



STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMK AHMAD YANI GURAH KEDIRI

Abdulloh SarmadanFittaqi^{1*}, M.E. Winarno²

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Email: abdullloh.sarmadan.1906116@student.um.ac.id

Abstract

After making observations, a problem was found that during extracurricular activities, coaches focus more on providing technical and tactical training as the main focus, while physical condition or physical fitness tests have never been carried out on all participants in extracurricular sports activities. This can be an evaluation standard to measure the physical progress of participants. This research is a type of quantitative descriptive research with a population of extracurricular sports students at SMK Ahmad Yani Gurah Kediri. A total of 40 male students, consisting of 25 futsal extracurricular students and 15 volleyball extracurricular students, became the research subjects. The instrument used physical fitness tests, including the 60-meter dash, pull ups, sit ups, upright jumping, and medium-distance running which are part of the physical fitness test for ages 13-19 years. The results of the physical fitness test were in the medium criteria.

Abstrak

Setelah melakukan pengamatan, ditemukan permasalahan bahwa selama kegiatan ekstrakurikuler, pelatih lebih fokus pada pemberian latihan teknik dan taktis menjadi fokus utama, sedangkan tes kondisi fisik atau kebugaran jasmani belum pernah dilaksanakan pada seluruh peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hal ini dapat menjadi standar evaluasi untuk mengukur kemajuan fisik peserta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi siswa ekstrakurikuler olahraga di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri. Sejumlah 40 siswa laki-laki, terdiri dari 25 siswa ekstrakurikuler futsal dan 15 siswa ekstrakurikuler bola voli, menjadi subjek penelitian. Instrumen ini menggunakan tes kebugaran jasmani, termasuk lari 60 meter, pullup, sit up, loncat tegak, dan lari jarak sedang yang merupakan bagian dari tes kesegaran jasmani untuk usia 13-19 tahun. Hasil tes kebugaran jasmani berada pada kriteria sedang.

Article History

Received: September, 01 2024

Reviewed: September, 12 2024

Published: September, 19 2024

Key Words

Physicalfitness ;
Extracurricular Sports.

Sejarah Artikel

Received: 01 September 2024

Reviewed: 12 September 2024

Published: 19 September 2024

Kata Kunci

Kebugaran Jasmani ;
Ekstrakurikuler Olahraga.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan serangkaian kegiatan gerak fisik yang teratur dan terencana secara baik untuk kualitas hidup dalam mencapai kualitas jasmani sesuai dengan tujuan (Giriwijoyo, 2013:233). Berolahraga dapat meningkatkan kesehatan tubuh jika melakukan dengan teratur. Berolahraga dapat dilakukan dimanapun seperti di lapangan, sekolah, taman, bahkan di rumah juga bisa melakukannya. Pentingnya olahraga juga menjadi salah satu alasan pemerintah mewajibkan kegiatan olahraga yang dilakukan hampir di seluruh institusi pendidikan. Menurut Winarno, (2006) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan

Menjadi komponen penting dalam lapisan kehidupan masyarakat, kebugaran jasmani tumbuh dan menjadi tolak ukur dalam melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang dapat mencapai kinerja optimal dan maksimal dalam aktivitas sehari-hari jika memiliki kebugaran jasmani yang baik dan kesehatan yang optimal. Keadaan fisik yang bugar dan sehat akan memberikan dampak positif terhadap tingkat



produktivitas dalam bekerja. Menurut (Suhartoyo et al., 2019), kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan potensi yang ada serta kemampuan tubuh seseorang untuk menyelesaikan tugas khusus dengan hasil optimal tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang signifikan. Pandangan ini sejalan dengan pendapat (Widiastuti, 2015) yang menggambarkan kebugaran jasmani sebagai interpretasi dari istilah *Physical Fitness*, yang dapat diistilahkan sebagai keadaan tubuh yang mencerminkan kapabilitas fisik atau kesanggupan seseorang untuk menyelesaikan tugas dengan efisien tanpa mendapat kelelahan tubuh.

