untuk remaja umur 16-19 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena remaja umur 16-19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah atau lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah, yang melalui pelaksanaan bidang mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah peningkatan kesegaran jasmani (Wahyudi & Bafirman, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis hanya ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan dengan menggunakan tes berupa lari multistage, karena sangat sederhana sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama dan biaya yang besar.

METODE

Metode penelitian ini metode deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian disajikan dalam bentuk gambaran (Sugiyono, 2017). Deskriptif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan sejernih mungkin tanpa ada perlakuan terhadap objek yang diteliti. Pendekatan yang dipakai sehubungan dengan permasalahan yang ditulis adalah *one shot model*, yang artinya model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat (Arikunto, 2016).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan tahun ajaran berjalan. Total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 112 siswa, terdiri dari:

1. 59 siswa putra (52,68%)
2. 53 siswa putri (47,32%)

Dengan kriteria partisipan sebagai berikut:

1. Siswa aktif kelas VIII yang terdaftar secara resmi di SMPN 1 Pademawu.
2. Hadir dan mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani secara rutin.
3. Bersedia mengikuti tes kesegaran jasmani menggunakan metode lari multistage.

4. Dalam kondisi sehat dan dapat mengikuti tes secara optimal.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari multistage (multi-stage fitness test / beep test) yang bertujuan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa, khususnya kapasitas aerobik atau daya tahan kardiorespirasi.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan berdasarkan hasil tes lari multistage. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif, yaitu dengan menghitung frekuensi dan persentase dari hasil tes yang dikategorikan ke dalam empat tingkat kesegaran jasmani: Baik, Cukup, Kurang, dan Jelek.

Langkah-langkah Analisis Data:

1. Mengelompokkan data hasil tes
Skor yang diperoleh masing-masing siswa dari tes lari multistage (berdasarkan level dan shuttle) diklasifikasikan ke dalam kategori tingkat kesegaran jasmani menurut pedoman standar (misalnya standar Cooper atau Depdikbud).
2. Menghitung jumlah siswa per kategori
Jumlah siswa yang masuk dalam kategori Baik, Cukup, Kurang, dan Jelek dihitung secara terpisah untuk siswa putra dan putri.
3. Menghitung persentase per kategori
Persentase tiap kategori dihitung dengan rumus:

$$\text{Persentase} = \left(\frac{n}{N} \right) \times 100\%$$

Keterangan:

n = jumlah siswa dalam kategori tertentu
 N = jumlah total siswa

4. Menyajikan data dalam bentuk tabel dan grafik
Hasil penghitungan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memudahkan interpretasi.

HASIL

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Siswa

Karakteristik siswa merupakan gambaran dari identitas siswa di daerah penelitian, dalam penelitian ini yang dijadikan sampel penelitian adalah 112 siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan.

a. Deskripsi Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin
Dalam perhitungan terlihat bahwa dari 112 siswa sebanyak 59 siswa (52,68%) adalah Putra, 53 siswa (47,32%) adalah Putri.

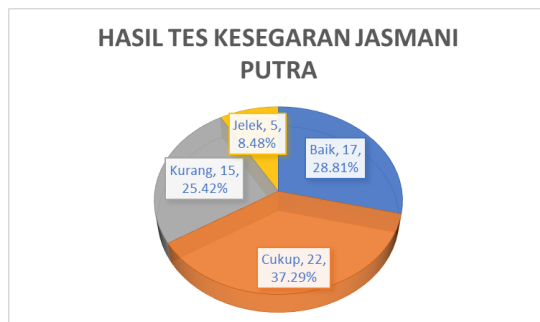
b. Deskripsi Siswa Berdasarkan Umur
Dalam perhitungan terlihat bahwa dari 59 siswa putra, dan 53 siswa putri, semuanya berumur 13 tahun.

2. Diskripsi Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa putra

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang dikumpulkan sendiri secara langsung dari obyek yang diteliti, yang didapatkan melalui serangkaian tes kesegaran jasmani yaitu lari multi tahap.

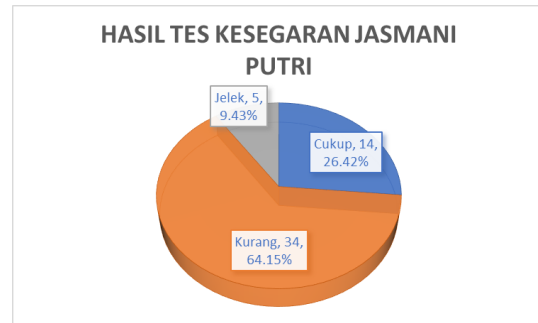
Dari analisis dapat diketahui bahwa hasil tes survei kesegaran jasmani siswa putra adalah sebagai berikut: dari 59 siswa putra yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “Baik” adalah sebanyak 17 siswa dengan frekuensi sebesar 28,81%. Untuk kategori “Cukup” adalah sebanyak 22 siswa dengan frekuensi sebesar 37,29%. Untuk kategori “Kurang” adalah sebanyak 15 siswa dengan frekuensi sebesar 25,42%. Untuk kategori “Jelek” adalah sebanyak 5 siswa dengan frekuensi sebesar 8,48%.



