

**IMPLEMENTASI MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DALAM PROGRAM *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP
KELAS VIII SE-KABUPATEN BLITAR WILAYAH TENGAH**

SKRIPSI

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



OLEH:

ADINDA APRILIA AGASA

NPM: 19.1.01.09.0111

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

2024

Skripsi oleh:

ADINDA APRILIA AGASA

NPM: 19.1.01.09.0111

Judul:

**IMPLEMENTASI MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DALAM PROGRAM *FULL DAYSCHOOL* TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP
KELAS VIII SE-KABUPATEN BLITAR WILAYAH TENGAH**

Telah disetujui untuk diajukan

Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 10 Juli 2024

Pembimbing I



Wing Prasetya Kurniawan, M. Pd.
NIDN: 0709099001

Pembimbing II



Dr. Wasis Himawanto, M. Or.
NIDN: 0723128103

Skripsi oleh:

ADINDA APRILIA AGASA

NPM: 19.1.01.09.0111

Judul:

**IMPLEMENTASI MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN DALAM PROGRAM *FULL DAY SCHOOL* TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP
KELAS VIII SE-KABUPATEN BLITAR WILAYAH TENGAH**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 10 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Wing Prasetya Kurniawan, M. Pd.

2. Penguji I : Rizki Burstiando, M. Pd.

3. Penguji II : Dr. Wasis Himawanto, M. Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Adinda Aprilia Agasa
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl. Lahir : Blitar / 2 April 1999
NPM : 19.1.01.09.0111
Fak / Jur. / Prodi : FIKS / S1 Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya, bawah 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, 3 Juli 2024
Yang Menyatakan



ADINDA APRILIA AGASA
NPM. 19.1.01.09.0111

MOTTO:

Sejatinya manusia tidak berhak memutuskan benar atau salah terhadap sesuatu, karena hanya sang pencipta yang bisa menilai, sehingga selalulah berbuat baik bahkan berfikir positif terhadap semua orang baru agar jika orang tersebut mempunyai niat buruk maka akan terlihat dengan sendirinya tetapi tetap kenalilah lawan bicaramu agar tahu apa yang harus dikatakan dan apa yang harus diperbuat.

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Mursanyata dan Ibu Agustin Wirawati yang senantiasa mendukung dalam bentuk apapun atas segala sesuatu yang saya lakukan.
2. Kakak saya Arie Tita Aprilia yang selalu memotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Keponakan saya Mahvish El Emyr Junerta yang mampu menjadi penghibur saya dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Crazy gank dan Penguasa Bumi yang selalu menjadi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman saya Dea, Akdilla, Naldo, Mbak Dyah, Juang, Farhan, Fara yang telah banyak membantu dalam menyusun skripsi ini.
6. Pihak yang bersedia menjadi support system saya.
7. Miss Vicka Bella beserta rekan kerja.

Abstrak

Adinda Aprilia Agasa Implementasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Program *Full Day School* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Kelas VIII Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah.

Kata kunci: PJOK, *full day school*, kebugaran jasmani, TKPN.

Full day school atau sekolah seharian penuh dilaksanakan selama 8 jam, 1 hari. Adanya *full day school* sekolah menjadi tempat kedua bagi peserta didik, yang artinya keberadaan peserta didik di sekolah menjadi lebih panjang. Menjadikan peserta didik lelah baik secara mental maupun fisik. Semakin terbukti sekolah sangat membutuhkan mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) yang mempunyai tujuan menjadikan peserta didik bugar. Tetapi *full day school* juga yang menjadikan pembagian jadwal mata pelajaran sangat dibagi rata. Pada pembelajaran PJOK siang hari banyak faktor yang mempengaruhi pembelajaran seperti cuaca hingga kondisi peserta didik. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui pengimplementasian PJOK pada *full day school*.

Penelitian ini bertujuan mengetahui implementasi mata pelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran peserta didik SMP kelas VIII Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah di sekolah yang menerapkan program *full day school*.

