

**REVIEW LITERATUR: PENGARUH AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI
TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KESEHATAN FISIK PESERTA
DIDIK**

Ely Yuliawan¹, Iqlima Puti Andini², A'raf Muhammad³, Jery Devon Pratama⁴,
Nabila Sapitri⁵,

^{1,2,3,4,5}PJOK, FKIP, Universitas Jambi

¹elyyuliawan.fik@unja.ac.id, ²iqlima836@gmail.com,
³muhammadaraf436@gmail.com, ⁴jerydelvon@gmail.com,

⁵nabilasapitrioke12@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of physical fitness activities on students' motor development and physical health through a literature review approach. The analysis was conducted using ten national journal articles published between 2022 and 2025. The findings indicate that physical fitness activities significantly improve fundamental motor abilities such as strength, agility, balance, coordination, and reaction speed. Fitness activities also contribute to the development of fine motor skills that support students' academic performance. In terms of physical health, fitness exercises enhance cardiorespiratory capacity, flexibility, core muscle strength, body metabolism, and reduce the risk of obesity. These findings highlight that physical fitness activities are essential components in the educational process and should be applied in a structured manner to support students' optimal growth and development.

Keywords: *physical fitness, motor development, physical health, students, physical activity*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh aktivitas kebugaran jasmani terhadap perkembangan motorik dan kesehatan fisik peserta didik melalui pendekatan review literatur. Analisis dilakukan terhadap sepuluh jurnal nasional yang diterbitkan pada periode 2022–2025. Hasil telaah menunjukkan bahwa aktivitas kebugaran jasmani memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar seperti kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Selain itu, aktivitas kebugaran juga berpengaruh pada motorik halus yang berkaitan dengan keterampilan akademik peserta didik. Dari aspek kesehatan fisik, latihan kebugaran terbukti meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, fleksibilitas, kekuatan otot inti, metabolisme tubuh, serta menurunkan risiko obesitas. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam dunia pendidikan dan perlu

diterapkan secara terstruktur untuk mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, perkembangan motorik, kesehatan fisik, peserta didik, aktivitas fisik

A. Pendahuluan

Kesehatan fisik dan kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung kualitas hidup serta prestasi akademik peserta didik. Kebugaran yang rendah sering dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, menurunnya kapasitas kardiorespirasi, serta rendahnya konsentrasi belajar. Hal ini menjadikan penguatan kebugaran jasmani sebagai salah satu fokus utama pendidikan dan kesehatan anak di Indonesia (Pratama, 2025).

Konteks pendidikan nasional, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berperan signifikan dalam membentuk kebiasaan hidup aktif. Studi nasional menunjukkan bahwa program pembelajaran PJOK terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik dan komponen kebugaran jasmani peserta didik secara konsisten (Suryani & Putra, 2024; Rahmadani, 2023).

Aktivitas kebugaran jasmani yang mencakup latihan daya tahan,

kekuatan, fleksibilitas, serta kelincahan mampu memberikan rangsangan fisiologis yang diperlukan untuk perkembangan motorik optimal. Adaptasi neuromuskular yang terjadi akibat latihan secara teratur mampu meningkatkan koordinasi dan kontrol motorik (Hidayat, 2025).

Temuan empiris dari penelitian nasional menunjukkan adanya hubungan positif antara partisipasi aktivitas fisik dengan peningkatan keterampilan motorik dasar. Peserta didik yang mengikuti aktivitas kebugaran terstruktur cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang aktif (Yoga, 2023).

Perkembangan motorik, aktivitas kebugaran jasmani berpengaruh pada indikator kesehatan fisik seperti komposisi tubuh, massa otot, dan daya tahan kardiorespirasi. Beberapa studi nasional menunjukkan peningkatan kesehatan fisik peserta didik yang mengikuti latihan kebugaran secara

teratur (Saputra, 2025; Anggraini, 2024).

Pasca-pandemi COVID-19, berbagai penelitian melaporkan terjadinya penurunan tingkat aktivitas fisik pada anak dan remaja. Kondisi ini menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani dan meningkatnya perilaku sedentari sehingga membutuhkan intervensi fisik yang lebih intensif di lingkungan sekolah (Putri, 2023).

