

## **ANALISIS KEBUTUHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK KESIAPAN BEKERJA PADA SISWA SMK TARUNA KARYA MANDIRI**

Daffa Rafid Setiawan<sup>1</sup>, Setio Nugroho<sup>2</sup>, Rekha Ratri Julianti<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>PJKR, FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang  
<sup>1</sup>2110631070171@student.unsika.ac.id, <sup>2</sup>daffamatel@gmail.com

### **ABSTRACT**

*This study comprehensively analyzes the physical fitness requirements for work readiness among students at SMK Taruna Karya Mandiri. Work readiness is a critical factor for vocational high school graduates, and physical fitness plays a significant role in enhancing work performance, productivity, and reducing the risk of occupational injuries. Employing a descriptive quantitative research method with a survey approach, supplemented by in-depth interviews, the study gathered data from physical fitness tests administered to students and qualitative insights from key stakeholders including sports teachers, curriculum teachers, industrial relations teachers, and corporate HR representatives. Quantitative results indicate that the distribution of physical fitness levels among students is as follows: 2.00% in "Very Good" category, 21.00% in "Good", 53.33% in "Sufficient", and 23.67% in "Less". This highlights that while a foundational level is met by most, significant improvement is needed, particularly for those in the "Less" category. Qualitative findings from interviews consistently underscore that optimal physical condition is paramount for sustained performance in both academic and professional environments. It is perceived as a primary determinant of readiness and competitiveness in the labor market. This research aims to provide a robust foundation for developing more tailored curricula and training programs that enhance students' physical fitness, thereby bolstering their overall work readiness and alignment with industrial demands.*

*Keywords: physical fitness, work readiness, vocational high school students, descriptive research*

### **ABSTRAK**

Studi ini menganalisis secara komprehensif kebutuhan kebugaran fisik untuk kesiapan kerja siswa SMK Taruna Karya Mandiri. Kesiapan kerja adalah faktor penting bagi lulusan SMK, dan kebugaran fisik berperan besar dalam meningkatkan kinerja kerja, produktivitas, serta mengurangi risiko cedera di tempat kerja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, dilengkapi wawancara mendalam. Data dikumpulkan dari tes kebugaran fisik siswa dan wawancara dengan pemangku kepentingan utama, termasuk guru olahraga, guru kurikulum, guru hubungan industri, dan perwakilan HR perusahaan. Hasil kuantitatif menunjukkan distribusi tingkat kebugaran fisik siswa: 2,00% "Sangat Baik", 21,00% "Baik", 53,33% "Cukup", dan 23,67% "Kurang". Ini menandakan

mayoritas siswa memiliki tingkat dasar, tetapi perbaikan signifikan diperlukan, terutama bagi kategori "Kurang". Temuan kualitatif dari wawancara secara konsisten menekankan bahwa kondisi fisik optimal sangat penting untuk kinerja berkelanjutan di lingkungan akademik dan profesional. Kebugaran fisik dianggap sebagai penentu utama kesiapan dan daya saing di pasar kerja. Penelitian ini bertujuan memberikan dasar kuat untuk mengembangkan kurikulum dan program pelatihan yang lebih sesuai guna meningkatkan kebugaran fisik siswa, sehingga memperkuat kesiapan kerja dan keselarasan mereka dengan tuntutan industri.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, kesiapan kerja, siswa SMK, penelitian deskriptif

### **A. Pendahuluan .**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap berbagai aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berarti, sekaligus menyisakan energi untuk kegiatan tambahan. Kondisi fisik yang bugar memungkinkan seseorang menjalani rutinitas sehari-hari dengan stamina yang terjaga. Tingkat kebugaran optimal memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan, termasuk meningkatkan ketahanan tubuh dan memperkuat sistem imun. Selain mencerminkan kondisi fisik, kebugaran jasmani juga berperan sebagai indikator kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Supariyadi (2022) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani di sekolah dibuat untuk mendukung perkembangan siswa dalam semua aspek, termasuk fisik, motorik, dan mental. Melalui program ini, siswa

diajarkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, yang sangat berarti dalam membentuk kepribadian dan kebiasaan hidup yang sangat berarti dalam membentuk kepribadian dan kebiasaan hidup yang sehat.

