

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PJOK DI MTS HASAN MUCHYI PAGU KABUPATEN
KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



Oleh :

IMAM MAHMUDI

17.1.01.09.0124

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

IMAM MAHMUDI

17.1.01.09.0124

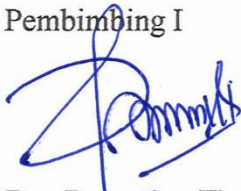
Judul:

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PJOK DI MTS HASAN MUCHYI PAGU KABUPATEN
KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 13 Januari 2023

Pembimbing I



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

IMAM MAHMUDI
NPM. 17.1.01.09.0124

Judul:

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN HASIL
BELAJAR PJOK DI MTS HASAN MUCHYI PAGU KABUPATEN
KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 19 Januari 2023

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
2. Penguji I : Weda, M.Pd.
3. Penguji II : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0007076801

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Imam Mahmudi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 13 Juli 1998
NPM : 17.1.01.09.0124
Fak/Jur./Prodi. : FIKS / S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 03 Januari 2023

Yang Menyatakan



IMAM MAHMUDI
NPM: 17.1.01.09.0124

MOTTO

TETAP SELALU TERUS BERJALAN

**Jangan samakan hidupmu dengan hidup orang lain,
karena memiliki jalan yang berbeda**

**Berbicara Sangatlah Mudah
Tetapi Berproses Lebih Indah**

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Ayah tercinta di Surga dan Ibu tercinta, yang selalu mendukung dan senantiasa berdoa untuk keberhasilanku guna meraih kesuksesan dan masa depan yang cerah.
2. Keluarga Besar yang telah membantu memberikan dorongan semangat, dukungan, motivasi selama penyusunan skripsi ini.
3. Sahabatku dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu dan memberikan baik itu tenaga dan pikiran guna menyelesaikan skripsi ini.
4. Serta untuk seseorang yang akan menjadi pendamping hidupku nanti terimakasih atas dukungannya baik moral maupun material, perhatian dan kasih sayangnya.

ABSTRAK

Imam Mahmudi Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok di Mts Hasan Muchyi Pagu Kabupaten Kediri. Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kebugaran jasmani yang baik dapat secara efektif untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran Jasmani sangat penting dimiliki oleh seseorang karena terdapat banyak sekali manfaatnya diantaranya untuk daya tahan tubuh dan mempertebal imun tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK dan mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK Di MTS Hasan Muchyi Kabupaten Kediri. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi untuk mencari hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, dengan jumlah sampel yaitu 50 siswa/siswi kelas VIII. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.013 artinya kurang dari 0,05 sehingga disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar PJOK. Hasil koefisien (R^2) diperoleh sebesar 0,01 berarti kebugaran jasmani memberikan sumbangan sebesar 10,6% terhadap hasil belajar PJOK pada siswa dan sisanya sebesar 89,4% dipengaruhi faktor lain. Dengan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori tinggi dengan jumlah 38% dan hasil belajar PJOK pada nilai raport berada di kategori sedang 44%, terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas ridho dan rahmat-Nya yang senantiasa memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Usulan Penelitian yang diajukan salah satu syarat untuk menempuh ujian sidang Strata 1 Program Studi pendidikan Jasmani.

Penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan rasa hormat dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dengan setulus-tulusnya yang pertama kepada orang tua, karena atas segala doa, kasih sayang dan dorongannya baik materil maupun moril yang tak terbatas.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr.ZainalAfandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Dr. Sulistiono, M.Si. selaku Dekan FIKS yang telah membantu dan memberikan dorongan dalam kelancaran penyusunan skripsi
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
4. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd selaku dosen pembimbing satu dan Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. selaku pembimbing dua yang telah membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi
5. orang tua dan semua keluarga yang selalu memberikan dukungan motivasi dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini

6. Terimakasih selaku teman-teman yang sudah membantu dalam menyelesaikan skripsi.
7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi penulis serta pihak yang membutuhkannya dan semoga Allah SWT. melimpahkan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan dan bantuannya kepada penulis. Amin.

