
**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN MATERI KEBUGARAN
JASMANI DI SMK NEGERI 3 BATU**

**IMPLEMENTATION OF HEALTH AND SPORTS PHYSICAL
EDUCATION SUBJECTS OF PHYSICAL FITNESS MATERIALS AT
SMK NEGERI 3 BATU**

Neng Rina¹, Ari Wibowo Kurniawan²

¹*Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia*

²*Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 3 Batu dan pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMK Negeri 3 Batu. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif menggunakan instrumen tes TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Batu dan instrumen non tes bentuk kuesioner yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMK Negeri 3 Batu. Populasi pada penelitian ini siswa SMK Negeri 3 Batu sebanyak 88 siswa dan 3 guru PJOK di SMK Negeri 3 Batu. Hasil analisis data diperoleh siswa laki-laki tidak ada yang termasuk kriteria baik sekali, untuk kriteria baik 1%, kriteria sedang 59%, kriteria kurang 37%, dan kriteria kurang sekali 3% dan untuk hasil keseluruhan siswa perempuan tidak ada yang termasuk kedalam kriteria baik sekali dan kriteria baik, untuk kriteria sedang 60%, kriteria kurang 27% dan untuk kriteria kurang sekali 3% dan untuk proses pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMK Negeri 3 Batu dalam proses pembelajaran bahwa aspek pembelajaran dengan tingkat persentase sebanyak 71% dalam memberikan tugas gerak kebugaranjasmani tingkat persentase sebanyak 80% dan untuk evaluasi pembelajaran dengan persentase 88%. Penelitian disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Batu sebagian besar siswa masuk ke dalam kategori sedang, dan proses pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMK Negeri 3 Batu termasuk kategori baik.

Kata kunci: kebugaran jasmani, pelaksanaan pembelajaran, pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of students at SMK Negeri 3 Batu and the implementation of PJOK learning at SMK Negeri 3 Batu. This research method uses a quantitative descriptive method using the TKJI test instrument to measure the level of physical fitness of students at SMK Negeri 3 Batu and non-test instruments in the form of a questionnaire used to measure the implementation of PJOK learning at SMK Negeri 3 Batu. The population in this study was 88 students of SMK Negeri 3 Batu and 3 PJOK teachers at SMK

Negeri 3 Batu. The results of the data analysis showed that there were no male students who included very good criteria, for good criteria 1%, moderate criteria 59%, 37% less criteria, and 3% less criteria and for the overall results female students were not included in the criteria very good and good criteria, for moderate criteria 60%, less criteria 27% and for very poor criteria 3% and for the process of implementing PJOK learning at SMK Negeri 3 Batu in the learning process that learning aspects with a percentage level of 71% in giving motion assignments physical fitness percentage level as much as 80% and for learning evaluation with a percentage of 88%. The research concluded that the results of the physical fitness test for students at SMK Negeri 3 Batu, most of the students entered into the moderate category, and the process of implementing PJOK learning at SMK Negeri 3 Batu was included in the good category.

Keywords: *physical education, implementation of learning, physical education health and sport*

PENDAHULUAN

Sesuai Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003, Pendidikan memiliki tujuan membantu peserta didik mengembangkan berbagai keterampilan dan kualitas, termasuk spiritual, religiusitas, kepribadian, kecerdasan, kontrol diri, akhlak luhur, dan keterampilan praktis. Menurut Darmayasa et al. (2018) pendidikan merupakan komponen esensial yang memastikan tercapainya tujuan pendidikan. Menetapkan tujuan pendidikan adalah prasyarat yang harus dipenuhi dalam menyusun sistem pendidikan yang sistematis dan memungkinkan terlaksananya proses pendidikan yang bermakna dan bermanfaat. Menurut Rafid (2018) pendidikan bertujuan untuk mencapai nilai-nilai yang telah ditetapkan, sehingga menjadi dasar bagi penentuan tujuan pendidikan. Nilai yang menjadi landasan tujuan pendidikan akan memandu dan mengarahkan proses pendidikan sehingga terbentuk karakteristik yang diinginkan.

Belajar gerak secara sederhana dapat digambarkan sebagai suatu proses belajar yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran yang direncanakan. Belajar gerak juga mengacu pada bagaimana keterampilan gerak dikelola dan bagaimana menjaganya dalam kondisi yang relatif baik. Orang cenderung melalui tahapan belajar bergerak untuk memperoleh, mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak yang dipelajari.

Menurut Riyadi (2010) belajar gerak pada hakekatnya adalah belajar yang tujuannya adalah pengembangan berbagai keterampilan gerak secara efektif dan efisien. Belajar gerak adalah belajar yang terjadi melalui reaksi otot yang dinyatakan dalam gerak tubuh atau bagian-bagian tubuh, yang merupakan sarana untuk mencapai sasaran belajar.

Perubahan keterampilan gerak dalam pembelajaran gerak menunjukkan terjadinya proses belajar gerak yang dipraktikkan oleh siswa, sehingga keterampilan gerak yang diperoleh tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak, tetapi juga oleh faktor belajar gerak. Proses pengelolaan keterampilan tidak terlepas dari pengelolaan

dan pengolahan informasi yang diperoleh siswa selama proses pembelajaran. Informasi yang diperoleh selama pendidikan disimpan dalam sistem penyimpanan, yang terdiri dari memori sensorik, memori jangka pendek (*short-term memory*) dan memori jangka panjang (*long-term memory*).

Pembelajaran motorik adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah pada perubahan permanen dalam perilaku terampil. Pengertian ini merupakan sintesa dari konsep pembelajaran secara umum. Konsep pembelajaran mencakup empat aspek. Pertama, pembelajaran didefinisikan sebagai urutan peristiwa, kejadian, atau perubahan yang terjadi Ketika seseorang mempraktikkan aktivitas yang memungkinkan pengembangan keterampilan untuk melakukan aktivitas. Kedua, belajar adalah hasil langsung dari latihan atau pengalaman. Ketiga, pembelajaran tidak dapat diukur secara langsung karena proses yang mengarah pada pencapaian perubahan perilaku terjadi di dalam atau di dalam diri individu, sehingga tidak dapat diamati kecuali jika diartikan dalam pengertian perubahan perilaku. Keempat, belajar dipandang sebagai proses yang mengarah pada perubahan keterampilan yang relatif permanen Perubahan perilaku yang menyebabkan perubahan mood emosional, motivasi, atau keadaan internal tidak dianggap sebagai hasil belajar.

