
**Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase A SDN Pojok 02
Dengan MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari Garum Kabupaten Blitar**
*Study of Physical Fitness Level of Phase A Students of SDN Pojok 02
with MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari Garum, Blitar Regency*

Gilang Adi Kurniawan^{1*}, Eko Haryanto².

^{1,2}Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

¹Email: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

²Email: gilang.adi.2106116@students.um.ac.id

*email: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan, baik secara fisik maupun mental. Kebugaran jasmani tentunya sangat diperlukan siswa dalam menunjang proses belajarnya. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa fase A SDN Pojok 02 dengan MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari Garum Kabupaten Blitar. Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan rancangan survei dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase A, dengan subjek penelitian sebanyak 56 siswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa siswa SDN Pojok 02 menunjukkan hasil rata-rata persentase paling rendah sebesar 75% dan tertinggi 87% serta pada MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari menunjukkan hasil rata-rata persentase paling rendah 68% dan tertinggi 81%. Dengan rata-rata yang diperoleh tiap tes mengemukakan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa SDN Pojok 02 dengan MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari.

Kata kunci: siswa kelas rendah 1; kebugaran jasmani 2; fase A 3

Abstract

Physical fitness is an important aspect of life, both physically and mentally. Physical fitness is of course very necessary for students to support their learning process. This research aims to determine the difference in physical fitness levels of phase A students at SDN Pojok 02 and MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari Garum, Blitar Regency. The data in this research was collected using a survey design and analyzed using quantitative descriptive analysis. The instrument in this research used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) phase A, with research subjects of 56 students. The results of the research revealed that students at SDN Pojok 02 showed the lowest average percentage results of 75% and the highest 87% and at MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari showed the lowest average percentage results of 68% and the highest 81%. The average obtained from each test shows that there is a difference in the physical fitness of students at SDN Pojok 02 and MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari.

Keywords : lower class student 1; physical fitness 2; phase A 3

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal yang utama bagi setiap individu, terlebih lagi kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan baik secara fisik maupun mental. Kegiatan menuju kebugaran jasmani seringkali diidentikan dengan manfaat hanya sebatas fisik, padahal dalam jurnal dikatakan bahwa, aktifitas fisik atau olahraga adalah salah satu pilihan terapi untuk manajemen depresi (Pingkan et al., 2019). Dengan kata lain, kebugaran jasmani memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Maka, alangkah baiknya kesadaran mengenai kebugaran jasmani diterapkan sejak di bangku sekolah dasar, baik diluar maupun dalam pembelajaran.

Aktivitas keseharian memerlukan fisik yang prima untuk melakukan berbagai macam kegiatan dengan baik. Oleh karna itu dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur maka kebugaran jasmani akan terjaga (Anggraini, 2021). Kebugaran jasmani dapat diperoleh dari aktivitas yang bersifat fisik, dengan kebugaran jasmani yang baik juga mencerminkan bagaimana kualitas kehidupan orang tersebut. Kondisi ideal kebugaran jasmani pada kenyataannya seringkali tidak sesuai dengan yang terjadi di lapangan. Permasalahannya karena pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu. Pembelajaran pendidikan jasmani yang seperti ini belum bisa dikatakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seperti yang telah dijelaskan oleh Bafirman & Wahyuri (2019) Peningkatan fungsi organ tubuh seseorang dari latihan fisik yang dilakukan akan terjadi lebih baik, bila latihan fisik dilakukan secara kontinu, berkesinambungan, dan progresif.

