

**GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 1 SAMBIROBYONG KABUPATEN KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH:

FERDIAN TRI NUGROHO

NPM: 2015030187

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA
2025

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ferdian Tri Nugroho
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, tanggal Lahir : Kediri, 05 Juli 2001
NPM : 2015030187
Fak/Prodi : FIKS / 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, 11 Juli 2025
Yang menyatakan



METERAI
TEMPEL
1000
08F000MX412179354

FERDIAN TRI NUGROHO
NPM. 2015030187

Skripsi oleh:

FERDIAN TRI NUGROHO

NPM: 2015030187

Judul :

**GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 1 SAMBIROBYONG KABUPATEN KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2024/2025**

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

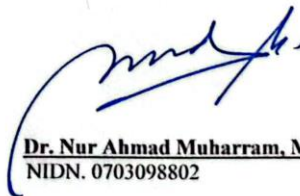
Tanggal: 11 Juli 2025

Pembimbing I,



Drs. Sugito, M.Pd
NIDN./0004086001

Pembimbing II



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

FERDIAN TRI NUGROHO

NPM: 2015030187

Judul :

**GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 1 SAMBIROBYONG KABUPATEN KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2024/2025**

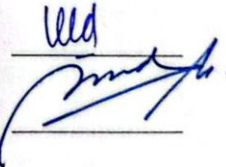
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

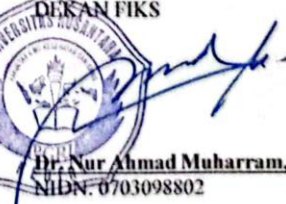
Pada tanggal: 11 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. H. Sugito, M.Pd
2. Penguji I : Weda, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.



Mengetahui,
DEKAN FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN: 0703098802

MOTTO :

"Pikiran positif adalah kunci utama untuk meraih kebahagiaan dan kesuksesan, maka selalu berpikir positif dalam menghadapi setiap masalah, dan jangan pernah menyerah pada impian, karena setiap orang memiliki potensi untuk meraih kesuksesan."

Abstrak

Ferdian Tri Nugroho. 2015030187. “Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 1 Sambirobyong Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025”, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri. 2025.

Kata kunci : Kebugaran jasmani, siswa, kondisi, sekolah dasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 1 Sambirobyong Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2024/2025. Jenis Desain penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan survei tes dan pengukuran berupa kebugaran jasmani siswa dengan TKJI. Pada penelaitian ini menggunakan sampel penelitian dari siswa SDN 1 Sambirobyong Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2024/2025, teknik perekrutan sampel menggunakan purposive sampling dan terdapat 70 siswa, dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Instrumen penelitian ini menggunakan tes TKJI, dengan urutan item tes :Lari 40 meter, Interval push-up 30 detik, Sit-up 30 detik, Lompat vertikal, Lari 600 meter. Proses analisis data dalam studi ini terdiri dari dua fase: analisis deskriptif dan analisis statistic. Proses analisis data dalam studi ini terdiri dari dua fase: analisis deskriptif dan analisis statistik. Hasil penelitian lari 40 meter mendapatkan hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yaitu 43 siswa (61%), berada pada kategori “Sedang” dengan rentang waktu 7,6 detik hingga 8,3 detik. Hasil tes pull-ups selama 30 detik mendapatkan hasil 41 siswa (atau 59% dari total) masuk ke dalam kategori kurang. Hasil penelitian Tes sit-ups selama 30 detik diperoleh hasil kategori Kurang (rentang nilai 2–6) dengan jumlah 46 siswa atau 66% dari total. Hasil penelitian Tes lompatan vertical diperoleh hasil penelitian kategori Kurang dengan rentang nilai 21–27, yang mencakup 39 siswa atau 56% dari total sampel. Hasil penelitian lari 60 meter diperoleh hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta termasuk dalam kategori “sedang”, dengan rentang waktu 2 menit 55 detik hingga 3 menit 28 detik, meliputi 40 individu atau 57% dari total sampel. Hasil penilaian yang telah disebutkan sebelumnya menunjukkan tingkat kebugaran jasmani secara spesifik pada masing-masing item kebugaran yang dimiliki oleh siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Sambirobyong kategori Baik Sekali dengan interval nilai 22–25, tidak terdapat siswa, sehingga frekuensinya adalah 0 dengan persentase 0%. Pada kategori Baik (nilai 18–21), terdapat 0 siswa atau sebesar 0%. Sebanyak 8 siswa tercatat dalam kategori Sedang dengan rentang nilai 14–17, yang mencakup 11% dari total populasi. Sementara itu, kategori Kurang (nilai 10–13) memiliki jumlah siswa terbanyak, yaitu 58 orang atau 83%. Kategori terakhir, Kurang Sekali, dengan interval nilai 5–9, diisi oleh 4 siswa atau 6% dari keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SDN 1 Sambirobyong menunjukkan performa fisik pada kategori kurang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi dengan judul “Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 1 Sambirobyong Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025” ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada prodi Pendidikan Jasman, kesehatan, dan Rekreasi.

