

Available Online at <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>

Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), Volume 7 (2), November 2024
Gumilar, Alam Hadi Kosasih, Z. Arifin

Pengaruh Aaktivitas Permainan Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Smkn 10 Garut

Gumilar¹ *, Alam Hadi Kosasih², Z. Arifin³

¹²³Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Islam dan Keguruan, Universitas Garut.

Email: gumilarridzal6@gmail.com, alamhadikosasih@uniga.ac.id, z.arifin.pjkr@uniga.ac.id

Abstrak

Peningkatan kebugaran jasmani ini merupakan suatu keharusan dalam proses pembelajaran. Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa, namun kebugaran jasmani yang baik juga dapat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar siswa. Permasalahan ini didasari oleh kurangnya aspek kebugaran jasmani (daya tahan, daya tahan otot, dan kecepatan). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen yaitu desain pra-eksperimental dengan desain One Group Pretest-Posttest Design (Ali Maksum, 2012). Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata pre-test sebesar 1,5 setelah diberikan perlakuan pendidikan jasmani dan olahraga sebanyak 16 kali pertemuan, nilai post-test sebesar 3,31 sehingga diketahui peningkatannya sebesar 1,75. Selanjutnya berdasarkan uji t diperoleh nilai thitung sebesar 12,124. Nilai t tabel dengan df 25 pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 0,144. Oleh karena itu thitung > ttabel (12,124 > 0,144) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,00 < 0,05) sehingga dapat dinyatakan terdapat peningkatan skor hasil kebugaran jasmani yang signifikan dengan diberikannya pendidikan jasmani dan latihan selama 16 kali pertemuan, uraian, pengujian hasil penelitian, dan diskusi maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pendidikan jasmani dan olahraga terhadap kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani dan Olahraga

The Influence Of Sports Game Activities On Improving The Physical Fitness Of Students At Smkn 10 Garut

Abstract

This increase in physical fitness is a must in the learning process. Physical fitness not only has a good effect on the development of affective aspects in students, but good physical fitness can also have an effect on student learning outcomes. This problem is based on the lack of aspects of physical fitness (endurance, muscle endurance, and speed). Experimental research is the methodology employed in this study. This study used a type of experimental research, namely the pre-experimental design with the One Group Pretest-Posttest Design (Ali Maksum, 2012). Based on the results of the t test, it is known that the pre-test average is 1.5 after being given physical education and sports treatment in 16 meetings, the post-test value is 3.31 so it is known that the increase is 1.75. Furthermore, based on the t-test, the t-count value is 12.124. The t-table value with a df of 25 at a significant level of 5% is 0.144. Consequently, t-count > t-table (12.124 > 0.144) and the significance value is less than 0.05 (0.00 < 0.05) indicating that physical education and exercise resulted in a significant increase in the physical fitness score after 16 meetings, description, testing of research findings, and discussion. These findings suggest that physical education and exercise have an impact on physical fitness.

Keywords: Physical Fitness, Physical Education and Sport

PENDAHULUAN

Lingkungan belajar menentukan siswa mana yang unggul. Oleh karena itu, sekolah harus memiliki program yang harus dilaksanakan di dalam sekolah atau di luar sekolah, sehingga siswa dapat meningkatkan keterampilan kognitif, afektif dan psikomotoriknya, mengembangkan keterampilan dan minatnya dalam pengembangan pribadi yang positif secara keseluruhan. (Arifin et al., 2023) Prestasi tersebut bisa diraih oleh dua golongan. Golongan pertama bisa bersumber dari mental atau fisik manusia berupa rasa sakit, gejala kesehatan yang kurang baik atau cacat pada tubuh. Golongan lainnya yang menghasilkan prestasi bisa berupa hal baik atau buruk dari segi spiritual berupa keterampilan, daya pikir, motivasi atau kesehatan mental. Sejalan dengan pendapat (Mayanti, 2020) Lingkungan sekolah merupakan lingkungan yang bersentuhan langsung antara peserta didik dengan guru, serta tenaga kependidikan, sehingga sekolah dapat terus berkembang yang menciptakan lingkungan yang kondusif dan berpengaruh terhadap mutu kegiatan pembelajaran. Lingkungan sekolah yang efektif meliputi dua hal yaitu lingkungan fisik dan lingkungan non fisik. Kesegaran jasmani merupakan aset terpenting dalam segala aspek kehidupan manusia. Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa atlet memerlukan kebugaran jasmani yang tinggi agar dapat berprestasi pada tingkat puncak, pekerja memerlukan kebugaran jasmani yang cukup agar dapat bekerja dengan baik untuk meningkatkan prestasi dan kegiatan yang produktif tinggi. Begitu pula dengan peserta didik di sekolah menengah harus memiliki kondisi jasmani yang baik agar dapat belajar dengan giat.