Berdasarkan pengamatan yang telah diidentifikasi oleh peneliti dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani sangat diperlukan terlebih lagi di dunia pendidikan. Pada saat ini sekolah-sekolah belum memaksimalkan mata pelajaran Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi PJOK yang ditandai dengan daya minat siswa yang kurang bergairah dengan olahraga serta hanya terkesan asal-asalan. Lebih khususnya yang terjadi pada Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI), karena jenjang sekolah dasar merupakan pintu awal siswa mengenal mata pelajaran PJOK. Dengan demikian guru PJOK perlu mencermati pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya selama pembelajaran (Prayoga et al., 2022) SD Negeri Pojok 02 terletak di desa Pojok kecamatan Garum Kabupaten Blitar, dengan tenaga pendidik sejumlah 11 orang guru. SD Negeri Pojok 02 memiliki jam belajar dari jam 07.00 WIB hingga jam 12.00 WIB . Letak sekolahnya tidak terlalu dekat ataupun jauh dari pemukiman warga, begitu juga dengan lingkungan sekolah yang masih asri dan terdapat lapangan terbuka hijau yang biasa digunakan siswa untuk bermain dan beraktifitas. Kegiatan pembelajaran PJOK di SD Negeri Pojok 02 juga mendukung dari segi lingkungan dan fasilitas, serta menggunakan kurikulum merdeka seperti yang dicanangkan pemerintah setelah adanya kurikulum darurat. Pada kurikulum ini pembelajaran berorientasi pada proyek, pembelajaran yang holistic, dan fleksibilitas belajar siswa (Faiz et al, 2022). Sementara MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari Garum yang terletak di Jl. Irian, Pucungsari Kidul, Slorok, Kec. Garum. Pembelajaran di MI Roudlotun Nasyi'in Tenaga pendidik atau guru sejumlah 17 orang guru, dan memiliki jam pembelajaran padat dari jam 07.00 WIB hingga 13.30 WIB hanya memiliki waktu istirahat yang lebih sedikit sewaktu pulang sekolah dibandingkan siswa SD. Padahal dalam hal ini, waktu istirahat yang sedikit dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani siswa. Sesuai dengan penelitian sebelumnya mengungkapkan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh intensitas waktu istirahat (Nuryastuti et al., 2021).

Berdasarkan kondisi yang terjadi pada dua sekolah tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar kelas bawah pada fase A yaitu kelas 1 dan 2, lebih lanjut peneliti mengadakan penelitian mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan judul “ Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase A SD Negeri Pojok 02 Dengan MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari Garum Kabupaten Blitar”

METODE

Penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan metode survei dengan instrumen TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) mencakup beberapa tes: 1) Tes KAKU, 2) Tes BESAKI, 3) Tes LATANGKAP, 4) Tes LABOBA, 5) Tes JARI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SD fase A di MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari dan SDN Pojok 02. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dalam persentase. Pengambilan data dilakukan pada 3 September hingga 20 September 2024 di lapangan MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari dan SDN Pojok 02.

HASIL

A. Analisis Tiap Tes

Tujuan penelitian memperoleh informasi terkait tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan survei, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Berdasarkan perolehan analisis data, diperoleh tingkatan kebugaran jasmani siswa. Total sampel pada penelitian ini berjumlah 56 peserta didik yang terbagi dalam dua sekolah yakni SDN pojok 02 dengan MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari. Berikut data hasil tes kebugaran jasmani siswa:

Tabel 1. Hasil Tes Kelentukan ku MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari

Skor	Frekuensi			N	N	N
	Keseluruhan			Putra	Putri	Keseluruhan
	Putra	Putri		x Bobot	x Bobot	x Bobot
5	1	0	1	5	0	5
4	9	16	25	36	64	100
3	1	0	1	3	0	3
2	1	0	1	2	0	2
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	12	16	28	46	64	110
Rata-rata PA	3,8	Rata-rata PI		4	Rata-rata KS	3,9
Kategori PA	BAIK	Kategori PI		BAIK	Kategori KS	BAIK
Persentase PA	77%	Persentase PI		80%	Persentase KS	79%

Tabel 2 Hasil Tes Kelentukan ku SDN Pojok 02

Skor	Frekuensi			N	N	N
	Keseluruhan			Putra	Putri	Keseluruhan
	Putra	Putri		x Bobot	x Bobot	x Bobot
5	4	7	11	20	35	55
4	7	7	14	28	28	56
3	2	1	3	6	3	9
2	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	13	15	28	54	66	120
Rata-rata PA	4,1	Rata-rata PI		4,4	Rata-rata KS	4,2
Kategori PA	BAIK	Kategori PI		BAIK	Kategori KS	BAIK
Persentase PA	83%	Persentase PI		88%	Persentase KS	86%

Merujuk pada paparan hasil distribusi frekuensi tes Kelentukan ku (KAKU) MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari dengan SDN Pojok 02 tersebut dapat dikemukakan bahwa pada tes kelentukan ku kelompok MI

Roudlotun Nasyi'in Pucungsari mendapatkan persentase Putra (PA) 77%, Putri (PI) 80%, dan keseluruhan sebesar 79% dan siswa SDN Pojok 02 Putra (PA) 83%, Putri (PI) 88%, dan keseluruhan sebesar 86%.