Kebugaran jasmani memegang peran fundamental dalam mendukung aktivitas manusia, baik dalam pekerjaan maupun aktivitas fisik sehari-hari. Menurut Abduh (2020), kebugaran jasmani ialah kondisi optimal yang mencakup kapasitas fisik berupa kekuatan (strength), kemampuan (ability), daya tahan, dan kesanggupan untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa merasa kelelahan berlebihan. Kondisi ini menciptakan keseimbangan fisiologis dimana sistem organ tubuh, metabolisme, sirkulasi darah, dan fungsi saraf dapat berfungsi secara optimal.

Menurut Wibowo dan Rahmadi (2020), Kesiapan kerja merupakan konsep multidimensional yang mencerminkan kapasitas lulusan dalam memenuhi berbagai tuntutan dunia profesional. Persiapan yang menyeluruh ini memungkinkan peserta didik untuk lebih siap menghadapi dinamika pasar kerja yang terus berkembang, khususnya di era digitalisasi dan otomatisasi, di mana kecepatan dalam belajar serta kemampuan menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi menjadi hal yang sangat krusial.

Menurut Dalyono (2005), konsep kesiapan kerja merupakan suatu kondisi kemampuan optimal yang mencakup kesiapan fisik dan psikologis secara terpadu. Kesiapan fisik dalam perspektif ini mengacu pada kondisi fisiologis individu yang ditandai dengan kapasitas energi memadai dan status kesehatan prima, sehingga memungkinkan pelaksanaan berbagai beban kerja secara efektif. Kondisi ini tidak hanya melibatkan aspek kebugaran jasmani, tetapi juga ketahanan tubuh dalam menghadapi tuntutan fisik spesifik dari suatu pekerjaan.

Berdasarkan laporan terbaru Badan Pusat Statistik (BPS) per

Februari 2024, tamatan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) mencatat Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 8,62%, angka tertinggi dibandingkan semua jenjang pendidikan. Angka ini merupakan salah satu kelompok dengan angka pengangguran tertinggi, menunjukkan adanya kesenjangan antara kualifikasi yang dimiliki lulusan dan yang dibutuhkan oleh dunia kerja. Perlu digaris bawahi bahwa persiapan fisik yang kuat bukan saja penting untuk meningkatkan kesempatan kerja, tapi juga untuk memastikan bahwa lulusan SMK siap menghadapi tuntutan kerja yang realistis. Oleh karena itu, penting bagi SMK untuk memprioritaskan pengembangan kebugaran jasmani siswa guna meningkatkan keterampilan dan kemandirian siswa dalam menghadapi dunia kerja yang kompleks.

SMK Taruna Karya Mandiri, sebagai salah satu institusi pendidikan kejuruan yang berlokasi di Karawang, memiliki peran strategis dalam mempersiapkan siswanya untuk dunia industri yang kompetitif. Lokasi di Karawang yang merupakan pusat industri besar di Indonesia menuntut lulusannya memiliki kualifikasi yang tinggi, termasuk aspek kebugaran

jasmani. Namun, observasi awal dan diskusi informal dengan pihak sekolah mengindikasikan bahwa terdapat potensi kesenjangan antara tingkat kebugaran jasmani siswa saat ini dengan harapan dan kebutuhan spesifik dari dunia industri. Beberapa siswa terlihat mudah lelah dalam aktivitas fisik, dan belum ada data komprehensif yang menganalisis tingkat kebugaran mereka secara spesifik untuk kesiapan bekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif kebutuhan kebugaran jasmani bagi siswa SMK Taruna Karya Mandiri dalam rangka mempersiapkan mereka secara optimal untuk dunia kerja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan berharga bagi pihak sekolah dalam merumuskan dan mengimplementasikan program pembinaan kebugaran jasmani yang lebih relevan, efektif, dan selaras dengan tuntutan industri, sehingga mampu mencetak lulusan yang tidak hanya terampil tetapi juga memiliki daya tahan fisik yang mumpuni.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan holistik dengan mengevaluasi berbagai komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan

kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Data akan dikumpulkan melalui serangkaian tes kebugaran standar yang relevan dengan tuntutan fisik pekerjaan di berbagai bidang industri yang umum dimasuki oleh lulusan SMK. Selain itu, penelitian ini juga akan mempertimbangkan perbedaan kebutuhan kebugaran berdasarkan jenis kelamin, mengingat adanya variasi fisiologis dan standar pekerjaan yang mungkin berbeda antara laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih adaptif dan efektif di SMK, serta menjadi referensi bagi institusi pendidikan kejuruan lainnya dalam mempersiapkan lulusan yang tidak hanya cerdas tetapi juga tangguh secara fisik. Melalui implementasi program kebugaran jasmani yang komprehensif, diharapkan siswa SMK Taruna Karya Mandiri dapat memasuki dunia kerja dengan keyakinan diri dan performa optimal, mengurangi risiko cedera dan kelelahan, serta mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan pekerjaan di masa depan.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan penelitian yang didasarkan pada filsafat post-positivisme dan dilaksanakan dalam konteks alami di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci. Pendekatan ini menekankan pada pemilihan sumber data secara purposif dengan mempertimbangkan kedalaman informasi yang dapat diberikan oleh subjek penelitian.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan studi kasus sebagai metode utama. Sebagaimana didefinisikan oleh John & Creswell (dalam Assyakurrohim et al., 2022), studi kasus merupakan pendekatan penelitian yang melakukan eksplorasi mendalam terhadap suatu fenomena khusus dalam konteks temporal dan aktivitas tertentu, mencakup program, proses, lembaga, atau kelompok sosial. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara komprehensif melalui penerapan beragam teknik pengumpulan data yang relevan. Dipilihnya metode studi kasus

dikarenakan pada penelitian ini difokuskan pada satu kasus yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam yaitu kebugaran jasmani dan kesiapan untuk bekerja.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Taruna Karya Mandiri, Karawang, dari bulan Mei 2025 hingga Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Taruna Karya Mandiri. Sampel penelitian ini diambil secara purposive sampling dari populasi siswa, dengan total sampel 61 siswa (24 siswa laki-laki dan 37 siswa perempuan) dan 8 orang responden berupa 2 orang guru olahraga yang kemudian merekomendasikan 2 orang wakil kepala sekolah bidang kurikulum. Dari wakil kepala sekolah, peneliti diarahkan kepada 2 orang guru bidang hubungan industri yang selanjutnya menghubungkan dengan 2 orang HRD perusahaan mitra.

Variabel yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa yang diukur melalui serangkaian tes standar, dan kesiapan bekerja (ditinjau dari aspek kebugaran jasmani) yang mengacu pada persepsi, harapan, dan kebutuhan akan standar kebugaran jasmani yang diperlukan untuk

memasuki dunia kerja, sebagaimana diungkapkan oleh guru dan perwakilan HRD perusahaan.

Hardani dkk (2020) menjelaskan bahwa wawancara merupakan proses tanya jawab yang dilakukan antara peneliti dan informan dengan tujuan memperoleh informasi yang relevan bagi kebutuhan penelitian. Teknik ini berfungsi sebagai alat verifikasi untuk memastikan keabsahan data yang telah dikumpulkan sebelumnya. Dalam pendekatan kualitatif, wawancara mendalam atau in-depth interview menjadi metode utama yang memiliki ciri khas berupa interaksi langsung antara peneliti dan narasumber secara tatap muka, sehingga memungkinkan penggalian data yang lebih rinci dan mendalam.