Kediri, 10 Januari 2023

Penulis



IMAM MAHMUDI

NPM: 17.1.01.09.0124

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A Latar Belakang	1
B Identifikasi Masalah	5
C Pembatasan Masalah	5
D Rumusan Masalah	6
E Tujuan Penelitian	6
F Kegunaan Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A Kajian Teori	8
B Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	22
C Kerangka Berpikir	23
D Hipotesis	24
 BAB III METODE PENELITIAN	
A Variabel Penelitian	25
B Pendekatan dan Teknik Penelitian	26
C Tempat dan Waktu Penelitian	27
D Populasi dan Sampel	28
E Instrumen Penelitian	28
F Teknik Pengumpulan Data	41
G Teknik Analisis Data	43
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A Deskripsi Data Variabel	45
B Analisa Data	46
C Pengujian Hipotesis	48
D Pembahasan	50

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	54
B. Implikasi	54
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Nilai TKJI	28
Tabel 3.2 Norma TKJI untuk putera dan puteri	29
Tabel 3.3 Interpretasi Nilai r	27
Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani	44
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Belajar PJOK	45
Tabel 4.3 <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	48
Tabel 4.4 Uji <i>Linearitas</i>	48
Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 3.1 Tes Lari 60 Meter	32
Gambar 3.2 Gantung Siku	34
Gambar 3.3 Gantung Angkat Tubuh	35
Gambar 3.4 Tes <i>Sit Up</i>	37
Gambar 3.5 Tes Loncat Tegak	39
Gambar 3.6 Tes Lari 600 Meter	40
Gambar 4.1 Uji Normalitas	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen penelitian	61
Lampiran 2. Analisa Data	62
Lampiran 3. Daftar Nilai	66
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	67
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	68
lampiran 6. Dokumentasi	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Darmawan, 2017). Kebugaran jasmani yang baik dapat secara efektif untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran Jasmani sangat penting dimiliki oleh seseorang karena terdapat banyak sekali manfaatnya diantaranya untuk daya tahan tubuh dan mempertebal imun tubuh. Pada masa Pandemi Covid-19 ini daya tahan tubuh harus tetap terjaga untuk menjaga tubuh tetap bugar dan tidak gampang terserang penyakit.

Menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia, klasifikasi kesehatan jasmani dapat dijelaskan sebagai berikut: 1.) Sehat adalah suatu mengacu pada kebebasan fisik dan mental tubuh dari berbagai penyakit. 2.) Bugar merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan tetap memiliki cadangan energi tertentu tanpa kelelahan yang berlebihan (Kurniawan, 2020). Kesehatan jasmani bukan hanya menggambarkan kesehatan seseorang, tetapi juga merupakan cara mengukur aktivitas seseorang sehari-hari. Pendidikan jasmani di sekolah yang bertujuan untuk membantu para siswa dalam

proses perkembangannya baik dari segi fisik, motorik maupun mental.

berdasarkan penjelasan dari Masgumelar dan Mustafa (2021) bahwa pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan secara terencana untuk mewujudkan aktivitas pembelajaran yang dilakukan agar peserta didik dapat secara aktif belajar dan mengembangkan potensi dirinya menjadi lebih baik dari segi kecerdasan, pengetahuan, dan kepribadian (UU No.20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS). Sistem pendidikan nasional bertujuan untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta akhlak mulia. Sistem pendidikan nasional harus dapat menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan. Pendidikan nasional berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Dalam pendidikan nasional pembinaan peserta didik dilakukan dengan cara bertahap dan berkesinambungan dimulai dari jenjang pendidikan sekolah dasar, jenjang pendidikan sekolah menengah, dan jenjang pendidikan sekolah tinggi. Pada setiap kategori jenjang pendidikan tersebut disusun suatu kurikulum yang mengacu pada standar nasional pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian integral dari suatu sistem pendidikan secara menyeluruh, bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa dapat dilakukan dalam bidang keolahragaan (Lengkana dan Sofa, 2017). Olahraga harus bisa menjadi salah satu kegiatan yang terstruktur dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial agar dapat menjadikan masyarakat yang maju, makmur, adil, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang ditawarkan pada

jenjang sekolah tertentu dan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Pelajaran mengutamakan kegiatan jasmani dan menciptakan hidup sehat dengan mengedepankan keharmonisan tubuh, pikiran, psikologi, mental dan emosi yang selaras dan seimbang (Ridwan dan Astuti, 2021). Hasil yang diinginkan dari pendidikan jasmani itu sendiri selain dari penguasaan keterampilan gerak dasar juga kondisi fisik yang baik juga berpengaruh pada hasil belajar siswa.

