

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Fase C Kelas V Ditinjau Dari Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Pada Pembelajaran Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan

Aryan Bayu Aprilyanto¹, Muhammad Alfa²

PPG PJOK UNIVERSITAS NEGERI MALANG

¹aryan.bayu.2531617@students.um.ac.id, ²muhammad.alfan.fs@um.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to analyze the physical fitness level of fifth-grade Phase C students based on the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI) in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. The study employed a quantitative descriptive research design using a total sampling technique. The participants consisted of 26 fifth-grade students at SDN Percobaan 1, including 16 boys and 10 girls. Data were collected using the Phase C TKSI instrument, which consists of five test items: the Child Ball Test, Move the Ball, Tok Tok Ball Test, the 8 × 10 m Shuttle Run, and the 600-meter Run. The collected data were analyzed using descriptive statistics in the form of frequencies and percentages. The results revealed that the students' overall physical fitness levels were predominantly in the poor category (34%), followed by moderate (31%), good (22%), very poor (8%), and excellent (5%). Based on gender, male students generally demonstrated physical fitness levels ranging from moderate to good, whereas female students were predominantly classified as moderate to poor. These findings indicate that the physical fitness level of Phase C fifth-grade students remains relatively low, highlighting the need for improvement through more active Physical Education learning, structured exercise programs, and the promotion of healthy lifestyles. The findings are expected to serve as a reference for Physical Education teachers and schools in designing programs to enhance students' physical fitness.

Keywords: physical fitness, Indonesian Student Fitness Test (TKSI), elementary school students, Physical Education, Phase C.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa fase C kelas V berdasarkan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling. Subjek penelitian berjumlah 26 siswa kelas V SDN Percobaan 1 yang terdiri atas 16 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase C yang meliputi lima item tes, yaitu child

ball test, move the ball, tok tok ball test, shuttle run 8×10 meter, dan lari 600 meter. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan didominasi kategori kurang sebesar 34%, kategori sedang 31%, kategori baik 22%, kategori kurang sekali 8%, dan kategori baik sekali 5%. Hasil analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang hingga baik, sedangkan siswa perempuan dominan berada pada kategori sedang hingga kurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa fase C kelas V masih berada pada kategori sedang dan kurang sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui pembelajaran PJOK yang lebih aktif, program latihan yang terstruktur, serta pembiasaan pola hidup sehat. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Kata kunci: kebugaran jasmani, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), siswa sekolah dasar, PJOK, fase C.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas kebugaran dan kesehatan jasmani peserta didik (Yoga Dwi Risaldi et al., 2023). Dari pembelajaran PJOK, siswa tidak memperoleh hanya keterampilan Gerak saja, tetapi juga dibina agar memiliki kondisi fisik yang sehat, aktif, dan lebih bugar sehingga mampu mendukung aktivitas belajar sehari-hari. Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam menunjang tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Kebugaran jasmani merupakan yang bisa dibilang

faktor penting sebagai pendukung pertumbuhan, Kesehatan, dan kemampuan anak dalam melakukan kegiatan pembelajaran maupun kegiatan sehari-hari dan tidak merasakan Lelah yang berarti.

Menurut (Aprilian Trisnata et al., 2020) Kebugaran jasmani adalah daya tenaga seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan mudah kelelahan berlebihan dan masih punya cadangan energi untuk melakukan aktivitas atau kegiatan lainnya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, serta kemampuan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran anak dapat berdampak pada menurunnya semangat belajar, mudah lelah, dan kurang optimalnya aktivitas fisik siswa. Dalam penelitian dari (Wildhan Nur Wahid, 2023) terdapat hasil tes dominan pada kategori kurang sampai kurang sekali kecuali pada kekuatan otot perut yang menjadi dominan hasil tes dalam katogori sedang. Maka dari itu diperlukan tes untuk melihat hasil kebugaran jasmani sehingga aktivitas fisik dan pola hidup sehat dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik dapat mencapai atau berada pada kategori minimalnya baik.

Pada usia sekolah dasar khususnya fase C (SD kelas 5), siswa berada pada tahap perkembangan fisik yang cukup pesat sehingga diperlukan pengukuran kebugaran jasmani secara berkala. Salah satu instrumen yang dapat digunakan dalam upaya mengetahui tingkat kebugaran pada siswa adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Menurut (Wildhan Nur Wahid, 2023) dalam TKSI untuk siswa fase C (SD kelas 5) terdiri atas beberapa item tes yang mencakup kekuatan, daya ledak, daya tahan otot, daya tahan

kardiorespirasi, dan kecepatan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument TKSI pada komponen tes seperti move the ball, child ball tes, tok tok ball tes, shuttle run 8x10m tes, dan 600 meter tes. Instrumen ini dinilai sesuai untuk dapat mengukur kondisi kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar karena telah disesuaikan dengan karakteristik usia anak.