Menurut Arikunto (dalam Yulianah et al., 2020) Tes adalah instrumen pengukuran yang sistematis untuk mengevaluasi kemampuan atau kondisi tertentu berdasarkan prosedur standar. Dalam penelitian ini, tes digunakan sebagai metode pengumpulan data dengan menerapkan serangkaian pengukuran terstandarisasi guna menilai tingkat kebugaran jasmani siswa. Tes kebugaran dalam penelitian ini menggunakan modifikasi Tes

Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) 2010 untuk usia 16-19 tahun, yang disesuaikan dengan standar tes perekrutan karyawan perusahaan.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Bagian ini menyajikan temuan-temuan kunci yang diperoleh dari pelaksanaan tes kebugaran jasmani dan wawancara mendalam, diikuti dengan pembahasan yang mengintegrasikan kedua jenis data tersebut untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa dikumpulkan dari pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada 61 siswa sampel, yang terdiri dari 24 siswa laki-laki dan 37 siswa perempuan. Pengukuran ini memberikan gambaran umum mengenai kondisi fisik siswa dan komPenelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2025 untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani peserta. Total 61 individu berpartisipasi dalam tes ini, terdiri dari 24 laki-laki dan 37 perempuan. Lima kriteria utama diujikan: Lari 12 Menit , Push-up , Sit-up , Pull-up , dan Lari 60 Meter. Setiap kriteria dinilai berdasarkan skala 1 hingga 4,

merepresentasikan kategori Kurang, Cukup, Baik, dan Sangat Baik, dengan batasan performa yang spesifik untuk laki-laki dan perempuan pada setiap tes. Rumus yang digunakan untuk menghitung hasil tes ini adalah :

$$P = \frac{\pi}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase Kategori

$\pi$  = Jumlah Item Penilaian dalam Kategori

N = Total Item Penilaian

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Kategori Nilai	Persentase dari Total Penilaian
Sangat Baik	2.00%
Baik	21.00%
Cukup	53.33%
Kurang	23.67%
Total	100.00%

Dari total 61 siswa, 1 siswa (2.00%) berada pada kategori Sangat Baik, 13 siswa (21.00%) pada kategori Baik, 33 siswa (53.33%) pada kategori Cukup, dan 14 siswa (23.67%) pada kategori Kurang. Tidak ada siswa yang berada pada kategori Sangat Kurang. Mayoritas siswa berada pada kategori "Cukup", mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran dasar yang memadai untuk aktivitas sehari-hari, namun belum mencapai tingkat yang

optimal untuk tuntutan fisik yang lebih tinggi, seperti yang mungkin ditemukan di lingkungan kerja. Proporsi siswa dalam kategori "Kurang" yang mencapai hampir seperempat dari populasi menjadi perhatian serius, karena menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat kebugaran di bawah standar minimal yang direkomendasikan.

Analisis lebih lanjut berdasarkan jenis kelamin memberikan gambaran yang lebih detail mengenai kekuatan dan kelemahan spesifik siswa. Performa individu laki-laki (N=24) pada tes Lari 12 Menit menunjukkan bahwa mayoritas (50.00%) berada pada kategori "Cukup" (1501 - 2000 m), dengan sebagian besar lainnya di kategori "Baik" (2001 - 2400 m). Dalam tes Push-up, kelompok ini menunjukkan kekuatan otot yang impresif, dengan 41.67% di kategori "Baik" (15-20 repetisi) dan 16.67% di kategori "Sangat Baik" (> 20 repetisi). Kemampuan Sit-up mereka juga sangat kuat, di mana 54.17% mencapai kategori "Baik" (15-25 repetisi) dan 4.17% "Sangat Baik" (> 25 repetisi). Aspek Pull-up menjadi salah satu kekuatan utama kelompok laki-laki, dengan 83.33% berada di

kategori "Baik" (5-10 repetisi). Terakhir, dalam tes Lari 60 Meter, performa cenderung berada pada kategori "Cukup" (8.4-9.6 detik) bagi 54.17% peserta, namun ada juga 16.67% yang masuk kategori "Kurang" (9.7-11.0 detik).