Tabel 3. Hasil Tes Berdiri Satu Kaki MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari

Kategori	Frekuensi			N	N	N
				Putra	Putri	Keseluruhan
	Putra	Putri	Keseluruhan	x Bobot	x Bobot	x Bobot
5	3	5	8	15	25	40
4	6	9	15	24	36	60
3	2	1	3	6	3	9
2	1	1	2	2	2	4
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	12	16	28	47	66	113
Rata-rata PA	3,9	Rata-rata PI		4,1	Rata-rata KS	4
Kategori PA	BAIK	Kategori PI		BAIK	Kategori KS	BAIK
Persentase PA	78%	Persentase PI		83%	Persentase KS	81%

Tabel 1. Hasil Berdiri Satu Kaki SDN Pojok 02

Kategori	Frekuensi			N	N	N
				Putra	Putri	Keseluruhan
	Putra	Putri	Keseluruhan	x Bobot	x Bobot	x Bobot
5	6	9	15	30	45	75
4	5	4	9	20	16	36
3	1	2	3	3	6	9
2	1	0	1	2	0	2
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	13	15	28	55	67	122
Rata-rata PA	4,2	Rata-rata PI		4,4	Rata-rata KS	4,3

Kategori PA	BAIK	Kategori PI	BAIK	Kategori KS	BAIK
Persentase PA	85%	Persentase PI	89%	Persentase KS	87%

Merujuk pada paparan hasil distribusi frekuensi tes Berdiri Satu Kaki (BESAKI) MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari dengan SDN Pojok 02 tersebut dapat dikemukakan bahwa pada tes kelentukan ku kelompok MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari mendapatkan persentase Putra (PA) 78%, Putri (PI) 83%, dan keseluruhan sebesar 71% dan siswa SDN Pojok 02 Putra (PA) 85%, Putri (PI) 89%, dan keseluruhan sebesar 87%.

Tabel 5. Hasil Tes Lambung Tangkap MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari

Kategori	Frekuensi			N	N	N
	Putra	Putri	Keseluruhan	Putra x Bobot	Putri x Bobot	Keseluruhan x Bobot
5	3	4	7	15	20	35
4	9	4	13	36	16	52
3	0	8	8	0	24	24
2	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	12	16	28	51	60	111
Rata-rata PA	4,2	Rata-rata PI	3,7	Rata-rata KS	3,9	
Kategori PA	BAIK	Kategori PI	BAIK	Kategori KS	BAIK	
Persentase PA	85%	Persentase PI	75%	Persentase KS	79%	

Tabel 6. Hasil Tes Lambung Tangkap SDN Pojok 02

Kategori	Frekuensi			N	N	N
	Putra	Putri	Keseluruhan	Putra x Bobot	Putri x Bobot	Keseluruhan x Bobot
5	3	7	10	15	35	50
4	10	5	15	40	20	60
3	0	3	3	0	9	9

2	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	13	15	28	55	64	119
Rata-rata PA	4,2	Rata-rata PI	4,2	Rata-rata KS	4,2	
Kategori PA	BAIK	Kategori PI	BAIK	Kategori KS	BAIK	
Persentase PA	85%	Persentase PI	85%	Persentase KS	85%	

Merujuk pada paparan hasil distribusi frekuensi tes Lambung Tangkap (LATANGKAP) MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari dengan SDN Pojok 02 tersebut dapat dikemukakan bahwa pada tes kelentukan ku kelompok MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari mendapatkan persentase Putra (PA) 85%, Putri (PI) 75%, dan keseluruhan sebesar 79% dan siswa SDN Pojok 02 Putra (PA) 85%, Putri (PI) 85%, dan keseluruhan sebesar 85%.

Tabel 7. Hasil Tes Lari Bolak-balik MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari

Kategori	Frekuensi			N	N	N
				Putra	Putri	Keseluruhan
	Putra	Putri	Keseluruhan	x Bobot	x Bobot	x Bobot
5	0	0	0	0	0	0
4	9	2	11	36	8	44
3	3	14	17	9	42	51
2	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	12	16	28	45	50	95
Rata-rata PA	3,7	Rata-rata PI	3,1	Rata-rata KS	3,3	
Kategori PA	BAIK	Kategori PI	SEDANG	Kategori KS	SEDANG	
Persentase PA	75%	Persentase PI	63%	Persentase KS	68%	

