



Available Online at <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>
Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), Volume 6 (1), Mei 2023

Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 16 Martapura

Ririn Ayu Pramita^{1*}, Putri Cicilia Kristina², Endie Riyoko³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang

^{2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang

*Email Korespondensi : suromonggolo99@gmail.com¹, putrick@univpgri-palembang.ac.id²,
endieriyoko@univpgri-palembang.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan kecil terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 16 Martapura. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan siswa. Dalam penelitian ini, metode eksperimen digunakan yaitu kelompok eksperimen yang menerima penerapan permainan kecil. Data kebugaran jasmani dikumpulkan melalui tes fisik yang mencakup pengukuran VO2 max, kekuatan otot, dan kelentukan. Tes ini dilakukan sebelum dan setelah melakukan permainan kecil, untuk memperoleh perubahan yang terjadi akibat penerapan permainan kecil Analisis statistik menggunakan uji t digunakan untuk mengetahui hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima penerapan permainan kecil mengalami peningkatan yang signifikan dalam kebugaran jasmani dilihat melalui data statistik yaitu Thitung besar dari Ttabel ($4,819 > 1,729$). Terdapat peningkatan yang signifikan dalam VO2 max, kekuatan otot, dan kelentukan pada kelompok eksperimen setelah diberi permainan kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan permainan kecil dapat memiliki dampak positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi sekolah dan pendidik untuk mempertimbangkan penerapan permainan kecil dalam program kegiatan fisik di sekolah guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, permainan kecil, siswa SD, intervensi, peningkatan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of implementing small games on the physical fitness of SD Negeri 16 Martapura students. Physical fitness is an important aspect in the physical development and health of students. In this study, the experimental method was used, namely the experimental group that received the application of small games. Physical fitness data were collected through physical tests which included measuring VO2 max, muscle strength and flexibility. This test is carried out before and after playing a mini game, to obtain changes that occur as a result of implementing a mini game Statistical analysis using the t test is used to determine the results of the pretest and posttest. The results showed that the experimental group that received the application of small games experienced a significant increase in physical fitness as seen through statistical data, namely the large Tcount of Ttable ($4.819 > 1.729$). They was a significant increase in VO2 max, muscle strength, and flexibility in the experimental group after being given a mini game. These findings indicate that the application of small games can have a positive impact on improving the physical fitness of elementary school students. This study provides

recommendations for schools and educators to consider implementing small games in physical activity programs in schools to improve students' physical fitness.

Keywords: physical fitness, small games, elementary school students, intervention, improvement

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Alamsyah et al., 2017). Tujuan Olahraga Setiap tujuan olahraga sudah pasti mempunyai tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang. Pada umumnya tujuan orang berolahraga antara lain : untuk meningkatkan derajat kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi/hiburan, untuk mencapai prestasi, untuk pendidikan. (Agus, 2012).