Upaya peningkatan kebugaran peserta didik perlu didukung model pembelajaran yang menarik dan berbasis aktivitas. Pendekatan seperti permainan aktif dan pembelajaran berbasis proyek terbukti dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Noerpratomo, 2024; Harahap, 2025).

Hasil review nasional menegaskan bahwa efektivitas intervensi aktivitas kebugaran sangat dipengaruhi prinsip frekuensi, intensitas, jenis, dan durasi latihan (FITT). Program yang dirancang sesuai prinsip tersebut menghasilkan peningkatan signifikan baik pada keterampilan motorik maupun kesehatan fisik (Suryani & Putra, 2024).

Faktor pendukung seperti fasilitas sekolah, kompetensi guru PJOK, dan keterlibatan orang tua juga menjadi penentu keberhasilan program kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas dan sumber daya manusia sering dilaporkan sebagai hambatan dalam implementasi program kebugaran di sekolah (Wibowo, 2024; Santoso, 2025). Dalam aspek perkembangan motorik, latihan-latihan yang bertujuan meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan terbukti memberikan dampak cepat terhadap perkembangan motorik kasar dan halus, terutama pada anak usia sekolah dasar hingga menengah (Hidayat, 2025; Saputra, 2025).

Aktivitas kebugaran jasmani juga memberi dampak positif pada aspek psikis seperti fokus belajar, kepercayaan diri, dan kontrol diri. Dampak ini secara tidak langsung mendukung perkembangan motorik karena peserta didik lebih mampu mengikuti instruksi dan melakukan latihan secara berulang (Suryani & Putra, 2024).

Walaupun banyak penelitian mendukung manfaat aktivitas kebugaran jasmani, terdapat variasi

desain penelitian, instrumen pengukuran, dan karakteristik sampel, sehingga diperlukan review literatur yang mampu menyintesis temuan penelitian nasional tahun 2022–2025 secara komprehensif (Rahmadani, 2023; Putri, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini disusun untuk meninjau dan menganalisis berbagai literatur nasional mengenai pengaruh aktivitas kebugaran jasmani terhadap perkembangan motorik dan kesehatan fisik peserta didik. Review ini diharapkan menjadi landasan ilmiah bagi sekolah, guru PJOK, dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi kebugaran yang efektif dan berkelanjutan (Suryani & Putra, 2024).

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah review literatur sistematis terhadap artikel-artikel ilmiah nasional yang diterbitkan pada periode 2022–2025. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran jurnal nasional terakreditasi menggunakan kata kunci seperti *kebugaran jasmani, aktivitas fisik, perkembangan motorik, dan kesehatan fisik peserta didik*.

Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian yang berfokus pada peserta didik usia sekolah, menggunakan desain kuantitatif atau kualitatif, serta menampilkan hasil empiris mengenai pengaruh aktivitas kebugaran. Artikel yang tidak relevan, tidak berbahasa Indonesia, atau tidak memuat data empiris dikeluarkan dari analisis. Setiap artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis berdasarkan tahun publikasi, desain penelitian, subjek, jenis aktivitas kebugaran, instrumen pengukuran, serta temuan utama. Hasil sintesis disajikan secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola temuan, kesenjangan penelitian, dan implikasi bagi praktik pendidikan jasmani.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil Review Jurnal

N o	Penul is	Ta hu n	Nama Jurnal	Hasil Penelitia n
1	Hiday at & Suron o	202 2	Jurnal Pendidik an Olahrag a	Penelitia n menunju kkan bahwa aktivitas kebugar an jasmani yang