Tabel 8. Hasil Tes Lari Bolak-balik SDN Pojok 02

Kategori	Frekuensi			N	N	N
				Putra	Putri	Keseluruhan
	Putra	Putri	Keseluruhan	x Bobot	x Bobot	x Bobot
5	0	0	0	0	0	0
4	12	9	21	48	36	84
3	1	6	7	3	18	21
2	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	13	15	28	51	54	105
Rata-rata PA	3,9	Rata-rata PI	3,6	Rata-rata KS	3,7	
Kategori PA	BAIK	Kategori PI	BAIK	Kategori KS	BAIK	
Persentase PA	78%	Persentase PI	72%	Persentase KS	75%	

Merujuk pada paparan hasil distribusi frekuensi tes Lari Bolak-balik (LABOBA) MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari dengan SDN Pojok 02 tersebut dapat dikemukakan bahwa pada tes kelentukan ku kelompok MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari mendapatkan persentase Putra (PA) 75%, Putri (PI) 63%, dan keseluruhan sebesar 68% dan siswa SDN Pojok 02 Putra (PA) 78%, Putri (PI) 72%, dan keseluruhan sebesar 75%.

Tabel 9. Hasil Tes Jalan Lari MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari

Kategori	Frekuensi			N	N	N
				Putra	Putri	Keseluruhan
	Putra	Putri	Keseluruhan	x Bobot	x Bobot	x Bobot
5	3	2	5	15	10	25
4	2	5	7	8	20	28
3	6	8	14	18	24	42
2	1	1	2	2	2	4
1	0	0	0	0	0	0
TOTAL	12	16	28	43	56	99

Rata-rata PA	3,5	Rata-rata PI	3,5	Rata-rata KS	3,5
Kategori PA	BAIK	Kategori PI	BAIK	Kategori KS	BAIK
Persentase PA	72%	Persentase PI	70%	Persentase KS	71%

Tabel 10. Hasil Tes Jalan Lari SDN Pojok 02

Kategori	Frekuensi			N	N	N
				Putra	Putri	Keseluruhan
	Putra	Putri	Keseluruhan	x Bobot	x Bobot	x Bobot
5	4	2	6	20	10	30
4	6	9	15	24	36	60
3	2	3	5	6	9	15
2	0	1	1	0	2	2
1	1	0	1	1	0	1
TOTAL	13	15	28	51	57	108
Rata-rata PA	3,9	Rata-rata PI	3,8	Rata-rata KS	3,8	
Kategori PA	BAIK	Kategori PI	BAIK	Kategori KS	BAIK	
Persentase PA	78%	Persentase PI	76%	Persentase KS	77%	

Merujuk pada paparan hasil distribusi frekuensi tes Jalan Lari (JARI) MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari dengan SDN Pojok 02 tersebut dapat dikemukakan bahwa pada tes kelentukan ku kelompok MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari mendapatkan persentase Putra (PA) 72%, Putri (PI) 70%, dan keseluruhan sebesar 71% dan siswa SDN Pojok 02 Putra (PA) 78%, Putri (PI) 76%, dan keseluruhan sebesar 77%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan instrumen tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) dengan dengan total 56 peserta yang terbagi dalam dua sekolah yaitu MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari sejumlah 28 siswa dan juga SDN Pojok 02 sejumlah 28 siswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pada

setiap tes di masing-masing sekolah. Dari komponen tes kelentukan yang diukur menggunakan tes kelentukan ku didapatkan perbedaan rata-rata dimana siswa SDN Pojok 02 lebih unggul terpaut 7% dari MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari. Komponen tes keseimbangan yang diukur dengan tes berdiri satu kaki juga mengungkapkan bahwa hasil perolehan bahwa siswa SDN Pojok 02 terpaut 6% lebih unggul dibandingkan MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari. Lebih lanjut mengenai komponen tes koordinasi mata dan tangan yang diukur dengan tes lambung tangkap, komponen tes kelincahan yang diukur dengan tes lari bolak balik, dan komponen tes daya tahan kardiovaskuler yang diukur dengan tes jalan-lari, hasil dari SDN Pojok 02 masih terpaut lebih unggul 6%, 7%, dan 6% dibandingkan MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari. Hal ini dikarenakan faktor perbedaan alokasi jam pembelajaran yang mengakibatkan siswa MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari hanya memiliki waktu istirahat yang sedikit sehingga siswa cepat merasa lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, ditambah lagi banyak siswa SDN Pojok 02 yang mengikuti kegiatan olahraga tambahan diluar sekolah seperti ekstra sepak bola dan bola volly di lingkungan mereka tinggal. Dengan perbedaan pembelajaran yang dimana MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari mendapatkan jam pembelajaran lebih lama, mengakibatkan siswa memiliki waktu istirahat yang sedikit maka hal ini dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Sesuai dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh intensitas waktu istirahat (Nuryastuti et al., 2021).