Dampak lainnya yang terjadi adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani dilingkungan anak-anak yang hampir terjadi seluruh dunia, alasan utamanya adalah kurang aktif untuk bergerak dan kurang memanfaatkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menggunakan jasmaninya (Rismayanthi dan Jaya, 2018). Selain itu, anak-anak lebih suka bermain permainan di komputer, video games, tidur sampai terlarut malam dan pola makan yang tidak sehat sehingga dapat beresiko menurunkan fungsi organ *degeneratif*. Beberapa alasan untuk menjadikan pembinaan fisik merupakan salah satu poin utama yang harus diperhatikan oleh siswa dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya dan untuk mencapai hasil belajar siswa. Untuk itu sangat penting dalam memberikan pengetahuan tentang pentingnya berolahraga, karena seseorang akan dapat melakukan aktivitas dengan baik jika mereka memiliki tingkat kebugaran yang baik. Jika mereka sadar akan pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari-hari mereka akan meluangkan waktunya sebentar untuk berolahraga demi menjaga tubuh untuk tetap bugar dan aktivitas belajar berjalan lancar. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan dirumah sehari-hari agar tubuh selalu bugar seperti jogging, skipping, lari santai, dan bersepeda.

Belajar merupakan tingkah laku yang dikaitkan dengan kegiatan yang

dilakukan di sekolah. Belajar dapat membantu terjadinya suatu proses perubahan pada diri individu yang belajar (Oktiani, 2017). Perubahan itu bukan hanya dikaitkan dengan perubahan ilmu pengetahuan melainkan juga perubahan sikap, keterampilan, harga diri, watak dan penyesuaian diri. Prestasi belajar sebagai suatu hasil belajar akan mencakup tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Hasil belajar dapat diartikan sebagai nilai maksimal yang telah dicapai oleh siswa dalam proses belajar mengajar dalam mempelajari materi pelajaran tertentu. Hasil belajar tidak hanya berupa angka saja, melainkan berupa perubahan maupun peningkatan yang dialami pada seseorang seperti perubahan sikap peningkatan pengetahuan dan menambahkan keterampilan (Wirantasa, 2017). Walaupun sebenarnya prestasi belajar ini sifatnya hanya sementara, tetapi dapat dikatakan siswa tersebut memiliki pengetahuan ilmu pada materi atau bahasan tertentu. Jadi, dengan adanya prestasi belajar orang tua bisa untuk mengetahui sampai sejauh mana siswa dapat mendapatkan pengetahuan dan memahami materi yang diberikan oleh guru di setiap mata pelajaran tertentu. Atas dasar itu pendidik bisa menentukan strategi belajar mengajar yang lebih baik, terutama yang berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah.

Dari hasil pengamatan yang diamati oleh peneliti di MTS Hasan Muchyi Pagu bahwa pada masa pandemi sekolah menerapkan sistem pembelajaran yang berbasis online dikarenakan patuh pada peraturan dari pemerintah yang tujuannya tidak terjadi penyebaran virus corona. Sehingga semua siswa melaksanakan belajar sistem daring atau dalam jaringan, menyebabkan siswa tidak dapat mengakses sarana dan prasarana penunjang kebugaran jasmani yang berada di sekolah dan siswa mengalami penurunan kebugaran jasmani selama pandemi. Disisi lain

permasalahan yang sering terjadi pada siswa tidak mengetahui tentang maksud dan tujuannya dari pendidikan jasmani itu sendiri. Sehingga dalam proses pembelajaran masih banyak siswa yang kurang antusias terhadap pendidikan jasmani. Selain itu permasalahan yang sering muncul adalah kurangnya pemahaman siswa terhadap pentingnya menjaga kebugaran tubuh agar sistem kekebalan tubuh tetap terjaga dan tidak mudah terserang penyakit. Jika siswa bersungguh-sungguh untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa akan memperoleh hasil belajar yang baik di sekolah. Hal ini, menjadi alasan peneliti untuk mengambil judul “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Di Mts Hasan Muchyi Pagu Kabupaten Kediri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun maka untuk identifikasi masalah yaitu diantaranya :

1. Masih banyak siswa yang kurang antusias dalam pembelajaran PJOK
2. Siswa masih kurang paham dalam menjaga kebugaran jasmaninya sendiri

