

# SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (TKJI) SISWA SD NEGERI 1 CONTO BULUKERTO WONOGIRI TAHUN 2022

Faishal Arindra Yahya<sup>a</sup>, Agustanico Dwi Muryadi<sup>b</sup>, Satrio Sakti Rumpoko<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia

email: <sup>a</sup> [faishalarindrayahya@gmail.com](mailto:faishalarindrayahya@gmail.com)

---

## INFO ARTIKEL

### Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2023

Revisi 22 Januari 2023

Diterima 26

Online 30 Januari 2023

---

### Kata kunci:

Kebugaran Jasmani, Siswa,

Aktivitas Fisik.

---

### Keywords:

Physical Fitness, Students,

Physical Activity

---

### Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Faishal Arindra Yahya, Agustanico Dwi Muryadi, Satrio Sakti Rumpoko (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Siswa Sd Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022, Jurnal Ilmiah Penjas. (9.1) (106-119).

---

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang tinggi di SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Conto Tahun 2022 sebanyak 46 siswa, di mana siswa kelas IV sebanyak 8, siswa kelas V sebanyak 17 dan siswa kelas VI sebanyak 21. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Tes yang digunakan meliputi tes lari 40 meter (putra) dan 30 meter (putri), tes gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat diketahui secara keseluruhan didapatkan data dengan klasifikasi kebugaran jasmani kategori "Baik Sekali" sebesar 0% (0 siswa), kategori "Baik" sebesar 9% (4 siswa), kategori "Sedang" sebesar 48% (22 siswa), kategori "Kurang" sebesar 43% (20 siswa) dan kategori "Kurang Sekali" sebesar 0% (0 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD negeri 1 Conto Tahun 2022 dalam keadaan sedang.

---

## ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness with high physical activity at SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri in 2022. This research method is descriptive quantitative. The subjects in this study were 46 students of SD Negeri 1 Conto in 2022, of which there were 8 students in class IV, 17 students in class V and 21 students in class VI. The samples in this study used non-probability sampling with a purposive sampling method. The instrument used in this study was the Indonesian physical fitness test (TKJI) for children aged 10-12 years. The tests used include the 40 meter (male) and 30 meter (female) running tests, the elbow hanging test, sitting lying down, upright jumping, and 600 meter running. Based on the results of the research and data analysis, it can be seen that as a whole the data is obtained with the classification of physical fitness in the "Very Good" category of 0% (0 students), the "Good" category of 9% (4 students), the "Moderate" category of 48%. (22 students), the "Less" category was 43% (20 students) and the "Less" category was 0% (0 students). So it can be*

---

*concluded that the level of physical fitness of the Conto 1 public elementary school students in 2022 is in moderate condition.*

## **1. Pendahuluan**

Kesehatan merupakan aspek terpenting pada kehidupan manusia, baik sehat jasmani maupun rohani. Perlu kesadaran yang tinggi bahwa kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh serta harta yang paling berharga bagi manusia. Untuk menjaga kesehatan perlu melakukan pola hidup sehat dimulai dengan menjaga pola makan yang sehat dan bergizi, porsi tidur atau istirahat juga harus cukup selain itu rajin berolahraga. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kebugaran Jasmani yang bugar, dapat membuat hidup menjadi semangat dan menyenangkan.

Menurut (Afriwardi, 2011) (Khudeivi et al., 2023) (Wirnantika et al., 2017) "Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan di dalam sekolah maupun di luar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Menurut (Bandi, 2011) menyatakan bahwa pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan mengutamakan aktivitas fisik dalam menghasilkan suatu perubahan holistik bagi kualitas individu secara emosional, fisik dan mental. Sehingga pendidikan jasmani akan membentuk kebugaran jasmani dalam kegiatannya. Seperti yang dikemukakan oleh (Nasional, 2010) bahwa "Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari". Menurut (Dwijayanti, 2015) kesegaran jasmani diartikan sebagai keadaan yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk

melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas yang akan datang. Memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Dampak perkembangan zaman yang semakin maju tidak hanya memberikan dampak yang baik, tetapi juga memiliki dampak yang buruk bukan hanya terhadap kehidupan sosial tetapi juga berdampak buruk terhadap kesehatan jasmani manusia. Karena ketergantungan manusia terhadap kemajuan zaman yang memudahkan segala sesuatunya, membuat manusia menjadi malas berolahraga bahkan hanya sebatas menggerakkan tubuh mereka. Sehingga berdampak buruk bagi kebugaran jasmani masyarakat itu sendiri yang mengakibatkan organ-organ mengalami kemunduran. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relative jauh dari tempat tinggal dengan kondisi jalan yang sudah rusak membuat banyak orang tua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga orang tua mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Menurut (Nugroho et al., 2022) pentingnya kebugaran jasmani tersebut maka setiap orang perlu untuk mengetahui kualitas kebugaran jasmaninya melalui tes kebugaran jasmani, salah satu bentuk tes kebugaran jasmani adalah dengan tes TKJI. Menurut (Widaninggar, 2010) bahwa dalam melakukan tes tingkat kebugaran jasmani terdapat lima rangkaian yang dilakukan.

Dari hasil obeservasi di SD Negeri 1 conto, saya melihat siswa SD Negeri 1 Conto sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas tetapi disayangkan ketika pembelajaran penjas berlangsung mereka mudah lelah, SD Negeri 1 Conto memiliki jam pelajaran penjas yang terbatas yaitu 4 x 35 menit untuk satu minggu sehingga belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa karena tidak pernah dilakukannya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas atas SD Negeri1 Conto. Hal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar

mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu mengambil penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Siswa SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022”.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survey (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Conto Tahun Ajaran 2022 yang terdiri dari 95 siswa. Akan tetapi karena menggunakan TKJI usia 10-12 tahun maka sampel dalam penelitian ini hanya seluruh siswa kelas atas yaitu kelas VI, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Kecamatan Bulukerto Kabupaten Wonogiri yang berjumlah 46 siswa, di mana terdiri dari 8 siswa kelas IV, 17 siswa kelas V dan 21 siswa kelas VI. Peneliti akan memilih sampel dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti memilih kriteria sampling yaitu kelas atas usia 10-12 tahun (kelas IV, V, dan VI) karena menurut hasil observasi yang telah dilakukan, siswa merasa mudah lelah ketika pembelajaran penjas berlangsung dan pada usia tersebut keadaan fisiknya lebih matang dari pada siswa kelas bawah. Berdasarkan hal tersebut, maka sampel penelitian ini yaitu siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri yang berjumlah 46 siswa.

Instrument tes TKJI usia 10-12 tahun adalah Lari 40 M (putra) dan Lari 30 (putri), Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk selama 30 detik, Loncat Tegak, Lari 600 M

**Tabel 1.** Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak usia 10-12 Tahun Putra

Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
s.d. - 6,3”	51” keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2’09”	5
6.4”-6.9”	31”-50”	18-22	38-45	2’10”-2’30”	4
7.0”-7.7”	15”-30”	12-17	31-37	2’31”-2’45”	3
7.8”-8.8”	5”-14”	4-11	24-30	2’46-3’44”	2
8.9”-dst	4”-ds	0-3	23-dst	3’45”-dst	1

**Tabel 2.** Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak usia 10-12 Tahun Putri

Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
Sd-6.7”	40” keatas	20”keatas	42 keatas	s.d-2’32”	5
6.8”-7.5”	20”-39”	14-19	34-41	2’33”-2’54”	4
7.6”-8.3”	8”-19”	7-13	28-33	2’55”-3’28”	3

8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4'22"	2
9.7"-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

**Tabel 3.** Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
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)

### 3. Hasil dan Pembahasan

Data hasil Tes kebugaran Jasmani yang telah diperoleh, dianalisis dan diklasifikasikan berdasarkan kelas dan jenis kelamin. Tes yang dilakukan terdiri dari 5 item yaitu : Lari 40 meter (putra) dan 30 meter (putri), Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk, Loncat Tegak, dan Lari 600 Meter. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem Microsoft Excel kemudian diklasifikasikan ke dalam tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan, berikut rincian pengklasifikasian tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri tahun 2022 :

#### 1) Kelas IV

**Tabel 4.** Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas IV SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	0	0.00%
14-17	Sedang	2	100.00%
10-13	Kurang	0	0.00%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
<b>Total</b>		<b>2</b>	<b>100.00%</b>