Penjas adalah bidang studi yang vital bagi siswa pelajari dengan sungguh-sungguh. merupakan mata pelajaran yang penting sekali bagi siswa untuk dipelajari, karena dengan memahami kesehatan dan melakukan olahraga secara teratur, siswa dapat melindungi dirinya dari berbagai masalah kesehatan serta menjaga kebugaran fisiknya (Rohman et al., 2021). Pendidikan jasmani adalah pembelajaran dilakukan sengaja dan terstruktur dari rangkaian kegiatan fisik untuk mencapai perkembangan fisik, kebugaran, kesehatan, keterampilan, kemampuan, kecerdasan, transformasi watak, dan kepribadian yang seimbang sebagai upaya untuk menciptakan warga Indonesia berkualitas sesuai dengan Pancasila. Dikutip dari (Bili et al., 2022) penjas adalah proses

pembelajaran yang dilakukan secara terstruktur melalui kegiatan fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik. PJOK adalah bagian tak terpisahkan dari sistem pendidikan yang bertujuan meningkatkan segi kebugaran fisik, berpikir kritis, keterampilan bergerak, keterampilan bersosial, stabilitas emosional, penalaran, pola hidup sehat, tindakan moral, dan mengenal lingkungan yang sehat dari aktivitas fisik, kesehatan, dan olahraga yang dipilih dengan terstruktur untuk meraih tujuan pendidikan nasional. Menurut Mashud (2019) penjas merupakan kegiatan edukasi menggunakan kegiatan fisik dalam rangka meningkatkan kemampuan seseorang dari segi fisik, emosional, dan rasional (Alkuzra et al., 2017).

Dalam proses pendidikan jasmani seorang guru sangatlah berperan didalamnya, pengertian guru berdasarkan Undang-undang nomor 14 tahun 2005 pengajar berkualitas bertugas untuk mengajarkan, mengarahkan, melatih, membina, menilai, dan mengevaluasi pelajar pada semua tingkat persekolahan formal, termasuk pendidikan prasekolah, sekolah dasar, dan tingkat menengah. Menurut Arianti (2019) guru merupakan orang yang bertanggung jawab atas pelaksanaan proses pembelajaran, sehingga kualitas pengajarannya sangat mempengaruhi keberhasilan pendidikan. Guru juga memiliki peran yang signifikan karena menjadi pelaksana utama dalam proses pendidikan. Menurut Sabaniah et al. (2021) peran guru dalam proses pendidikan yang utama adalah sebagai komunikator informasi dan penyelenggara. Menurut Nopiyanto et al. (2021) guru penjas adalah seorang profesional yang mempunyai tugas menyampaikan dan mendidik peserta didik pada pembelajaran penjas.

Dalam pendidikan jasmani, kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dan termasuk dalam materi pembelajaran. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kekuatan individu melakukan kegiatan fisik dengan tidak merasakan penat dan masih bertenaga untuk menjalani aktivitas lain. Menurut Mukhlis (2020) kebugaran jasmani adalah faktor yang berpengaruh dalam keseharian. Kebugaran jasmani diperlukan untuk membantu dalam melakukan setiap gerakan tubuh yang diperlukan

dalam kegiatan sehari-hari. Untuk dapat melakukan kegiatan harian dengan lancar, kebugaran jasmani harus dipenuhi. Kebugaran jasmani merupakan kekuatan tubuh individu menjalani kegiatan harian tanpa merasa lelah. Menurut Afriwardi (2010) kesegaran jasmani adalah saat badan masih tersisa energi yang dapat melakukan aktivitas untuk relaksasi setelah melakukan suatu aktivitas. Menurut Prasetyo (2017) kebugaran menyeluruh (total fitness) memiliki salah satu aspek fisik yang merupakan kebugaran jasmani (physical fitness). Seseorang dapat dikatakan bugar jika memiliki tubuh yang sanggup dan mampu diberikan aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuannya tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan, maka kebugaran fisik mereka akan semakin meningkat, sehingga kemampuan fisik untuk bekerja juga akan semakin tinggi (Dirgantoro & Fauzan, 2021).

Indeks kebugaran jasmani suatu negara dapat dianggap sebagai patokan yang menunjukkan tingkat kesehatan masyarakat di negara tersebut. Kebugaran jasmani siswa dapat diketahui sebagai aspek yang signifikan pada lingkup pendidikan, karena dapat memacu siswa meningkatkan mobilitas dan meraih prestasi akademik. Siswa bisa mencapai tingkatan kebugaran yang optimal di sekolah dari mengikuti mata pelajaran PJOK. Menurut Arifin (2018) siswa sekolah menengah kejuruan memiliki kegiatan sehari-hari yang padat dalam kegiatan sehari-harinya, sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah menengah kejuruan bermanfaat dan dibutuhkan untuk menunjang hidupnya dalam melakukan kegiatannya. Kebugaran fisik itu termasuk aspek bagian kebugaran secara keseluruhan, menyediakan kemampuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas tanpa merasa lelah berlebihan dan masih memiliki tenaga untuk usaha tambahan. Menurut Ma'arif & Prasetyo, (2021) kebugaran jasmani memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan aktivitas individu dalam menyelesaikan pekerjaan dan bergerak. Menurut Riyadi & Febrianti, (2021) untuk mengidentifikasi tingkatan kebugaran fisik siswa di SMK Negeri 3 diukur menggunakan tes yaitu tes TKJI. Menurut Rosdiana et al. (2021) TKJI diketahui sebagai sebuah ukuran tingkatan

kebugaran jasmani terdiri dari serangkaian tes yang digunakan sebagai acuan dalam menentukan tingkatan kebugaran jasmani atlet yang dikelompokkan sesuai dengan usia.