Pentingnya kebugaran jasmani pada saat ini sudah mendapatkan perhatian lebih dari masyarakat. Oleh karena itu hal ini terbukti dengan adanya peningkatan jumlah pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang semakin banyak diselenggarakan. Bahkan, hasil penelitian (Darmawan, 2017) menunjukkan bahwa di dalam kurikulum yang ditetapkan pihak pendidikan di Indonesia, telah dilakukan perubahan yang berhubungan dengan peningkatan jam mata pelajaran pendidikan jasmani. Sebelumnya, siswa dapat mengikuti dua jam penjas per minggu, namun sekarang telah ditambah menjadi tiga jam per minggu. Perubahan ini menunjukkan upaya untuk memberikan lebih banyak kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

Dalam konteks ini, agar lebih optimal dalam meraih tingkat kebugaran jasmani, perlu dilibatkan dalam aktivitas fisik secara teratur dan konsisten. Semua kelompok individu, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi biar mampu mengikuti kegiatan sehari-hari dengan daya tahan yang lebih baik daripada mereka yang mempunyai tingkat aktivitas rendah. Oleh karena itu, mungkin terjadi bahwa jika siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang minim, akan memunculkan dampak negatif pada penampilan fisik dan kesiapan mental mereka dalam menghadapi beban kerja, termasuk dalam melaksanakan aktivitas belajar yang merupakan bagian rutin dari kewajiban sehari-hari siswa.

Perlu ditanamkan upaya untuk memajukan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah sebagai dukungan bagi pencapaian proses pembelajaran yang optimal (Setiawan, 2019). Selain itu manfaat memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat menjadikan salah satu unsur penting dalam hal peningkatan prestasi serta untuk mengisi waktu luang yang bermanfaat bagi seseorang yang melakukan. Pernyataan tersebut sesuai dengan pandangan (Wahyu Dirgantoro & Akbar Fauzan, 2021) yang menyatakan bahwa prestasi seseorang dapat dicapai dengan memiliki kondisi tubuh dan kualitas hidup yang optimal. Maka dari itu cara untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah dengan berolahraga secara rutin dan teratur. Kebugaran jasmani dan kesehatan, terutama dalam konteks olahraga, telah diterapkan dengan tepat di semua tingkat dan jenis pendidikan. Upaya yang telah dilakukan seseorang atau pealajar salah satunya yaitu mengikuti kesibukan seperti kegiatan ekstrakurikuler.

Saat ini bisa disadari bahwa sekolah-sekolah telah menerapkan kegiatan ekstrakurikuler bagi para siswa mereka. Berkaitan dengan aktivitas ekstrakurikuler, (Supiani et al., 2020) menjelaskan bahwa program ekstrakurikuler merupakan elemen penting dalam proses pembelajaran yang fokus pada pemenuhan kebutuhan siswa. Kedua jenis kegiatan, baik intra maupun ekstra, saling terkait dan tidak dapat dipisahkan.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti adalah kegiatan olahraga. Selain memberikan pengisian waktu luang bagi siswa, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga membawa manfaat dalam menyalurkan bakat siswa dan meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, penting untuk memiliki kondisi fisik yang baik. (Kharisma & Mubarak, 2020) menyatakan bahwa kondisi fisik menjadi faktor kunci dalam meraih prestasi dalam olahraga, mencakup aspek daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam



jangka waktu yang cukup lama.

Suharyoyoetal., (2019) menjelaskan kebugaran jasmani merupakan faktor kunci yang esensial untuk menjalankan berbagai kegiatan fisik dan olahraga. Kondisi fisik dan tingkat kebugaran menjadi aspek penting yang sebaiknya dimiliki oleh para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Dari sejumlah kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia, peneliti tertarik untuk menitikberatkan pengamatannya pada kebugaran jasmani siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler olahraga, aktivitas yang cukup diminati di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada periode 9-15 Maret 2023, terungkap bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga dijalankan seminggu sekali, yakni pada hari Kamis dengan jadwal pukul 15.30-17.30 WIB.

Berdasarkan hasil observasi, teridentifikasi suatu permasalahan di mana selama pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, fokus utama pelatih lebih cenderung pada pemberian latihan teknik, taktik dan mengesampingkan kondisi kebugaran jasmani. Selain itu pelatih ekstrakurikuler olahraga belum pernah melaksanakan evaluasi kebugaran jasmani terhadap seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga sebagai indikator untuk mengukur tingkat peningkatan fisik mereka. Faktanya komponen kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam peningkatan prestasi peserta. Hal ini didukung oleh hasil penelitian. (Abduh et al., 2020) Yang menyatakan potensi prestasi akademik dan pembinaan prestasi olahraga bisa dapat lebih mudah diraih apabila siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik. Oleh sebab itu, kebutuhan akan data kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga penting untuk diadakan melalui serangkaian tes dan pengukuran.