Hasil pengkategorian pada siswa putra kelas IV tidak ada yang berada pada kondisi baik sekali, tetapi hanya berada pada kategori sedang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

**Gambar 1.** Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putra Kelas IV

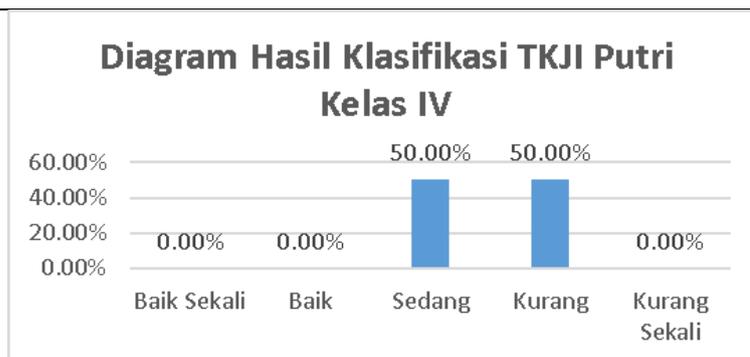


**Tabel 5.** Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas IV SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	0	0.00%
14-17	Sedang	3	50.00%
10-13	Kurang	3	50.00%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
<b>Total</b>		<b>6</b>	<b>100.00%</b>

Hasil pengkategorian pada siswa putri kelas IV sama seperti halnya pada siswa putra kelas IV yakni tidak ada yang dalam kondisi baik sekali. Paling banyak kebugaran jasmani peserta putri berada dalam kategori sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

**Gambar 2.** Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putri Kelas IV



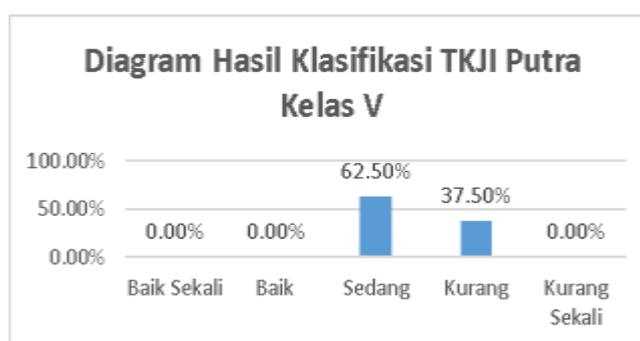
2) Kelas V

**Tabel 6.** Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	0	0.00%
14-17	Sedang	5	62.50%
10-13	Kurang	3	37.50%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>100.00%</b>

Hasil pengkategorian pada siswa putra kelas V tidak ada yang berada pada kondisi baik sekali, tetapi hanya berada pada kategori sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

**Gambar 3.** Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putra Kelas V



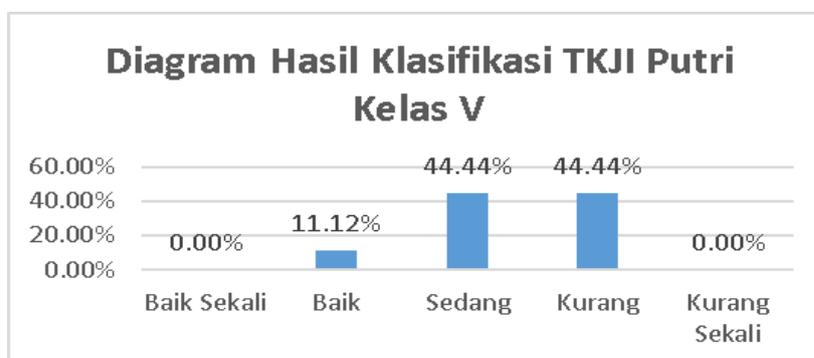
**Tabel 7.** Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas V SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%

18-21	Baik	1	11.12%
14-17	Sedang	4	44.44%
10-13	Kurang	4	44.44%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
<b>Total</b>		<b>9</b>	<b>100.00%</b>

Hasil pengkategorian pada siswa putri kelas V sama seperti halnya pada siswa putra kelas V yakni tidak ada yang dalam kondisi baik sekali. Paling banyak kebugaran jasmani siswa putri berada dalam kategori baik, sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

**Gambar 4.** Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putri Kelas V



### 3) Kelas VI

**Tabel 8.** Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah siswa dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	1	9.10%
14-17	Sedang	5	45.45%
10-13	Kurang	5	45.45%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>100.00%</b>

