



## POTRET KONDISI FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMPN 1 PAKIS

Heru Hardiyansyah Cahyana Putra<sup>1</sup>, Mashuri Eko Winarno<sup>2✉</sup>, Muhammad  
Aliffajaruddin Alfani<sup>3</sup>, Galih Purnomo Aji<sup>4</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang  
e-mail korespondensi: m.e.winarno.fik@um.ac.id

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: November-2024

Disetujui: Desember-2024

Dipublikasikan : Desember-2024

#### Kata Kunci:

kondisi fisik, ekstrakurikuler

### Abstrak

Dalam upaya menunjang aktivitas sehari-hari setiap individu mesti memiliki kebugaran jasmani yang baik. Selain itu, kegiatan aktivitas fisik mempunyai peranan penting dalam kesejahteraan dan kesehatan siswa mengingat manfaat fisik, mental dan sosial. Tujuan dari penelitian kali ini adalah menganalisis tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Adapun metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan survei. Populasi dalam riset ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, bola basket, dan pencak silat dengan jumlah keseluruhan 66 siswa. Instrumen tes menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) 13-15 tahun. Komponen tes meliputi lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari jarak jauh 1000 meter. Hasil menunjukkan siswa putra memperoleh skor hasil dengan persentase sebesar 46% dengan kategori kebugaran jasmani kurang sekali. Untuk peserta ekstrakurikuler putri dengan diperoleh skor hasil dengan persentase sebesar 38% dengan kategori kebugaran jasmani kurang sekali. Simpulan dari penelitian rerata hasil kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga berada pada kategori kurang sekali, sehingga ini menjadi tugas bagi para pelatih untuk menyusun program yang baik dan tepat untuk meningkatkan tingkat kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler.

### Abstract

*In order to support daily activities, every individual must have good physical fitness. In addition, physical activity has an important role in the well-being and health of students considering the physical, mental and social benefits. The purpose of this research is to analyze the level of physical condition of students who take part in extracurricular sports. The method used is descriptive with a survey approach. The population in this research are students who take part in extracurricular volleyball, basketball, and pencak silat with a total of 66 students. The test instrument used the Indonesian physical fitness test (TKJI) 13-15 years. The test components include 50-meter sprint, 60-second body lift, 60-second sit-up, upright jump and 1000-meter long distance run. The results showed that male students obtained a score with a percentage of 46% with a physical fitness category of less than once. For female extracurricular participants with obtained a score of results with a percentage of 38% with a physical fitness category of less than once. The conclusion of the research is that the average results of the physical condition of students who take part in extracurricular sports are in the very poor category, so this is a task for coaches to develop a good and appropriate program to improve the level of physical condition of extracurricular participants.*

✉ Alamat korespondensi: m.e.winarno.fik@um.ac.id  
E-mail: pjk.journal@um.ac.id

## PENDAHULUAN

Guna menjalani aktivitas harian, tubuh yang bugar diperlukan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kapasitas kerja fisik seseorang meningkat dan risiko kelelahan menurun seiring dengan meningkatnya kebugaran (Purwanto, Yuwono, & Purwanto, 2013). Individu yang mampu menjalani aktivitas harian dengan semangat (ketekunan) dan kewaspadaan, tanpa merasakan lelah, inilah yang dimaksud dengan segar atau sehat jasmani (Handayani, Syamsuramel, & Destriana, 2022). Kebugaran jasmani dapat menunjang hasil dari aktivitas sehari-hari, maka kebugaran jasmani sebagai komponen yang dibutuhkan manusia sebagai makhluk yang bernyawa. Oleh sebab itu, kebugaran diri seorang siswa menjadi bagian penting yang harus dijaga, setiap kebutuhan fisiologis dan anatomis yang dimiliki tubuh seorang pelajar akan dipenuhi dengan menerapkan pola hidup sehat (Suhartoyo et al., 2019). Sehingga pelajar akan memiliki tingkat kesehatan yang mereka butuhkan dan dapat memperkuat pikiran dan energi mereka untuk melakukan aktivitas di sekolah.