Pada umumnya kebugaran jasmani tidak hanya didasarkan kepada seberapa sering seseorang melakukan olahraga. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal (Arifin, 2018). Menurut Pelana (2013) faktor internal yaitu dari dalam diri seseorang seperti daya minat, motivasi, bentuk usaha yang dilakukan, hingga kondisi fisik sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri seseorang seperti bentuk dukungan orang tua, guru yang berkualitas, sistim pembelajaran yang bermutu, anggaran yang memadai, dan

dukungan dari sekolah. Maka dari itu, ketika dari kedua faktor internal dan eksternal dapat berkesinambungan diharapkan akan dapat mendukung kebugaran jasmani seorang siswa. Dan, kebugaran jasmani dalam pembelajaran memiliki dampak yang baik pada peningkatan kemampuan akademiknya (Riyanto, 2020).

Pada hasil penelitian ditemukan perbedaan kebugaran jasmani yang konstan antara MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari dengan SDN Pojok 02. Dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan salah satu dasar untuk mengelola, mengembangkan, dan merancang kegiatan pembelajaran. Guru dapat menyesuaikan pembelajaran kepada siswa dengan lebih fleksibel, menyenangkan, dan efektif agar dapat lebih meningkat. Ketika kebugaran jasmani seseorang tinggi, maka kemampuan mereka dalam belajar serta melakukan aktivitas fisik lainnya juga akan meningkat (Gunarsa & Wibowo, 2021). Serta temuan penelitian ini dapat juga digunakan oleh pendidik untuk panduan melakukan evaluasi berkala terhadap kebugaran jasmani. Semakin baik kondisi kebugaran jasmani maka akan semakin meningkatkan capaian prestasi akademik siswa (Fadilla, 2022).

KESIMPULAN

Melihat dari analisis data dan pembahasan penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari dengan SDN Pojok 02, hal ini dikarenakan faktor perbedaan alokasi jam pembelajaran yang mengakibatkan siswa MI Roudlotun Nasyi'in Pucungsari hanya memiliki waktu istirahat yang sedikit sehingga siswa cepat merasa lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran jasmani. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi salah satu tolak ukur atau bahan evaluasi dalam pengembangan pembelajaran jasmani agar dapat menarik minat siswa. Tak lupa, peran orang tua dan guru sangat diperlukan untuk mendorong anak melakukan aktivitas fisik di rumah maupun di sekolah,

sebagai daya dukung kebugaran jasmani yang akhirnya mendorong prestasi siswa di masa mendatang. Untuk mendukung kebugaran jasmani siswa di masa mendatang, para pendidik sekolah dasar harus menitik beratkan pada strategi dan model pembelajaran yang dapat membangkitkan motivasi dan untuk mengefisienkan pembelajaran sehingga kebugaran siswa dapat terjaga.

REFERENSI

- Anggraini, P. D., & Wulandari, S. S. (2021). Analisis penggunaan model pembelajaran project based learning dalam peningkatan keaktifan siswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 9(2), 292-299.
- 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>
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi latihan olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Pingkan, R., Budiarto, A., & Mutiara, U. G. (2019). Efektivitas olahraga sebagai terapi depresi. *Jurnal Majority*, 8(2), 240-246.
- Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Mustafa, P. S. (2022). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK kelas IX sekolah menengah pertama. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 1–15. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.10684>
- Pelana, R. (2013). Persepsi atlet terhadap SDM PPLM tentang prestasi atlet. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 765-779.
- Fadilla, M. J. (2022). HUBUNGAN DAMPAK KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK SISWA MAN 1 PONOROGO KELAS X. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 55-62.
- Faiz, A., Parhan, M., & Ananda, R. (2022). Paradigma Baru dalam Kurikulum Prototipe. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.2410>
- Nuryastuti, T., Tinamba, S., & Chandra, H. (2021). Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Komparasi Pada Siswa MAN Insan Cendekia Halmahera Barat dan SM Negeri 11 Tidore Kepulauan). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 269-278. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5602791>.

- Hardani, H., Andriani, H., Ustiawaty, J., & Utami, E. F. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117-126.