Hasil pengkategorian pada siswa putra kelas VI tidak ada yang berada pada kondisi baik sekali, tetapi hanya berada pada kategori baik, sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

**Gambar 5.** Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putra Kelas VI



**Tabel 9.** Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas VI SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa Dalam %
22-25	Baik Sekali	0	0.00%
18-21	Baik	1	10.00%
14-17	Sedang	4	40.00%
10-13	Kurang	5	50.00%
5-9	Kurang Sekali	0	0.00%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100.00%</b>

Hasil pengkategorian pada siswa putri kelas VI sama seperti halnya pada siswa putra kelas VI yakni tidak ada yang dalam kondisi baik sekali. Paling banyak kebugaran jasmani siswa putri berada dalam kategori baik, sedang dan kurang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

**Gambar 6.** Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Putri Kelas VI



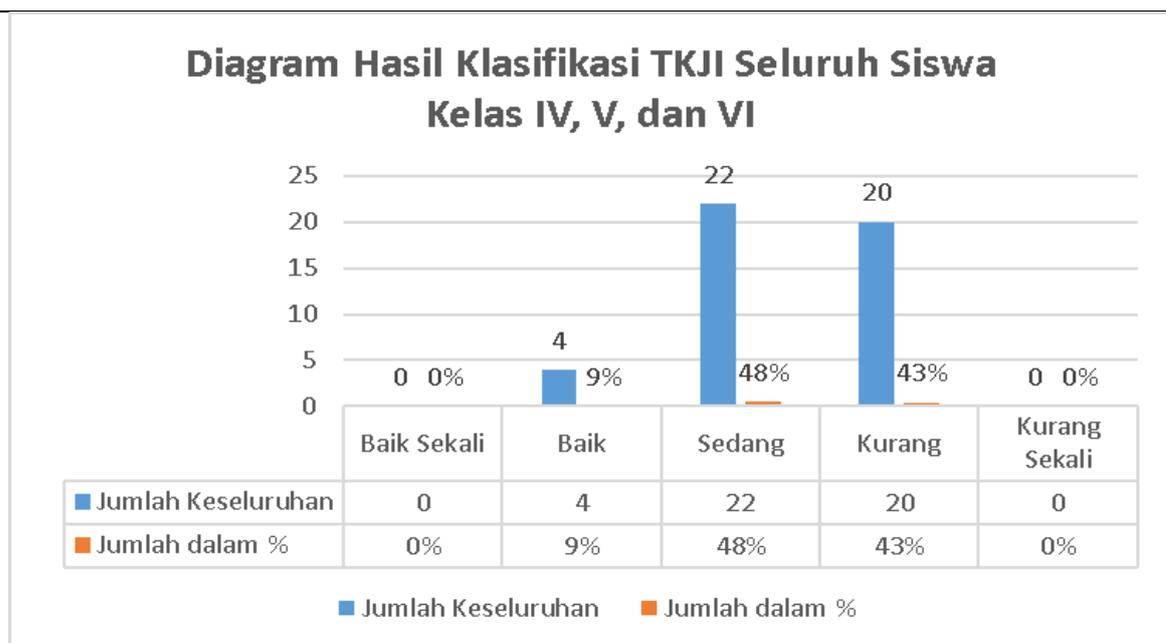
**Tabel 10.** Rangkuman Hasil Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani pada Seluruh Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Tahun 2022

Nilai	Kategori	Jumlah Siswa Kelas IV, V, dan VI		Jumlah Keseluruhan	Jumlah dalam %
		Putra	Putri		
22-25	Baik Sekali	0	0	0	0%
18-21	Baik	1	3	4	9%
14-17	Sedang	12	10	22	48%
10-13	Kurang	8	12	20	43%
5-9	Kurang Sekali	0	0	0	0%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>100%</b>

Dari hasil klasifikasi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022, dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa kelas IV, V, dan VI Sd Negeri 1 Conto yang memiliki tingkat kebugaran “Baik sekali” tidak ada, kategori “Baik” sebanyak 9% atau 4 siswa, sedangkan kategori “Sedang” sebanyak 48% atau 22 siswa, kategori “Kurang” sebanyak 43% atau 20 siswa dan kategori “Kurang Sekali” tidak ada.