Permasalahan kebugaran jasmani siswa yang menurun adalah isu serius yang perlu mendapatkan perhatian. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani siswa antara lain: Perubahan Gaya Hidup: Gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif dan lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar, seperti menonton televisi, menggunakan gadget, atau bermain game komputer, telah mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penurunan kebugaran jasmani siswa. Kurikulum pendidikan yang kurang memprioritaskan pendidikan jasmani atau mengalami pemangkasan waktu pelajaran jasmani dapat mengurangi kesempatan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang terstruktur di sekolah (Sugiarto, 2015). Hal ini dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani siswa. Perubahan Kebiasaan Makan, Meningkatnya konsumsi makanan olahan, makanan cepat saji, dan makanan tinggi lemak dan gula telah berdampak pada kesehatan dan kebugaran jasmani siswa (Afip, 2020). Pola makan yang tidak seimbang dan tidak sehat dapat menyebabkan peningkatan berat badan, penurunan energi, dan penurunan kebugaran jasmani (Aderibigbe, 2018). Beban tugas akademik yang berat, ujian, dan tuntutan prestasi dapat mengarah pada pengurangan waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik (Ilmiah & Kesejahteraan, 2018). Siswa yang sibuk dengan tugas sekolah mungkin mengabaikan pentingnya kebugaran jasmani atau menganggapnya sebagai prioritas yang lebih rendah. Minat Terhadap Teknologi: Minat siswa terhadap teknologi modern dan hiburan elektronik dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik. Siswa lebih memilih bermain game komputer atau menghabiskan waktu di media sosial daripada berpartisipasi dalam kegiatan fisik (Efendi, 2021). Dampak dari penurunan kebugaran jasmani siswa dapat meliputi peningkatan risiko obesitas, masalah kesehatan mental, penurunan konsentrasi, dan kinerja akademik yang buruk (Mutia et al., 2022). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mengatasi permasalahan ini, antara lain: Pendidikan Jasmani yang Memadai: Penting untuk memastikan bahwa pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam kurikulum sekolah dan diberikan cukup waktu untuk aktivitas fisik terstruktur. Ini dapat termasuk latihan fisik, olahraga, dan permainan yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pembiasaan Gaya Hidup Aktif: Siswa perlu didorong untuk mengadopsi gaya hidup aktif dengan mengurangi waktu yang dihabiskan di depan layar dan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Dukungan dari orang tua dan guru sangat penting dalam membentuk karakter fisik siswa,

Kebugaran jasmani siswa merujuk pada tingkat keseluruhan dari kebugaran fisik dan kesehatan yang dimiliki oleh siswa. (Bile et al., 2021) Ini mencakup berbagai aspek seperti kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi motorik. Kebugaran jasmani yang baik pada siswa memiliki manfaat jangka panjang, termasuk peningkatan kesehatan, kinerja akademik yang lebih baik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. (Mathematics, 2016), Aspek-aspek penting dari kebugaran jasmani siswa meliputi (1) Kekuatan Otot: Kebugaran

jasmani yang baik melibatkan kekuatan otot yang cukup. Kekuatan otot membantu siswa dalam menjalankan aktivitas fisik sehari-hari dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. (2) Kelentukan merujuk pada kemampuan sendi dan otot untuk bergerak dengan rentang gerakan yang optimal. Tingkat kelentukan yang baik membantu mencegah cedera dan meningkatkan kinerja dalam berbagai aktivitas fisik. (3) Daya Tahan Kardiorespirasi mencerminkan kemampuan sistem kardiovaskular dan pernapasan untuk menyediakan oksigen dan energi yang cukup kepada otot-otot selama aktivitas fisik. Tingkat daya tahan kardiorespirasi yang baik memungkinkan siswa menjalankan kegiatan fisik dengan efisien dan mengurangi risiko kelelahan. (4) Kecepatan merupakan kemampuan untuk melaksanakan gerakan dengan cepat. Kecepatan yang baik penting dalam banyak olahraga dan aktivitas fisik, termasuk lari, renang, dan permainan tim. (5) Keseimbangan merujuk pada kemampuan untuk menjaga posisi tubuh secara stabil selama gerakan. Keseimbangan yang baik membantu siswa dalam menjalankan aktivitas fisik dengan aman dan mengurangi risiko jatuh atau cedera. (6) Koordinasi motorik melibatkan kemampuan untuk mengoordinasikan gerakan tubuh dengan baik dan efisien. Koordinasi motorik yang baik memungkinkan siswa untuk menjalankan gerakan yang kompleks dan terkoordinasi dengan baik. (Arjuna, 2018) Melalui pendidikan jasmani dan partisipasi dalam kegiatan fisik, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Latihan teratur, pengembangan keahlian motorik, dan gaya hidup aktif dapat membantu siswa mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan siswa, Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui berbagai kegiatan fisik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah penerapan permainan kecil dalam pembelajaran olahraga. Permainan kecil melibatkan variasi permainan dengan skala yang lebih kecil dan penyesuaian aturan, sehingga dapat meningkatkan partisipasi siswa dan memberikan pengalaman olahraga yang menyenangkan (Royana, 2017). Permainan kecil dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan cara yang menyenangkan. Berikut adalah beberapa contoh permainan kecil yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa: (1) Lari estafet: Permainan ini melibatkan tim yang terdiri dari beberapa anggota. Setiap anggota tim berlari dalam jarak tertentu secepat mungkin untuk menyelesaikan estafet. Ini melatih kecepatan, daya tahan kardiorespirasi, dan koordinasi. (2) Tarik tambang: Permainan ini melibatkan dua tim yang saling berhadapan dan berusaha menarik tali ke arah tim lawan. Ini melibatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kerjasama tim. (3) Bola basket 3 vs 3: Permainan bola basket dalam format 3 vs 3 memungkinkan siswa bergerak aktif, berlari, melompat, dan melakukan gerakan-gerakan basket. Ini meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. (4) Loncat tali: Loncat tali adalah permainan yang melibatkan melompati tali yang diputar oleh teman-teman. Ini adalah latihan kardiovaskular yang baik dan melibatkan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan otot. (5) Bola voli pantai: Bola voli pantai adalah permainan yang melibatkan dua tim yang berusaha mengirim bola melintasi jaring ke sisi lawan. Ini melibatkan lari, melompat, dan gerakan-gerakan yang memperkuat otot tubuh bagian atas dan bawah. (6) Hoki meja: Permainan hoki meja melibatkan bermain dengan sebuah bola kecil dan rakitan hoki di atas meja. Ini melatih kelincahan, koordinasi tangan-mata, dan daya tahan fisik. Lari cepat dan lompat rintangan: Latihan ini melibatkan lari cepat sejauh tertentu sambil melompati rintangan yang ditempatkan di sepanjang lintasan. Ini melatih kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot kaki.

