

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR
NEGERI GURAH 2 KABUPATEN KEDIRI TAHUN
PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

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



OLEH:

YOGA ADHITYA

NPM: 2015030094

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

2025

Skripsi oleh:

Yoga Adhitya
NPM: 2015030094

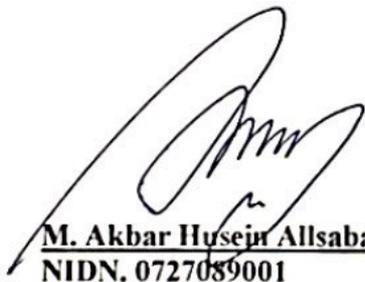
Judul :

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI GURAH 2
KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

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

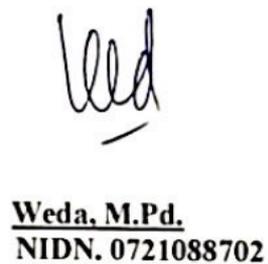
Tanggal: 16 Januari 2025

Pembimbing I,



M. Akbar Husein Allsabah, M.Or.
NIDN. 0727089001

Pembimbing II



Weda, M.Pd.
NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

Yoga Adhitya

NPM: 2015030094

Judul :

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI GURAH 2
KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

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

Pada tanggal: 16 Januari 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or.

2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd.

3. Penguji II : Weda, M.Pd.



Mengetahui,
DEKAN FIKS

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Yoga Adhitya
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, tanggal Lahir : Kediri, 12 September 2001
NPM : 2015030094
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 naskah ini.

Kediri, Januari 2025
Yang menyatakan

Yoga Adhitya
NPM. 2015030094

MOTTO :

*“Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan. Kamu
harus menciptakannya.” – Chris Grosser*

Abstrak

Yoga Adhitya. 2015030094 “Survei Kebugaran Jasmani Siswa Siswa Sekolah Dasar Negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025”, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri. 2020.

Kata kunci : Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa, dan TKSI.

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya mengetahui Penurunan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar saat ini menjadi salah satu tantangan yang dihadapi di Indonesia. Gaya hidup modern yang cenderung pasif, seperti penggunaan gadget secara berlebihan, rendahnya aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya olahraga teratur, menjadi faktor yang berkontribusi pada permasalahan ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswa siswa sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek penelitian adalah siswa siswa sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025 dengan jenis kelamin putra dan putri sebanyak 50 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling, yakni sejumlah siswa siswa sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 50 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase, dengan 5 kategori: baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan menunjukkan bahwa hasil siswa putra sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025 sebagian besar responden mendapatkan penilaian pada kategori cukup, dengan persentase sebesar 48%, hasil menunjukkan bahwa pada hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKSI pada siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri (SDN) Gurah 2 Kabupaten Kediri mendapatkan hasil cukup. Kategori Baik sekali mendapatkan hasil yang sebesar 8%, kategori baik mendapatkan hasil yang sebesar 20%, kurang mendapatkan hasil yang sebesar 20%, sedangkan kurang sekali memperoleh persentase 4%. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa penilaian umum berada dalam kategori positif, dengan dominasi kategori sedang yang mencapai total 48% dengan 12 siswa.

Selanjutnya pada hasil siswa putri sekolah dasar negeri gurah 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025 hasil menunjukkan bahwa pada hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKSI pada siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri (SDN) Gurah 2 Kabupaten Kediri mendapatkan hasil cukup. Kategori Baik sekali mendapatkan hasil yang sebesar 4%, kategori baik mendapatkan hasil yang sebesar 28%, kurang mendapatkan hasil yang sebesar 28%, sedangkan kurang sekali memperoleh persentase 4%. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa penilaian umum berada dalam kategori positif, dengan dominasi kategori sedang yang mencapai total 36% dengan 9 siswa.

Hasil tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI pada siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar Negeri (SDN) Gurah 2 Kabupaten Kediri yang berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa kondisi fisik mereka memadai untuk aktivitas sehari-hari, namun belum mencapai tingkat optimal. Siswa putra cenderung unggul dalam kekuatan dan daya tahan, sementara siswa putri lebih baik dalam fleksibilitas.