Merujuk pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ida Nuryanti (2007) dalam Damsir et al. (2021) judul penelitian ini adalah “tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman Yogyakarta”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman Yogyakarta tahun ajaran 2007/2008. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengumpulan data. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa. Hasil penelitian ini adalah 0% siswa dalam kategori sangat baik, 3,3% dalam kategori baik, 36,7% dalam kategori sedang, 48,3% dalam kategori kurang, dan 11,7% dalam kategori kurang sekali 41.

Selanjutnya penelitian Suryanti (2007) dalam Damsir et al. (2021) penelitian ini berjudul “tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates Kulon Progo”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates Kulon Progo tahun ajaran 2006/2007. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengumpulan data. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates. Sampel yang digunakan sebanyak 140 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan 4,29% kurang sekali 35,0% kurang, 50,71% sedang, 10,0% baik, dan tidak ada (0%) dalam kategori baik sekali.

Hasil dari wawancara yang telah dilaksanakan kepada guru PJOK di SMK Negeri 3 Batu kendala yang dialami para guru PJOK adalah sarana dan prasarana yang ada disekolah belum sepenuhnya lengkap, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi terhadap pembelajaran PJOK, solusi dari permasalahan tersebut adalah guru memodifikasi permainan, alat, dan lapangan, dapat diketahui bahwa fasilitas dan infrastruktur menjadi salah satu pendukung kegiatan pembelajaran dan berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa, namun dengan kondisi yang seadanya guru memaksimalkan pembelajaran agar berjalan dengan semaksimal

mungkin, di SMK Negeri 3 Batu belum ada guru yang melaksanakan tes kebugaran jasmani menggunakan TKJI, dengan adanya hal tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana peran guru PJOK di SMK Negeri 3 Batu dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 3 Batu. Perolehan ini nantinya bisa dipergunakan evaluasi untuk guru PJOK SMK Negeri 3 Batu. Oleh karena itu diperlukan tindak lanjut pengkajian melalui penelitian terkait dengan masalah tersebut yang berjudul “Pelaksanaan Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Kebugaran Jasmani”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei menggunakan instrumen tes berupa TKJI Tahun 2010 dan instrumen non tes bentuk kuesioner yang digunakan untuk mengukur pembelajaran PJOK. Penelitian survei merupakan penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil dan data yang dipelajari adalah data yang diambil dari populasi untuk menemukan kejadian atau hubungan antar variabel. Penelitian bertempat di SMK Negeri 3 Batu Jl. Terusan Metro, Sumberejo, Kec. Batu, Kota Batu, Jawa Timur 65318. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2022. Untuk memperoleh data peneliti menggunakan Teknik pengukuran bentuk tes yaitu TKJI Tahun 2010 yang meliputi tes lari *sprint* 60 meter, *pull-up* selama 60 detik, *sit-up* selama 60 detik, *vertical jump*, dan lari jarak sedang 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra dan teknik kuesioner untuk memperoleh informasi tentang pembelajaran, kebugaran jasmani, dan evaluasi pembelajaran PJOK di SMK Negeri 3 Batu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa dan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani di SMK Negeri 3 Batu.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistika deskriptif yang meliputi analisis rata-rata hitung dan frekuensi relatif termasuk distribusi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani dan

memasukan data-data dari masing-masing butir tes kebugaran jasmani dan hasil respon kuesioner guru dan siswa.

Alur dari rancangan penelitian survei adalah sebagai berikut :

Gambar 1. Bagan Komponen Dan Proses Penelitian Kuantitatif

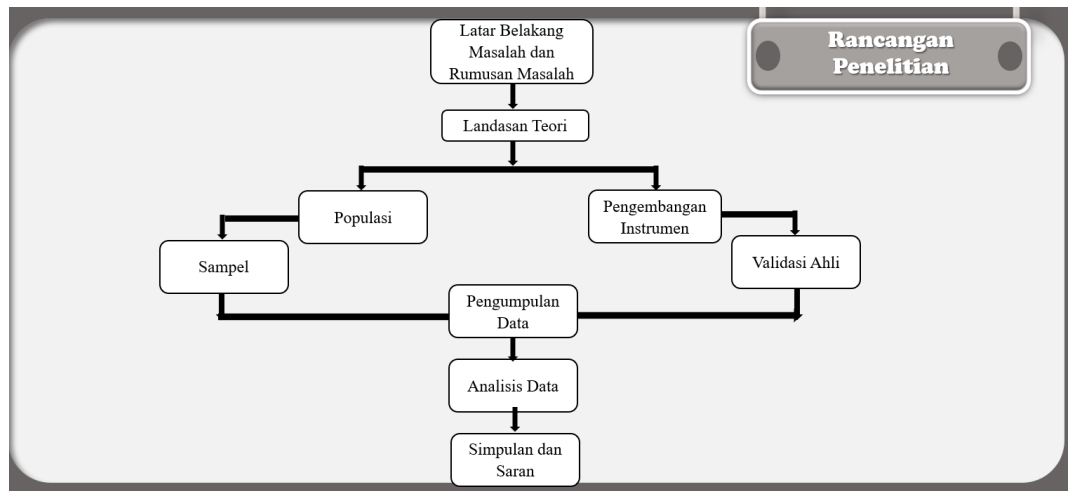


Figure 1. Bagan Komponen Dan Proses Penelitian Kuantitatif
(Sumber: Sugiono ,2017)

Teknik *Non-Probability* sampling digunakan untuk memilih sampel. Menurut Sugiyono (2017:62) sebagian dari populasi dengan karakteristik tertentu disebut sampel. Dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh, artinya semua individu dalam populasi dipilih sebagai sampel penelitian. Sampel yang digunakan adalah hasil pengambilan populasi siswa SMK Negeri 3 Batu, peneliti menggunakan sampel siswa kelas X dan XI secara acak dikarenakan kelas X dan kelas XI mendapatkan mata pelajaran PJOK dan materi mengenai kebugaran jasmani, sedangkan di SMK kelas XII sudah tidak ada mata pelajaran PJOK karena sudah dikonsentrasikan untuk mata pelajaran sesuai kejuruannya.