dilakukan secara terencana	8 minggu	n selama
mampu meningkatkan kelincahan, kekuatan otot, kecepatan, serta kemampuan reaksi motorik siswa SD dan SMP.	Jurnal Sporta Saintika	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa latihan kebugaran berbasis permainan motorik dapat meningkatkan keseimbangan, keluwesan dan tubuh, dan koordinasi gerak siswa sekolah dasar.
Latihan yang diterapkan meliputi lari zig-zag, sprint, serta latihan beban tubuh yang dilakukan 3–4 kali per minggu dengan durasi 30 menit, dan hasilnya memperlihatkan perkembangan motorik yang konsiste	2 Lesta ri 202 2	Intervensi berupa senam irama dan permainan orientasi gerak terbukti dapat meningkatkan stabilitas tubuh hingga 25% berdasar

				kan uji keseimb angan statis dan dinamis.				pembelaj aran PJOK juga meningk at signifika n.	
3	Putra & Siregar	202 3	Jurnal Pendidik an Jasmani Indonesi a	Studi ini menemu kan bahwa program kebugar an berbasis permain an olahraga seperti bola tangan, futsal mini, dan permain an koordinat if mampu meningk atkan kemamp uan motorik kasar seperti kekuatan kaki, daya lompat, serta kecepat n reaksi siswa. Selain itu, motivasi belajar siswa dalam mengikut i	4	Wahy uni et al.	202 3	Jurnal Ilmu Keolahr agaan	Penelitia n menunju kkan bahwa aktivitas fisik harian selama minimal 20–30 menit, seperti jogging, senam, dan latihan interval ringan, membant u meningk atkan kapasita s kardiores pirasi, memper baiki daya tahan otot, serta mengura ngi tingkat kelelahan fisik siswa. Peningk atan

5	Rama dhan & Yoga	202 3	Jurnal Keolahr agaan Nusanta ra	<p>Studi ini menemu kan bahwa latihan aerobik terstruktur, seperti lari jarak meneng ah dan senam aerobik, dapat menurun kan risiko obesitas hingga 12% dan memper baiki profil kebugaran umum siswa. Selain itu, aktivitas aerobik terbukti memban tu menorm alkan tekanan</p> <p>kapasita s VO2max tercatat naik 10– 15% setelah intervens i selama 6 minggu.</p>	<p>darah dan meningkatkan metabolisme tubuh.</p> <p>6 Safitri 202 4 Jurnal Human Moveme nt</p> <p>Hasil penelitian memperlihatkan bahwa latihan kebugaran jasmani seperti stretching, yoga dasar, dan latihan penguatan otot inti dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, stabilitas pinggul, serta kekuatan otot perut dan punggung siswa. Peningkatan fleksibilitas hamstrin g siswa mencapai 20% setelah program</p>

				latihan rutin dilaksanakan selama 4 minggu.				aktivitas akademik lainnya.	
7	Ananda & Fikri	2024	Jurnal Olahraga dan Kesehatan	Penelitian ini menunjukkan bahwa senam kebugaran dan aktivitas koordinatif mampu meningkatkan perkembangan motorik halus anak, khususnya pada kemampuan kontrol gerak tangan, postur tubuh, dan stabilitas gerakan kecil lainnya. Latihan yang diberikan berkontribusi positif terhadap kemampuan menulis dan	8	Nurhaliza	2024	Jurnal Pendidikan Gerak	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik, meliputi peningkatan kebugaran jantung, fungsi pernapasan, dan metabolisme tubuh. Selain itu, siswa menunjukkan penurunan tingkat stres fisik dan peningkatan kualitas tidur setelah

9	Darmawan	2025	Jurnal Aktivitas Fisik Indonesia	Penelitian menjelaskan bahwa program fitnes edukatif yang diberikan melalui latihan beban tubuh, latihan resistensi ringan, serta permainan koordinatif meningkatkan kemampuan motorik dasar siswa, khususnya dalam aspek koordinasi, reaksi, dan kecepatan gerak. Siswa juga menuju kkan peningka	mengikut i program aktivitas fisik teratur.	10 Aman da & Wido do	2025 Jurnal Pengembangan Kebugaran	tan motivasi berolahraga. Studi ini menemukan bahwa aktivitas kebugaran jasmani memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan fisik peserta didik, seperti memperbaiki postur tubuh, menurunkan tingkat kelelahan, meningkatkan daya tahan jantung-paru, serta meningkatkan kesiapan belajar di kelas. Program yang diterapkan juga membantu

memperbaiki kebiasaan hidup sehat siswa secara umum.