Dalam meningkatkan kondisi fisik siswa di kelas dan di bidang olahraga melalui rencana pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah. Bermain merupakan suatu kegiatan yang tidak hanya sebagian berkaitan dengan anak secara keseluruhan, tetapi bermain mendorong praktik keterampilan yang mengarah pada pengembangan kondisi fisik. Permainan merupakan bagian dari permainan, semua permainan merupakan bentuk permainan, permainan memiliki semua ciri permainan, tetapi semua ini diatur oleh aturan-aturan yang sengaja ditetapkan yang harus dipatuhi secara kolektif. (Arifin et al., 2023). selaras dengan (Agustina et al., 2019) Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang menggunakan gerakan dan permainan untuk meningkatkan prestasi siswa.

Kondisi fisik seseorang dapat mencapai puncaknya apabila ia melakukan aspek-aspek pengkondisian fisik. Wijayanto (2012:8) menyatakan bahwa ada 10 aspek kebugaran jasmani yang berhubungan langsung dengan permainan bola besar, yaitu: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) kelincahan, 4) daya tahan, 5) kekuatan otot, 6) kelenturan, 7) ketepatan, 8) keseimbangan, 9) koordinasi, dan 10) reaksi. Oleh karena itu, ketika seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek utama kondisi fisik di atas harus terwujud. Oleh karena itu, tanpa Kebugaran Jasmani yang baik, seseorang tidak dapat mencapai Kebugaran Jasmani secara keseluruhan.

Olahraga juga berpengaruh terhadap kelangsungan pembelajaran olahraga di sekolah untuk meningkatkan kondisi fisik siswa dalam kehidupan sehari-hari. (Yazid, 2016) Penelitian terdahulu berjudul Peningkatan Kebugaran Jasmani Menggunakan Pendekatan Permainan Kecil pada Siswa SD Negeri 2 Dorang Jepara. Dari penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa (1) banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan jasmani seseorang, termasuk aktivitas fisik. Dengan begitu, permainan kecil di SD Negeri 2 Dorang Jepara dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk pendekatan siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani. (2) Rata-rata Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 2 Jorang Jepara sebesar 50% atau 2 siswa. Kebugaran jasmani pada jarak sedang belum merupakan hasil yang memuaskan, karena dengan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Menjaga kesegaran tubuh melalui aktivitas olahraga sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani agar mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik. Seseorang dengan kondisi fisik yang baik akan terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang memerlukan beban yang berat. Tujuan dari peningkatan kondisi fisik melalui aktivitas olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh ke arah yang lebih

baik. Mengingat kondisi fisik yang baik diperlukan latihan fisik dengan latihan yang teratur dan terarah. Namun, pembelajaran jasmani khususnya di tingkat sekolah masih belum lengkap jika hanya dilakukan 2 jam (2 x 45 menit) tatap muka atau praktik setiap minggu. Agar frekuensi kegiatan jasmani menjadi rutin dan dapat dilakukan secara teratur, sekolah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan kondisi fisik. Tujuan pengajaran di tingkat sekolah adalah untuk mengembangkan keterampilan siswa sesuai dengan keahlian dan minatnya.

Pentingnya Pemecahan Masalah Kebugaran Jasmani. Siswa SMKN 10 Garut perlu mengambil mata kuliah senam yang menuntut kebugaran jasmani yang baik melalui tahapan-tahapan latihan (Permana, 2016).

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan suatu cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan tipe pra-eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest.