Peneliti memakai acuan rumus *Slovin* untuk mengambil sampel yaitu :

$$n = \frac{N}{N \cdot e^2 + 1} =$$

Keterangan :

n = *Number of samples* (ukuran sampel)

N = *Total population* (jumlah seluruh anggota populasi)

$e = \text{Error tolerance}$ (taraf signifikansi; toleransi terjadi galat)

Sebelum menerapkan rumus tersebut, perlu ditetapkan batas toleransi kesalahan dimana dinyatakan dalam bentuk persentase. Pada toleransi kesalahan rendah, sampel mewakili populasi semakin akurat. Dalam penelitian ini, penggunaan batas kesalahan sebesar 10% menunjukkan tingkat akurasi sebesar 90%. Pada jumlah populasi yang sama, lebih rendah toleransi kesalahan, maka lebih besar kuantitas sampel yang dibutuhkan.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Non-Probability Sampling*. Menurut Riduwan (2015) *Non-Probability Sampling* diketahui sebagai cara yang tidak menyajikan peluang yang sama dalam segenap populasi sebagai bagian sampel.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen nontes berupa angket skala Likert dan tes kebugaran jasmani. Instrumen tersebut guna mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2015:134) “skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial”. Skala *likert* digunakan untuk membedakan variabel yang akan diukur menjadi indikator dari variabel tersebut. Setiap instrumen dalam skala *likert* memiliki skala yang sesuai dengan konteksnya. Skala pengukuran nilai dalam penelitian ini adalah dari 1 sampai dengan 4, dengan beberapa pilihan jawaban : 1= STS (sangat tidak setuju)/(sangat tidak sesuai), 2 = TS (tidak setuju)/(tidak sesuai), 3 = S (setuju)/(sesuai), 4 = SS (sangat setuju)/(sangat sesuai).

Tabel 1. Jenis Penilaian Skala *Likert*

Nilai	Keterangan
4	Sangat Baik
3	Baik
2	Tidak Baik
1	Sangat Tidak Baik

(Sugiyono, 2016:93)

Interpretasi adalah hasil perhitungan nilai yang diperoleh setelah mengetahui skor tertinggi dan skor terendah dengan memakai rumus yang telah ditetapkan:

$$P = \frac{\text{Frekuensi dari setiap jawaban angket}}{\text{Jumlah skor ideal}} \times 100\%$$

Nilai yang telah diinterpretasikan kemudian dimasukkan ke dalam kategori menggunakan metode interval skor persen yang telah ditetapkan:

$$I = \frac{100\%}{\text{Jumlah Skor (likert)}}$$

Tabel 2. Kriteria Persentase

Nilai	Keterangan
75,00% - 100,00%	Sangat Baik
50,00% - 75,00%	Baik
25,00% - 50,00%	Tidak Baik
00,00% - 25,00%	Sangat Tidak Baik

(Akbar & Sriwiyana, 2010:212)

HASIL

Pada penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan beserta interpretasi analisis data. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis. Hasil bisa dalam bentuk tabel, teks, atau gambar.

Hasil dari analisis data di dapatkan berupa persentase kategori kebugaran jasmani siswa, hasil responden kuesioner siswa, dan hasil responden kuesioner guru. Total sampel siswa sejumlah 88 orang, laki-laki sejumlah 73 orang dan perempuan sejumlah 15 orang dan untuk guru berjumlah 3 orang. Berikut adalah hasil tes kebugaran jasmani siswa setelah dimasukkan dalam bentuk nilai.

Tabel 3. Hasil Tes Baring Duduk dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi Laki - Laki	Persentase	Frekuensi Perempuan	Persentase
1.	Baik Sekali	0	0,00%	0	0,00%
2.	Baik	10	13,70%	2	13,33%
3.	Sedang	15	20,55%	6	40,00%
4.	Kurang	45	61,64%	3	20,00%
5.	Kurang Sekali	3	4,11%	4	26,67%
	Jumlah	73	100%	15	100%

Hasil tes yang diperoleh merupakan data yang dapat digunakan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 3 Batu berjenis kelamin laki-laki termasuk dalam

kategori kurang berjumlah 45 orang (61,64%), kriteria sedang berjumlah 15 orang (20,55%), kriteria baik berjumlah 10 orang (20%), kriteria kurang sekali berjumlah 3 orang (4,11%), dan tidak ada yang dalam kriteria baik sekali 0 (0,00%). Dan untuk Siswa SMK Negeri 3 batu jenis kelamin perempuan tidak ada yang termasuk kriteria baik sekali (0,00%), kriteria baik berjumlah 2 orang (13,33%), kriteria sedang berjumlah 6 orang (40,00%), kriteria kurang berjumlah 3 orang (20,00%) dan kriteria kurang sekali berjumlah 4 orang (26,67%).

Tabel 4. Tes Gantung Siku Tekuk dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi Laki - Laki	Persentase	Frekuensi Perempuan	Persentase
1.	Baik Sekali	13	17,81%	1	6,67%
2.	Baik	27	36,99%	13	86,67%
3.	Sedang	21	28,77%	1	6,67%
4.	Kurang	11	15,07%	0	0,00%
5.	Kurang Sekali	1	1,37%	0	0,00%
Jumlah		73	100%	15	100%

Hasil tes yang diperoleh merupakan data yang dapat digunakan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 3 Batu berjenis kelamin laki-laki yang termasuk kriteria baik sekali berjumlah 13 orang (17,81%), kriteria baik berjumlah 27 orang (36,99%), kriteria sedang berjumlah 21 orang (15,07%), kriteria kurang berjumlah 11 orang (15,07%) dan kriteria kurang sekali berjumlah 1 orang (1,37%) sedangkan siswa perempuan yang termasuk kedalam kriteria baik berjumlah 1 orang (6,67%), kriteria baik berjumlah 13 (86,67%), kriteria sedang berjumlah 1 orang (6,67%), kriteria kurang berjumlah 0 (0,00%) dan kriteria kurang sekali 0 (0,00%).