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya dengan izin dan rahmat-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Survei kebugaran jasmani siswa siswa sekolah dasar negeri guruh 2 kabupaten kediri tahun pelajaran 2024/2025” ini disusun sebagai salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan rekreasiF Fakultas Ilmu Kesehatan dan sains.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang terkait. Penulis juga berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangsih nyata bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd, selaku Ketua Program Studi PENJASKESREK UN PGRI Kediri
4. M. Akbar Husein Allsabab, M.Or. Selaku Dosen Pembimbing I
5. Weda, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II
6. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.

7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan dan keterbatasan, baik dalam hal kajian teoritis, metodologi penelitian, maupun penyajian hasil. Hal ini tentu saja tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis membuka diri untuk menerima masukan, kritik yang membangun, serta saran dari berbagai pihak, yang diharapkan dapat menjadi bekal berharga untuk perbaikan di masa mendatang.

Akhirnya, besar harapan penulis bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik sebagai referensi maupun sebagai bahan pembelajaran, khususnya bagi dunia pendidikan dan masyarakat pada umumnya. Meskipun karya ini mungkin hanya berupa langkah kecil dalam lautan ilmu pengetahuan yang sangat luas, penulis berharap kontribusi ini dapat menjadi awal yang baik untuk mendorong pengembangan ilmu pada bidang yang relevan. Semoga upaya kecil ini dapat menjadi setitik air yang ikut mengisi samudra luas pengetahuan dan memberikan manfaat yang berarti bagi siapa saja yang membutuhkannya.

Kediri, Januari 2025

Yoga Adhitya
NPM. 2015030094

DAFTAR ISI

	halaman
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	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Fundamental Gerak	7
B. Macam-Macam Gerak Motorik	9
C. Pentingnya Gerak Dasar.....	11
D. Strategi Pembelajaran Gerak Dasar Fundamental	12
E. Keterampilan Gerak pada Siswa Tuna Rungu	13
F. Pembelajaran Adaptif Pada Siswa Tuna Rungu	19
G. Pentingnya Gerak Fundamental	20
H. Siswa SLB Negeri Kandat Kabupaten Kediri	22
I. Kerangka Berpikir	24
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Oprasional	29
C. Instrumen Penelitian	31
D. Tempat dan Jadwal Penelitian	35
E. Populasi dan Sampel	38

F. Proseddur Penelitian	41
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	53
BAB V: PENUTUP	
A. Simpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran-saran	58
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN- LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Jadwal kegiatan penelitian	22
3.2 : Skor Kategori	25
4.1 : Deskripsi Hasil kemampuan lokomotor.	46
4.2 : Frekuensi Hasil kemampuan lokomotor	47
4.3 : Deskripsi Hasil kemampuan Object Control	48
4.4 : Hasil Frekuensi Kemampuan Object Control	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
4.1 : Diagram Frekuensi kemampuan lokomotor	47
4.2 : Diagram Frekuensi kemampuan Object Control.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		halaman
1	: Tabulasi Data Hasil Penelitian TKSI	103
2	: Nama-Nama Siswa	119
3	: Surat Pengantar/Ijin Penelitian	125
4	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	126
5	: Kartu Bimbingan	127
6	: Sertifikat Plagiasi	129
7	: Dokumentasi	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan fisik, mental, dan emosional anak usia sekolah dasar. Kebugaran jasmani yang optimal tidak hanya mendukung kemampuan fisik siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi belajar, produktivitas, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut pendapat beberapa ahli, kebugaran jasmani di usia dini dapat membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan kesehatan dan keterampilan motorik anak di masa mendatang (Arsil, 2018). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih menjadi salah satu isu penting yang memerlukan perhatian serius. Menurut Suherman (2000:23) Tujuan dari Pendidikan Jasmani dapat dibagi ke dalam empat kategori, yaitu: (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan keterampilan gerak, (3) Pengembangan mental, dan (4) Pengembangan sosial. Melalui Pendidikan Jasmani, diharapkan dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa, membangkitkan sikap, kecerdasan, keterampilan gerak, dan emosi yang seimbang serta meningkatkan kemampuan sosial siswa. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, termasuk olahraga dan kesehatan, di sekolah merupakan faktor penting dalam mendorong kesehatan jasmani siswa. Program Pendidikan Jasmani yang melibatkan olahraga dan aspek kesehatan diharapkan

dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2, Kabupaten Kediri, ditemukan permasalahan signifikan terkait kebugaran jasmani siswa. Ketika pelajaran olahraga berlangsung, sebagian besar siswa tampak mudah lelah meskipun hanya melakukan aktivitas fisik yang bersifat ringan hingga sedang. Gejala seperti napas terengah-engah, kemampuan bertahan dalam aktivitas rendah, dan kurangnya semangat berpartisipasi aktif terlihat cukup dominan di kelas. Fenomena ini menjadi tanda adanya potensi rendahnya kebugaran jasmani siswa, yang jika dibiarkan dapat berdampak pada perkembangan kesehatan fisik mereka di masa depan.

Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mempengaruhi aspek fisik siswa, tetapi juga berdampak positif pada kemampuan mereka secara keseluruhan, termasuk kemampuan berpikir dan minat belajar yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin mudah bagi mereka untuk menyerap materi yang diajarkan oleh guru selama proses belajar mengajar. Oleh karena itu, upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa harus diperhatikan melalui kegiatan Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Di Indonesia, ada sebuah tes yang dikenal dan digunakan bernama Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang memiliki ciri khas dan prosedur standar yang digunakan. Dengan kata lain, TKJI merupakan satu-satunya tes kebugaran jasmani yang digunakan oleh guru olahraga di Indonesia, namun

belum ada validasi ulang yang dilakukan setelah penggunaan TKJI selama kurang lebih 20 tahun.

Pada tahun 2021 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK PENJAS DAN BK) mengembangkan alat ukur atau instrumen test pengganti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI merupakan hasil dari penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh tim pengembang dengan menggunakan prosedur terbaik yang ada. Tujuannya adalah untuk menjadi panduan dalam pelaksanaan tes dan latihan, serta sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, bahkan sebagai prediktor dalam pengembangan bakat peserta didik di bidang olahraga. Keberadaan TKSI ini juga akan menjadi sebuah bank data besar yang mencakup kebugaran siswa di seluruh Indonesia, yang nantinya dapat digunakan dalam pengambilan kebijakan untuk peningkatan kompetensi guru PJOK, kebugaran dan kesehatan, pembinaan olahraga kompetitif melalui analisis bakat, dan kebutuhan relevan lainnya. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0.

Untuk mengukur kebugaran jasmani siswa secara lebih objektif, penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI merupakan salah satu instrumen yang direkomendasikan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia sebagai alat pengukuran kebugaran jasmani siswa. Tes ini mencakup berbagai komponen kebugaran seperti daya tahan kardiorespirasi,

kekuatan otot, kelincahan, serta fleksibilitas. Penggunaan TKSI memungkinkan pendidik dan peneliti memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa berdasarkan standar yang telah ditetapkan. Hasil dari tes ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk merumuskan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran siswa.

Penurunan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar saat ini menjadi salah satu tantangan yang dihadapi di Indonesia. Gaya hidup modern yang cenderung pasif, seperti penggunaan gadget secara berlebihan, rendahnya aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya olahraga teratur, menjadi faktor yang berkontribusi pada permasalahan ini. Jika kebugaran jasmani siswa tidak segera ditangani, dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek fisik tetapi juga mental, seperti berkurangnya motivasi belajar dan meningkatnya risiko penyakit metabolik di usia dewasa (Hidayat, 2019).

Sekolah dasar negeri Gurah 2, sebagai salah satu sekolah dasar di Kabupaten Kediri, tidak terlepas dari permasalahan tersebut. Dengan adanya hasil observasi yang menunjukkan rendahnya kebugaran siswa, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Kebugaran jasmani yang baik di usia sekolah dasar akan mendukung perkembangan fisik dan mental anak secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran siswa saat ini dan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab rendahnya kebugaran jasmani tersebut. Rendahnya kebugaran jasmani siswa, seperti yang terlihat pada hasil observasi di sekolah dasar negeri Gurah 2, merupakan masalah yang membutuhkan penanganan cepat. Kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti: Penurunan