Daya tahan jantung dan paru merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani (Sari et al., 2022) karena berhubungan dengan kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), daya tahan jantung diukur melalui tes lari jarak menengah yang disesuaikan dengan usia peserta didik. Kemampuan daya tahan jantung yang baik menunjukkan bahwa sistem peredaran darah dan pernapasan bekerja secara optimal dalam menyuplai oksigen ke seluruh tubuh saat beraktivitas. Pada peserta didik sekolah dasar, tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat mendukung aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, meningkatkan semangat

belajar, serta membantu menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh. Oleh karena itu, pengukuran kebugaran jasmani melalui TKSI penting dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai dasar evaluasi dalam pembelajaran PJOK .

Berdasarkan hasil pengamatan di sekolah, masih terdapat siswa yang mudah lelah saat mengikuti pembelajaran PJOK, kurang aktif bergerak, dan memiliki daya tahan tubuh yang rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perlu dianalisis lebih lanjut agar guru dapat mengetahui kondisi fisik peserta didik secara nyata. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, guru PJOK dapat menyusun program pembelajaran dan latihan yang lebih tepat sesuai kebutuhan siswa (Indra Bayu et al., 2021).

Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk dapatnya menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 5 berdasarkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada pembelajaran PJOK. Dalam penelitian (Nugraheni et al., 2023) menjelaskan bagaimana penelitian ini dapat menjadikan

sebagai referensi bagi peneliti, guru PJOK, dan peserta didik selanjutnya dalam konteks kebugaran jasmani. Kebugaran yang bagus dan optimal dapat menjadi fasilitasi atau jalan menuju kesuksesan siswa pada hasil belajar, melibatkan kualitas pada kognitif, psikomotor, dan afektif anak. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan evaluasi guru PJOK dan pihak sekolah dalam Upaya meningkatkan kualitas belajar serta kebugaran jasmani anak.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif (Sari et al., 2022) Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa fase C kelas 5 berdasarkan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dalam pembelajaran PJOK. Penelitian dilaksanakan di SD pada siswa kelas 5 pada periode tahun ajaran 2025-2026 semester genap Waktu pelaksanaan magang PPL PPG yang berlangsung pada rentan waktu april-mei 2026 pada proses praktik mengajar. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas 5 SDN PERCOBAAN 1 yang berjumlah 26

anak. Teknik pengambilan data sampel menggunakan Teknik total sampling, yaitu seluruh siswa kelas 5 dijadikan untuk sampel penelitian sebanyak 26 siswa. penelitian menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk siswa SD kelas 5 dengan item tes. Hasil tes kemudian dikategorikan berdasarkan norma TKSI menjadi kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Teknik pengumpulan data sampel ini dilaksanakan menggunakan tes dan pengukuran menggunakan instrumen TKSI kemendikdasmen. Setiap siswa melaksanakan seluruh rangkaian tes sesuai prosedur pelaksanaan TKSI dengan bantuan guru PJOK dan peneliti sebagai pengawas tes. Penelitian ini menggunakan instrument TKSI pada 5 komponen tes seperti child ball tes, move the ball, tok tok ball tes, shuttle run 8x10m tes, dan 600 meter tes. Tes ini dipilih karena sesuai dengan tujuan peneliti untuk mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani anak. Data hasil penelitian dianalisis dengan Teknik yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dengan menghitung nilai persentase dan kategori tingkat

kebugaran jasmani siswa berdasarkan norma TKSI. Hasil analisis data kemudian disajikan berupa tabel dan diagram dengan tujuan mempermudah pembaca untuk hasil data ini mudah dipahami. Dengan Rumus yang digunakan pada penelitian ini adalah: $P = (F / N) \times 100\%$.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambar 1 Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia dengan 5 elemen tes Pada fase C kelas 5 SDN PERCOBAAN 1 dengan jumlah populasi 26 siswa. Terdapat persentase paling tinggi sebesar 34% pada kategori Kurang, dilanjut 31% dengan kategori sedang, 22% kategori baik, 8% kategori kurang sekali, dan persentase paling rendah berada pada kategori kurang sekali diangka 5 baik sekali.