Gambar 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Putra

b. Hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa putri

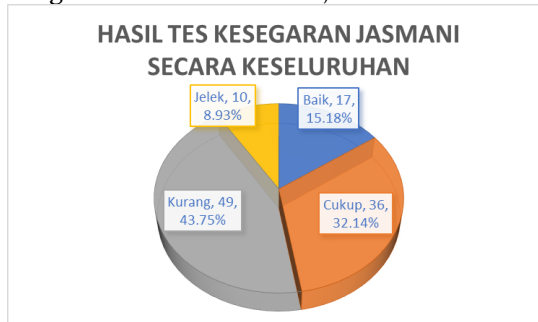
Dari analisis dapat diketahui bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa putri adalah sebagai berikut: dari 53 siswa putri yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “cukup” adalah sebanyak 14 siswi dengan frekuensi 26,42%. Untuk kategori “Kurang” adalah sebanyak 34 siswi dengan frekuensi sebesar 64,15%. Untuk kategori “Jelek” adalah sebanyak 5 siswi dengan frekuensi sebesar 9,43%.



Gambar 2. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Putri

c. Hasil tes kesegaran jasmani secara keseluruhan

Dari analisis dapat diketahui bahwa hasil tes survei tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan dengan kategori “Kurang” dengan rincian sebagai berikut: dari 112 siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “Baik” adalah sebanyak 17 siswa dengan frekuensi sebesar 15,18%. Untuk kategori “Cukup” adalah sebanyak 36 siswa dengan frekuensi sebesar 32,14%. Untuk kategori “Kurang” adalah sebanyak 49 siswa dengan frekuensi sebesar 43,75%. Untuk kategori “Jelek” adalah sebanyak 10 siswa dengan frekuensi sebesar 8,93%.



Gambar 3. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Keseluruhan

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa survei kesegaran jasmani 112 siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan, menurut Cooper dapat dikategorikan “Kurang”.

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa siswa kelas VIII di SMPN 1 Pademawu Pamekasan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang karena siswanya kurang berolahraga. Menurut Agustiniingsih, (2018) Pengaruh dari perkembangan teknologi sebenarnya memberikan dampak yang signifikan dengan adanya perkembangan teknologi menjadikan penurunan kebugaran tubuh. Selain itu Metode pengajaran pendidikan jasmani di SMPN 1 Pademawu Pamekasan

sesuai dengan standar karena siswa didik agar menjadi disiplin. Selain itu sistem pembinaan ekstrakurikuler di SMPN 1 Pademawu Pamekasan juga harus wajib diikuti oleh siswanya. Terutama untuk siswa, karena siswa sudah mempunyai tehnik dan dasar-dasar pendidikan jasmani yang lebih baik. Sehingga siswa di tuntut untuk mempunyai keahlian dan prestasi. Sedangkan bagi siswa kelas IX yang mempunyai program belajar yang sangat padat guna untuk mempersiapkan dalam menghadapi ujian nasional maka mempunyai kesegaran jasmani yang baik yang guna untuk menghadapi ujian nasional nantinya, jadi mereka hanya memfokuskan pada pelajaran dan teori-teori pendidikan jasmani saja. Itu berarti siswa kelas VIII di SMPN 1 Pademawu Pamekasan kurang aktif. Menurut Ilyas, (2020) ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik, usia, status gizi, kecukupan istirahat dan jenis kelamin. Dengan siswa yang mempunyai kategori cukup maupun baik dia telah aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler yang telah diberikan oleh pihak sekolah.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan yang diukur melalui tes lari multi tahap, didapatkan hasil yang akan digunakan sebagai kriteria penentuan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII di SMPN 1 Pademawu Pamekasan.

Gambaran hasil tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan adalah sebagai berikut:

1. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMPN 1 Pademawu Pamekasan, secara signifikan dapat dikategorikan "Cukup". Dengan rincian yaitu: dari 59 siswa putra yang mempunyai kesegaran jasmani dengan kategori "Baik" adalah sebanyak 17 siswa dengan frekuensi 28,81%. Untuk kategori "Cukup" adalah sebanyak 22 siswa dengan frekuensi sebesar 37,29%. Untuk kategori "Kurang" adalah sebanyak 15 siswa dengan frekuensi sebesar 25,42%. Untuk kategori "Jelek" adalah sebanyak 5 siswa dengan frekuensi sebesar 8,48%.
2. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMPN 1 Pademawu Pamekasan, secara signifikan dapat dikategorikan "Kurang". Dengan rincian yaitu: dari 53 siswa putri yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori "cukup" adalah sebanyak 14 siswi dengan frekuensi 26,42%. Untuk kategori "Kurang" adalah sebanyak 34 siswi dengan frekuensi sebesar 64,15%. Untuk

kategori "Jelek" adalah sebanyak 5 siswi dengan frekuensi sebesar 9,43%.