Rata-rata nilai Kebugaran Jasmani seluruh siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022 adalah 14,17391 didapat dari jumlah rata-rata putra dan putri dibagi 2. Dengan demikian kondisi kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri Tahun 2022 dalam kategori sedang. Berikut disajikan dalam bentuk diagram:

**Gambar 7.** Diagram Hasil Klasifikasi TKJI Seluruh Siswa Kelas IV, V, dan VI



## Pembahasan

Berdasarkan deskriptif data atau hasil survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Conto Kecamatan Bulukerto Kabupaten Wonogiri berada pada kategori “Kurang Sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa), kategori “Kurang” dengan persentase sebesar 43% (20 siswa), kategori “Sedang” dengan persentase sebesar 48% (22 siswa), kategori “Baik” dengan persentase sebesar 9% (4 siswa), kategori “Baik Sekali” dengan persentase sebesar 0% (0 siswa). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Conto sebagian besar masuk dalam kategori “sedang”. Pelaksanaan pelajaran penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali di masing masing kelas, dirasa masih kurang/belum bisa dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 1 Conto Bulukerto Wonogiri. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan secara teratur dan meningkat. Hasil penelitian (Sakti Rumpoko et al., 2022) (Febrianti et al., 2022) menyatakan bahwa kategori sedang untuk tes kesegaran jasmani. Dan hasil penelitian (Faqih, 2017) (Setyawan & Wahyuni, 2018) hasil kebugaran siswa dikategorikan kurang. Dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani siswa masih dibawah kategori bugar sehingga perlu dilakukan aktifitas fisik yang

teratur, pola makan, istirahat yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik tidak hanya dilakukan di sekolah saja tetapi juga aktifitas yang dilakukan sehari-hari menurut (Oktaviani & Sapto, 2021) aktifitas fisik secara tidak langsung dapat mempengaruhi peningkatan kebugaran seseorang. Sehingga melakukan aktivitas fisik yang baik maka akan berdampak pada tingkat kebugaran yang akan dimiliki, begitupun sebaliknya. Peran guru pendidikan jasmani disini sangat penting untuk membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, dengan cara memberikan pembelajaran kebugaran jasmani dan juga memberikan latihan-latihan kebugaran jasmani bagi siswa, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani seluruh siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Conto Tahun 2022 dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 - 12 tahun, didapatkan data dengan klasifikasi kebugaran jasmani kategori "Sedang" sebesar 48% (22 siswa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD negeri 1 Conto Tahun 2022 dalam keadaan sedang. Hal itu ditunjukkan dengan hasil tes yang menunjukkan kebanyakan siswa berada pada kategori sedang.

#### 5. Referensi

- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JAsmani Indonesia*, 8(1), 1–9. [https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as\\_sdt=2005&sciodt=0,5&hl=en](https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as_sdt=2005&sciodt=0,5&hl=en)
- Dwijayanti, K. (2015). *Pengaruh Intensitas Latihan Senam Aerobik High Impact, Low Impact, dan Mix Impact Terhadap Physical Efficiency Index Ditinjau Dari Denyut Nadi Istirahat*. 1(2), 19–36. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/324/485>
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-

- Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 389. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>
- Febrianti, R., Ambarsari, R. Y., Sasmito, L. F., & Hakim, A. R. (2022). KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN GROGOL BENINGSARI, PETANAHAN, KEBUMEN 2021/2022. *Journal of the Japan Welding Society*, 91(5), 328–341. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>
- Khudeivi, R., Weda, & Kurniawan, W. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 158–165.
- Nasional, D. P. (2010). Tes kesegaran jasmani Indonesia. *Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*, 11–21.
- Nugroho, R., Febrianti, R., & Arif, R. (2022). Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan, Kebumen Usia 16-19 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19 | Febrianti | Jendela Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 8(2), 72–83. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/9496>
- Oktaviani, A., & Sapto, W. (2021). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN. *Urnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti<sup>3</sup>, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Setyawan, A. W., & Wahyuni, endang S. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 351–353.

Sugiyono, D. (2014). *Metode penelitian pendidikan*.

Widaninggar, W. (2010). *Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*.

. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

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. *Sportif*, 3(2), 240.

[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i2.11898](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898)