Desain dalam penelitian harus spesifik, jelas dan terperinci, dengan menentukan dengan baik sejak awal apa yang akan menjadi panduan untuk langkah awal dan langkah selanjutnya (Sugiyono, 2018). Desain penelitian dalam penelitian ini adalah pra-eksperimental (Preexperimental Design) dengan rancangan penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Variabel penelitian terdiri dari (1) Variabel bebas yaitu aktivitas olahraga, permainan ekstrakurikuler bola voli (2) Variabel terikat yaitu Kebugaran Jasmani.

Populasi merupakan suatu kelompok atau kumpulan dari objek atau benda yang akan digeneralisasikan dari hasil penelitian. Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Dilihat dari kutipan di atas, jumlah siswa laki-laki kelas 10 industri otomotif yang digunakan dalam penelitian ini adalah 35 orang.

Totaling sampling is a sampling technique where the number of samples is the same as the population (Sugiyono, 2018). A sample is a part of a population that is considered representative. The research sample consisted of male automotive students in class X.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 10 Garut adalah Bleep test. Bleep test merupakan tes untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang.

Tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa langkah sebagai berikut:

- a. Melaksanakan pre-test dengan menggunakan alat beep test untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 otomotif.
- b. Melaksanakan treatment berupa pendidikan jasmani dan olahraga, dengan prinsip meningkatkan kondisi fisik, sebaiknya pembelajaran jasmani di sekolah sebanyak 3 kali pertemuan, dengan prinsip frekuensi latihan minimal 3-4 kali seminggu. dan pada kurikulum 2013 pendidikan jasmani dibatasi 2x45 menit per minggu. Terdapat 5 kali pertemuan belajar dan 11 kali pertemuan di luar jam pelajaran atau pada hari lain sepulang sekolah.
- c. Penerapan treatment dalam pembelajaran secara berurutan (pembukaan, doa, pemaparan materi, pemanasan, materi inti, pendinginan, penutup) sesuai dengan RPP yang digunakan guru. Perlakuan dilakukan pada saat belajar dengan urutan yang sama yaitu diterapkan di luar sekolah atau pada hari kedua setelah belajar.
- d. Melaksanakan posttest dengan menggunakan alat uji bip untuk mengetahui peningkatan kesegaran siswa.

Kemudian data yang terkumpul diubah menjadi tabel yang dibuat yaitu Tabel Rumus Perhitungan Kesegaran berdasarkan proporsi yang diberikan. Ini merupakan metrik untuk menentukan performa kelas Kebugaran Jasmani peserta tes di akhir tes yang telah diselesaikan.

Menganalisis atau mengolah data merupakan langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik. Analisis statistik merupakan metode pengumpulan dan pemeriksaan beberapa set data dengan tujuan untuk mengidentifikasi tren dan pola dalam set data (DQ Lab, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

TEMUAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas XI TBSM 4 tahun pelajaran 2022/2023. Data dalam penelitian ini adalah hasil tes kebugaran jasmani. Tes ini adalah tes bip. Hasil analisis diuraikan sebagai berikut:

Hasil analisis statistik deskriptif kebugaran jasmani pretest dan posttest siswa SMKN 10 Garut tahun pelajaran 2022/2023 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Pretest-Posttest

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Pretest	Posttest
N			16	16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		1,56	3,31
	Std. Deviation		,629	,479
Most Extreme Differences	Absolute		,314	,431
	Positive		,314	,431
	Negative		-,257	-,257
Test Statistic			,314	,431
Asymp. Sig. (2-tailed)			,000 ^c	,000 ^c

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa Kondisi Fisik Kelas IX. Artinya kondisi fisik siswa mengalami peningkatan setelah dilakukan 16 kali sesi latihan olahraga dan latihan.