Permainan kecil ini dapat diadaptasi sesuai dengan usia dan tingkat kebugaran siswa. Mereka dapat dimainkan dalam lingkungan sekolah atau di luar ruangan, dan memungkinkan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang menyenangkan sambil meningkatkan kebugaran jasmani mereka (Seran et al., 2019). Penting bagi sekolah dan pendidik untuk memberikan perhatian yang cukup terhadap kebugaran jasmani siswa, karena hal ini berdampak positif pada kesehatan siswa secara keseluruhan serta berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik. Pada SD Negeri 16 Martapura, perhatian terhadap kebugaran jasmani siswa menjadi hal yang penting. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus menginvestigasi pengaruh penerapan permainan kecil terhadap kebugaran jasmani

siswa di sekolah ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh penerapan permainan kecil terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 16 Martapura.

METODE

Penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yaitu pretest posttest design, Populasi dalam penelitian ini siswa SD Negeri 16 Martapura berjumlah 126 orang dengan pengambilan sampel random berjumlah 20 orang, Pemilihan sampel berdasarkan pada pertimbangan kelas yang memiliki rata-rata nilai paling rendah diantara kelas lainnya yaitu terdapat pada kelas V berjumlah 20 orang. Pola eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Alasan pemilihan pola desain eksperimen ini dilakukan karena sangat erat kaitannya dengan masalah yang diteliti sesuai dengan pendapat dari (Suharsimi, 2013) pada desain eksperimen ini peneliti merencanakan kegiatan pertemuan sebanyak 16 kali tatap muka dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes TKJI (Anwar et al., 2015). sampai saat ini alat ukur yang kondisi fisik seorang anak yang paling lazim digunakan adalah TKJI (Test Kebugaran Jasmani Indonesia). Selain lazim digunakan sebagai alat ukur bagi kondisi siswa di sekolah-sekolah dasar oleh para guru pendidikan jasmani, alat evaluasi ini sangat banyak digunakan sebagai instrument bagi para peneliti baik itu mahasiswa maupun akademisi olahraga yang lain. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji normalitas dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *one samples kolmogrov smirnov* SPSS 16. Pengujian normalitas dimaksudkan untuk menguji data berdistribusi normal atau sebaliknya. Kriteria pengujian H_a diterima jika nilai Asymp Sig > 0,05 maka data berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Test Statistics