Tabel 5. Hasil Tes Lari 60 M dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi Laki - Laki	Persentase	Frekuensi Perempuan	Persentase
1.	Baik Sekali	1	1,37%	2	13,33%
2.	Baik	3	4,11%	5	33,33%
3.	Sedang	11	15,07%	4	26,67%
4.	Kurang	37	50,68%	2	13,33%
5.	Kurang Sekali	21	28,77%	2	13,33%
Jumlah		73	100%	15	100%

Hasil tes yang diperoleh merupakan data yang dapat digunakan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 3 Batu berjenis kelamin laki-laki yang termasuk kriteria baik sekali berjumlah satu orang (1,37%) yang termasuk kriteria baik berjumlah 3 orang (4,11%), kriteria sedang berjumlah 11 orang (15,07%), kriteria kurang berjumlah 37 orang (50,68%), dan kriteria kurang sekali berjumlah 21 orang (28,77%). dan untuk perempuan yang termasuk kedalam kriteria baik sekali berjumlah 2 orang (13,33%), kriteria baik berjumlah 5 orang (33,33%), kriteria sedang berjumlah 4 orang (26,67%), yang termasuk kedalam kriteria kurang berjumlah 2 orang (13,33%), dan untuk yang termasuk kedalam kriteria kurang sekali berjumlah 2 orang (13,33%).

Tabel 6. Hasil Tes Lari 1200 M dan 1000 M dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi Laki - Laki	Persentase	Frekuensi Perempuan	Persentase
1.	Baik Sekali	0	0%	0	0,0%
2.	Baik	0	0%	0	0,0%
3.	Sedang	0	0%	0	0,0%
4.	Kurang	0	0%	0	0,0%
5.	Kurang Sekali	73	100%	15	100%
Jumlah		73	100%	15	100%

Hasil tes yang diperoleh merupakan data yang dapat digunakan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 3 Batu berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 73 orang (100%) termasuk kedalam kriteria kurang sekali, dari grafik di atas menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 3 Batu berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 15 orang (100%) termasuk kedalam kriteria kurang sekali dalam tes lari 1000 m.

Tabel 7. Hasil Tes Loncat Tegak dalam Bentuk Nilai

No	Nilai	Frekuensi Laki - Laki	Persentase	Frekuensi Perempuan	Persentase
1.	Baik Sekali	11	15,07%	0	0,00%
2.	Baik	15	20,55%	2	13,33%
3.	Sedang	30	41,10%	4	26,67%
4.	Kurang	15	20,55%	8	53,33%
5.	Kurang Sekali	2	2,74%	1	6,67%

Hasil tes yang diperoleh merupakan data yang dapat digunakan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 3 Batu berjenis kelamin laki-laki yang dengan kriteria baik

sekali ada 11 orang (15,07%) kriteria baik 15 orang (20,55%), kriteria sedang berjumlah 30 orang(41,10%), kriteria sedang berjumlah 15 orang(20,55%) dan kriteria kurang sekali 2 orang(2,74%) dan untuk siswa perempuan tidak ada yang termasuk kedalam kriteria baik sekali, 2 orang yang termasuk kriteria baik (13,33%), 4 orang yang termasuk kriteria sedang (26,67%), 8 orang yang termasuk kriteria kurang (53,33%) dan yang termasuk kedalam kriteria kurang sekali berjumlah 1 orang (6,67%).

Gamabar 2. Diagram Persentase Kebugaran Jasmani Siswa

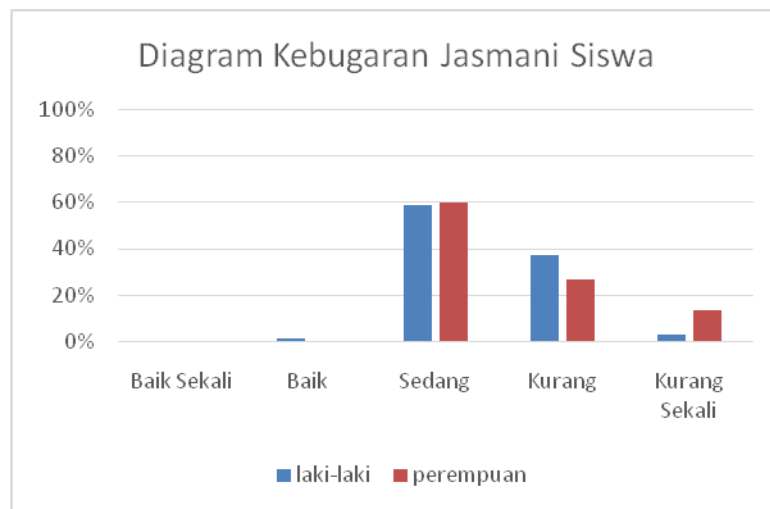


Figure 2. Diagram Persentase Kebugaran Jasmani Siswa

Grafik penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum pada SMK Negeri 3, siswa laki-laki tidak ada yang termasuk kriteria baik sekali, untuk kriteria baik 1%, kriteria sedang 59%, kriteria kurang 37%, dan kriteria kurang sekali 3% dan untuk hasil keseluruhan siswa perempuan tidak ada yang termasuk kedalam kriteria baik sekali dan kriteria baik, untuk kriteria sedang 60%, kriteria kurang 27% dan untuk kriteria kurang sekali 3%.

Peneliti menggunakan pengambilan data dengan kuesioner respon siswa terhadap pembelajaran PJOK yang telah dilaksanakan, peneliti menyebarkan kuesioner kepada 88 responden dari siswa SMK Negeri 3 Batu dan 3 responden guru PJOK SMK Negeri 3 Batu dengan total pertanyaan siswa sebanyak 37 pertanyaan, dan pertanyaan untuk guru

sebanyak 39 pertanyaan yang hasilnya dianalisis menggunakan teknik analisa skala likert dan mewakili indikator yang terdapat di dalam kisi-kisi yang telah dibuat dan divalidasi oleh ahli pembelajaran, ahli kebugaran jasmani, dan ahli evaluasi.