Saat ini era kemajuan teknologi menuntut seseorang untuk dapat mengontrol gerakan dengan cepat sesuai perkembangannya, perkembangan dan kemajuan menghantarkan masyarakat untuk memanfaatkan peralatan-peralatan yang serba canggih. Oleh karenanya kini manusia berlomba-lomba untuk menciptakan peralatan yang sepenuhnya otomatis. Kaitannya dengan aktivitas fisik kemajuan teknologi ini memiliki dampak positif maupun negatif. Akibat buruk dari menurunnya aktivitas fisik tercermin dari gaya hidup pelajar yang kurang aktif, condong malas melakukan aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah atau di luar. Terlebih lagi, banyaknya kegiatan pembelajaran di dalam kelas mengakibatkan waktu yang terbatas bagi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik di sekolah, sehingga kondisi fisik yang dimiliki siswa kurang optimal. Padahal kegiatan aktivitas fisik mempunyai peranan penting dalam kesejahteraan dan kesehatan pelajar, mengingat manfaat fisik, mental dan sosial yang diberikannya.

Pelajar remaja memiliki energi yang besar dan kemampuan bereksplorasi yang tinggi, sehingga seringkali sulit mengontrol aktivitasnya (Shidiq & Raharjo, 2018). Kondisi ini membuat mereka rawan dan berpotensi memicu aktivitas negatif. Oleh karena itu, lembaga pendidikan harus berperan penting dalam menyediakan kegiatan positif bagi pelajar untuk dilakukan di luar jam sekolah pada waktu luang mereka atau kegiatan ekstrakurikuler, agar mereka dapat mengasah serta mengoptimalkan minat dan bakatnya diluar jam pelajaran yang telah ditetapkan (Pratama & Hudah, 2020). Oleh karena itu ekstrakurikuler sebagai wadah bagi peserta didik untuk memperluas dan memperdalam ilmu pengetahuan siswa, serta sebagai upaya untuk melengkapi pembinaan bagi siswa untuk mencapai prestasi maksimal.

Permasalahan terkini pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah kurangnya perencanaan serta ketidak jelasan perencanaan, tujuan, dan sasaran dalam menyelenggarakan program latihan. Sehingga pencapaian prestasi yang diharapkan tidak tercapai secara maksimal. Dalam melakukan latihan untuk mencapai tujuan atau sasaran tertentu penting ditentukan terlebih dahulu komponen latihan, seperti intensitas, volume, *recovery*, interval, repetisi (ulangan), set, seri atau sirkuit, durasi, densitas, irama, frekuensi dan sesi atau unit (Budiwanto, 2012). Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Irianto, 2002). Dan apabila latihan kurang dari tiga kali dianggap kurang memadai dalam hal frekuensi, lebih dari lima kali berlebihan (Panggraita, Tresnowati, & Putri, 2020). Prestasi akademik dan kesehatan mental siswa dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani peserta didik (Burhaein & Solekhah, 2024). Lebih lanjut untuk mencapai target olahraga diperlukan kombinasi anatara kebugaran, kelentukan, tenaga, *strenght*, kemampuan lompat vertikal dan *endurance* yang baik (Suhartoyo et al., 2019).

Analisis kebutuhan awal dilakukan guna melihat kondisi aktual di lapangan melalui observasi dan wawancara bersama guru ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 1 Pakis ditemukan permasalahan mengenai program latihan ekstrakurikuler olahraga belum optimal karena hanya dilaksanakan satu hingga dua kali sepekan. Ekstrakurikuler meliputi; 1) Bola basket, dilaksanakan pada hari selasa dengan jadwal latihan satu kali dalam seminggu; 2) Bola voli, dilaksanakan tiga kali dalam sepekan di hari selasa, rabu dan kamis; 3) Perisai diri, dilaksanakan pada hari kamis dengan jadwal latihan satu kali dalam seminggu. Sedangkan hasil observasi di lapangan peneliti menemukan masalah mengenai tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler ditunjukkan dengan saat pelajar melaksanakan program latihan mudah lelah dan merasa kurang bersemangat, sehingga program latihan tidak dapat berjalan secara maksimal.

Sebuah laporan Indeks Pembangunan Olahraga menunjukkan bahwa indeks kebugaran jasmani di tahun 2023 menurun 0,006 poin dibandingkan dengan capaian tahun sebelumnya. Kondisi ini sungguh mengkhawatirkan, dimana tingkat rendahnya kebugaran jasmani ini terdapat pada usia produktif 10-15 tahun. Melihat fenomena saat ini akan ada wacana baru yang akan di garap oleh pemerintah dan telah disetujui oleh presiden Republik Indonesia tentang penambahan jam pembelajaran olahraga dalam program gerakan Indonesia bugar (Ulya & Santoso, 2024). Sehingga riset ini dilakukan guna menyalurkan dengan visi besar Indonesia yang berupaya menjadi negara maju dengan target produktivitas SDM di angka 73%.