	Pretest	Posttest
Chi-Square	13.300 ^a	8.000 ^b
df	8	7
Asymp. Sig.	.102	.333

Berdasarkan keterangan tabel di atas dapat dinyatakan bahwa nilai Asymp Sig data awal 0,102 dan data akhir 0,333 lebih besar dari 0,05 dengan demikian data awal dan data akhir kebugaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri 16 Martapura dinyatakan berdistribusi **normal**.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menguji data awal dan data akhir menggunakan uji *paired samples test* SPSS 16. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh penerapan permainan kecil terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 16 Martapura. Kriteria pengujian H_a diterima jika $T_{hitung} > T_{Tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05. Adapun hasil pengujian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	1.1000	1.02084	.22827	1.57777	0.62223	4.819	19	.000

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengujian hipotesis dapat dipaparkan bahwa :

- Nilai T_{hitung} yang di dapat dari analisis SPSS dengan uji paired sample t test adalah 4.819.
- Nilai T_{tabel} yang di dapat dari tabel distribusi t (lampiran) dengan α 0,05 dan $DF = N-1$ ($20-1=19$) adalah 1,729.
- Kesimpulan pengujian hipotesis adalah ada pengaruh yang signifikan penerapan permainan kecil terhadap kebugaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri 16 Martapura karena T_{hitung} besar dari T_{tabel} ($4,819 > 1,729$)

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada pengaruh penerapan permainan kecil terhadap kebugaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri 16 Martapura dilaksanakan pada bulan November dimana peneliti memulai pengambilan data tanggal 28 November 2022. Berdasarkan tindakan yang dilakukan peneliti dalam mengambil data awal pada sebanyak 20 orang siswa, diketahui bahwa rata-rata kebugaran siswa mencapai nilai 13,65 poin dengan kriteria kurang melalui pengukuran kebugaran dengan tes TKJI Usia 10 s.d 12 tahun.

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa, peneliti melaksanakan treatment dengan memberikan menu permainan selama 16 kali pertemuan dengan panduan program latihan. Pertemuan dilaksanakan setiap sore setelah pulang sekolah dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Permainan yang diberikan selama penelitian berlangsung adalah permainan estapet dan lompat gelang. Setiap sore siswa yang menjadi objek penelitian diberikan permainan yang dipandu oleh peneliti tanpa merasa bosan, dan sangat antusias dalam mengikuti permainan tersebut sampai pertemuan terakhir.

Setelah permainan diterapkan dan menyelesaikan seluruh rangkaian program latihan, selanjutnya peneliti melakukan pengambilan data akhir dengan mengukur kebugaran jasmani siswa melalui tes TKJI pada sebanyak 20 orang siswa Kelas V yang menjadi objek penelitian. Hasil kebugaran siswa mencapai rata-rata 14,75 poin meningkat dari sebelumnya kriteria kurang menjadi kriteria sedang. Hal ini memberikan makna bahwa permainan estapet dan lompat gelang yang merupakan permainan kecil jika diberikan dalam waktu 16 kali pertemuan secara rutin mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Melalui pengujian hipotesis dimana peneliti menguji data awal dan data akhir diperoleh keterangan bahwa ada pengaruh yang signifikan permainan kecil estapet dan lompat gelang terhadap kebugaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri 16 Martapura karena T_{hitung} besar dari T_{tabel} ($4,819 > 1,729$). Dengan demikian pengujian hipotesis yang dilakukan peneliti, ditambah dengan meningkatnya nilai rata-rata pretes ke postest antara teori yang peneliti ungkap memiliki kebenaran hasil pada tujuan yang ingin dicapai.

Kebugaran pada hakikatnya adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, hal ini senada dengan pernyataan (Adhariah, 2018,

p. 277) bahwa bugar adalah sehat dan segar. Bugar merupakan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan. Jika kita ingin sehat maka harus rajin melakukan latihan karena tubuh kita akan mendapatkan kesehatan, tidak mudah sakit dan sering mengalami kelelahan, dapat disimpulkan kebugaran jasmani adalah seseorang mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan lelah dimana seseorang tersebut memiliki cadangan tenaga.