Tes Normalitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui variabel yang hasil penelitiannya berdistribusi normal atau tidak normal. Perhitungan uji normalitas yaitu jika $p \geq 0,05$ maka populasi berdistribusi normal, jika $p < 0,05$ maka populasi tidak berdistribusi normal. Pengolahannya menggunakan program komputer SPSS versi 20. Hasilnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,314	16	,000	,750	16	,001
Posttest	,431	16	,000	,591	16	,000

Tes Homogenitas

Uji ini berfungsi baik untuk membandingkan sampel, yaitu menentukan apakah varians sampel mewakili populasi atau tidak. Menurut aturan homogenitas, suatu uji dianggap homogen jika $p > 0,05$ dan dianggap tidak homogen jika $p < 0,05$. Tabel 3 di bawah ini menampilkan temuan uji homogenitas penelitian:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,116	1	30	,088

Nilai sig pretest-posttest dapat dilihat pada tabel 14 di atas. Data bersifat homogen karena $p > 0,05$.

Tes Hipotesis

Uji T merupakan uji statistik untuk menguji benar atau salahnya hipotesis yang menyatakan bahwa rata-rata antara dua sampel yang diambil secara acak dari populasi yang sama (Sugiyono, 2018).

Uji t merupakan uji statistik parametrik yang digunakan untuk menguji signifikansi pada satu atau dua kelompok sampel. Hasil uji t yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis t-test

Paired 1		
Pretest-Posttest		
Mean		-1,750
Std. Deviation		,577
Std. Error Mean		,144
95% Confidence Interval of the Difference	Lower	-2,058
	Upper	-1,442
t		-12,124
df		15
Sig. (2-tailed)		,000

Pada hasil perhitungan uji t diperoleh signifikansi sebesar 0,00. H₀ ditolak karena signifikansinya < 0,05. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Berdasarkan data di atas, maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan cara membandingkan taraf signifikansi dengan galat.

Jika signifikansi < 0,05 maka H₀ ditolak dan jika signifikansi > 0,05 maka H₀ diterima.

Pada penelitian tersebut di atas, analisis data uji t diperoleh signifikansi sebesar 0,000, karena signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pendidikan jasmani dengan aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani siswa.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan SPSS, untuk Uji Paired t-Test dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan jasmani dengan aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Kelas XI TBSM 4 SMK Negeri 10 Garut. Nilai signifikansi yang diperoleh (0,000) lebih kecil dari 0,05.

Pembahasan

Seseorang dapat maju sebagai individu atau sebagai anggota masyarakat melalui olahraga, yang merupakan proses yang disengaja dan metodis yang melibatkan pelatihan intensif untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan karakter. Olahraga dan latihan fisik juga dapat berdampak pada keberhasilan akademis siswa. Promosi pendidikan jasmani dan latihan fisik inilah yang menyebabkan peningkatan kebugaran fisik ini. Siswa yang mencapai dan mempertahankan kesehatan fisik puncak lebih mampu menjalankan tanggung jawab harian mereka dengan efektif, efisien, dan terkendali. Seseorang dianggap sehat secara fisik jika mereka dapat melakukan tugas sehari-hari tanpa kesulitan atau batasan, tanpa mengalami kelelahan parah, dan masih memiliki energi tersisa untuk aktivitas tambahan.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik Anda, ikuti tes di awal kuliah. Latihan akan menjadi metode perawatan jika kebugaran fisik siswa dinilai "cukup" atau "buruk". Tujuan dari acara olahraga ini adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik anak-anak. Diharapkan bahwa berpartisipasi dalam olahraga ini akan menjadi langkah menuju peningkatan kesehatan fisik seseorang. Tes Kesegaran diulang setelah perawatan latihan. Setelah uji Kebugaran kedua, hasil uji pertama dan kedua dibandingkan untuk menentukan apakah kebugaran fisik siswa dipengaruhi oleh aktivitas fisik sebelum atau sesudahnya. Setelah menerima 16 sesi perawatan aktivitas permainan olahraga, rata-rata pra-tes adalah 1,5, menurut hasil uji-t. Nilai pasca-tes adalah 3,31, yang menunjukkan bahwa kenaikannya adalah 1,75. Nilai t yang dihitung kemudian ditentukan menggunakan uji-t. Pada tingkat signifikansi 5%, nilai t-tabel untuk df 15 adalah 1,71.