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan maka pembatasan masalah yaitu diantaranya sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan hanya dilakukan pada siswa dan siswi kelas VIII
2. Hasil belajar dinilai dari hasil raport.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan maka dapat disusun untuk fokus penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK Di MTS Hasan Muchyi Kabupaten Kediri?
2. Adakah hubungan antara kebugaran jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Di MTS Hasan Muchyi Kabupaten Kediri?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dijabarkan maka dapat disusun untuk tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK Di MTS Hasan Muchyi Kabupaten Kediri.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Di MTS Hasan Muchyi Kabupaten Kediri.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini yaitu mengetahui apa saja yang dicapai dari aspek akademis dan aspek praktis. Uraikan kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan yang Bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

1. Bagi Peneliti
 - a) Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti tentang cara Menyusun suatu penelitian.
 - b) Menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang olahraga.
2. Bagi Peneliti lain

- a) Sebagai bahan perbandingan antara teori yang telah didapat pada saat perkuliahan dengan realisasinya.
- b) Sebagai bahan referensi bagi peneliti lain dan sebagai acuan atau pembanding bilamana akan melakukan penelitian dan kajian lebih dalam dengan permasalahan yang sama.

b. Kegunaan Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan praktis bagi pihak internal maupun pihak terkait lainnya, serta peneliti sendiri berikut ini:

1. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini peneliti lebih mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan Dengan Hasil Belajar Penjaskes Di Mts Hasan Muchyi.

2. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dan bahan perbandingan bagi siapa saja yang meneliti pada bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyanto, Tedy, 2016, Minat Siswa Kelas IV dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SDN Sendangharjo Sleman Yogyakarta. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani. Vol.5, No.5: 3-9.
- Anto B, G. U. S. T. I. (2019). *Survei Sarana Dan Prasarana Penjas Terhadap Hasil Belajar Siswa Man 1 Sinjai Utara* (Doctoral Dissertation, Fik).
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24-29.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of fitness and wellness, with laboratories*. McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Darminto, A. O., 2017, Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone. *Jurnal Genta Mulia*, 8, 1-12.
- Dartini, N. P. D. S., Suwiwa, I. G., & Snyanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 27-37.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15*
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32-42.
- Hamalik, Oemar. (2014). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, A. S. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik (Siswa Kelas Xi Perawat 2 SMK 10 November Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Juniar, S. R. (2021). *Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Juniardi, E., Atiq, A., & Purnomo, E. (2016). Survei Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max) Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP 4 Sei. Nyirih. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2).
- Juniardi, E., Atiq, A., & Purnomo, E. (2016). Survei Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max) Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP 4 Sei. Nyirih. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2).

- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258-267.
- Khoerudin, K. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Al-Ahyar Sukaratu Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII SMP Al-Ahyar Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2021/2022)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Kobawon, M. R. (2021). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjas Di Smp Negeri Gwamar Dobo. *Jargaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 2(2), 42-49.
- Kurniawan, R. (2020). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
- Lestari, A., Suryadi, A., & Ismail, A. (2020). Pengaruh Media Pembelajaran Berbasis Komputer dengan Model Tutorial untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran TIK. *Jurnal Petik*, 6(1), 18-26.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Teori Belajar Konstruktivisme dan Implikasinya dalam Pendidikan dan Pembelajaran. *GHAITSA: Islamic Education Journal*, 2(1), 49-57.
- Oktiani, I. (2017). Kreativitas guru dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal kependidikan*, 5(2), 216-232.
- Pratiwi, N. K. (2017). Pengaruh tingkat pendidikan, perhatian orang tua, dan minat belajar siswa terhadap prestasi belajar bahasa indonesia siswa smk kesehatan di kota tangerang. *Pujangga: Jurnal Bahasa dan Sastra*, 1(2), 31.
- Purwanto. (2014). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, Z. K. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sman 2 Trenggalek. *Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan : UIN Satu Tulungagung*.
- Ridwan, R., & Astuti, S. D. (2021). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini*. Jambi : Anugerah Pratama Press.
- Rismayanthi, C., & Jaya, M. (2018). *Olahraga Kesehatan. Cetakan I. Mentari Jaya. Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Santoso, Z. M. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas III SDIST Ibnu Qoyyim Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2020/2021.
- Sari, M. (2019). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Murid Kelas V Sdn 03 Sampano Desa Dadak Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1-11.

- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung , Alfabeta.
- Susanto, A. 2015. Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. Jakarta: Prenadamedia.
- Wibowo, A. (2013). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra MAN 2 Banjarnegara. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Wirantasa, U. (2017). Pengaruh kedisiplinan siswa terhadap prestasi belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(1).