Gambar 1. Diagram hasil keseluruhan tes kebugaran siswa indonesia

Tabel 1 Hasil Teskebugaran Siswa Indonesia dengan 5 elemen tes Pada fase

C kelas 5 peserta didik putera SDN PERCOBAAN 1 dengan jumlah populasi 16 siswa dengan menunjukkan data frekuensi. Terdapat jumlah paling dominan memperoleh rata-rata pada kategori sedang, baik, dan kurang. Dengan sajian data yang ditunjukkan pada tabel 1 ini memiliki profil kebugaran jasmani rata-rata sedang dan sedikit peserta didik yang memiliki kategori kebugaran jasmani yang baik sekali dan sangat kurang.

Tabel 1. Hasil tes kebugaran siswa indonesia putera

Klasifikasi	lari 600 meter	child ball test	tok tok ball test	move the ball	shuttle run 8x10m test
	Frekuensi				
Baik Sekali	0	2	0	4	0
Baik	5	5	2	6	5
Sedang	5	3	11	3	3
Kurang	5	4	3	3	7
Sangat Kurang	1	2	0	0	1
Jumlah	16	16	16	16	16

Tabel 2 Hasil Teskebugaran Siswa Indonesia dengan 5 elemen tes Pada fase C kelas 5 peserta didik putera SDN PERCOBAAN 1 dengan jumlah populasi 10 siswi dengan menunjukkan data frekuensi. Terdapat jumlah paling dominan memperoleh rata-rata pada kategori kurang dan sedang. Dengan sajian data pada tabel 2 ini memiliki profil kebugaran jasmani rata-rata pada kategori

kurang dan sangat sedikit peserta didik memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang baik dan baik sekali.

Tabel 2. Hasil tes kebugaran siswa indonesia puteri

Klasifikasi	lari 600 meter	child ball test	tok tok ball test	move the ball	shuttle run 8x10m test
	Frekuensi				
Baik Sekali	0	0	0	1	0
Baik	1	0	0	3	1
Sedang	1	5	5	3	1
Kurang	6	4	3	3	6
Sangat Kurang	2	1	2	0	2
Jumlah	10	10	10	10	10

Tabel 3 Hasil Teskebugaran Siswa Indonesia dengan 5 elemen tes Pada fase C kelas 5 peserta didik putera dan puteri SDN PERCOBAAN 1 dengan jumlah populasi 26 Siswadengan menunjukkan data frekuensi. Terdapat jumlah paling dominan memperoleh rata-rata pada kategori sedang dan kurang, dan disusul pada kategori baik, kurang, dan baik sekali. Dengan sajian data pada tabel 3 ini memiliki profil kebugaran jasmani rata-rata pada kategori kurang dan sangat sedikit peserta didik memiliki Tingkat kebugaran jasmani yang baik dan baik sekali.

Tabel 3. Keseluruhan hasil tes kebugaran Siswa Indonesia

Klasifikasi	lari 600 meter	child ball test	tok tok ball test	move the ball	shuttle run 8x10m test
	Frekuensi				
Baik Sekali	0	2	0	5	0
Baik	6	5	2	9	6
Sedang	6	8	16	6	4
Kurang	11	8	6	6	13
Sangat Kurang	3	3	2	0	3
Jumlah	26	26	26	26	26

Secara hasil analisis persentase dan frekuensi profil Tes Kebugaran Siswa Indonesia pada SDN PERCOBAAN 1 fase C kelas V menunjukkan bahwa Tingkat kebugaran dalam kondisi sedang dan kurang. Dengan hasil tes dominan peserta didik laki-laki sedikit memiliki rata-rata kebugaran jasmani dalam kategori sedang sampai baik, sedangkan kondisi kebugaran jasmani peserta didik Perempuan memiliki kondisi sedikit lebih rendah berada di kategori sedang sampai kurang. Sehingga Dalam kondisi tersebut diperlukan Upaya dalam perbaikan kondisi kebugaran kepada peserta didik, melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) ada sebanyak 5 komponen tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada fase C. Setelah tes dilaksanakan didapatkan hasil data keseluruhan tes yang menunjukkan hanya 6% kategori Baik sekali, dengan disusul 22% Baik, 31% Sedang, 34% Kurang, dan 8% Kurang Sekali. Dengan perolehan data keseluruhan dari 5 tes TKSI hasil dominan pada klasifikasi Kurang 34% dan Sedang 31%. Dari data ini menunjukan bahwa profil kebugaran jasmani yang di tinjau dari instrumen TKSI masih berada dalam kondisi menengah kebawah, oleh karena itu perlu lebih diperhatikan dalam program aktivitas fisik dan materi tentang Pendidikan jasmani baik secara formal disekolah maupun non formal yang bisa di lakukan di luar sekolah agar dapat menunjang kebutuhan kebugaran jasmani anak sehingga dapat mencapai pada Tingkat klasifikasi minimal Baik.