Nilailah tingkat kebugaran fisik Anda. Latihan akan menjadi metode penanganan jika kebugaran fisik siswa dinilai "cukup" atau "buruk". Tujuan dari acara olahraga ini adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik anak-anak. Diharapkan bahwa berpartisipasi dalam olahraga ini akan menjadi langkah menuju peningkatan kesehatan fisik seseorang. Uji Kesegaran diulang setelah penanganan latihan.

Setelah uji Kebugaran kedua, hasil uji pertama dan kedua dibandingkan untuk menentukan apakah kebugaran fisik siswa dipengaruhi oleh aktivitas fisik sebelum atau sesudahnya. Rata-rata pra-tes ditemukan

sebesar 1,5 berdasarkan hasil uji-t. Nilai pasca-tes adalah 3,31 setelah 16 sesi penanganan aktivitas permainan olahraga, menunjukkan peningkatan sebesar 1,75. Uji-t kemudian digunakan untuk memastikan nilai-t yang dihitung. Seperti pada df 15, nilai t-tabel pada tingkat signifikansi 5% adalah 1,71.

Dampak. Karena aktivitas permainan jangka pendek tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap kebugaran fisik siswa, maka program kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga dalam penelitian ini menggunakan kegiatan jangka panjang yang melibatkan lebih banyak latihan fisik.

Dari pembahasan dan analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa senam dan olahraga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik siswa SMKN 10 Garut dan hasil akhir setelah 16 kali pertemuan adalah signifikan, walaupun perlakuannya berbeda, pembelajaran olahraga yang hampir sama dengan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, seperti pada penelitian yang telah dilakukan dengan hasil peningkatan skor kebugaran jasmani yang signifikan ketika diberikan aktivitas fisik selama 16 kali pertemuan (Baresi, M.R., Permadi, A.A. & Hermawan, I., 2023). Hal ini juga didukung oleh pendapat bahwa permainan olahraga juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Rudiyanto et al., 2022).

SIMPULAN

Rata-rata pra-tes adalah 1,5, menurut hasil uji-t, dan setelah menerima pendidikan jasmani dan terapi olahraga selama 16 pertemuan, skor pasca-tes adalah 3,31, menunjukkan peningkatan 1,75. Selain itu, nilai t-number adalah 12,124 menurut uji-t. Pada tingkat signifikansi 5 dan df 25, nilai t-tabel adalah 0,144. Akibatnya, nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) dan t-hitung $>$ t-tabel ($12,124 > 0,144$), Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa telah terjadi peningkatan yang nyata dalam pendidikan jasmani yang mengarah pada peningkatan kebugaran jasmani selama Itu terbukti dari 16 pertemuan, justifikasi, analisis temuan studi, dan dampak pelatihan bahwa ada perselisihan dan ketidaksepakatan di kelas pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian Pendidikan Jasmani. Ilmu Pendidikan, 36, 1991.
- Ahdan, S., Gumantan, A., & Sucipto, A. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Menjaga Kesehatan Dimasa Pandemi Smk Kridawisata Bandar Lampung. 2(2), 102–107.
- Ahmad Yanuar Syaui, Bambang Yunanto, & Siti Maesaroh. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, 6(2), 61–75. <https://doi.org/10.54438/Sportif.V6i2.270>
- Al Fakhri, S., & Berlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. Jurnal Performa, 4, 1–6.
- Ambarwati, M. D., Astuti, N., & Romadhoni, I. F. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19 Di Desa Keboan Sikep, Gedangan, Sidoarjo. Jurnal Tata Boga. Vol. 12 (1).
- Andriani, R., & Herawati, I. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum (Vol. 9, Issue 1).
- Andriani, R., & Herawati, I. (2016). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum (Vol. 9, Issue 1).
- Arisandi, Y., & Neldi, H. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. Jurnal JPDO, 6(1), 53-58.
- Ayu Novitasari, D., Rahfiludin, Mz., Peminatan Gizi FKM UNDIP, M., Bagian Gizi FKM UNDIP, D., & Bagian Kesehatan dan Keselamatan Kerja, D. (2016). Tingkat Konsumsi

- Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser Dan Smasher) Atlet Bola Voli (Vol. 4, Issue 2). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Ayu Novitasari, D., Rahfiludin, Mz., Peminatan Gizi Fkm Undip, M., Bagian Gizi Fkm Undip, D., & Bagian Kesehatan Dan Keselamatan Kerja, D. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser Dan Smasher) Atlet Bola Voli (Vol. 4, Issue 2). <Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Dani, I., Sukasno, & Fikri, A. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengankemampuan Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek Stkip-Pgri Lubuklinggau. *Perspektif Pendidikan*, 15(2), 138–148.
- Education, D. (2019). *Physical Fitness Test Philippines*. 034, 1–21.
- Fahrizqi, E. B., Artikel, I., Gumantan, A., Yuliandra, R., & Mahfud, I. (2020). The New Normal Pandemi Covid-19: The Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga. In the *Journal of Sport Sciences and Tadulako*. [Journal/index.php/PJKR/index at http://jurnal.untad.ac.id](http://jurnal.untad.ac.id)
- Fiorentina, D. (2017). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Siswa Pemain Basket Di Sma Negeri 6 Malang.
- Gufron, G., Rochmania, A., Jatmiko, T., Sifaq, A., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). Pengaruh Kinesiotaping Pada Pergelangan Kaki Terhadap Keseimbangan Orang Sehat (Literature Review). *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol 5(No 7).
- Hakim, L., Hanafi, M., & Muhyi, M. (2023). Pacu Prestasi Olahraga Sepak Takraw Berbasis Kepulauan dalam Perspektif Sports Science di Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 150-157.
- Handreawan, D. (2020). Materi Siswa. 1(1). <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Bdsuqohoci4j:https://media.neliti.com/media/publications/9138-id-perlindungan-hukum-terhadap-anak-dari-konten-berbahaya-dalam-media-cetak-dan-ele.pdf+&cd=3&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hastria Effendi. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan prestasi atlet. Nusantra. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, vol 1.
- Herlambang, A., Rahmat, A., Suharto, T. H., Aprillyaningrum, O., & Sari, F. K. (2021). Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Tennis Ke Tembok Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Mahasiswa Ukm Futsal Stkip Setia Budhi Rangkasbitung. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5(1).
- Heryana, A. (2014). Hipotesis Penelitian. *Eureka Pendidikan*, June, 1. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.11440.17927>

- Hidayatulloh, M. I., Kurniawan, W. P., & Putra, R. P. (2023). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang Di Kabupaten Blitar Tahun 2020/2021 (Doctoral Dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Hijriani, Mappanyukki, A. A., & Rahman, A. (2020). Pengaruh Terapi Ling Tien Kung Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Lansia Pengurus Bkmt Kecamatan Rappocini. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 23, 5–2
- Ihtiarini, W. F., & Widodo, A. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 116–122.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan* , 6(1), 1–6.
- Khairuddin, K. (2017). Pandangan Olahraga Dalam Islam. *Journal Olahraga Indragiri*, 1–14
- Mardela, R., Aldha Yudi, A., & Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Universitas Negeri Padang Jl ProfDr Hamka Air Tawar, J. (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula (Vol. 4). <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>
- Mutohir, T.C, Muhyi, M., Junaidi, S., Ahmad, L., Bekti, R.A, Rusdiyanto, dan Primiatiningsih. 2013. *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Nugraheningsih, G., Saputro, Y.A. 2019. “Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Vol.3 No.1, pp. 13-26. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok> diakses pada 1 Desember 2020 pukul 19.20
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/download/603/617>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science Health*, 2, 1.
- Sugiyono. (2015). metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. In Bandung Alfabeta (p. 143). Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Suharman. (2018). Tes Sebagai Alat Ukur Prestasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 10(1), 93–115.
- 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), 8.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>

Arifin, Z., Mulyana, R. B., Sutresna, N., Subarjah, H., Sawali, L., Pratama, K. W., ... & Hardianto, D. (2024). The effect of modification of movement in training on students' swimming competence. *Retos*, 51, 949-954.

Rudiyanto, A., Sumardi, & Hadi, S., R. (2022). Pengaruh Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulu, Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 8 (1), 25-31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5813450>