Tabel 8. Predikat Pelaksanaan Pembelajaran pada Kuesioner Respon Siswa

Pembelajaran

No. Soal	Persentase Jawaban	Predikat Peranan
1	75%	Baik
2	56%	Baik
3	76%	Baik
4	68%	Baik
5	70%	Baik
6	71%	Baik
7	68%	Baik
8	63%	Baik
9	57%	Baik
10	57%	Baik
11	64%	Baik
12	70%	Baik
13	58%	Baik
14	57%	Baik
15	57%	Baik
16	57%	Baik
17	68%	Baik
18	74%	Baik

Kebugaran

No. Soal	Persentase Jawaban	Predikat Peranan
1	73%	Baik
2	67%	Baik
3	79%	Sangat Baik
4	76%	Baik
5	70%	Baik
6	68%	Baik
7	53%	Baik
8	75%	Baik
9	80%	Sangat Baik
10	56%	Baik
11	66%	Baik

Evaluasi

No. Soal	Persentase Jawaban	Predikat Peranan
1	69%	Baik
2	60%	Baik
3	75%	Baik
4	55%	Baik
5	71%	Baik
6	60%	Baik
7	75%	Baik
8	56%	Baik

Tabel 9. Predikat pelaksanaan pembelajaran Pada Kuesioner Respon Guru

Pembelajaran

No. Soal	Persentase Jawaban	Predikat Peranan
1	92%	Sangat Baik
2	67%	Baik
3	92%	Sangat Baik
4	50%	Tidak Baik
5	33%	Tidak Baik
6	50%	Tidak Baik
7	92%	Sangat Baik
8	100%	Sangat Baik
9	92%	Sangat Baik
10	100%	Sangat Baik
11	100%	Sangat Baik
12	67%	Baik
13	58%	Baik
14	50%	Tidak Baik
15	42%	Tidak Baik
16	75%	Baik
17	83%	Sangat Baik
18	42%	Tidak Baik

Kebugaran Jasmani

No. Soal	Persentase Jawaban	Predikat Peranan
1	92%	Sangat Baik
2	83%	Sangat Baik
3	75%	Baik
4	75%	Baik

5	75%	Baik
6	75%	Baik
7	75%	Baik
8	92%	Sangat Baik
9	83%	Sangat Baik
10	75%	Baik
11	83%	Sangat Baik

Evaluasi

No. Soal	Persentase Jawaban	Predikat Peranan
1	83%	Sangat Baik
2	83%	Sangat Baik
3	83%	Sangat Baik
4	83%	Sangat Baik
5	92%	Sangat Baik
6	92%	Sangat Baik
7	75%	Baik
8	92%	Sangat Baik
9	92%	Sangat Baik
10	100%	Sangat Baik

Gambar 3. Grafik Hasil Kuesioner Siswa

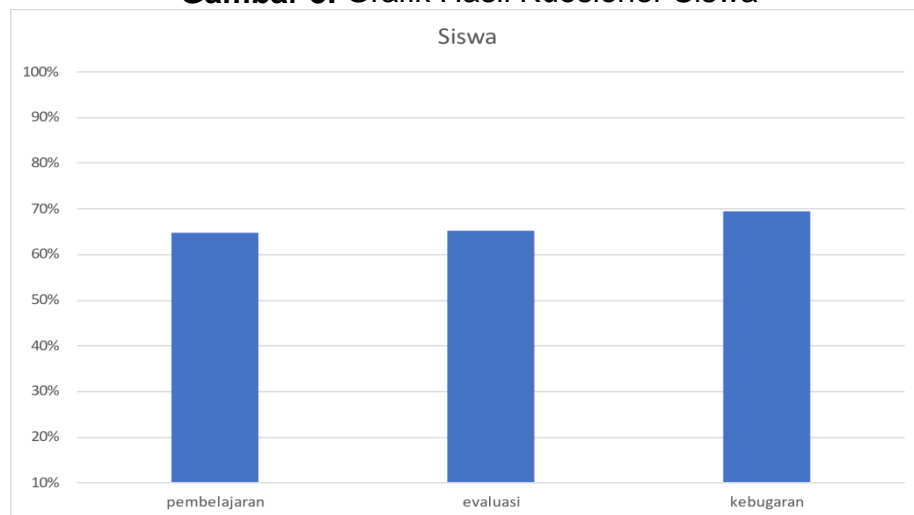


Figure 3. Grafik Hasil Kuesioner Siswa

Berikut adalah penjelasan dari hasil kuesioner yang sudah disebarkan kepada siswa :

Aspek pembelajaran, ada beberapa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran dimana terkandung dalam kuesioner yang telah diberikan

kepada siswa, diantaranya yaitu perencanaan pembelajaran PJOK, proses pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan kepada siswa bahwa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran dengan tingkat persentase sebanyak 65% Dengan persentase tersebut maka didapatkan predikat peranan yang baik dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Dari aspek kebugaran jasmani, ada beberapa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran kebugaran jasmani dimana terkandung dalam kuesioner yang telah diberikan kepada siswa, diantaranya yaitu tugas gerak yang diberikan, materi gerak yang diajarkan. dari hasil kuesioner yang telah disebarakan kepada siswa bahwa pertanyaan mengenai aspek kebugaran jasmani dengan tingkat persentase sebanyak 65% dengan persentase tersebut maka didapatkan predikat peranan yang baik dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Aspek evaluasi pembelajaran ada beberapa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran dimana terkandung dalam kuesioner yang telah diberikan kepada siswa, diantaranya yaitu siswa melakukan kegiatan analisis pada materi pembelajaran yang diajarkan, melakukan penilaian, dan menunjukkan hasil penilaian. Dari hasil kuesioner yang telah disebarakan kepada siswa bahwa pertanyaan mengenai aspek evaluasi pembelajaran dengan tingkat persentase sebanyak 69% dengan persentase tersebut maka didapatkan predikat peranan yang baik baik dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Gambar 4. Grafik Hasil Kuesioner Guru