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

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak WEDA M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak Drs. Sugito M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan proposal skripsi ini.

6. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan support, kasih sayang, doa dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. teman-teman angkatan pada prodi Pendidikan jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi angkatan 2020 yang telah memberikan motivasi bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman kos saya sampaikan terimakasih atas dukungan dan semangat dari kalian.

Kediri, 11 Juli 2025



FERDIAN TRI NUGROHO
NPM : 2015030187

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3

BAB II: LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori	5
1. Kebugaran jasmani siswa	5
2. Tes kebugaran jasmani	26
3. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani	30
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Tes Kebugaran Jasmani...	32
5. Pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani	33
B. Kerangka Berfikir	37

BAB III: METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	39
B. Definisi Oprasional.....	39
C. Instrumen Penelitian	40
D. Populasi, dan Sampel Penelitian	43
E. Prosedur Penelitian	44
F. Tempat dan Waktu Penelitian	47
G. Teknik Analisis Data	50
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan	60
BAB V : PENUTUP	
A. Simpulan	63
B. Implikasi	64
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Waktu Penelitian	43
3.2. Populasi Penelitian	44
3.3 Norma Pengkategorian	59
4.1. Deskripsi data skor sepakmula	61
4.2 Deskripsi data skor Sepaksila	62
4.3 Deskripsi data skor sepakkuda.....	62
4.4 Deskripsi data skor <i>Heading</i>	63
4.5 Deskripsi data skor <i>SMASH</i>	63
4.6 Kategori Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw	64
4.7 Kategorisasi Tingkat Keterampilan Sepakmula	66
4.8 Kategorisasi Tingkat Keterampilan Sepaksila.....	68
4.9 Kategorisasi Tingkat Keterampilan Sepakkuda.....	69
4.10 Kategorisasi Tingkat Keterampilan <i>Heading</i>	71
4.11 Kategorisasi Tingkat Keterampilan <i>Smash</i>	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Ukuran lapangan sepak takraw	8
2.2. Ukuran tinggi net sepak takraw	9
2.3. Sepak Sila	12
2.4. Sepak Kuda	14
2.5. Sepak Badek	15
2.6 Gerakan Menapak	16
2.7 Gerakan sepak cangkik	17
2.8 Gerakan menapak.....	18
2.9 Gerakan <i>heading</i>	19
2.10 Lapangan Sepak takraw	22
2.11 Tiang dan Jaring Sepaktakraw	23
2.12 Bola Takraw	23
3.1 Lapangan Sepak Takraw Untuk Tes Keterampilan Dasar.....	46
4.1 Diagram Hasil Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepaktakraw	65
4.2 Diagram Hasil Tingkat Keterampilan Sepakmuda	67
4.3 Diagram Hasil Tingkat Keterampilan Sepaksila	69
4.4 Diagram Hasil Tingkat Keterampilan Sepakkuda	70
4.5 Diagram Hasil Tingkat Keterampilan <i>Heading</i>	72
4.6 Diagram Hasil Tingkat Keterampilan <i>Smash</i>	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Data Sampel	
Penelitian.....	
.....	85
2. Surat Izin Penelitian	86
3. Data Keterangan Penelitian	87
4. Dokumentasi penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembelajaran PJOK wajib di sekolah dasar dan membantu anak-anak berkembang di semua aspek kehidupan mereka: fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Siswa mengembangkan nilai-nilai seperti pengendalian diri, kerja sama, sportivitas, dan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang terorganisir. Namun, dalam praktiknya, tingkat kebugaran jasmani siswa secara signifikan memengaruhi efektivitas pelajaran pendidikan jasmani. Siswa yang bugar secara fisik dapat memberikan yang terbaik dalam setiap aktivitas, tetapi mereka yang tidak bugar cenderung mudah lelah dan kurang fokus di kelas.