Pada studi sebelumnya Widi Wida Prasetyo (2019) telah meneliti tingkat kebugaran jasmani dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI Di SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019/2020”. Lain halnya dengan penelitian Nugraha & Pudjijuniarto (2019) yang membahas tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah II Surabaya”. Terdapat juga penelitian Khudeivietal., (2023) yang menunjukkan “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk”.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, dapat disarikan bahwa kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sesuai dengan tuntutan pekerjaannya tanpa menghadapi masalah kesehatan dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Oleh karena itu, para siswa umumnya berhenti melakukan kegiatan yang memerlukan banyak energi. Mereka dihadapkan pada beban tugas sekolah, pekerjaan rumah, dan kegiatan ekstrakurikuler, yang mengakibatkan keterbatasan waktu untuk melibatkan diri dalam kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Situasi seperti inilah yang akan berdampak signifikan pada pola makan dan tingkat aktivitas fisik siswa, yang dapat menyebabkan masalah obesitas atau kekurangan berat badan.

Penelitian sebelumnya telah menyoroti urgensi kebugaran jasmani pada siswa tingkat Sekolah Dasar, namun kajian khusus pada siswa SMK masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini akan memberikan sumbangan baru dalam memahami dan mengatasi tantangan yang dihadapi siswa SMK terkait aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani melalui ekstrakurikuler olahraga. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat dikembangkan program-program kesehatan yang lebih efektif dan relevan untuk menyeimbangkan antar aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMK.

Berdasarkan uraian dan penjelasan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada siswa SMK Ahmad Yani Gurah Kediri dengan melakukan penelitian berjudul untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMK



Ahmad Yani Gurah Kediri.” Hal ini berguna mengidentifikasi masalah yang ada dan mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMK.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler olahraga di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri sebanyak 40 siswa laki-laki. Lari 60 meter, *pullup*, *sit up*, loncat tegak dan lari jarak sedang adalah bagian dari tes kebugaran jasmani usia 13 hingga 19 tahun untuk jenjang SMP dan SMA. Teknik pengumpulan data dalam norma penilaian untuk setiap tes.

Berdasarkan hasil dari gabungan setiap tes akan digunakan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani pelajar.

Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani

Skor	Jumlah nilai	Klasifikasi kebugaran jasmani
5	22-25	Baik Sekali (BS)
4	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
2	10-13	Kurang (K)
1	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber:(Budiwanto, 2017)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Pada bagian ini, akan diuraikan mengenai tingkat kebugaran jasmani 40 siswa ekstrakurikuler olahraga di SMK Ahmad Yani Gurah Kediri.

3.1.1. Kebugaran Jasmani

Tabel 2 Nilai Rata-rata Tes Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal & Bola

No	Komponen Ekstrakurikuler	N	Lari 60 meter	Gat & Gst	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M	Jumlah Nilai	Kategori Kebugaran
1	Voli	15	3	2	4	3	4	15	Sedang
2	Futsal	25	3	2	4	3	4	16	Sedang

Tabel 3 Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler bola voli

Kriteria	Frekuensi	Persentase	Kriteria
5	0	0%	Baik sekali



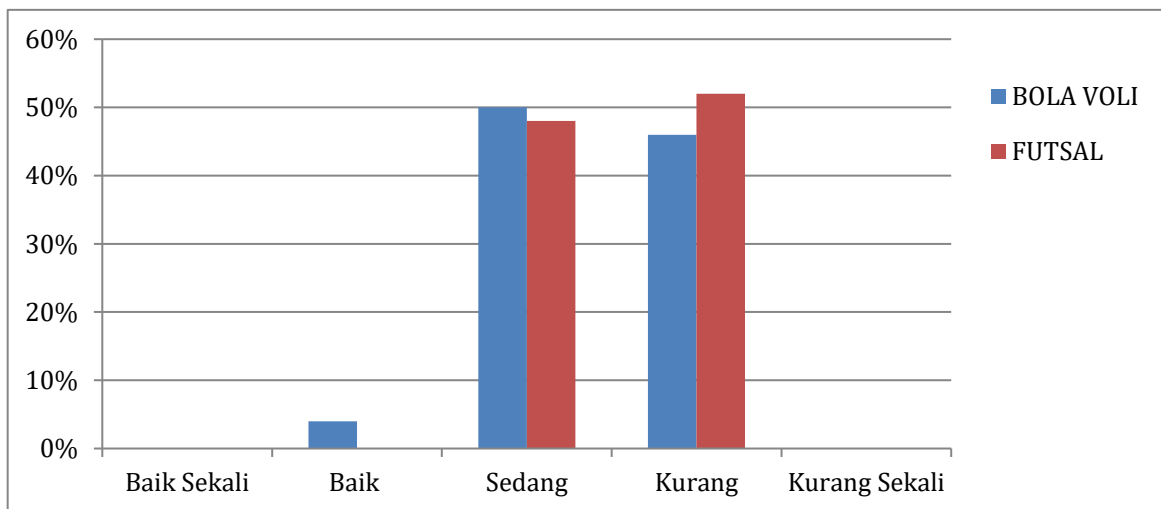
4	1	4%	Baik
3	12	50%	Sedang
2	11	46%	Kurang
1	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Tabel 4 Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler futsal