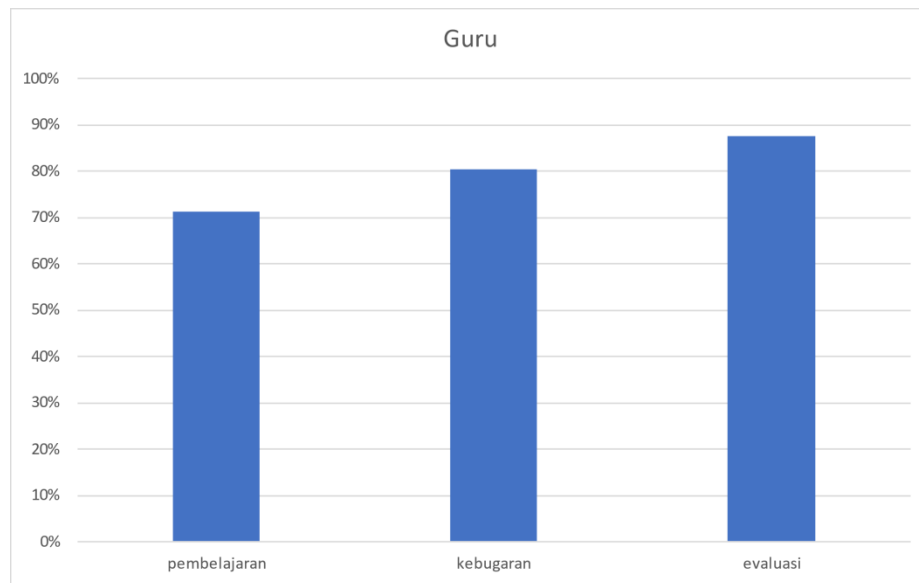


Figure. Grafik Hasil Kuesioner Guru

Berikut adalah penjelasan dari hasil kuesioner yang sudah disebarakan kepada guru :

Aspek pembelajaran, ada beberapa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran dimana terkandung dalam kuesioner yang telah diberikan kepada guru, diantaranya yaitu perencanaan pembelajaran PJOK, proses pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan kepada siswa bahwa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran dengan tingkat persentase sebanyak 71% Dengan persentase tersebut maka didapatkan predikat peranan yang baik dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Aspek kebugaran jasmani, ada beberapa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran kebugaran jasmani dimana terkandung dalam kuesioner yang telah diberikan kepada guru diantaranya yaitu tugas gerak yang diberikan, materi gerak yang diajarkan. dari hasil kuesioner yang telah disebarakan kepada siswa bahwa pertanyaan mengenai aspek kebugaran jasmani dengan tingkat persentase sebanyak 80% dengan persentase tersebut maka didapatkan predikat peranan yang sangat baik dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK.

Aspek evaluasi pembelajaran, ada beberapa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran dimana terkandung dalam kuesioner yang telah diberikan kepada guru, diantaranya yaitu guru melakukan kegiatan analisis pada materi pembelajaran yang diajarkan, melakukan penilaian, dan menunjukkan hasil penilaian. Dari hasil kuesioner yang telah disebarkan kepada siswa bahwa pertanyaan mengenai aspek evaluasi pembelajaran dengan tingkat persentase sebanyak 88% dengan persentase tersebut maka didapatkan predikat peranan yang sangat baik dalam proses pelaksanaan pembelajaran PJOK.

PEMBAHASAN

Dari analisis data dapat memperlihatkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Batu, siswa laki-laki tidak ada yang termasuk kriteria baik sekali, untuk kriteria baik 1%, kriteria sedang 59%, kriteria kurang 37%, dan kriteria kurang sekali 3% dan untuk hasil keseluruhan siswa perempuan tidak ada yang termasuk kedalam kriteria baik sekali dan kriteria baik, untuk kriteria sedang 60%, kriteria kurang 27% dan untuk kriteria kurang sekali 3%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa berdasarkan data yang diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Batu menunjukkan kriteria sedang. Faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 3 Batu karena peran guru dalam pembelajaran PJOK yang sudah termasuk kedalam kriteria baik sehingga menjadikan hasil tes di SMK Negeri 3 tergolong sedang.

Kebugaran jasmani siswa yang tergolong dalam kriteria sedang tidak dapat diperoleh begitu saja, tetapi membutuhkan usaha dan kewajiban guru penjas dalam meningkatkannya. Meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah bagian dari pendidikan jasmani yang membantu kita mencapai tujuan pendidikan nasional. Menurut Santoso (2021) Menjadi bugar secara fisik adalah keuntungan besar karena membantu Anda melakukan hal-hal sehari-hari tanpa terlalu lelah. Kebugaran jasmani pada dasarnya adalah seberapa baik individu dapat beraktivitas sehari-hari dengan keinginan dan kewaspadaan yang tinggi, serta mampu

menghindari rasa lelah yang berarti masih memiliki cukup tenaga dalam waktu luangnya. Itu sebabnya menjadi bugar secara fisik adalah hal yang sangat penting untuk dimiliki (Rohman et al., 2021). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMK Negeri 3 Batu dan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, berdasarkan data yang telah diambil melalui tes kebugaran jasmani Indonesia bisa kita ketahui bawah tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 secara keseluruhan, siswa laki-laki tidak ada yang termasuk kriteria baik sekali, untuk kriteria baik 1%, kriteria sedang 59%, kriteria kurang 37%, dan kriteria kurang sekali 3% dan untuk hasil keseluruhan siswa perempuan tidak ada yang termasuk kedalam kriteria baik sekali dan kriteria baik, untuk kriteria sedang 60%, kriteria kurang 27% dan untuk kriteria kurang sekali 3%. Menurut Sukendro et al. (2022) kebugaran jasmani yang baik adalah aset penting bagi individu dalam kegiatan atau pekerjaan seharian dengan efektif pada rentang relatif lama tanpa mengalami lelah berlebih, sehingga bisa memiliki waktu luang dengan sebaik-baiknya.