Pendekatan penelitian yang digunakan ialah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini yaitu peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar. Menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan status gizi baik dengan presentase 73%, dan hasil perhitungan kebugaran menghasilkan nilai proporsi 2 yang termasuk dalam kategori cukup. Maka implementasi mata pelajaran PJOK belum terlaksana secara maksimal. Saran yang disampaikan, sekolah dapat mengatur ulang jam mata pelajaran PJOK sehingga tidak ada jam mata pelajaran PJOK di waktu siang hari serta diharapkan guru mata pelajaran PJOK mampu memaksimalkan lagi waktu pembelajaran untuk benar-benar mengolahragakan peserta didik agar dapat bergerak aktif dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmaninya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas ridho-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini besar terimakasih yang diucapkan kepada:

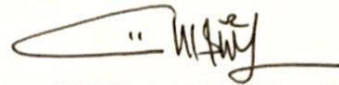
1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Pd., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku Kaprodi Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Bapak Dr. Wasis Himawanto, M. Or., selaku dosen pembimbing II Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Bapak Rizki Burstiando, M. Pd., selaku dewan penguji.
7. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M. Pd., dan seluruh dosen Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri.
8. Bapak Dwi Wahyu Heru C., S. Or., selaku ketua MGMP PJOK Kabupaten Blitar.
9. Kepala sekolah SMPN 1 Garum, SMPN 1 Talun, dan SMPN 2 Talun Kabupaten Blitar.
10. Para guru PJOK SMPN 1 Garum, SMPN 1 Talun, dan SMPN 2 Talun Kabupaten Blitar.

11. Serta segenap pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang telah memberikan semangat, pengetahuan dan bantuannya dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka diharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini membawa manfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan, meskipun hanya ibarat satu sendok garam di air laut.

Kediri, 9 Juli 2024



ADINDA APRILIA AGASA

NPM: 19.1.01.09.0111

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	16
A. Latar Belakang	16
B. Identifikasi Masalah	20
C. Batasan Masalah	20
D. Rumusan Masalah	20
E. Tujuan Penelitian	21
F. Kegunaan Penelitian	21
BAB II KAJIAN TEORI	22
A. Kajian Teori	22
1. Implementasi	22
2. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	23
3. Kurikulum	28

4. Tes Kebugaran Jasmani Nusantara	33
5. Karakteristik Anak Usia 13 Tahun-15 Tahun	38
6. <i>Full Day School</i>	45
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	47
C. Kerangka Berfikir	49
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Identifikasi Variabel Penelitian	51
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	51
1. Pendekatan Penelitian	51
2. Teknik Penelitian	51
C. Tempat dan Waktu Penelitian	53
1. Tempat Penelitian	53
2. Waktu Penelitian	53
D. Populasi dan Sampel Penelitian	53
1. Populasi Penelitian	53
2. Sampel Penelitian	54
E. Instrumen Penelitian	55
1. Pengembangan Instrumen	55
F. Teknik Pengumpulan Data	66
1. Sumber Data	66
2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data	66
G. Teknik Analisis Data	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	69
A. Deskripsi Data Variabel	69
B. Analisis Data	69
1. Prosedur Analisis Data	69
2. Hasil Analisis Data	70
C. Pembahasan	76
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	79

A. Simpulan	79
B. Implikasi	80
C. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR TABEL

3.1	: Standar Antropometri Anak	57
3.2	: Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (Imt/U) Anak Laki-Laki Umur 13-15 Tahun	57
3.3	: Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (Imt/U) Anak Perempuan Umur 13-15 Tahun	58
3.4	: Norma Tes <i>V Sit And Reach</i> (Anak Usia 13-15 Tahun)	60
3.5	: Norma Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik (Anak Usia 13-15 Tahun)	61
3.6	: Norma Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik (Anak Usia 13-15 Tahun)	62
3.7	: Lembar Penilaian <i>Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run</i> (Pacer)	64
3.8	: Lembar Penilaian Peserta Didik	64
3.9	: Contoh Lembar Penilaian	65
3.10	: Norma Tes <i>Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run</i> (Pacer) (Anak Usia 13-15 Tahun	65
3.11	: Rumus Perhitungan Kebugaran	67
3.12	: Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani	67
4.1	: Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) Peserta Didik SMP Kelas VIII Se- Kabupaten Blitar Wilayah Tengah	70
4.2	: <i>V Sit And Reach</i> Peserta Didik SMP Kelas VIII Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah	71
4.3	: <i>Sit Up</i> Peserta Didik SMP Kelas VIII Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah	73

4.4	: <i>Squat Thrust</i> peserta didik SMP kelas VIII se - Kabupaten Blitar Wilayah Tengah	73
4.5	: <i>Pacer Test</i> peserta didik SMP kelas VIII se - Kabupaten Blitar Wilayah Tengah	75
4.6	: Hasil perhitungan Kebugaran	76

