

# ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 1 TAMANREJO KECAMATAN SUKOREJO KABUPATEN KENDAL

Yoga Nanda Pratama <sup>a</sup>, Buyung Kusumawardhana <sup>b</sup>, Utvi Hinda Zhannisa <sup>c</sup>

<sup>abc</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

email: [pratamayoga12071998@gmail.com](mailto:pratamayoga12071998@gmail.com), [buyungkusumawardhana@upgris.ac.id](mailto:buyungkusumawardhana@upgris.ac.id), [utvihindaxhannisa@upgris.ac.id](mailto:utvihindaxhannisa@upgris.ac.id)

---

## INFO ARTIKEL

### Sejarah artikel:

Menerima 28 Agustus 2024

Revisi 4 Januari 2025

Diterima 5 Januari 2025

Online 10 Januari 2025

---

### Kata kunci:

Pendidikan Jasmani,

Kebugaran Jasmani,

VO2Max

---

### Keywords:

Physical Education

Physical Fitness, VO2Max

---

## ABSTRAK

Pendidikan jasmani adalah disiplin ilmu yang wajib diajarkan di sekolah pada semua jenjang, mulai dari SD, SMP, SMA, hingga lembaga kejuruan. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik, mental, sosial, dan emosional masyarakat melalui berbagai jenis aktivitas fisik. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa merasa terlalu lelah, namun setiap individu memiliki tingkat kebugaran yang bervariasi, tergantung pada keterlibatannya dalam latihan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Negeri I tamanrejo kec sukorejo Kabupaten kendal. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk menggambarkan gejala atau kejadian tertentu terkait kebugaran jasmani siswa, khususnya VO2Max siswa SD Negeri 1 tamanrejo Kabupaten Kendal. Kebugaran jasmani diukur menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*), dan data dianalisis dengan uji normalitas dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara nilai pretest dan post-test, di mana rata-rata nilai pretest untuk laki-laki adalah 29.31 dan post-test 32.45, sedangkan untuk perempuan rata-rata pretest adalah 26.56 dan post-test 31.0. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pada siswa SD Negeri 1 Tamanrejo, dengan kelompok laki-laki mengalami peningkatan sebesar 10.70% dan kelompok perempuan mengalami peningkatan sebesar 16.75%.

---

## ABSTRACT

*Physical education is a compulsory subject in schools across all educational levels, including elementary, junior high, high school, and vocational institutions. The goal of physical education is to enhance the physical, mental, social, and emotional fitness of individuals through various forms of physical activity. Physical fitness is defined as a person's ability to carry out daily activities effectively and without excessive fatigue, though fitness levels vary among individuals based on their engagement in physical exercise. This study aims to assess the physical fitness of students at SD Negeri 1 Tamanrejo, Kendal Regency. The research uses a descriptive method involving tests and measurements. Descriptive research is employed to describe specific phenomena or events related to students' physical fitness, particularly VO2Max of students at SD Negeri 1 tamanrejo, Kendal Regency. Physical fitness was measured using the MFT*

---

### Style APA dalam mensitasi artikel ini:

Pratama, Y. N., Kusumawardhana, B., Zhannisa, U. H. (2025). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11 (1), 239-250.

---

*(Multistage Fitness Test) and analyzed through normality and t-tests. The results showed variations between pretest and post-test scores, with the average pretest score for boys being 29.31 and post-test score 32.45, while the average pretest score for girls was 26.56 and post-test score 31.0. This indicates that the 22 students from SD Negeri I tamanrejo experienced an increase in physical fitness, with boys showing a 10.70% improvement and girls a 16.75% improvement.*