Sementara itu, siswa perempuan (N=37) secara umum menunjukkan tingkat kebugaran yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki, terutama pada komponen kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular. Performa perempuan pada tes Lari 12 Menit sebagian besar berada pada kategori "Cukup" (1200 – 1599 m), namun perlu dicatat bahwa 40.74% masih berada di kategori "Kurang" (< 1200 m). Dalam tes Push-up, sebagian besar (92.59%) berada di kategori "Cukup" (5-9 repetisi), menunjukkan bahwa mereka memenuhi standar dasar. Kemampuan Sit-up mereka juga didominasi oleh kategori "Cukup" (8-11 repetisi), mencakup 100% dari peserta yang dinilai pada kategori ini. Tes Pull-up menjadi tantangan signifikan; 100% dari yang berhasil masuk kategori "Cukup" (1-2 repetisi), dan 18.52% tidak bisa melakukan tes ini (kategori "Kurang"). Terakhir, dalam tes Lari 60 Meter, sebagian

besar peserta perempuan (74.07%) masuk kategori "Kurang" (11.5-13.4 detik), mengindikasikan perlunya peningkatan kecepatan.

Wawancara mendalam dengan guru olahraga, guru kurikulum, guru hubungan industri, dan perwakilan HRD perusahaan memberikan wawasan kualitatif yang kaya mengenai persepsi dan ekspektasi terkait kebugaran jasmani siswa SMK dan kesiapan kerja. Seluruh informan sepakat bahwa kebugaran jasmani adalah fondasi vital untuk kesiapan bekerja, menunjang produktivitas, daya tahan, konsentrasi, dan mengurangi risiko cedera di tempat kerja. Guru olahraga menegaskan bahwa fisik prima adalah dasar utama untuk fokus belajar dan bekerja, sementara perwakilan HRD perusahaan mengonfirmasi bahwa tes fisik menjadi bagian wajib rekrutmen karena pekerjaan di industri membutuhkan daya tahan tinggi dan fisik yang prima mampu mengurangi risiko kecelakaan serta meningkatkan produktivitas. Pentingnya kebugaran jasmani untuk produktivitas dan pengurangan risiko cedera di lingkungan kerja juga didukung oleh penelitian terbaru. Misalnya, Suwandi et al. (2022) menekankan bahwa



program kebugaran fisik yang terintegrasi di lingkungan kerja dapat secara signifikan meningkatkan produktivitas karyawan dan mengurangi tingkat absensi akibat masalah kesehatan.

Meskipun sekolah telah berupaya melalui mata pelajaran PJOK dan tes kebugaran adaptasi TKJI, para guru mengakui bahwa tingkat kebugaran siswa belum optimal. Guru kurikulum mengamati bahwa banyak siswa cepat lelah, dan guru hubungan industri menerima keluhan dari perusahaan tempat siswa prakerin mengenai kurangnya stamina atau siswa yang mudah sakit. Tantangan utama dalam pembinaan kebugaran meliputi keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, rendahnya motivasi intrinsik siswa untuk beraktivitas fisik di luar sekolah, jadwal kurikulum yang padat, dan kurangnya dukungan lingkungan luar sekolah terhadap gaya hidup aktif. Tantangan ini seringkali dihadapi dalam upaya meningkatkan kebugaran di lingkungan pendidikan. Prabowo et al. (2023) dalam studinya menunjukkan bahwa kurangnya fasilitas dan motivasi siswa menjadi hambatan utama dalam mencapai

tingkat kebugaran yang optimal di sekolah menengah.