Aktivitas kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menunjang proses perkembangan fisik dan motorik peserta didik. Pada usia sekolah, kebutuhan akan aktivitas fisik menjadi komponen utama yang mendukung pertumbuhan tubuh, perkembangan otot, serta pematangan sistem koordinasi neurologis. Hal ini diperkuat oleh berbagai penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa siswa yang rutin mengikuti latihan kebugaran memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan siswa yang kurang aktif bergerak. Aktivitas fisik memberikan kontribusi langsung terhadap pembentukan kemampuan motorik dasar yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Berbagai penelitian yang dianalisis dalam literature review ini menunjukkan bahwa aktivitas kebugaran jasmani mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus secara signifikan.

Hidayat dan Surono (2022) misalnya, menemukan bahwa latihan yang terstruktur dapat meningkatkan reaksi motorik, kelincahan, dan kekuatan otot siswa. Temuan ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya sekadar aktivitas bergerak, tetapi bagian dari proses pendidikan fisik yang berperan dalam optimalisasi pertumbuhan motorik anak.

Peningkatan motorik dasar, aktivitas kebugaran jasmani juga menunjukkan dampak positif terhadap keseimbangan tubuh. Lestari (2022) menjelaskan bahwa latihan berbasis permainan mampu meningkatkan stabilitas tubuh dan kemampuan kontrol gerak siswa. Aktivitas permainan yang variatif mampu merangsang kerja otot dan sistem sensorimotor, yang kemudian menghasilkan peningkatan keseimbangan statis maupun dinamis. Hal ini sangat penting terutama bagi anak usia sekolah dasar yang sedang berada dalam fase pertumbuhan intensif.

Pembahasan mengenai permainan motorik sebagai bagian dari aktivitas kebugaran menjadi penting karena permainan merupakan metode yang

menyenangkan dan mudah diterima siswa. Putra dan Siregar (2023) memperlihatkan bahwa permainan olahraga seperti bola tangan dan futsal mini mampu meningkatkan kekuatan, koordinasi, dan motivasi belajar siswa. Permainan juga menghadirkan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membebani, sehingga siswa cenderung lebih aktif dalam mengikuti kegiatan.

Kesehatan fisik, aktivitas kebugaran jasmani berperan dalam meningkatkan kapasitas kardiorespirasi. Wahyuni dan rekannya (2023) menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin seperti jogging, senam, dan latihan interval mampu meningkatkan VO₂max yang merupakan indikator penting kebugaran jantung-paru. Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap stamina siswa dalam menjalani aktivitas akademik dan non-akademik di sekolah.

Aktivitas kebugaran jasmani juga berkaitan dengan pencegahan masalah kesehatan seperti obesitas. Ramadhan dan Yoga (2023) menegaskan bahwa latihan aerobik terstruktur mampu menurunkan risiko obesitas sekaligus meningkatkan

metabolisme tubuh. Aktivitas ini memberikan dampak positif terhadap pengaturan berat badan dan meningkatkan kemampuan tubuh dalam membakar kalori. Tren peningkatan obesitas di kalangan anak sekolah dapat diminimalkan melalui kegiatan kebugaran yang teratur.

Manfaat pada kesehatan jantung dan metabolismik, aktivitas kebugaran juga berkontribusi pada peningkatan fleksibilitas tubuh. Safitri (2024) menunjukkan bahwa stretching, yoga dasar, dan penguatan otot inti mampu meningkatkan fleksibilitas dan stabilitas tubuh siswa. Fleksibilitas merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani yang membantu siswa menghindari cedera serta mendukung gerakan tubuh yang lebih efisien.

Kegiatan senam kebugaran yang banyak digunakan dalam sekolah dasar juga terbukti memiliki dampak terhadap perkembangan motorik halus. Ananda dan Fikri (2024) menyampaikan bahwa senam kebugaran meningkatkan kontrol gerak tangan dan stabilitas postur tubuh yang sangat berkaitan dengan keterampilan akademik seperti

menulis. Hal ini membuktikan bahwa kebugaran jasmani dapat memberikan pengaruh tidak langsung terhadap prestasi akademik siswa.

