

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PJKR UMMI SEMESTER 5 ANKATAN 2019

Bachtiar¹, Salsa Najwa Aulia², Hilda Nuraeni³,

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Sukabumi

bachtiar@ummi.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Metode yang digunakan untuk mengambil data untuk mengetahui kemampuan pengambilan oksigen maksimal (V02 Max) dengan cara tes dan pengukuran yaitu tes lari miiltitahap (multistage fitness test) Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2019 yang berjumlah 23 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, terdapat mahasiswa 4 atau 17,3 % mempunyai kemampuan V02 Max sangat kurang, 5 mahasiswa atau 21,7%, 9 mahasiswa atau 39,1 % mempunyai kemampuan V02 Max sedang, 5 orang mahasiswa atau 21,7% dengan kategori baik dan belum ada mahasiswa PJKR yang memiliki kemampuan V02 max sangat baik. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan dari penelitian ini adalah bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2019 dalam kategori sedang atau sekitar 39,1% dari 23 jumlah mahasiswa.

Kata Kunci: Keburan Jasmani, Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of students of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Sukabumi. The method used to collect data to determine the ability to take maximal oxygen (V02 Max) by means of tests and measurements, namely the multistage fitness test. The sample used in this study were PJKR force2019 students, totaling 23 people. The data analysis technique in this study uses percentage analysis. The results showed that of 23 PJKR students, there are 4 students or 17.3% have very low V02 Max ability, 5 students or 21.7%, 9 students or 39.1% have moderate V02 Max ability, 5 students or 21.7% in good category and there are no of students of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Sukabumi which has a very good V02 max capability. From these results, it can be concluded from this research that the physical fitness level of the 2019 of students of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Sukabumi is in the moderate category or around 39.1% of the 23 total students.

Key Words: Physical fitness, Students.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PENDAHULUAN

Konsep kebugaran jasmani pada dasarnya guna untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari yang biasanya banyak dari masyarakat mengalami beberapa hambatan dalam melakukannya dalam upaya melakukan maupun mempertahankan kehidupannya dengan aktivitas-aktivitas yang dapat menghasilkan sumber kehidupan seperti, bekerja, berdagang, berjalan, berlari, duduk, berkendara, dan sebagainya. Pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama yang harus dimiliki oleh manusia pada umumnya, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas kesehariannya dan juga aktivitas olahraga pada khususnya. Secara lebih spesifik dijabarkan dalam penelitian (NOSA, 2013) mengenai manfaat Kebugaran jasmani bagi tubuh adalah mencegah berbagai penyakit jantung, penyakit paru-paru dan pembuluh darah sehingga kehidupan meningkatkan kualitas hidup manusia, Kebugaran jasmani selain memiliki manfaat memfungsikan organ-organ tubuh sehingga bekerja dengan baik juga dapat menunjang proses pembelajaran di sekolah. Hal itu sesuai dengan pernyataan (Irawan, 2018) kebugaran jasmani akan meningkatkan konsentrasi, kemampuan belajar dan tentunya menunjang prestasi siswa menjadi lebih baik

Kebugaran jasmani atau biasa disebut *physical fitness* secara sederhana dapat diartikan oleh (Wiarso, 2019). sebagai kesanggupan seseorang dalam melakukan aktifitas fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, (Lengkana & Muhtar, 2021) sehingga berfungsi secara efektif dan efisien serta berkontribusi pada kualitas hidup absolute, dan merupakan salah satu aspek yang terbilang cukup penting dari domain psikomotorik seseorang yang akan melakukan aktifitas yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ-organ tubuh seseorang (Budi, 2021). Kebugaran jasmani tidak hanya dibutuhkan oleh atlet akan tetapi juga dibutuhkan oleh semua orang dalam usaha melaksanakan aktivitas fisik setiap harinya dari berbagai kalangan dimasyarakat sangatlah membutuhkannya. Kebugaran fisik umumnya yang harus dimiliki oleh seseorang yaitu terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (Zhu et al., 2017) yang merupakan salah satu bagian terpenting dari keseluruhan Kesehatan yang harus dimiliki dan harus dijaga. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain umur, jenis kelamin dan latihan (Abdillah et al., 2015). Kebugaran jasmani akan didapatkan apabila seseorang secara rutin melakukan aktifitas fisik dengan terstruktur.