Penelitian-penelitian yang mendukung bahwa melalui permainan kecil mampu meningkatkan kebugaran pernah dilakukan oleh beberapa peneliti misalnya (Aulia, Suryansyah, & Januarto, 2022) dimana penelitian ini memberikan kesimpulan meningkatkan kebugaran jasmani memiliki banyak cara salah satunya dengan menerapkan permainan tradisional melalui perantara dalam pembelajaran penjas yang ada di sekolah. Peran guru penjas dan orang tua sangat mendukung dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani sebagai bentuk dari peran eksternal.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian "Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 16 Martapura", dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan kecil terhadap kebugaran jasmani siswa SD Negeri 16 Martapura. Hasil analisis data menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan nilai t hitung sebesar 4.819, dengan derajat kebebasan (df) sebesar 19 dan nilai signifikansi sebesar 0.000. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan kecil secara efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selisih rata-rata antara pretest dan posttest adalah sebesar 1.1000, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kebugaran jasmani setelah penerapan permainan kecil. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam konteks pendidikan jasmani di SD Negeri 16 Martapura. Penggunaan permainan kecil sebagai metode pembelajaran dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal ini memperkuat pentingnya memasukkan elemen permainan dalam proses pembelajaran, karena tidak hanya memberikan kepuasan dan kesenangan kepada siswa, tetapi juga berdampak positif pada aspek kebugaran jasmani mereka. Rekomendasi yang dapat diambil dari penelitian ini adalah perlunya integrasi permainan kecil dalam kurikulum pendidikan jasmani di SD. Guru-guru pendidikan jasmani dapat menggunakan permainan kecil sebagai strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, sekolah dan pihak terkait dapat memberikan dukungan dan fasilitas yang memadai untuk melaksanakan kegiatan permainan kecil yang berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efektivitas dan generalisabilitas temuan ini di berbagai konteks sekolah dan tingkatan pendidikan. Dengan demikian, dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran permainan kecil dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Aderibigbe. (2018). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する分散構造分析Title. *Energies*, 6(1), 1–8.
- Afip, D. E. N. (2020). Pola Konsumsi Makanan Olahan di dalam Keluarga pada Masa Pandemi Covid-19 di Lampung. *Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Siatu Pengantar*.
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Anwar, M. H., Jatmika, M., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2015). *UJI FALSIFIKASI RELEVANSI KONSEP DAN PRAKTIS INSTRUMENT TKJI (TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA) SERTA PENYUSUNAN MODEL TES BAGI ANAK-ANAK (6 - 9 TAHUN)*. 11(November), 73–81.
- Arjuna, F. (2018). *GAMBARAN KOMPONEN FISIK PREDOMINAN (KOMPONEN FISIK DASAR)*

- PELATIH SSO REAL MADRID FIK UNY (BASIC PHYSICAL COMPONENTS) REAL MADRID SSO. XVII(2), 102–112.*
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Efendi, V. P. W. A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 17–26.
- Ilmiah, J., & Kesejahteraan, P. (2018). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Februari 2018 Th. IV, Vol. 4, No. 1. 4(1).*
- Mathematics, A. (2016). ~~濟無~~*No Title No Title No Title*. 1–23.
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>
- Royana, I. F. (2017). *PELESTARIAN KEBUDAYAAN NASIONAL MELALUI*. 483–493.
- Seran, E., Kurniati, E., Pascasarjana, S., & Pendidikan, U. (2019). *IDENTIFIKASI PERMAINAN TRADISIONAL BUSA NO MANU DAN*. 6(1).
- Sugiarto, B. G. (2015). Pengaruh distribusi alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani terhadap perilaku hidup aktif dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Motion*, VI(1), 93–108.
- Suharsimi, A. (2013). Metodologi penelitian. *Bumi Aksara*, 62.