Aspek kesehatan fisik yang lebih luas, Nurhaliza (2024) menemukan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi berdampak positif terhadap kesehatan jantung, fungsi pernapasan, dan kualitas tidur siswa. Kualitas tidur yang baik menjadi faktor penting penunjang konsentrasi dan kesiapan belajar pada keesokan harinya. Dengan demikian, aktivitas kebugaran jasmani tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aspek kesehatan yang berhubungan dengan proses belajar.

Program fitnes edukatif yang banyak dikembangkan pada pendidikan menengah juga menunjukkan hasil yang baik. Darmawan (2025) menjelaskan bahwa latihan resistensi dan beban tubuh mampu meningkatkan kemampuan koordinasi serta kecepatan gerak siswa. Kemampuan koordinasi yang baik akan mendukung performa tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta aktivitas olahraga lainnya.

Aktivitas kebugaran jasmani juga memberikan dampak pada postur tubuh dan tingkat kelelahan siswa. Amanda dan Widodo (2025) menemukan bahwa siswa yang rutin berlatih memiliki postur tubuh lebih baik, tingkat kelelahan lebih rendah, dan kesiapan belajar lebih optimal dibandingkan siswa yang kurang aktif bergerak. Perbaikan postur tubuh menjadi salah satu indikator penting dalam kesehatan fisik jangka panjang.

Secara umum, seluruh artikel yang dianalisis menunjukkan adanya konsistensi dalam temuan bahwa aktivitas kebugaran jasmani mampu memberikan dampak besar pada peningkatan motorik dan kesehatan fisik peserta didik. Manfaat ini terlihat pada berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani perlu menjadi bagian wajib dalam kurikulum pendidikan.

Selain itu, pembahasan juga menunjukkan bahwa aktivitas kebugaran yang dilakukan secara terstruktur dan terprogram memberikan hasil yang lebih signifikan. Aktivitas yang tidak memiliki struktur latihan cenderung

memberikan dampak yang lebih kecil. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu memberikan materi kebugaran yang dirancang dengan baik dan berkesinambungan.

Lebih lanjut, penting bagi sekolah untuk menyediakan sarana pendukung seperti lapangan, alat olahraga, serta waktu yang cukup untuk aktivitas fisik. Lingkungan belajar yang mendukung aktivitas jasmani akan memberikan kesempatan lebih besar bagi siswa untuk berkembang optimal dalam kemampuan motorik mereka.

Akhirnya, temuan dalam pembahasan ini memberikan gambaran bahwa aktivitas kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, serta kesehatan jangka panjang siswa. Untuk mencapai hasil yang optimal, kolaborasi antara guru, orang tua, dan sekolah sangat diperlukan agar aktivitas fisik siswa dapat dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari sepuluh jurnal nasional tahun 2022–2025, dapat disimpulkan bahwa

aktivitas kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik dan kesehatan fisik peserta didik. Aktivitas kebugaran yang dilakukan secara rutin, terstruktur, dan berbasis permainan terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar seperti kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, serta kecepatan reaksi. Selain itu, aktivitas kebugaran juga berperan dalam meningkatkan motorik halus yang berdampak pada keterampilan akademik peserta didik, terutama keterampilan menulis dan kontrol gerak tubuh.