## 1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani merupakan elemen krusial dalam keseluruhan proses pendidikan (Nuraini et al., 2024). Program PJOK berperan dalam meningkatkan keterampilan motorik dan pertumbuhan individu. Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan saling terintegrasi dengan pengetahuan serta aktivitas fisik. Hal ini memastikan pendidikan yang menyeluruh dan konsisten dalam mengembangkan peserta didik secara holistik (Iswanto & Widayati, 2021) Menurut Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 Tahun 2005, Pendidikan Jasmani pada tingkat SD/MI/SDLB A atau yang setara bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik individu, serta mengembangkan sportivitas yang baik dan pengetahuan tentang gaya hidup sehat (Mawarni & Faruk, 2023). Gaya hidup sehat melibatkan pemahaman, sikap, dan tindakan yang mendukung kesehatan, seperti menghindari perilaku seksual berisiko, penyalahgunaan narkoba, serta mencegah penyebaran penyakit seperti HIV/AIDS, demam berdarah, dan lainnya. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman pendidikan melalui latihan fisik, permainan, dan olahraga yang sistematis, terarah, serta terencana (Kep et al., 2022). Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan gaya hidup aktif dan sehat.

Salah satu sasaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kebugaran jasmani (Anton et al., 2023) Dalam semua jenis olahraga, siswa diharapkan memiliki kesehatan fisik yang baik, yang memungkinkan pelaksanaan program pelatihan yang efektif, serta pengembangan minat, bakat, dan prestasi siswa. Kinerja dalam berbagai olahraga dapat dieksplorasi atau dikembangkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dibimbing

oleh pendidik. Berdasarkan UU No 3 Tahun 2005, pengembangan pendidikan olahraga dilakukan melalui kegiatan di kelas dan ekstrakurikuler dengan mempertimbangkan potensi, keterampilan, minat, dan bakat setiap siswa (Mawarni & Faruk, 2023b). Setiap jalur pendidikan menyediakan fasilitas untuk pelatihan dan pembinaan, seperti unit kegiatan olahraga, ruang kelas olahraga, dan penyelenggaraan pertandingan yang didampingi oleh guru atau pelatih olahraga untuk mendukung prestasi olahraga di lembaga pendidikan.

Menurut Peraturan Pemerintah RI Nomor 14 Tahun 2005, seorang guru harus menjadi pendidik profesional dengan tugas utama meliputi instruksi, bimbingan, kepemimpinan, pelatihan, evaluasi, dan penilaian siswa dalam jalur pendidikan formal, termasuk pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (Rohaenah et al., 2021). Dalam undang-undang pasal 35, beban kerja guru mencakup mengatur pelajaran, melaksanakan dan mengevaluasi hasilnya, membantu serta mengajar murid, serta menjalankan tugas-tugas tambahan lainnya (Dewi & Suryana, 2020). Pendidikan jasmani, menurut (Ariestika et al., 2021) adalah proses pendidikan yang melibatkan pemilihan kegiatan olahraga, permainan, atau aktivitas fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani seringkali terhubung erat dengan olahraga. Ini adalah metode pengajaran yang memberi siswa kesempatan untuk berpartisipasi langsung dalam aktivitas fisik, memungkinkan mereka untuk belajar keterampilan baru. Pembelajaran yang efektif memerlukan proses yang baik untuk memperoleh kompetensi dalam mata pelajaran, yang pada akhirnya mendukung pencapaian kompetensi lulusan. Perencanaan dan pelaksanaan yang baik memerlukan keterlibatan banyak pihak, termasuk guru dan siswa. Tugas seorang guru sangat menantang karena berhubungan langsung dengan masa depan negara (Susilo & Sarkowi, 2018). Menjaga kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting.