Masalah yang muncul di SD Negeri 1 Sambirobyong, Kabupaten Kediri, menjadi contoh nyata mengapa penting untuk memprioritaskan kondisi fisik siswa. Bapak Sulisianto, S.Pd., seorang guru pendidikan jasmani setempat, melaporkan bahwa banyak siswanya merasa lelah saat mengikuti pelajaran, terutama pendidikan jasmani. Kelelahan ini tidak hanya mengganggu kinerja fisik siswa, tetapi juga menurunkan semangat belajar dan kemampuan kognitif mereka dalam menyerap materi pelajaran. Hal ini mengindikasikan adanya masalah mendasar, yaitu kemungkinan siswa tidak cukup bugar secara fisik.

Kebugaran jasmani berarti mampu melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah dan memiliki energi cukup untuk melakukan hal lain. Keempat pilar kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan otot. Rendahnya salah satu faktor ini membuat siswa sulit untuk tetap terjaga, fokus dalam pelajaran olahraga, dan secara umum merasa tidak nyaman. Sebagian besar siswa sekolah dasar tidak dalam kondisi fisik yang baik (Muhajir & Raushanfikri, 2022). Situasi ini mencerminkan apa yang kemungkinan terjadi di sekolah lain, seperti SDN 1 Sambirobyong. Kurangnya kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dapat disebabkan oleh berbagai hal.

Kurangnya aktivitas fisik di luar sekolah adalah salah satunya. Saat ini, anak-anak cenderung kurang aktif dan lebih sering menghabiskan waktu dengan

aktivitas pasif seperti menonton TV dan bermain *video game* (Sulaeman & Haeril, 2024). Gaya hidup sedentari ini secara langsung berdampak pada penurunan kemampuan fisik anak-anak. Masalah lingkungan, seperti kurangnya area terbuka untuk bermain, fasilitas olahraga yang tidak memadai, dan orang tua yang tidak mengutamakan olahraga, memperparah situasi (Allsabab et al., 2024). Ketika siswa melaporkan merasa lelah selama pelajaran PJOK, hal ini bisa menjadi tanda peringatan bahwa materi pelajaran tidak sesuai dengan kemampuan fisik mereka. Asumsi bahwa semua siswa memiliki kebugaran jasmani yang sama sering digunakan dalam pengembangan program pendidikan. Namun, pengalaman lapangan siswa menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kemampuan jasmani mereka. Itulah mengapa kita membutuhkan strategi yang lebih berbasis data dan fleksibel.

Langkah awal yang penting untuk memahami kondisi kesehatan fisik siswa secara menyeluruh adalah dengan mengadakan survei kebugaran. Komponen kebugaran jasmani siswa dapat dievaluasi secara objektif ketika guru menggunakan pengukuran rutin. Dengan data ini, kita dapat membuat rencana pendidikan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa. Beberapa siswa mungkin membutuhkan latihan kekuatan dasar, sementara yang lain memerlukan latihan aerobik yang lebih bertahap untuk meningkatkan daya tahan mereka. Selain itu, survei ini berpotensi mendidik orang tua dan anak-anak tentang pentingnya kesehatan fisik. Siswa mungkin akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan fisik mereka dan menemukan motivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup ketika hasil pengukuran dibagikan dan dibahas. Satu hal lagi yang dapat dilakukan orang tua adalah mendukung upaya atletik anak-anak mereka di rumah.