Berdasarkan paparan diatas, prestasi akademik dan kesejahteraan mental siswa dipengaruhi oleh kebugaran yang sebenarnya, karena tubuh yang sehat memiliki tingkat kesejahteraan yang statis dan dinamis sehingga dapat mendukung aktivitas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah, dan rasa lelah tersebut akan cepat hilang saat istirahat. Sehingga mengetahui tingkat kebugaran fisik pada pelajar yang memiliki jadwal padat sangatlah penting. Dengan demikian, tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pakis yang mengikuti olahraga Ekstrakurikuler.

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif survei. Teknik pengumpulan data melibatkan penggunaan alat ukur berupa tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun (Widaninggar, 2010). Kumpulan data nantinya diperoleh melalui observasi di lapangan, wawancara tidak terstruktur bersama guru serta pemberian tes dan pengukuran pada peserta ekstrakurikuler olahraga. Adapun instrumen tes mencakup: 1) Tes lari cepat 50 meter; 2) Tes baring duduk 60 detik; 3) Tes angkat tubuh 60 detik; 4) Tes loncat tegak; 5) Tes lari jarak jauh 1000 meter untuk putra dan tes lari 800 meter untuk putri. Adapun populasi penelitian ini berjumlah 185 dan sampel yang digunakan sebanyak 66 siswa. Siswa laki-laki berjumlah 32 dan siswa perempuan berjumlah 34. Dengan teknik sampling *purposive random sampling* dengan syarat yang telah ditentukan yaitu; 1) peserta yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga; 2) peserta putra dan putri berusia 13-15 tahun; 3) mengikuti tes TKJI. Dengan ekstrakurikuler bola basket, bola voli dan perisai diri. Data dari hasil tes nantinya akan dilakukan analisis secara deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase.

## HASIL

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Putra (N=32)

No	Kemampuan yang diukur	Skor		Rerata	Standar Deviasi
		Minimal	Maksimal		
1	Kecepatan lari 50 meter	11,73	6,37	8,9	1,3
2	Kekuatan otot lengan	0	10	3,6	2,6
3	Kekuatan otot perut	13	54	33,5	10,0
4	Daya ledak	21	67	42,1	11,8
5	Kebugaran Jasmani	9,47	3,1	5,43	1,5

Berdasarkan data Tabel 1 dapat dikemukakan bahwa; (a) Kecepatan lari 50 meter memiliki rata-rata 8,9, (b) Kekuatan otot lengan memiliki rata-rata 3,6, (c) Kekuatan otot perut, memiliki rata-rata 33,5, (d) Daya ledak, memiliki rata-rata 42,1, (e) Kebugaran Jasmani, memiliki rata-rata 5,43

Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Putri (N=34)

No	Kemampuan yang diukur	Skor		Rerata	Standar Deviasi
		Minimal	Maksimal		
1	Kecepatan lari 50 meter	15,46	7,7	11,1	1,7
2	Kekuatan otot lengan	0	4	1,3	1,2
3	Kekuatan otot perut	10	48	23,6	7,7
4	Daya ledak	14	38	27,3	6,6
5	Kebugaran Jasmani	11,29	4,45	7,3	1,6

Berdasarkan data Tabel 2 dapat dikemukakan bahwa: (a) Kecepatan lari 50 meter memiliki rata-rata 11,1, (b) Kekuatan otot lengan memiliki rata-rata 1,3, (c) Kekuatan otot perut, memiliki rata-rata 23,6, (d) Daya ledak, memiliki rata-rata 27,3, dan (e) Kebugaran Jasmani, memiliki rata-rata 7,3.

Tabel 3. Analisis Data Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Putra (N=32)

Nilai	Rentang Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi X Skor	%	% Relatif
5	22-25	Baik sekali	0	0	0%	0%
4	18-21	Baik	1	4	2,5%	3,1%
3	14-17	Sedang	13	39	24,4%	40,6%
2	10-13	Kurang	13	26	16,3%	40,6%
1	5-9	Kurang sekali	5	5	3,1%	15,6%
<b>Jumlah</b>			32	74	46%	100%
Skor Maksimal		= 160				
Skor Hasil		= 74				
Presentase		= 46%				
Kategori		= Kurang Sekali				

Berdasarkan data Tabel 3 secara keseluruhan ekstra kurikuler putra dengan jumlah 32 peserta memiliki skor maksimal sebesar 160 dengan skor hasil 74 (46%) dengan kategori Kurang Sekali.