Kriteria	Frekuensi	Persentase	Kriteria
5	0	0%	Baik sekali
4	0	0%	Baik
3	13	48%	Sedang
2	14	52%	Kurang
1	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	25	100%	

GAMBAR 1

DIAGRAM BATANG TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DAN FUTSAL



Berdasarkan dari tabel dan diagram batang dapat dijelaskan bahwa, Peserta ekstrakurikuler bola voli yang memiliki tingkat kebugaran jasmani, yang mencapai “Baik Sekali” 0%, yang mencapai tingkat “Baik” 4%, yang mencapai tingkat “Sedang” 50%, yang mencapai tingkat “Kurang” 46% dan yang mencapai tingkat “Kurang Sekali” 0%



Sedangkan partisipan ekstrakurikuler futsal yang memiliki tingkat kebugaran jasmani, yang mencapai “Baik Sekali” 0%, yang mencapai tingkat “Baik” 0%, yang mencapai tingkat “Sedang” 48%, yang mencapai tingkat “Kurang” 52% dan yang mencapai tingkat “Kurang Sekali” 0%

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli & futsal berada pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Gråstén et al., 2022) bahwa aktivitas fisik pada kategori sedang atau tinggi berkaitan positif dengan kebugaran kardiorespiratorik atau kebugaran jasmani. Keadaan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik sedang hingga intensitas tinggi memberikan manfaat pada kinerja kognitif dan kontrol impulsif pada anak (Luo et al., 2023). Manajemen Kesehatan adalah faktor terpenting yang mempengaruhi tujuan siswa terhadap aktivitas fisik, diikuti oleh pengembangan keterampilan, afiliasi sosial, citra diri, dan pengakuan sosial. Sementara itu, pada skala AttitudestowardPhysicalActivity (APAS), manfaat menjadi faktor paling memengaruhi sikap siswa terhadap aktivitas fisik, diikuti prestasi pribadi, kesenangan, kebugaran, pentingnya self-efficacy, dan pembelajaran (Siong & John, 2021).

Berdasarkan distribusi frekuensi pada variabel kebugaran jasmani ekstrakurikuler bola voli & futsal terdapat responden yang berada pada kriteria kurang. Hal ini berdampak buruk pada kebugaran jasmani responden. Berdasarkan penelitian dari (Li et al., 2023) Mengidentifikasi bahwa aktivitas fisik yang lebih rendah, kekuatan cengkeram, dan kebugaran jasmani yang kurang seiring waktu terkait dengan penurunan fungsi paru yang dipercepat. Meskipun ukuran efek terlihat sederhana, perubahan tersebut pada tingkat populasi dapat memiliki dampak keseluruhan yang signifikan. Kurangnya aktivitas fisik serta status gizi yang kurang ideal mengakibatkan rendahnya kebugaran fisik, dan memiliki risiko tinggi terkena penyakit kardiovaskular (CarvalhoSouza et al., 2023). Hasil Penelitian dari (Eriksen et al., 2013) menyarankan bahwa gaya hidup aktif serta kebugaran kardiorespiratori yang baik memungkinkan peningkatan penilaian Kesehatan diri pada rasio odds = 12,2, dengan interval kepercayaan 95% antara 9,3 hingga 16,1.