DAFTAR GAMBAR

2.1 : Pengukuran Tinggi Badan	34
2.2 : Pengukuran Berat Badan	35
2.3 : Sikap <i>V Sit And Reach</i>	35
2.4 : Rangkaian Gerakan <i>Sit Up</i>	36
2.5 : Rangkaian Gerakan <i>Squat Thrust</i>	37
2.6 : Lintasan <i>Pacer Test</i>	37
2.7 : Kerangka Berfikir	50
4.1 : Diagram Lingkaran Indeks Massa Tubuh (IMT)	71
4.2 : Diagram Lingkaran <i>V Sit And Reach</i>	72
4.3 : Diagram Lingkaran <i>Sit Up</i>	73
4.4 : Diagram Lingkaran <i>Squat Thrust</i>	74
4.5 : Diagram Lingkaran <i>Pacer Test</i>	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian	87
Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian	90
Lampiran 3 : Surat Rekomendasi MGMP	93
Lampiran 4 : Kartu Bimbingan	94
Lampiran 5 : Sertifikat Bebas Plagiasi	96
Lampiran 6 : Tabulasi Data	98
Lampiran 7 : Dokumentasi	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menjadi salah satu kunci utama pembangunan bangsa, dimana pendidikan adalah harapan utama dan harapan terbesar untuk mampu menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang mempunyai kualitas. Dengan pendidikan setiap individu dapat mengembangkan kemampuan intelektual dan membentuk karakter yang lebih baik. Menurut (Hidayat et al., n.d.) pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan terstruktur untuk memberikan arahan atau bantuan dalam mengembangkan potensi fisik dan spiritual seseorang yang diberikan oleh orang dewasa kepada siswa, dengan tujuan mencapai kedewasaan dan kemampuan untuk menjalankan tugas-tugas kehidupannya secara independen.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pada Bagian II Pasal 3 mengatur tujuan sistem Pendidikan Nasional adalah untuk mengoptimalkan kemampuan peserta didik sehingga mereka menjadi individu yang taat beragama, berakhlak baik, sehat, berpengetahuan, terampil, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab dalam masyarakat demokratis. Semua ini bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan kehidupan bangsa serta membentuk peradaban yang mulia bagi negara.

Sudah banyak terobosan dalam memperbaiki sistem pendidikan di Indonesia telah dilakukan demi menghasilkan sumber daya manusia yang

mempunyai kualitas. Sebagai contoh pembaruan kurikulum dalam proses pembelajaran terus dilakukan oleh pemerintah, diantaranya Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) atau Kurikulum 2006, Kurikulum 2013, Kurikulum 2013 revisi, dan Kurikulum Merdeka. Usaha pemerintah dalam hal memperbaiki pendidikan tidak hanya melakukan pembaruan kurikulum, tetapi juga meluncurkan program pendidikan baru yaitu *Full Day School*.

Full day school merupakan bentuk perbaikan sistem pendidikan di Indonesia yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan melalui Permendikbud Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah. Secara bahasa arti *full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau seharian penuh. Berbeda dengan *half day school* yang hanya setengah hari berada di sekolah dari pagi hari hingga siang hari. *Full day school* dilaksanakan selama 8 jam dalam 1 hari atau 40 jam selama 5 hari dalam 1 minggu.

Adanya *full day school* sekolah menjadi tempat kedua setelah rumah bagi peserta didik. Sekolah juga menjadi tempat peserta didik untuk mengekspresikan secara penuh jati diri mereka, karena waktu yang dihabiskan peserta didik bersama teman-temannya menjadi sangat panjang. Sistem pendidikan yang dilaksanakan selama 8 jam dalam 1 hari ini membuat sekolah berusaha memberikan peserta didik pengalaman-pengalaman yang terbaik, sehingga tercipta suasana aman, nyaman, dan sejahtera. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan kerjasama yang harmonis antara semua komponen di setiap lembaga pendidikan, termasuk peran dari setiap mata pelajaran yang harus diajarkan kepada peserta didik. Salah satu mata pelajaran yang termasuk di

dalamnya adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK adalah bagian dari mata pelajaran wajib yang terdapat di berbagai jenjang sekolah, mulai SD, SMP, SMA/SMK dengan fokus pelaksanaan pembelajaran berpusat pada gerak. Sekolah sangat membutuhkan PJOK, karena melalui PJOK dapat menjadikan siswa bugar dan bahagia sehingga semangat untuk mengikuti mata pelajaran yang lain. Bahkan (Dan et al., 2022) dalam jurnalnya mengatakan keberhasilan belajar dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan faktor dari luar, faktor dari dalam individu tersebut adalah faktor fisik dan psikis.