3. Hasil secara keseluruhan adalah bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa (putra dan putri) SMPN 1 Pademawu Pamekasan adalah masuk dalam kategori "Kurang".

Dari uraian hasil tes lari multi tahap maka dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan adalah masuk dalam kategori "Kurang". Sesuai dengan hasil penelitian maka perlu meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan. Agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik secara khusus dalam hal kesegaran jasmani siswa, proses penelitian dilanjutkan dengan melibatkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hasil tes kesegaran jasmani seperti dalam hal kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan.

KESIMPULAN

1. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan, secara signifikan dapat dikategorikan "Cukup". Dengan rincian yaitu: dari 59 siswa putra yang mempunyai kesegaran jasmani dengan kategori "Baik" adalah sebanyak 17 siswa dengan frekuensi 28,81%. Untuk kategori "Cukup" adalah sebanyak 22 siswa dengan frekuensi sebesar 37,29%. Untuk kategori "Kurang" adalah sebanyak 15 siswa dengan frekuensi sebesar 25,42%. Untuk kategori "Jelek" adalah sebanyak 5 siswa dengan frekuensi sebesar 8,48%.
2. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMPN 1 Pademawu Pamekasan, secara signifikan dapat dikategorikan "Kurang". Dengan rincian yaitu: dari 53 siswa putri yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani dengan kategori "cukup" adalah sebanyak 14 siswi dengan frekuensi 26,42%. Untuk kategori "Kurang" adalah sebanyak 34 siswi dengan frekuensi sebesar 64,15%. Untuk kategori "Jelek" adalah sebanyak 5 siswi dengan frekuensi sebesar 9,43%.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepala SMPN 1 Pademawu Pamekasan, yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan penelitian ini di sekolah.
 2. Bapak/Ibu Guru Pendidikan Jasmani SMPN 1 Pademawu, yang telah memberikan dukungan, pendampingan, dan kerja sama selama proses pengumpulan data berlangsung.
 3. Seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Pademawu, yang telah berpartisipasi aktif dalam mengikuti tes kesegaran jasmani sehingga data dapat terkumpul dengan baik dan lancar.
 4. Orang tua dan keluarga penulis, atas segala doa, semangat, dan dukungan moral yang tidak pernah henti dalam menyelesaikan tugas ini.
 5. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan di masa yang akan datang.
- REFERENSI**
- Agustiningih, D. (2018). *Pengaruh Gadget Terhadap Kebugaran Tubuh*. <https://Gmc.Ugm.Ac.Id/2018/11/03/Pengaruh-Gadget-TerhadapKebugaran-Tubuh>.
- Ananda, R. S. D. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Pendidikan Dan Olahraga*, 6(1), 87–91.
- Anwar, M. H., & Jatmika, M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument Tkji (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6 - 9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 73–81.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Costa, H. J. T., Abelairas-Gomez, C., ArufeGiráldez, V., Pazos-Couto, J. M., & BarcalaFurelos, R. (2015). Influence of a physical education plan on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 126–140.
- Ilyas, A. A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 38–45.
- Nugraha, E, P. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 231– 238.
- Nurchahyo, E., & Nasution, J. D. H. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 88–93.
- Rohmah, L. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1).
- Rosdiani, D. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Samsidar, S., Rusli, M., & Suhartiwi. (2022). STUDI ANALISIS TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X SMAN 1 KABAWO. *Journal Olympic*, 2(1), 40–50.
- Santoso, E. A., & Kartiko, D. C. (2024). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Bangsal. *Dinamika Pembelajaran : Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 1(4), 180–188.
- Stephani, Y., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–9.
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. (2017). Metode Kuantitatif. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (pp. 13–19).f. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Syam, A. S., & Ismail, A. (2024). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani SiswaKelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar di Masa Pandemi. *Education, Language, and Culture (EDULEC)*, 4(2), 213–222.
- Wahyudi, A., & Bafirman. (2019). High School Student Physical Fitness Profile. *International Journal of Kinesiology and Physical Education*, 1(2), 1–8.
- Wahyuni, A. D., & Mistar, J. (2022). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA-SISWI KELAS VIII SMP NEGERI 1 LANGSATAHUN PELAJARAN 2020/2021. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 1–8.