Siswa harus mampu menjaga dan mengembangkan kebugaran jasmani mereka melalui olahraga teratur dan pola hidup sehat. Guru dan pendidik lainnya juga diharapkan membantu anak-anak dalam mengembangkan kebugaran jasmani mereka. Semakin sehat seseorang secara fisik, semakin mudah bagi mereka untuk

berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Sebaliknya, jika tingkat kebugaran tidak memadai, kondisi fisik akan menurun karena tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik. Melalui pengamatan di SD Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal, peneliti menemukan masalah terkait tingkat kebugaran jasmani siswa, terutama di kelas VI. Peneliti mencatat bahwa meskipun banyak siswa berpartisipasi dalam kegiatan belajar, pendidikan jasmani, dan olahraga, mereka tampak cepat lelah dan kurang bersemangat. Hal ini mengakibatkan kontribusi yang kurang optimal dalam olahraga, serta penurunan kelincahan dan stamina saat beraktivitas fisik. Oleh karena itu, peneliti akan menganalisis kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal. Kebugaran fisik merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan kekuatan dan stamina yang memadai tanpa merasa lelah, sehingga masih memiliki energi yang cukup untuk aktivitas rekreasi dan menangani keadaan darurat yang mungkin timbul secara tiba-tiba atau tidak terduga (Sepriadi, 2023).

Menurut (Supariyadi et al., 2022) kebugaran jasmani adalah kumpulan kualitas yang mempengaruhi kesehatan dan kinerja tubuh. Kualitas ini mencakup kebugaran aerobik, daya tahan otot, kekuatan, Fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, dan waktu respons adalah aspek penting dalam kebugaran fisik yang diperlukan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak-anak untuk memastikan mereka dapat beraktivitas dengan efisien. Untuk mencapai hal tersebut, anak-anak perlu memiliki kondisi fisik yang optimal. Kebugaran fisik mencakup beberapa faktor yang terkait dengan kesehatan, seperti kebugaran otot dan kebugaran kardiorespirasi. Kebugaran kardiorespirasi mengacu pada kemampuan jantung dan paru-paru untuk bekerja secara efektif dan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas berat dalam jangka waktu yang lama (Syawang et al., 2024) Kebugaran fisik merupakan faktor penting dalam menjaga tubuh agar mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan, serta tetap mampu melakukan aktivitas fisik lainnya setelah itu. Melalui aktivitas fisik yang direncanakan dan dilakukan secara rutin, kebugaran jasmani dan

kesehatan dapat meningkat Upaya tubuh untuk meningkatkan kualitas hidup melalui berbagai bentuk aktivitas fisik akan menghasilkan kebugaran fisik yang optimal (Wulandari, 2024). Ada hubungan langsung antara intensitas aktivitas fisik atau olahraga dengan tingkat kebugaran fisik.

Setiap individu memiliki tingkat kebugaran fisik yang bervariasi, tergantung pada sejauh mana mereka terlibat dalam latihan fisik. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan stamina dan kondisi tubuh. Kebugaran jasmani telah terbukti memberikan manfaat positif bagi fungsi tubuh anak-anak dan juga berpengaruh terhadap prestasi akademik mereka (Mulyana et al., 2024). Pertumbuhan fisik yang optimal perlu direncanakan dengan mempertimbangkan kondisi atlet, tingkat pelatihan, serta berbagai faktor lain seperti asupan makanan dan gizi, istirahat yang cukup, kondisi lingkungan, dan kebiasaan hidup (Lengkana & Muhtar, 2021). Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga tubuh masih memiliki cukup energi cadangan untuk menghadapi beban kerja yang lebih berat. Selain itu, penting bahwa Kebugaran fisik tidak hanya penting dalam dunia atletik, tetapi juga berperan dalam semua aspek kehidupan (Supariyadi et al., 2022).

Peneliti berharap dapat menyajikan berbagai data yang relevan mengenai tingkat kebugaran siswa SD Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal. Dengan menggunakan tes MFT, tingkat VO<sub>2</sub>max setiap siswa dapat dijadikan salah satu indikator untuk menilai kebugaran fisik mereka. Menurut (Fauzi & others, 2022) tes MFT (Multistage Fitness Test) terdiri dari 21 level dengan jarak 20 meter, di mana setiap level memiliki sejumlah putaran balik. Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal".