Hasil tes yang dominan pada kategori sedang dan kurang bisa dikarenakan aktivitas fisik yang kurang. Menurut (Geralda Adhianto et al., 2023) kebanyakan aktivitas fisik peserta didik tergolong kurang dan sedikit peserta didik aktivitas fisiknya

tergolong bagus, hal tersebut juga dilihat dalam pemanfaat penggunaan waktu luang peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik. Perhatian seperti itu juga merupakan faktor Upaya penunjang kebugaran jasmani anak agar menjadi lebih baik, dan kebutuhan Gerak anak lebih terpenuhi. Dalam penelitian (Maulana Rizal et al., 2024) juga membahas hal yang sama terkait aktivitas fisik anak Siswa laki-laki dan Perempuan yang mengatakan bahwa anak laki-laki memiliki Tingkat aktivitas fisik yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dari anak Perempuan. Temuan tersebut juga berhubungan dengan hasil tes yang telah ditemukan bahwa peserta didik laki-laki memiliki kebugaran jasmani dengan rata-rata di kategori baik dan sedang, sedangkan peserta didik Perempuan rata-rata dalam kategori sedang dan kurang.

Dalam penelitian (Prianto David et al., 2022) menjelaskan banyak faktor yang dapat berpengaruh pada Tingkat kebugaran peserta didik salah satunya Adalah faktor kebiasaan hidup sehat. Sebagai seorang pendidik guru PJOK terus menerus berupaya dalam memberikan Pendidikan dan

pembinaan mengenai kebiasaan hidup sehat melalui pembelajaran PJOK di sekolah kepada para peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan beberapa pemahaman mulai dari jam tidur, aktivitas ringan, gemar berolahraga, dan menjaga gizi makanan merupakan Langkah awal pengenalan pola hidup sehat. Dalam penelitian (Anam et al., 2024) juga menjelaskan hal yang sama menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya Tingkat kebugaran meliputi kurangnya aktivitas fisik, pola makan kurang sehat, waktu istirahat, serta kurangnya keterlibatan dalam kegiatan olahraga disekolah maupun di luar sekolah.

Upaya meningkatkan kondisi kebugaran jasmani menurut (Samosir Fifi & Rinaldi Aditya, 2022) dalam aktivitas pembelajaran olahraga juga diperlukan berbagai macam strategi pembelajaran seperti model permainan agar peserta didik dapat lebih aktif bergerak, sehingga peserta didik dapat bertumbuh kembang sesuai pada Tingkatan usia dan tumbuh kembang Gerak mereka. Selain itu model pembelajaran dengan menggunakan strategi pembagian kelompok juga memiliki dampak

positif. Seperti halnya yang dijelaskan (Wulandari & Jariono, 2022) mengatakan penerapan model kooperatif tipe *jigsaw secara* secara keseluruhan menunjukkan adanya peningkatan yang baik dalam kemampuan afektif dan psikomotorik.

Motivasi belajar dan kebugaran memiliki hubungan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada Pendidikan di sekolah. (Sastro Desmianto Ginting, 2022)mengatakan bahwa seseorang yang bugar berarti seorang itu tidak mudah Lelah dan capek, optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari, tidak malas bahkan menghentikan aktivitas atau pekerjaan sebelum waktunya. Dalam keberhasilan pembelajaran tentu juga dipengaruhi pada kondisi status gizi dan kebugaran anak, seperti dijelaskan pada (Furnandi et al., 2022) mengatakan beberapa faktor internal mempengaruhi prestasi belajar peserta didik yang meliputi faktor fisio dan psikologisnya seperti motivasi, Dimana status gizi termasuk faktor fisiologis tersebut, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar dan motivasi secara tidak langsung ada pengaruh pada hasil belajar PJOK.