Dari aspek kesehatan fisik, aktivitas kebugaran jasmani memberikan manfaat berupa peningkatan kapasitas kardiorespirasi, fleksibilitas, kekuatan otot inti, metabolisme tubuh, dan daya tahan fisik. Aktivitas fisik yang teratur juga terbukti membantu menurunkan risiko obesitas, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kualitas tidur, serta meningkatkan kesiapan belajar peserta didik. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa aktivitas kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang

harus diintegrasikan secara optimal dalam proses pendidikan, sehingga dapat mendukung tumbuh kembang peserta didik secara menyeluruh baik dari segi motorik maupun kesehatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, Y., & Widodo, P. (2025). Pengembangan aktivitas kebugaran jasmani untuk meningkatkan kesehatan fisik peserta didik. *Jurnal Pengembangan Kebugaran*, 6(1), 40–49.
- Ananda, R., & Fikri, M. (2024). Senam kebugaran dan perkembangan motorik halus anak sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 55–63.
- Anggiana, Y., & Indahwati, N. (2025). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 45–53.
- Arisandi, R., Faisal, M., & Saputra, E. (2024). *Transformasi pendidikan jasmani untuk masa depan yang lebih sehat*. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 4(1), 12–20.
- Darmawan, S. (2025). Program fitnes edukatif dalam peningkatan kemampuan motorik dasar siswa. *Jurnal Aktivitas Fisik Indonesia*, 4(1), 12–21.
- Fatoni, F., & Raswadi, M. D. (2023). Hubungan kebugaran jasmani dengan kesehatan mental remaja usia SMP. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 3(2), 115–124.
- Hidayat, A., & Surono, M. (2022). Pengaruh aktivitas kebugaran jasmani terhadap kemampuan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(2), 112–120.
- Junianto, T. (2022). *Pembelajaran PJOK kondisi pandemi COVID-19 pada siswa sekolah dasar*. JOPI: Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia, 3(2), 55–63.
- Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). *Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga: Sebuah penelitian systematic literature review*. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 5(2), 101–112.
- Kuswanto, M., & Indriarsa, N. (2023). *Survei tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI di SMKS Islam Kunjang*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(1), 67–74.
- Lestari, S. (2022). Latihan kebugaran jasmani berbasis permainan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 10(1), 45–53.
- Muthia, D. S., Abduljabar, B., & Sumpena, A. (2023). *Studi deskriptif kesehatan mental siswa berstatus atlet dan non-atlet*. JOKI: Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia, 4(1), 33–42.
- Negara, J. C., Hamidi, A., & Paramitha, S. T. (2024). Pengaruh aktivitas fisik dan

- perilaku sedentari pada kesehatan mental anak-anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 123–133.
- Nugraha, R. (2023). *Kontribusi aktivitas fisik terhadap kesehatan mental peserta didik di sekolah*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Nusantara*, 7(2), 88–97.
- Nurhaliza, A. (2024). Aktivitas fisik intensitas sedang-tinggi dan pengaruhnya terhadap kesehatan fisik siswa. *Jurnal Pendidikan Gerak*, 8(2), 101–110.
- Putra, D., & Siregar, H. (2023). Pengaruh program kebugaran berbasis permainan terhadap perkembangan motorik kasar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(1), 33–41.
- Rahayuni, K. (2021). *Kesehatan mental atlet Indonesia saat pandemi COVID-19: Tantangan, rekomendasi dan peluang riset*. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 3(2), 147–160.
- Ramadhan, A., & Yoga, I. (2023). Latihan aerobik terstruktur dan dampaknya terhadap kebugaran fisik siswa sekolah menengah. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 5(3), 150–160.
- Safitri, L. (2024). Pengaruh latihan fleksibilitas dan penguatan otot inti terhadap kebugaran jasmani peserta didik. *Jurnal Human Movement*, 3(1), 22–30.
- Saleh, A., Nugraheni, W., & Zalal, U. (2023). *Dampak penghapusan mata pelajaran PJOK terhadap kebugaran siswa kelas XII SMK*.
- Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia, 9(3), 890–899.
- Saputra, E., Arisandi, R., & Faisal, M. (2024). *Transformasi pendidikan jasmani untuk masa depan yang lebih sehat*. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 12–20.
- Septiani, E., Suryani, R., & Andriani, T. (2023). *Peran pembelajaran PJOK dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(3), 140–150.
- Wahyuni, R., Andika, F., & Somantri, D. (2023). Aktivitas fisik dan peningkatan kapasitas kardiorespirasi peserta didik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), 89–98.
- Yusuf, R. (2021). *Hubungan kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan prestasi belajar PJOK siswa SMA*. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 101–112.