daya tahan tubuh siswa, yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit, rendahnya semangat dan motivasi untuk belajar karena kondisi fisik yang mudah lelah, potensi peningkatan risiko obesitas dan penyakit terkait gaya hidup tidak aktif.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan solusi yang sistematis dan terukur, salah satunya melalui pendekatan berbasis Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI menjadi langkah awal dalam mengidentifikasi kondisi kebugaran jasmani siswa, sehingga solusi yang diberikan dapat tepat sasaran. Program intervensi seperti latihan fisik berkala, olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, serta pola hidup sehat dapat menjadi langkah efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri menjadi penting dilakukan. Dengan hasil observasi awal yang menunjukkan siswa mudah lelah saat pelajaran olahraga, diperlukan pengukuran yang sistematis melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kebugaran siswa dan menjadi acuan dalam merancang solusi yang efektif. Melalui penelitian ini, kontribusi bagi guru, sekolah, dan orang tua dapat diwujudkan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebagai bagian dari pengembangan generasi yang lebih sehat dan produktif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat rumusan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Rumusan masalah tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, terdapat tujuan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Tujuan penelitian tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

D. Manfaat penelitian

Dari penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat bagi semua berbagai pihak, diantaranya antara lain adalah:

1. Manfaat Teoritis:

- a. Bagi peneliti

Untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

- b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penyusunan penelitian yang selanjutnya pada waktu yang akan datang khususnya yang membahas permasalahan yang sama.

- c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

d. Bagi guru

Sebagai masukan dan alternatif untuk melakukan tes dan kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh guru pendidikan jasmani Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini, bagi penulis dapat digunakan sebagai pembelajaran dan penerapan disiplin ilmu yang diperoleh di bangku perkuliahan dan dapat menambah pengalaman dan wawasan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa Sekolah dasar negeri Gurah 2 Kabupaten Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agafian Dhuha, A., Yogaswara, A., Seh Abu Bakar, S. F. bin, Widodo, A., Muhibbi, M., Mif, M., Prasetio, D. B., S, S., & Sumanto, D. (2023). Edukasi Kesehatan dan Olahraga Sebagai Pencegahan Obesitas dan Perilaku Sedentari Pada Siswa. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 36–39. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.112>
- Allsabab, M. A. H., Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)
- Allsabab, M. A. H., Sugito, Weda, Lusianti, S., Putra, R. P., Puspodari, Muharram, N. A., & Pratama, B. A. (2024). Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 5(1), 108–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19116>
- Fatimah, S. N., Akbar, I. B., Purba, A., Tarawan, V. M., Nugraha, G. I., Tessa, P., & Nurhayati, T. (2017). THE ASSOCIATION BETWEEN FAT MASS MEASUREMENT AND BODY MASS INDEX IN elderly men. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 089(1).
- Giri, W. (2015). Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani. In *Yogyakarta: laksitas* (Vol. 7, Issue 2).
- Grahadi. (2010). *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*.
- Hidayat, S. (2019). PHYSICAL FITNESS STUDENTS 10-12 YEARS, GORONTALO CITY. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v1i1.1995>
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kab. Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v1i1.15>
- Irianto, D. P. (2000). *Kebugaran Jasmani: Sebuah Pendekatan Praktis*.
- Nurhasan. (2005). *Konsep Kebugaran Jasmani*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). MANFAAT LATIHAN

OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA.
Jurnal E-Biomedik, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>

Rusli. (2002). *Konsep Kebugaran Jasmani*.

Sari, D. N. (2020). TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR. *Sporta Sainitika*, 5(2). <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>

Satriya. (2011). Pembinaan Kondisi Fisik. In *Strngthening Research Colaboration on Education*.

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). <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>

Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.

Sudijono, A. (2011). Doc 10. In *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Rajawali Pers.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta, 2022.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.

Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>

Suherman, A. (2001). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.

Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C. I., & Ledezma, B. M. (2017). Risk and physical activity level in adults in a healthy lifestyle program in Popayán. *Revista de Salud Publica*, 19(5). <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n5.53042>

Wiradihardja, S. (2017). Pengembangan Model Latihan Gerak Multilateral Cabang Olahraga Renang. *Jurnal Penjakora*.

Yaqin, M. K. (2014). Prevalensi Obesitas Pada Anak Usia SD Menurut IMT/U Di SD Negeri Ploso II No 173 Surabaya. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 114–118.