Oleh karena itu, metode ini tidak hanya berlaku di rumah tetapi juga di kelas. Banyak sekolah di Kabupaten Kediri dapat belajar dari survei kebugaran jasmani SDN 1 Sambirobyong. Hasil survei dapat menunjukkan bagaimana pengumpulan data kebugaran dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas pelajaran Pendidikan Jasmani dengan pelaporan dan dokumentasi yang tepat. Hal ini sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka, yang menyatakan bahwa evaluasi diagnostik harus menjadi dasar persiapan pelajaran. Survei kebugaran

jasmani merupakan bagian penting dari rencana untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani. Survei ini lebih dari sekadar aktivitas pengukuran rutin. Guru dapat menjalankan tugasnya dengan lebih profesional dan bertanggung jawab jika mereka memahami kondisi fisik siswa secara nyata. Kami berharap dengan melakukan survei ini, siswa di SDN 1 Sambirobyong akan memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesehatan mereka dalam jangka panjang, sekaligus membuat pelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 1 Sambirobyong Kabupaten Kediri dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya, khususnya terkait dengan keluhan kelelahan saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembahasan sebelumnya yang telah dijelaskan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 1 Sambirobyong Kabupaten Kediri sebagai dasar untuk penyusunan program pembelajaran PJOK yang sesuai dengan kondisi siswa.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Umum

Studi ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar, khususnya melalui metodologi berbasis data yang disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan siswa. Survei kebugaran jasmani ini bertujuan untuk memotivasi semua pemangku kepentingan untuk memprioritaskan kesehatan fisik dalam proses pendidikan.

b. Manfaat Khusus

1) Bagi Siswa

- a) Untuk menilai secara akurat status kebugaran jasmani mereka.

- b) Untuk menumbuhkan motivasi untuk gaya hidup sehat dan aktif secara fisik.
 - c) Untuk berpartisipasi dalam kelas pendidikan jasmani dengan kenyamanan, keamanan, dan kesenangan yang lebih baik karena program disesuaikan dengan kemampuan mereka.
- 2) Bagi Guru Pendidikan Jasmani:
- a) Berfungsi sebagai sumber penilaian dalam penyusunan program pendidikan yang disesuaikan dengan kondisi siswa.
 - b) Membantu dalam merumuskan strategi pembelajaran adaptif dan bertahap yang memperhitungkan kemampuan unik setiap siswa.
 - c) Memberikan dasar untuk menciptakan aktivitas korektif atau latihan khusus bagi siswa dengan kebugaran jasmani yang kurang.
- 3) Bagi Kepala Sekolah:
- a) Berkontribusi dalam penyusunan kebijakan sekolah terkait inisiatif kebugaran siswa.
 - b) Mendorong pembentukan fasilitas olahraga yang meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
 - c) Berperan sebagai faktor pendukung inisiatif kesehatan dan ekstrakurikuler di lembaga.
- 4) Untuk Peneliti:
- a) Memberikan pengalaman langsung dalam melaksanakan survei kebugaran jasmani di sekolah dasar.
 - b) Meningkatkan pemahaman dan kutipan dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan untuk anak usia sekolah.
 - c) Memberikan dasar untuk penelitian yang lebih komprehensif, termasuk formulasi program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani .

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Supriyadi, & Masgumelar, N. K. (2020). Model-model exercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak SD. In *Google Books*.
- Allsabab, M. A. H., Sugito, Weda, Lusianti, S., Putra, R. P., Puspodari, Muharram, N. A., & Pratama, B. A. (2024). Pencegahan Obesitas Melalui Pengamatan Indeks Massa Tubuh Anak-anak Muhammad. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 5(1), 108–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19116>
- Anggraeni, R. D., Sumartiningsih, S., Junaidi, S., & Armanjaya, S. (2023). Kreativitas Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 4(2), 221. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.8326>
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukanto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>
- Arif Wibowo, Pungki Indarto, & Nurhidayat Nurhidayat. (2023). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun Di Sd Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 151–161. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5583>
- Azizah, S. N., & Yuliawati, R. (2022). Literature Review : Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah. *Borneo Student Research*, 3(3), 2022.
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Saintika*, 6(2). <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Birhanu, Z., & Gedefaw, H. (2019). *Physical Fitness Module. SpSc 1011*, 109.
- Dewi, S. R. A. (2011). Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun. *Makara Kesehatan*, 1(1), 37–43.

https://www.academia.edu/17631598/FAKTOR_RISIKO_OBESITAS_PADA_ANAK_5-15_TAHUN

Early, W., Obesity, C., Initiative, P., Start, H., Taken, S., Activity, P., & Program, O. (2013). *Physical Activity Guidelines for Americans*. 202, 56–63.