Kebugaran jasmani sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor dari dalam (intenal) dan dari luar (eksternal) (Listyanto, 2015). Faktor internal atau faktor yang datang dari dalam diri dipengaruhi antara lain gen, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal atau faktor dari luar dipengaruhi oleh aktivitas fisik, status gizi dan kesehatan (Mubarok, 2020).

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari baik itu ringan ataupun berat. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik yang dimilikinya (Abdillah et al., 2015). Semakin tinggi produktivitas dan kebugaran seseorang ditandai dengan semakin rutinnya seseorang melakukan aktivitas fisik (Golokova et al., 2019) dalam pendidikan, kebugaran jasmani mampu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar seseorang karena tanpa kebugaran akan mengganggu konsentrasi seseorang dalam melaksanakan tugas sebagai seorang peserta didik (Abduh et al., 2020) dan mengantarkan peserta didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologi dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapainya prestasi belajar yang diharapkan (Wirnantika et al., 2017). Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas atau prestasi kerja yang optimal (Sulistiono, 2014).

Untuk memperoleh suatu kebugaran jasmani yang baik tidak hanya dari aktivitas fisik saja yang harus dijaga melainkan pola makan yang sehat dan istirahat yang cukup juga perlu diperhatikan untuk menjaga kebugaran jasmani (Prayoga et al., 2020), dikarenakan untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar dibutuhkan kombinasi tepat antara pola makan yang baik, latihan fisik yang tepat dan teratur serta istirahat yang berkualitas (Setia &

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Winarno, 2021). Selain itu kebugaran jasmani yang baik juga mempengaruhi kualitas tidur (Safaringga & Herpandika, 2018).

Banyak penelitian sebelumnya yang melakukan kajian mengenai survei kebugaran jasmani baik pada level sekolah, universitas, masyarakat, dan klub-klub olahraga yang menghasilkan perbedaan tingkat kebugaran fisik tiap sampel, misalnya pada penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Nurrochmah, 2019) pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Malang dengan menggunakan instrument tes menggunakan Tes Kebugran Jasmani Indonesia pada 178 siswa menghasilkan hasil penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik dan siswa putra memiliki kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan siswi putri. Sedangkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Setia & Winarno, 2021) pada atlet putra dan putri bola basket Universitas Negeri Makassar menghasilkan perbedaan yang signifikan antara atlet putra dan putri terutama pada kondisi kekuatan, kecepatan, dan daya tahannya. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani dengan pendekatan penjas dilakukan oleh (Darmawan, 2017) yang menyimpulkan bahwa dengan pengelolaan pembelajaran yang baik nantinya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan sesuai dengan tujuan penjas karena selama ini peran penjas belum berpengaruh secara signifikan dalam pengelolaan pembelajaran penjas di sekolah. Penelitian lainnya (Arifin, 2018) mendapatkan hasil data yang telah dilakukan terhadap latihan senam kebugaran jasmani 3 kali seminggu terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada siswa. Hasil penelitian lainnya (Pradana et al., 2021) mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik mahasiswa diharapkan untuk memperbanyak aktifitas fisik, olahraga teratur, makan makanan yang sehat dan bergizi agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan dapat mempermudah menjalankan aktifitas keseharian dengan baik.

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus merupakan sebagai tujuan yang dapat diporel dalam aktivitas olahraga. Bagi mahasiswa jurusan PJKR merupakan hal yang biasa dalam kesehariannya melakukan aktivitas fisik dikarenakan tuntutan dari mata kuliah yang diampu dan juga lingkungan yang mendukung supaya mahasiswa tersebut tetap aktif bergerak, yang dimana hal tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga dalam kehidupan sehari-harinya tidak mengalami hambatan yang berarti.

Bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. kebugaran jasmani diperlukan untuk belajar, kuliah, atau kegiatan yang mendukung perkuliahan lainnya. Oleh karenanya itu penting bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung hal tersebut untuk melakukan aktifitas dalam menjalankan tugas sebagai seorang mahasiswa. salah satu factor dominan yang mempengaruhi tingkat kebugaran tubuh adalah aktivitas fisik dan indeks masa tubuh, dimana indeks masa tubuh dijadikan suatu indicator untuk mempresentasikan status gizi seseorang. Selain itu dalam meningkatkan kebugaran mahasiswa dihadapkan dalam dua factor menurut penelitian yang dilakukan (Pratiwi & Prayoga, 2019) yaitu faktor internal terdiri dari genetik, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, kelelahan, dan motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari, keadaan diluar, suasana lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji tingkat seberapa jauh tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) dan dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran dan motivasi bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) dalam meningkatkan kebugaran dan maupun menjaga kebugaran jasmaninya.

METODE

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Pada Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan yang sebenarnya. Dalam hal ini penelitian ini dimaksudkan untuk melihat dan menggambarkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) angkatan 2019 sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yang mana sampel adalah populasi dalam penelitian ini sebanyak 23. Metode yang digunakan dalam pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan survey dengan teknik tes dan pengukuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini merupakan suatu kajian lapangan tentang kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) semester 5 (Lima) angkatan 2019. Data diungkap menggunakan tes kebugaran jasmani dengan tes lari multistage fitness test (MFT) yang sudah di konversikan. Kemudian hasil konversi diklasifikasikan dalam kategori yang telah ditentukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel Klasifikasi Kemampuan VO2 Max untuk Laki-laki dan perempuan dibawah ini:

Tabel 1. Klasifikasi Kemampuan VO2 Max untuk Laki-laki

Score VO2 Max	Kategori
< 35.0	Sangat kurang
35.0-38.3	Kurang
38.4-45.1	Sedang
45.2-50.9	Baik
51.0-55.9	Baik sekali

Tabel 2. Klasifikasi Kemampuan VO2 Max untuk Perempuan

Score VO2 Max	Kategori
< 25.0	Sangat kurang
25.0-30.9	Kurang
31.0-34.9	Sedang
35.0-38.9	Baik
39.0-41.9	Baik sekali

Jadi berdasarkan tabel tersebut diatas serta hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) dengan jumlah sampel 23 orang maka didapatkan hasil VO2 Max sampel adalah sebagai berikut yang disajikan pada tabel data frekuensi dan kemampuan VO2 Max:

Tabel 3. Data Frekuensi dan Kemampuan VO2 Max:

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	0	0%
Baik	5	21.7%
Sedang	9	39.1%
Kurang	5	21.7%
Kurang sekali	4	17.3%

Dari tabel tersebut diatas maka hasil dari penelitian menggambarkan bahwa dari 23 orang mahasiswa terdapat 4 orang atau 17, 3% yang kategori rendah, 5 orang atau 21,7% kategori kurang, 9 orang atau 39.1% kategori sedang, 5 orang atau 21.7% kategori baik dan tidak ada mahasiswa dalam kategori baik sekali.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian ini maka didapatkan tingkat kebugaran jasmani rata-rata mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) berada pada level sedang 39,1% dengan menggunakan tes *bleep test* yang menjadi instrument penelitian dalam penelitian ini. Secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda tergantung dari kontinuitas gerak yang sering dilakukan dalam jurnal yang ditulis oleh (Rohman et al., 2021) kebugaran jasmani dapat meningkat tergantung dari pola latihan dan pola hidup mahasiswa itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang sering dilakukan dalam perkuliahan memberikan dampak yang signifikan karena pada dasarnya peningkatan kebugaran jasmani hanya dapat dicapai melalui aktifitas fisik atau latihan yang teratur, terarah, dan kontinu (Sari & Nurrochmah, 2019) dengan sering mengulang-ulang gerakan atau aktifitas fisik dalam proses perkuliahan, mahasiswa telah melakukan prinsip-prinsip dasar latihan sehingga tercapailah kebugaran jasmaninya. Selain itu dengan keterlibatan mahasiswa dalam proses perkuliahan pada prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang bermanfaat ketika melakukan aktifitas sehari-hari (Kerr et al., 2018) tidak hanya itu Krotee & Bucher dalam (Darmawan, 2017) menjelaskan tujuan yang akan dicapai dengan melakukan aktivitas fisik meliputi kebugaran fisik, keterampilan motoric, *sosial-emotional*, perkembangan afektif dan kognitif. Selain itu dengan kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan imunitas tubuh (Lisdiana et al., 2021) terkhusus saat ini dalam menghadapi pandemic covid-19 dan bagi kesehatan lainnya dengan memiliki kebugaran yang baik dapat juga menurunkan indeks masa tubuh dan kekebalan lemak subkutan dalam tubuh (Wahid & Arimbi, 2021).