## **2. Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, karena tujuannya adalah untuk mengidentifikasi masalah yang sedang terjadi. Studi deskriptif berfokus pada

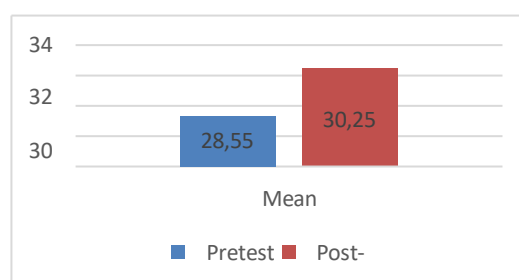
pemaparan tanda, gejala, atau kejadian tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang keadaan, fenomena, atau untuk menguji suatu teori (Ramdhan & others, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. purposive sampling adalah teknik yang dipilih secara khusus untuk memastikan representasi penelitian dengan pertimbangan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan akurasi dan penjelasan hasil (Junus et al., 2023). Instrumen yang digunakan untuk mengukur kapasitas VO2Max dalam penelitian ini adalah Multistage Fitness Test (MFT), yang merupakan salah satu alat yang digunakan dalam proses pengumpulan data berdasarkan variabel yang diteliti.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS 25 dengan teknik analisis meliputi uji normalitas dan uji-t.

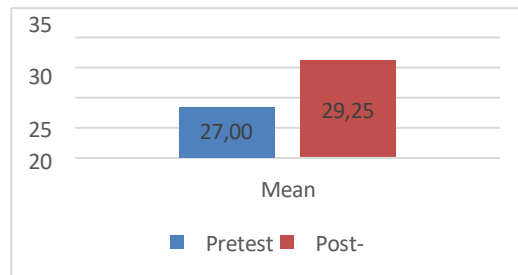
Tabel 1. Hasil Data

Siswa	Tes	N	Terendah	Tertinggi	Mean
L	Pretest	13	20.6	36.5	28.55
	Post-test	13	22.3	38.2	30.25
P	Pretest	9	21.5	32.5	27.0
	Post-test	9	23.0	35.5	29,25

Data pretest siswa laki-laki menunjukkan nilai terendah 20,6 dan nilai tertinggi 36,5, dengan rata-rata (mean) 28,55. Pada post-test, nilai terendah adalah 22,3 dan nilai tertinggi 38,2, dengan rata-rata 30,25. Untuk siswa perempuan, pretest mencatat nilai terendah 21,5 dan nilai tertinggi 32,5, dengan rata-rata 27,00. Sementara itu, pada post-test, nilai terendah adalah 23,0 dan nilai tertinggi 35,5, dengan rata-rata 29,25.



Gambar 1. Diagram Perbandingan Pretest dan Post-test Laki-laki



Gambar 2. Diagram Perbandingan Pretest dan Post-test Perempuan

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Normalitas

Siswa	Data	Nilai	Keterangan
L	Pretest	0.040	Tidak normal
	Post-test	0.980	Normal
P	Pretest	0.540	Normal
	Post-test	0.496	Normal

Dari hasil analisis, diketahui bahwa data pretest dan post-test siswa laki-laki memiliki nilai signifikansi sebesar 0,040 pada pretest dan 0,980 pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada pretest  $< 0,05$ , yang berarti data tidak berdistribusi normal, sedangkan nilai signifikansi pada post-test  $> 0,05$ , menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, untuk siswa perempuan, nilai signifikansi pada pretest adalah 0,560 dan pada post-test adalah 0,496, yang keduanya  $> 0,05$ , sehingga data tersebut dianggap berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji T

Siswa	Data	Jenis Uji	Nilai	Keterangan
L	Pretest	Uji wilcoxon	0.001	Signifikan
P	Pretest	Uji paired	0.034	Signifikan