Tabel 4. Analisis Data Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Putri (N=34)

Nilai	Rentang Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi X Skor	%	% Relatif
5	22-25	Baik sekali	0	0	0%	0%
4	18-21	Baik	0	0	0%	0%
3	14-17	Sedang	6	18	10,6%	17,6%
2	10-13	Kurang	19	38	22,4%	55,9%
1	5-9	Kurang sekali	9	9	5,3%	26,5%
<b>Jumlah</b>			34	65	38%	100%
Skor Maksimal		= 170				
Skor Hasil		= 65				
Presentase		= 38%				
Kategori		= Kurang Sekali				

Berdasarkan data Tabel 4 secara keseluruhan ekstra kurikuler putri dengan jumlah 34 peserta memiliki skor maksimal sebesar 170 dengan skor hasil 65 (38%) dengan kategori Kurang Sekali.

## PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan pada peserta ekstrakurikuler olahraga putra SMP Negeri 1 Pakis. Diperoleh hasil rata-rata tertinggi pada peserta ekstrakurikuler bola basket dan bola voli sebanyak 13,8 dan pada ekstrakurikuler perisai diri sebanyak 12,2, adapun rata-rata keseluruhan adalah 13,0. Dari data tersebut telah menunjukkan bahwa profil kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga putra SMPN 1 Pakis berada dikategori kurang; 2) Hasil analisis deskriptif persentase sebagian besar terletak pada kategori sedang sejumlah 13 peserta persentase sebanyak 41%, pada kategori kurang sejumlah 13 peserta persentase sebanyak 41%, pada kategori kurang sekali sejumlah 5 peserta dengan persentase 16%, pada kategori baik sejumlah 1 peserta dengan persentase 3%, untuk kategori baik sekali nihil dengan persentase 0%.

Sedangkan pada peserta ekstrakurikuler olahraga putri SMP Negeri 1 Pakis. Diperoleh hasil rata-rata tertinggi pada peserta ekstrakurikuler perisai diri sebanyak 12.3, peserta bola voli sebanyak 11.3 dan peserta ekstrakurikuler bola basket sebanyak 9.7, adapun rata-rata keseluruhan adalah 10.8. Analisis ini secara deskriptif menyatakan bahwa profil kebugaran jasmani peserta putri ekstrakurikuler olahraga SMPN 1 Pakis berada pada kategori kurang; 2) Hasil analisis deskriptif persentase sebagian besar terletak pada kategori kurang sebanyak 19 peserta dengan persentase 56%, pada kategori kurang sekali sejumlah 9 peserta memiliki persentase sebanyak 26%, pada kategori sedang sejumlah 6 peserta

memiliki persentase 18%, sedangkan untuk kategori baik sekali dan kategori baik keduanya memiliki jumlah yang nihil dengan persentase 0%.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran secara keseluruhan peserta ekstrakurikuler menunjukkan bahwa profil kebugaran peserta ekstra olahraga di SMPN 1 Pakis terkategori kurang, dengan demikian terdapat kecenderungan bahwa upaya untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani belum mencapai tingkat ideal sepenuhnya. Kondisi ini diakibatkan oleh berbagai faktor seperti jumlah berapa kali latihan, tidak adanya jadwal berlatih yang cukup dilakukan satu sampai tiga kali dalam seminggu. Panggraita et al., (2020) menyatakan jika latihan minimal dilakukan sebanyak 3 sampai 5 kali dalam satu pekan, latihan yang kurang dari 3 kali tidak akan berdampak terhadap peningkatan kebugaran sedangkan latihan yang dilakukan lebih dari 5 kali dalam satu pekan akan meningkatkan risiko terjadinya *overtraining*.