Upaya untuk mencapai kualitas kebugaran jasmani yang optimal bagi peserta didik tentu tidak dapat terlepas dari beberapa faktor yang berpengaruh, diantaranya seperti peran guru PJOK yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, dengan peran guru PJOK yang baik dalam mengajar PJOK akan mempengaruhi tingkat kebugaran siswa karena pada saat guru aktif memberikan kegiatan gerak kepada peserta didik maka siswa tersebut akan lebih sering beraktivitas dan otomatis siswa akan lebih sering melakukan aktivitas fisik yang ditugaskan oleh guru PJOK tersebut, seperti hasil penelitian yang telah dilaksanakan menggunakan kuesioner untuk mengetahui peranan guru PJOK di SMK Negeri 3 Batu bahwa peran guru PJOK di SMK Negeri 3 Batu bisa dilihat dari sebaran kuesioner respon siswa untuk guru bahwa kuesioner yang sudah disebarkan kepada siswa aspek pembelajaran, ada beberapa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran dimana terkandung dalam kuesioner yang telah diberikan kepada siswa, diantaranya yaitu perencanaan

pembelajaran PJOK, proses pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan kepada siswa bahwa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran dengan tingkat persentase sebanyak 65% Dengan persentase tersebut maka didapatkan predikat peranan yang baik. Mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah berperan penting untuk pendidikan jasmani membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir, perasaan, dan kemampuan fisik mereka. Penjas dapat membantu siswa dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan fisik. Kemampuan yang diperoleh melalui pendidikan jasmani juga dapat membantu peserta didik dalam peningkatan rasa percaya diri dan kemandirian. Menurut Terentyev et al. (2021) dengan kebugaran jasmani yang sehat maka peserta didik dapat mengembangkan kemampuannya disekolah dengan baik dan bisa melakukan suatu aktivitas yang baik.

Dari aspek kebugaran jasmani, ada beberapa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran kebugaran jasmani dimana terkandung dalam kuesioner yang telah diberikan kepada siswa, diantaranya yaitu tugas gerak yang diberikan, materi gerak yang diajarkan. Dari hasil kuesioner yang telah disebarakan kepada siswa bahwa pertanyaan mengenai aspek kebugaran jasmani dengan tingkat persentase sebanyak 65% dengan persentase tersebut maka didapatkan predikat peranan yang baik. Aspek evaluasi pembelajaran ada beberapa pertanyaan mengenai aspek pembelajaran dimana terkandung dalam kuesioner yang telah diberikan kepada siswa, diantaranya yaitu siswa melakukan kegiatan analisis pada materi pembelajaran yang diajarkan, melakukan penilaian, dan menunjukkan hasil penilaian.

Dari hasil kuesioner yang telah disebarakan kepada siswa bahwa pertanyaan mengenai aspek evaluasi pembelajaran dengan tingkat persentase sebanyak 69% dengan persentase tersebut maka didapatkan predikat peranan yang baik. Setelah memperhatikan peran guru, ternyata gender juga berpengaruh tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebugaran

jasmani anak laki-laki hampir setara dengan anak perempuan, namun setelah masa pubertas, nilai kebugaran jasmani anak laki-laki sering jauh lebih tinggi. RI (2019), seperti pada tes kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan di SMK Negeri 3 Batu, hasil dari tes tersebut menunjukkan nilai tes yang didapatkan oleh siswa laki-laki nilainya lebih tinggi daripada nilai tes perempuan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Batu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masuk ke dalam kategori sedang, dan proses pelaksanaan pembelajaran PJOK di SMK Negeri 3 Batu termasuk kategori baik. Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti memberikan saran untuk guru PJOK di SMK Negeri 3 Batu agar mempertahankan pembelajaran yang sudah termasuk dalam kategori baik dan guru memberikan tugas berupa aktivitas jasmani kepada siswa SMK Negeri 3 Batu diluar jam pembelajaran PJOK, guru memberikan pengetahuan Kesehatan, guru menyusun program aktivitas jasmani harian, siswa mengulang kembali materi yang sudah dipraktikkan disekolah ketika dirumah, memberikan tugas gerak pekerjaan rumah (PR) dan untuk pelaksanaannya perlu menggabungkan upaya sekolah, guru, dan keluarga secara profesional agar siswa aktif bergerak setidaknya 90 menit per hari; yaitu 30 menit di sekolah dan 60 menit di rumah atau masyarakat.

REFERENSI

- Alkuzra, T., Triansyah, A., & Haetami, M. (2017). *Observasi Proses Pembelajaran Guru Pendidikan*.
- Arianti. (2019). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.181>
- 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>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran

- Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, 1(1), 41.
<https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Darmayasa, I. K., Jampel, N., & Simamora, A. (2018). Pengembangan E-Modul Ipa Berorientasi Pendidikan Karakter Di Smp Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Edutech*, 6(1), 53–65.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. 2(11), 566–581.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Prabowo, A. (2021). 1140-Article Text-4239-1-10-20210613. 7(2), 295–303.
- Rafid, R. (2018). Konsep Kepribadian Muslim Muhammad Iqbal Perspektif Pendidikan Islam Sebagai Upaya Pengembangan Dan Penguatan Karakter Generasi Milenial. *Mitra Pendidikan*, 2(7), 711–718.
- RI, M. K. (2019). No TitleEΛENH. *Ayan*, 8(5), 55.
- Riyadi, A. L., & Febrianti, M. (2021). Tingkat Kesadaran Jasmani Anak Putus Sekolah Usia 16-19 Tahun Masa New Normal Desa Kota Bani Putri Hijau Bengkulu Utara. *JDER Journal of Dehasen Education Review*, 2(November), 22–26.
- Rohman, A., Ismayana, B., & Fachruddin, F. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Tegalwaru. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 71.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5267>
- Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16–25.
<https://ejournalunsam.id/index.php/jors/article/view/3905/2600>
- Sabaniah, S., Ramdhan, D. F., & Rohmah, S. K. (2021). Peran Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Wabah Covid - 19. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 43–54.
<https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.77>
- Santoso, T. (2021). Analisis Pengaruh Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Guntur. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 83–92.
<https://doi.org/10.53869/jpdm.v1i2.158>
- Sukendro, Deya Pratama Yahya, Atri Widowati, Boy Indrayana, Anggrawan Janur Putra, Turino Adi Irawan, & Putri Ayu Lestari. (2022). Hubungan Asupan Gizi Sarapan dan Status Ekonomi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(1), 50–59.
- Terentyev, A. A. E., Rapoport, L. A., & Obukhova, E. Y. (2021). Physical education and sports landscaped infrastructure for regional

sustainable development. *Theory and Practice of Physical Culture*, 5, 59–61.

Wahyu Dirgantoro, E., & Akbar Fauzan, L. (2021). Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Masyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* , 3(3), 211–218. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/btj/index>