Aktivitas fisik rutin meningkatkan jumlah mitokondria dalam misoit, meningkatkan transportasi electron dan fosforial oksidatif, menurunkan tingkat stress oksidatif, dan meningkatkan ketahanan mitokondria, yang dapat mengurangi kemungkinan kardiomiopati, diabetes melitus, oksidasi LDL, hipertensi, vasokonstriksi, vasoreaktivitas yang berkurang dan perkembangan penyakit kardiovaskular aterosklerotik (Franklin et al., 2022). Melakukan aktivitas fisik, seperti melakukan pekerjaan manual berat di rumah, berjalan, olahraga dan latihan, duduk santai pada waktu luang serta mengurangi waktu menonton TV/layar mungkin bermanfaat untuk kesejahteraan fisik (Niven&Strain, 2023).

4. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani partisipan ekstrakurikuler bola voli & futsal berada pada kategori sedang. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas sampel, mempertahankan variabel kontrol dengan baik, menggunakan metode pengukuran yang lebih akurat, dan melakukan analisis lanjutan yang lebih baik. Temuan ini dengan tegas mendukung upaya untuk meningkatkan pemahaman akan urgensi peningkatan kebugaran jasmani.

**Daftar Rujukan**

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Anwar, J. F., & Hartono, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Di Luar Jam Pelajaran Pjok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 43–47.
- Carvalho Souza, G. A., Maia, C. S. C., Oliveira, K. A. de, Marques Braga, R. A., Soares, E. S., Verde, S. M. M. L., Magalhães, S. C., Oliveira, A. C. de, & Loureiro, A. C. C. (2023). Evaluation of the relationship between nutritional status, levels of physical activity and physical strength in adolescents. *Clinical Nutrition ESPEN*, 53, 182–188. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.12.007>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *JIP* (Vol. 7, Issue 2).
- Eriksen, L., Curtis, T., Grønbaek, M., Helge, J. W., & Tolstrup, J. S. (2013). The association between physical activity, cardiorespiratory fitness and self-rated health. *Preventive Medicine*, 57(6), 900–902. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.09.024>
- Franklin, B. A., Eijssvogels, T. M. H., Pandey, A., Quindry, J., & Toth, P. P. (2022). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the ASPC Part I: Bioenergetics, contemporary physical activity recommendations, benefits, risks, extreme exercise regimens, potential maladaptations. In *American Journal of Preventive Cardiology* (Vol. 12). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100424>
- Gråstén, A., Huhtiniemi, M., Kolunsarka, I., & Jaakkola, T. (2022). Developmental associations of accelerometer measured moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time with cardiorespiratory fitness in school children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(11), 884–889. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.08.015>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Kowalski, K. C. (2014). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (paq-c) and Adolescents (paq-a) Manual*. College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Li, L. K., Cassim, R., Perret, J. L., Dharmage, S. C., Lowe, A. J., Lodge, C. J., & Russell, M. A. (2023). The longitudinal association between physical activity, strength and fitness, and lung function: A UK Biobank cohort study. *Respiratory Medicine*, 220, 107476. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2023.107476>
- Luo, X., Herold, F., Ludyga, S., Gerber, M., Kamijo, K., Pontifex, M. B., Hillman, C. H., Alderman, B. L., Müller, N. G., Kramer, A. F., Ishihara, T., Song, W., & Zou, L. (2023). Association of physical activity and fitness with the executive function among preschoolers. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(4). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100400>



- Niven, A. G., & Strain, T. (2023). Domainsmatter: Cross-sectionalassociationsbetween mental well-beingand domain specificphysicalactivityandsedentarybehaviour in n=31,818 adults in Scotland. *Mental HealthandPhysicalActivity*, 25. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100556>
- Setiawan, D. (2019). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smanegeri 1 Srandakan Kabupaten Bantul*.
- Siong, C. N., & John, J. F. (2021). Goalcontentandattitudestowardphysicalactivityamongprimaryschoolstudentsduring COVID-19 conditionalmovementcontrol order. *Asian Journalof Sport andExercisePsychology*, 1(2–3), 103–107. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.09.005>
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik* (Edisi Revi). Rineka Cipta.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, Moh. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *PhysicalActivityJournal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Supiani, S., Muryati, D., & Saefulloh, A. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Keagamaan Di Man Kota Palangkaraya Secara Daring. *ENGGANG: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya*, 1(1), 30–39. <https://doi.org/10.37304/enggang.v1i1.2351>
- 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.
- Wicaksono, A. (2020). *Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19*. 8, 10–15.
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *PT Raja Grafindo Persada*.
- Winarno, M. E. (2006). *PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. Laboratorium Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.