Tabel di atas menunjukkan bahwa  $Vo_{2Max}$  untuk siswa laki-laki telah diuji menggunakan analisis uji T nonparametrik Wilcoxon, dengan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga data tersebut dianggap signifikan, yang berarti ada perbedaan antara data

pretest dan post-test setelah proses pembelajaran. Sementara itu, data Vo2Max siswa perempuan diuji menggunakan uji paired sample t-test dengan nilai signifikansi sebesar  $0,034 < 0,05$ . Ini juga menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga data dianggap signifikan, menandakan adanya perbedaan antara data pretest dan post-test setelah proses pembelajaran di kalangan siswa perempuan.

$$\text{Peningkatan} = \frac{MD}{Mpre} \times 100\%$$

Gambar 3. Presentase peningkatan

Presentase peningkatan Vo2Max pada siswa laki-laki 10.70% sedangkan presentase peningkatan pada siswa perempuan 16.75%.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan temuan, terjadi peningkatan VO2Max pada siswa SD Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal setelah mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Namun, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara optimal, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah yang hanya dilakukan sekali seminggu belum cukup. Selain itu, terdapat perbedaan dalam partisipasi siswa; ada yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan pelatihan atletik, sementara ada juga siswa yang kurang aktif karena jarang melakukan aktivitas fisik dan tidak terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Secara lebih rinci, kondisi fisik siswa SD Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal dapat dijelaskan sebagai berikut: tujuh siswa adalah atlet, enam siswa berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler tetapi tidak konsisten, tujuh siswa tidak berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dan jarang terlibat dalam aktivitas fisik di luar pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, dan dua siswa memiliki pertumbuhan yang terhambat (stunting). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara nilai pretest dan posttest, dengan rata-rata pretest siswa laki-laki sebesar 28,25 dan posttest sebesar 30,55, sementara rata-rata pretest siswa perempuan sebesar 27,00 dan posttest sebesar 29.25. Hal ini terlihat dari persentase perbedaan yang menunjukkan adanya peningkatan setelah dilakukan pretest dan posttest,



kelompok siswa laki-laki mengalami peningkatan sebesar 10,50%, sedangkan kelompok siswa perempuan mengalami peningkatan sebesar 15,65%.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest dan post-test, dengan rata-rata nilai pretest untuk siswa laki-laki sebesar 29,31 dan nilai post-test 32,45, sedangkan untuk siswa perempuan, rata-rata nilai pretest adalah 26,56 dan post-test mencapai 31,00. Penelitian ini mengindikasikan adanya peningkatan pada siswa SD Negeri 1 Tamanrejo, di mana kelompok laki-laki mengalami peningkatan sebesar 10,70% dan kelompok perempuan mengalami peningkatan sebesar 16,75%. Keuntungan kebugaran jasmani adalah dapat meningkatkan kualitas Kebugaran jasmani dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dan membantu mencegah berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, paru-paru, dan diabetes tubuh yang sehat membuat hidup lebih menyenangkan (Darmawan, 2017; Safitri et al., 2024). Melakukan aktivitas fisik sangat penting bagi tubuh dan membantu meningkatkan daya tahan terhadap penyakit (Dwijayanti et al., 2023; Hita et al., 2020). Kebugaran jasmani memiliki dampak positif terhadap proses belajar siswa. Siswa yang memiliki tubuh yang sehat dan bugar cenderung lebih fokus dan memiliki daya tahan yang lebih tinggi saat mengikuti pelajaran di sekolah. Selain itu, kebugaran jasmani juga membantu siswa untuk lebih percaya diri, memiliki stamina yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari, dan mengurangi risiko terkena penyakit.