Sedangkan untuk presentase paling kecil dalam tingkat kebugaran jasmani dimiliki oleh 17,3% mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) perlu ditinjau kembali dalam penelitian selanjutnya mengenai factor mengapa hal tersebut dapat terjadi. Pentingnya peran aktivitas fisik dan olahraga dalam meningkatkan kebugaran jasmani dapat meningkatkan beberapa komponen biomotorik lainnya, seperti: (1) kekuatan, (2) *muscular endurance*, (3) *explosive power*, (4) *speed*, (5) *flexibility*, (6) *accuracy*, (7) *reaction*. (8) *agility*, (9) *balance*, dan (10) *coordination*.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) dalam kategori sedang, terlihat dari hasil persentase menunjukkan terdapat 9 orang dalam kategori sedang atau dalam persentase sekitar 39.1%.

SARAN

Penulis menyarankan yang bisa diberikan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) semester 5 angkatan 2019 adalah supaya lebih aktif lagi dalam setiap kegiatan perkuliahan praktek, memaksimalkan sarana dan prasarana olahraga dikampus, dan mengasah diri dalam wadah UKM keolahrgaan yang ada dikampus, sehingga tubuh terbiasa bergerak dan melakukan katifitas fisik yang akan berdampak pada meningkatnya kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) semester 5 angkatan 2019, selain itu keuntungan dengan memiliki kebugaran tubuh yang baik bukan hanya bermanfaat selama proses perkuliahna saja namun juga bermanfaat dalam aktifitas sehari-hari dan juga pendukung dalam proses pengajaran saat

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

bekerja kelak. Pentingnya hal tersebut semoga penelitian ini menjadi dasar supaya mahasiswa lebih memperhatikan kondisi fisiknya supaya memiliki kebugaran fisik yang baik dan prima.

REFERENSI

- Abdillah, F. T., Saichudin, S., & Sudjana, I. N. (2015). Survei tingkat kapasitas oksigen maksimal atlet Porprov Kota Batu 2015. *Jurnal Sport Science*, 5(1), 16–30.
- 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.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Golokova, V. S., Olenova, A. A., & Nikolaev, N. D. (2019). Enhancing physical fitness of wrestlers with hearing impairment by means of hapsagay wrestling. *Teoriya I Praktika Fizicheskoy Kultury*.
- Irawan, M. A. (2018). *Studi kebugaran jasmani berdasarkan modifikasi waktu belajar PJK di SMP Negeri Kota Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Kerr, C., Smith, L., Charman, S., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., & Govus, A. (2018). Physical education contributes to total physical activity levels and predominantly in higher intensity physical activity categories. *European Physical Education Review*, 24(2), 152–164.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lisdiana, L., Siregar, K., Lestari, R., & Nasution, M. I. (2021). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Dengan Kegiatan Senam Pagi Di Desa Cinta Makmur. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 34–40.
- Listyanto, A. (2015). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Pacet Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).
- Mubarok, R. S. (2020). *KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS. Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- NOSA, A. S. S. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Pradana, P. A., PUSPODARI, P., & FIRDAUS, M. (2021). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI PENJAS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2020/2021*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis Kecepatan Reaksi Pada Atlet Bolavoli Uniska. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1–8.
- Prayoga, G. A. N., Heynoek, F. P., & Yudasamara, D. S. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Modifikasi Permainan Pada Siswa Kelas VIII. *Sport Science and Health*, 2(10), 500–510.
- Rohman, A., Ismayana, B., & Fachruddin, F. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Tegalwaru. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 71–81.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Sportif*, 4(2), 235–247.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3), 107–116.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Wahid, W. M., & Arimbi, M. B. (2021). Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Penurunan Ketebalan Lemak Subkutan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 63–70.
- Wiarso, G. (2019). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240–250.
- Zhu, Z., Yang, Y., Kong, Z., Zhang, Y., & Zhuang, J. (2017). Prevalence of physical fitness in Chinese school-aged children: findings from the 2016 Physical Activity and Fitness in China—The Youth Study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 395–403.