Aktivitas peserta didik di sekolah menjadi lebih panjang dengan hadirnya *full day school* menjadikan peserta didik lelah baik secara mental maupun fisik. Bahkan dapat menyebabkan peserta didik meminta izin untuk tidak pergi ke sekolah dikarenakan sakit, dengan begitu dapat menyebabkan peserta didik melewatkan materi pelajaran yang diajarkan. Dan jika hal tersebut sering terjadi maka hasil belajar peserta didik akan ikut berpengaruh.

Melalui observasi peneliti, seluruh SMP yang terdapat di Kabupaten Blitar menerapkan program *full day school* dengan 2 jam pelajaran masing-masing 40 menit. Pembagian jadwal mata pelajaran sangat dibagi rata dengan alasan jumlah rombongan belajar yang sangat banyak disetiap rombongan belajar, artinya tentu saja, mata pelajaran PJOK tidak hanya dijadwalkan pada pagi hari tetapi juga dapat dilaksanakan pada siang hari. Menurut Suryobroto dalam (Ratumanan, 2004) mengatakan bahwa lingkungan memainkan peran penting dalam pengaruh terhadap proses belajar dan pembelajaran. Di antara berbagai faktor lingkungan

fisik, kondisi udara dan cuaca merupakan faktor yang mempengaruhi pembelajaran.

Begitupun juga tentang pengimplementasian pentingnya memperhatikan mata pelajaran PJOK juga tidak boleh diabaikan. Karena pada zaman sekarangpun masih sering dijumpai guru tidak memberikan materi dengan maksimal yang mana telah diatur dalam Permendikbud RI Nomor 37 Tahun 2018 dengan alasan guru disibukkan dengan program sekolah atau pengadministrasian, kepentingan pribadi, selain itu jika siang hari cuaca sudah panas dan melihat peserta didik yang semangatnya sudah menurun juga bisa menjadi penyebabnya. Alasan-alasan diatas menjadikan peserta didik tidak maksimal dalam memperoleh kebugaran jasminya.

Alasan lain ada pada peserta didik, karena pembelajaran PJOK dilakukan di pagi hari ketika cuaca masih segar dan menyenangkan. Di sisi lain, saat pembelajaran dilaksanakan pada siang hari, cuaca biasanya sudah mulai panas dan peserta didik mungkin sudah merasa lelah setelah aktivitas pembelajaran sebelumnya. Hal tersebut juga dapat menyebabkan guru memberikan keringanan dalam menyampaikan materi pembelajaran. Belum lagi terkait kegiatan peserta didik diluar kelas seperti ekstrakurikuler, kursus, ataupun yang lain.

Dari uraian diatas, peneliti bersemangat untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Implementasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Program *Full Day School* Terhadap Tingkat Kebugaran Peserta Didik SMP Kelas VIII Se – Kabupaten Blitar Wilayah Tengah”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang sudah tertulis diatas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Mengetahui implementasi mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam program *full day school* terhadap tingkat kebugaran peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar wilayah tengah.
2. Mengetahui tingkat kebugaran peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar wilayah tengah dalam program *full day school*.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat terfokus dan tidak keluar dari ruang lingkup pembahasan maka peneliti memiliki batasan dalam melakukan penelitian, yaitu hanya sekolah SMP yang menerapkan program *full day school* di Kabupaten Blitar wilayah tengah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sudah maksimalkah implementasi mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan pada program *full day school* terhadap tingkat kebugaran peserta didik?

E. Tujuan penelitian

Dengan apa yang sudah menjadi latar belakang diatas, peneliti mempunyai tujuan dalam mengadakan penelitian yaitu untuk mengetahui implementasi mata pelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar wilayah tengah di sekolah yang menerapkan program *full day school*.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Praktis

Diharapkan dengan temuan penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman peneliti, guru PJOK, pepeserta didik, bahkan pembaca tentang implementasi mata pelajaran PJOK dalam program *full day school* terhadap tingkat kebugaran peserta didik SMP kelas VIII.

2. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis atau bisa disebut manfaat jangka panjang dari hasil penelitian ini, peneliti berharap guru PJOK memperhatikan pengimplementasian mata pelajaran PJOK dan sebagai akar pemikiran untuk selalu memperhatikan tingkat kebugaran peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Badr HE, Lakha SF, P. P. (2017). Differences In Physical Activity, Eating Habits And Risk Of Obesity Among Kuwaiti Adolescent Boys And Girls: A Population-Based Study. *Nt J Adolesc Med Health*, 31, 1.
- Baharudin. (2010). *Pendidikan Dan Psikologi Perkembangan*. Ar Ruzz media.
- Berk, L. E. (2003). *Child Development* (6th editio). Allyn and Bacon.
- Dan, O., Di, K., Negeri, S. M. P., Ramadhani, D. A., Ismawan, H., & Huda, M. S. (2022). *MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI*. 3.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas*. 7(2), 143–154.
- Hamalik, O. (2007). *Dasar - Dasar Pengembangan Kurikulum* (Remaja Ros).
- Hidayat, R., Ag, S., & Pd, M. (n.d.). *Dr. Rahmat Hidayat, MA Dr. Abdillah, S.Ag, M.Pd*.
- Jamaluddin. (2016). *Pengaruh Model Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani SD Inpres BTN IKIP II Makassar*.
- Jumadi, F., Agung, A., & Putra, N. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK pada Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bolavoli Melalui Media Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 423–440.

- Kristianti, T. A. R. R. (2018). Pengaruh Persepsi Harga, Kualitas Produk Dan Kualitas Layanan Terhadap Kepuasan Pelanggan Pada Warunk Upnormal Semarang. *Telaah Manajemenelaah Manajemen*, 15, 128–136.
- Kurniasih, A. F., Santoso, H., & Sumiyem, S. (2022). *IMPLEMENTASI KONSELING KREATIF PADA USIA REMAJA : SEBUAH TINJAUAN LITERATUR IMPLEMENTATION OF CREATIVE COUNSELING ON YOUTH : Pendahuluan*. 1(2), 61–70.
- Lestari, I. D. Y. E. T. R. (2016). Gambaran Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir. *The Journal Unesa*, 3 No. 2, 1–14.
- Lutan, R. (2002). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Depdik.
- Nasrulloh. (2021). *Pengaruh Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Terhadap Kebugaran Jasmani*.
- Nusantara, P., Sma, P., & Tahun, N. P. (2023). *Survey kebugaran jasmani melalui tes kebugaran pelajar nusantara pada sma n 1 plupuh tahun 2023*. 23(2), 13–22.
- Pambudi, A. M. A. (2015). SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL (Studi Pada Siswa Putra Kelas X dan IX Tim Futsal SMAN 9 Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02, 117–123.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta.
- Purwowododo, A., & Zaini, M. (2023). *Teori dan Praktik Model Pembelajaran Berdeferensiasi Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar* (M. Fathurrohman (ed.); 1st ed.).
- Ratumanan, T. G. (2004). *Belajar dan Pembelajaran*. UNESA University Press.
- Ripto. (2013). IMPLEMENTASI MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERHADAP PENGEMBANGAN NILAI -. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1).

- Risaldi. (2019). Penerapan Sistem Full Day School Dalam Meningkatkan Keberhasilan Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Sma Negeri 3 Gowa. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Makassar*.
https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/9235-Full_Text.pdf
- Salabi, A. S. (2020). EFEKTIVITAS DALAM IMPLEMENTASI KURIKULUM SEKOLAH. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 1(1), 1–13.
- Santoso, J., Julianur, & Bayu Utomo, A. W. (2022). Peran Penjas Dalam Implementasi Program Full Day School (FDS) Dilihat Dari Tingkat Kehadiran dan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Modern*, 7(2), 60–66.
<https://doi.org/10.37471/jpm.v7i2.384>
- Santrock, J. W. (2007). *Child Development*. Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Olahraga* (Ed. Rev ce). Raja Grafindo Persada.
- Sholeh, H. (2013). *Pengembangan Kurikulum Baru* (2nd ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Singarimbun, M., & Sofian Effendi. (1989). *Metode Penelitian Survei*. LP3ES.
- Sudjana, N. & I. (2004). *Penelitian dan Penelitian Pendidikan Cetakan Ketiga*. Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar - Dasar Penjaskes*. Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Wahyuni, S. (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lanjut Usia DI Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu Kecamatan Simba Opu*

Kabupaten Gowa.

Wulaningtyas, E. S., Yanti, E. S., & Noeraini, A. R. (2023). *Pengaruh Pengetahuan Remaja Putri tentang Perilaku Pubertas Pada Usia 13-15 tahun*. 13(1), 41–46.