## **4. Simpulan**

Berdasarkan kajian dan data yang dihimpun dari siswa SD Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal yang berhasil menyelesaikan tes MFT (*Multistage Fitness Test*), tingkat kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan melalui partisipasi dalam kegiatan di luar sekolah maupun ekstrakurikuler, serta melalui kelas pendidikan jasmani. Hasil pretest VO<sub>2</sub>Max menunjukkan nilai terendah untuk siswa laki-laki adalah 20,6 dan untuk siswa perempuan 21,5, sedangkan pada posttest, nilai terendah untuk siswa laki-laki adalah 22,3 dan untuk siswa perempuan 23,0. Nilai

tertinggi VO2Max pada pretest untuk siswa laki-laki adalah 36,5 dan untuk siswa perempuan 32,5, sementara nilai tertinggi pada posttest untuk siswa laki-laki adalah 38,2 dan untuk siswa perempuan 35,5. Berdasarkan data tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa terjadi peningkatan kebugaran jasmani, khususnya pada anak-anak di Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Tamanrejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal.

## **5. Referensi**

- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Dwijayanti, K., Firdaus, M., & Yusuf, M. (2023). Aplikasi Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lompat pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(2), 225–235.
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yacs, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan status gizi terhadap tingkat aktivitas fisik PMI selama masa karantina covid-19. *Jurnal Menssana*, 5(2), 146–156.
- Nuraini, A. S., Annisa, H., Rahmayanti, I., Ayuni, L. Q., Makiyyah, N. Z. N., Aprilianti, S. N., & Mulyana, A. (2024). Integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di jenjang sekolah dasar. *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(3), 80–94.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.
- Anton, D., Munandar, W., Ismail, A., & Others. (2023). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Rindingallo Kelas VII Toraja Utara. Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa (Kapasa): *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 22–27.
- Ariestika, E., Nanda, F. A., & Others. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Sport Science*, 21(1), 1–10.
- Dewi, I., & Suryana, D. (2020). Analisis Evaluasi Kinerja Pendidik PAUD di PAUD Al Azhar Bukittinggi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1051–1059.
- Fauzi, M. W., & Others. (2022). Pengaruh Daya Tahan (Vo2max) dan Motivasi Terhadap Performa Atlet Senam Lampung PON XX.

- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Majora: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17.
- Junus, A., Hsu, Y. C., Wong, C., & Yip, P. S. F. (2023). *Is Internet Gaming Disorder Associated with Suicidal Behaviors Among The Younger Generation? Multiple Logistic Regressions on A Large-Scale Purposive Sampling Survey*. *Journal of Psychiatric Research*, 161, 2–9.
- Kep, L. S., Kes, N. S. M., Nasution, S. Z., Msn, S. K. P., Siregar, C. T., Kep, M., Kmb, S. P., Sitepu, N. F., & Mns, S. K. N. S. (2022). *Modul Penyakit dan Pencegahan Masalah Kesehatan Anak di Rumah*. CV. Azka Pustaka.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV. Salam Insan Mulia.
- Mawarni, N. A., & Faruk, M. (2023a). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Sokogrenjeng I Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 131–136.
- Mawarni, N. A., & Faruk, M. (2023b). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri Sokogrenjeng I Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 131–136.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333.
- Ramdhan, M., & Others. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rohaenah, I. N., Sahudi, S., Supiana, A. S., & Zakiah, Q. Y. (2021). Kebijakan Standar Kepemimpinan Kepala Sekolah Pengelola Pendidikan. *Misykat Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran Hadist Syari Ah dan Tarbiyah*, 6(1), 137–156.
- Sepriadi, S. S. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. Rajagrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022a). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *J. Arts Educ*, 2(2), 60–71.
- Susilo, A., & Sarkowi, S. (2018). Peran Guru Sejarah Abad 21 Dalam Menghadapi Tantangan Arus Globalisasi. *Historia: Jurnal Pendidik dan Peneliti Sejarah*, 2(1), 43–50.

Syawang, S. D. A., Azkia, F. I., Bahari, I., Syamsina, J. N., Luthfiadi, D. H., Ramadhani, A. N., & Mulyana, A. (2024). Pengaruh Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Individu di Era Industri 4.0. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 2(3), 221–233.

Wulandari, S. (2024). Survey Minat Siswa Dalam Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2012 di SMA/SMK Se-Kecamatan Lhoknga. Universitas Bina Bangsa Getsempena.