Tingkat kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar memiliki hubungan, (Hermawan et al., 2022)Menjelaskan bahwa anak yang memiliki profil kebugaran yang baik dapat memiliki Tingkat konsentrasi jauh lebih lama dibandingkan dengan anak yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Aktivitas fisik yang intens dapat mendorong perubahan pada otak yang dapat dilihat dari peningkatan oksigen dan jaringan yang beroperasi pada saat melakukan aktivitas, serta terdapat peningkatan metabolisme yang dapat memberikan peningkatan berkembangnya neurologis. Pada Siklus ini menjadikan tanda bahwa aktivitas fisik dapat menjadi salah satu faktor penentu dalam capaian prestasi akademik anak (Sugiarto et al., 2025).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil, pembahasan yang telah di sajikan data Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia dengan 5 elemen tes meliputi lari 600 meter, child ball tes, tok tok ball tes, move the ball, shuttle run 8x10 test. Pada fase C kelas 5 SDN PERCOBAAN 1 dengan jumlah populasi 26 siswa. Terdapat persentase paling tinggi sebesar 34%

pada kategori Kurang, dilanjut 31% dengan kategori sedang, 22% kategori baik, 8% kategori kurang sekali, dan persentase paling rendah berada pada kategori kurang sekali diangka 5 baik sekali. Secara hasil analisis persentase dan frekuensi profil Tes Kebugaran Siswa Indonesia menunjukan bahwa Tingkat kebugaran dalam kondisi sedang dan kurang. Dengan hasil tes dominan peserta didik laki-laki sedikit memiliki rata-rata kebugaran jasmani dalam kategori sedang sampai baik, sedangkan kondisi kebugaran jasmani peserta didik Perempuan memiliki kondisi sedikit lebih rendah berada di kategori sedang sampai kurang. Sehingga Dalam kondisi tersebut diperlukan Upaya dalam perbaikan kondisi kebugaran kepada peserta didik, lewat dari pembelajaran PJOK. Banyak strategi dalam pembelajaran yang dapat menumbuhkan peserta didik lebih aktif bergerak dan pemahaman akan pola hidup sehat agar dapat mewujudkan kondisi fisik peranan guru penjas sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kondisi anak agar minimalnya pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel in Press :

- Anam, S., Mulyono, M., & Darisman, E. K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Bulukagung 2 Klampis Kabupaten Bangkalan. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 24–30. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i1.841>
- Aprilian Trisnata, P., Hanief, Y. N., Bakti, R. A., Program, S., Pendidikan, J., Kesehatan, D., Rekreasi, I., Sains, U., Singaperbangsa, K., Jalan, K., Dahlan, A., & Jawa, K. K. (2020). 46-50 *Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung Tahun Ajaran 2019*. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>
- Furnandi, A., Yudi, A. A., Rifki, M. S., & Syahrastani, S. (2022). Pengaruh Status Gizi, Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Patriot*, 4(4), 344–352. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i4.913>
- Geralda Adhianto, K., Ahmad Arief, N., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY TO PHYSICAL FITNESS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2).
- Hermawan, I., Ramadhana Sonjaya, A., & Sultan Raswan, M. (2022). HJSE

- 1 (2) (2022) HOLISTIC JOURNAL OF SPORT EDUCATION. In *Holistic Journal of Sport Education*. HJSE. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/hjse52>
- Indra Bayu, W., Richard Victorian, A., Ikhsan, A., & Apriyanto, Y. (2021). INSTRUMEN TES KEBUGARAN JASMANI UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN. 6(1).
- Maulana Rizal, Friskawati Gita, & Karisma Vicki. (2024). *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI) ~ 39 Is licensed under a Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International Llcense Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*. 4(1), 39–49. <http://jopi.kemenpora.go.id/index.php/jopi>
- Nugraheni, W., Belvana, S., Jejak, R., Kunci, K., Kebugaran Jasmani Indonesia, T., & Menengah Pertama, S. (2023). OPTIMALISASI TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA Keterangan. In *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* (Vol. 4, Number 1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK>
- Prianto David, Utomo Maris, Permana Dwinda, Mutohir Toho, & Suroto. (2022). SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SIDOARJO.
- Samosir Fifi, & Rinaldi Aditya. (2022). Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani.
- Sari, M., Rachman, H., Juli Astuti, N., Win Afgani, M., & Abdullah Siroj, R. (2022). Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 10–16. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953>
- Sastro Desmianto Ginting. (2022). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI DI DESA BAYAT KECAMATAN BELANTIKAN RAYA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>
- Sugiarto, R. W., Purwanto, S., & Utama, A. B. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Konsentrasi Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. 5.
- Wildhan Nur Wahid, A. W. K. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar.
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Yoga Dwi Risaldi, M., Prasetyo Herpandika, R., Agung Pratama, B., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Ilmu Kesehatan Dan Sains, F., Nusantara PGRI Kediri, U., Timur, J., & Kunci, K. (2023). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk Info Artikel*. 4.

<http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>