Pihak industri memiliki ekspektasi yang jelas terhadap kebugaran fisik calon tenaga kerja dari SMK. Perwakilan HRD perusahaan menyatakan bahwa mereka mengharapkan lulusan memiliki standar minimal kebugaran kategori "Cukup" atau "Baik" berdasarkan TKJI, dan seringkali menolak kandidat yang tidak memenuhi kriteria fisik dalam tes rekrutmen. Kebutuhan kebugaran juga disadari bervariasi antar jurusan; jurusan teknik memerlukan kekuatan otot dan daya tahan untuk aktivitas manual, sementara jurusan yang lebih banyak duduk memerlukan stamina untuk konsentrasi jangka panjang dan postur tubuh yang baik. Menariknya, wawancara juga menyoroti bagaimana kebugaran jasmani memengaruhi aspek psikologis dan karakter siswa. Guru olahraga menyebutkan bahwa olahraga melatih mental seperti disiplin, kerja keras, pantang menyerah, sportivitas, dan kerja sama tim. Guru kurikulum menambahkan bahwa fisik yang bugar dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, yang sangat penting saat menghadapi wawancara

kerja atau beradaptasi di lingkungan industri.

Mengintegrasikan temuan kuantitatif dari hasil tes kebugaran dengan wawasan kualitatif dari wawancara, dapat disimpulkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk program peningkatan kebugaran jasmani secara komprehensif agar mayoritas siswa dapat mencapai kategori "Baik" atau "Sangat Baik". Prioritas peningkatan harus diberikan pada daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot (terutama lengan dan perut), serta kecepatan dan kelincahan, karena komponen-komponen ini relevan untuk tuntutan fisik di berbagai jenis pekerjaan. Kurikulum PJOK perlu direvisi agar lebih relevan dengan kebutuhan industri, bahkan disesuaikan per jurusan, dengan memperkenalkan latihan fungsional yang mensimulasikan gerakan atau tuntutan fisik di lingkungan kerja. Selain itu, program edukasi dan motivasi yang lebih intensif diperlukan untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani sebagai investasi karir.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil tes kebugaran jasmani dan wawancara

mendalam dengan para pemangku kepentingan, penelitian ini sampai pada beberapa kesimpulan kunci terkait kebutuhan kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Karya Mandiri untuk kesiapan bekerja. Pertama, tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Karya Mandiri secara umum masih berada pada kategori "Cukup", dengan persentase signifikan (23.67%) masih dalam kategori "Kurang". Ini mengindikasikan adanya ruang besar untuk peningkatan guna mencapai standar yang lebih tinggi, dengan komponen kebugaran seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot (terutama pada siswa perempuan), serta kecepatan, memerlukan perhatian khusus. Kedua, terdapat konsensus yang kuat dari guru dan perwakilan HRD perusahaan bahwa kebugaran jasmani merupakan fondasi esensial untuk kesiapan bekerja siswa SMK, menunjang produktivitas, ketahanan, disiplin, dan kepercayaan diri di lingkungan kerja. Ketiga, kebutuhan program kebugaran jasmani siswa untuk kesiapan bekerja mencakup peningkatan kebugaran secara menyeluruh, fokus pada komponen-komponen spesifik yang relevan dengan jenis pekerjaan, integrasi

program latihan berbasis industri dalam kurikulum, serta peningkatan motivasi siswa dan kolaborasi yang erat antara sekolah dengan dunia industri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dalyono. (2005). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hardani, dkk. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Pustaka Ilmu. Halaman 137-140.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Wibowo, Arie, and Dwi Rahmadi. 2020. Best Score Psikotes Kerja. Surakarta: Genta Smart Publisher.
- 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), 75-82.
- Assyakurrohim, D., Ikhram, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Case Study Method in Qualitative Research. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- Prabowo, R. K., Utomo, B., & Setiawan, R. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 45-56.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *J. Arts Educ*, 2(2), 60-71.
- Suwandi, R., Handayani, R., & Purnomo, A. (2022). Pengaruh Program Kebugaran Fisik Terhadap Peningkatan Produktivitas dan Penurunan Tingkat Absensi Karyawan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 112-120.
- Yulianah, L., Ni'mah, K., & Rahayu, D. V. (2020). Analisis Kemampuan Pemahaman Konsep Matematika Siswa Berbantuan Media Schoology. *Jurnal Derivat: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 7(1), 39–45.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Tingkat Pendidikan.