Sebuah langkah yang dapat dimplementasikan untuk meningkatkan kondisi fisik, prestasi serta pertumbuhan fisiologis peserta ekstrakurikuler olahraga adalah dengan menyusun program latihan yang terstruktur. Faktor lain kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler disebabkan oleh banyaknya kegiatan disekolah sehingga peserta didik kurang cukup waktu untuk melakukan aktivitas fisik, kurangnya semangat peserta didik dalam melaksanakan program latihan, ketidak hadiran peserta didik dalam program latihan, dan pola hidup yang kurang sehat. Selain tingkat kebugaran jasmani juga akan mempengaruhi prestasi akademik dan kesehatan mental siswa (Ulum, Sulaiman, & Yono, 2024). Lebih lanjut untuk mencapai target olahraga diperlukan kebugaran, kelenturan, tenaga, kekuatan, kemampuan lompat vertikal dan daya tahan yang baik (Arifin, 2017). Harsono, (2015) mengidentifikasi empat aspek penting dalam latihan yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Selanjutnya Januarto & Yunus, (2019) mengungkapkan bahwa keberhasilan latihan dipengaruhi oleh komponen seperti intensitas, volume, *recovery*, interval, repetisi, set, durasi, dan frekuensi latihan. Sehingga untuk mencapai kebugaran yang optimal, sebuah program latihan fisik harus dijalankan secara intensif dengan metode yang tepat (Indra Bayu & Rhobi Andrianto, 2017).

Menjaga kedisiplinan dan menjalankan program latihan dengan baik merupakan kunci optimalisasi kebugaran jasmani. Oleh karena itu, peran pelatih dan kesadaran jika berprestasi yang tinggi sangat dibutuhkan bagi peserta ekstrakurikuler dengan meningkatkan kebugaran jasmaninya, yang mungkin sangat dipengaruhi oleh jenis latihan yang konsisten dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Berlandaskan hasil dari penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga putra SMPN 1 Pakis diperoleh skor hasil dengan persentase sebesar 46% dengan kategori kebugaran jasmani Kurang Sekali. Untuk peserta ekstrakurikuler putri diperoleh skor hasil dengan persentase sebesar 38% dengan kategori kebugaran jasmani Kurang Sekali. Sehingga dapat disimpulkan tingkat kebugaran fisik pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Pakis Malang, masih terkategori rendah. Dengan demikian, dari data yang diperoleh pelatih bisa memberikan program latihan tambahan diluar jam ekstrakurikuler yang mudah dilakukan siswa ketika berada di rumah, seperti jogging dan *home body workout*. Lebih dari itu, temuan penelitian bisa dijadikan sebagai bahan peninjauan bagi pelatih dan guru dalam merancang program latihan dengan memperhitungkan waktu yang ada guna mencapai tujuan dalam program latihan kebugaran jasmani sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V16I1.3666>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga* (01 ed.). Malang: UM Press.
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19: Kondisi Terkini Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 249–264. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10296>

- Handayani, A., Syamsuramel, S., & Destriana, D. (2022). Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 64. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2416>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga : Teori Dan Metodologi* (01 ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Indra Bayu, W., & Rhobi Andrianto, J. (2017). Profil Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas se-Kabupaten Jombang Tahun 2016. *Bravo's Jurnal*, 5(1). <https://doi.org/10.32682/BRAVOS.V5I1.442>
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan* (01 ed.). Yogyakarta: FIK UNY.
- Januarto, O. B., & Yunus, M. (2019). *Kebugaran Jasmani (Physical Fitness)* (01 ed.). Malang: Wineka Media.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Pratama, N. Y., & Hudah, M. (2020). Pendekatan Permainan Outbound Sirkuit Game Dalam Meningkatkan Kematangan Emosional Dan Spitual Melalui Pembelajaran Penjas Pada Siswa Smp N 1 Sumowono. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 8–13. <https://doi.org/10.15294/JSCPE.V5I1.36566>
- Purwanto, D., Yuwono, C., & Purwanto, endro puji. (2013). Survey Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(4). <https://doi.org/10.15294/active.v2i4.1171>
- Shidiq, A. F., & Raharjo, S. T. (2018). Peran Pendidikan Karakter di Masa Remaja Seabgai Pencegahan Kenakalan Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 176. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.18369>
- 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>
- Ulum, M., Sulaiman, A., & Yono, T. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTs Raudlatus Syabab. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 366–378. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10120>
- Ulya, fika nurul, & Santoso, B. (2024). Presiden Prabowo Setujui Penambahan Jam Olahraga di Sekolah. Retrieved December 15, 2024, from Kompas website: <https://nasional.kompas.com/read/2024/12/09/19014331/presiden-prabowo-setujui-penambahan-jam-olahraga-di-sekolah>
- Widaninggar, W. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia : Untuk Anak Umur 13 - 15 tahun*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.