Fenanlampir, A, Muhyi , M, F. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga* (1st ed.). Andi Offset.

Fenanlampir, A. dan Faruq, M, M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV. Andi Offset.

Grahadi. (2010). *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*.

Hernandez, A. M., & Caçola, P. (2015). Motor proficiency predicts cognitive ability in four-year-olds. *European Early Childhood Education Research Journal*. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2014.991094>

Jones, R. A., Okely, A. D., Hinkley, T., Batterham, M., & Burke, C. (2016). Promoting gross motor skills and physical activity in childcare: A translational randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(9). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.10.006>

Kindergartens, F., & Centres, C. C. (2024). *Physical Activity Guide*.

Kosnayani, A. S., & Aisyah, I. S. (2018). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Obesitas Remaja (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya Tahun 2016). *Jurnal Siliwangi*, 2(2), 128.

Muhajir, & Raushanfikri, Z. (2022). *Buku Panduan Guru PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA, DAN KESEHATAN*. Pusat Perbukuan.

Nurcahyo, F. (2015). KAITAN ANTARA OBESITAS DAN AKTIVITAS FISIK. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4663>

Nurkholis, Moh., W. (2015). IMPLEMENTASI NILAI – NILAI PEMBENTUKAN SIKAP DALAM PENCAK SILAT TERHADAP PERILAKU MAHASISWA PRODI PENJASKESREK UNP KEDIRI. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73.

Olahraga, D. B. K. K. dan. (2016). *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani*

Peserta Didik melalui Upaya Kesehatan Sekolah.

- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMP NEGERI 29 BENGKULU UTARA. *KINESTETIK*, 2(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Priya Pratama, A., Sugiyanto, S., & Kristiyanto, A. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola (Studi Korelasional Pada Pemain Sepak Bola Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri) The Contribution. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 15-27. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjkVolume4Nomor1Tahun2018>
- Riyanto, P., Fitrianti, H., Rediani, N. N., & De Lima, C. N. (2022). Keterampilan Motorik Kasar Anak Prasekolah: Analisis Program Intervensi Motorik. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(3), 432–439. <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i3.53617>
- Rizkiyani, A. H. (2020). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI KELAPA DUA*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1). <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>
- Rustandi, K., Riangwati, E., Nurali, I. A., Indarti, Ramayulis, R., Soekotjo, I., & Mardiah, N. (2019). *Panduan Pembinaan Kebugaran jasmani bagi Peserta didik Melalui UKS/M*.
- Satrio, B., & Winarno, M. E. (2019). Kualitas Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 312–326. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>

- Schmidt, R. A. R., & Wrisberg, C. A. (2000). Motor Learning and Performance. In *Human Kinetics*.
- Sepriadi. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers. <https://books.google.co.id/books?id=rUnfEAAQBAJ>
- Simamora, N., Sigalingging, G. P., Naipospos, Y. A., Situmorang, F., & Siregar, F. S. (2024). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak*. 3.
- Suharjana, F. (2015). MEMBINA KEBUGARAN JASMANI ANAK DENGAN SENAM PEMBENTUKAN. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4662>
- Sulaeman, & Haeril. (2024). ANALISIS TINGKAT GAYA HIDUP SEDENTARI SISWA SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN PENYANGGA IBUKOTA PROVINSI. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4), 7899–7906.
- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helaprahara, D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2), 134–144. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.3>
- Taufiq, A. (2014). Hakikat Pendidikan di Sekolah Dasar. In *Pendidikan Anak di SD*.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas Fisik dan Kesehatan. In *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*.
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>