

EFEKTIVITAS LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI 2018 TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI

Muhammad Rusli¹, Suhartiwi², Marsuna³

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

³ Ilmu Keolahragaan

E-mail: muhrusli@uho.ac.id, suhartiwi@uho.ac.id, marsuna@uho.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas latihan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani. Jenis penelitian menggunakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putri kelas XI SMA Negeri 24 Konawe Selatan yang berjumlah 44 orang, sedangkan teknik penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh siswa putri yang berjumlah 44 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani Indonesia anak umur 16 – 19 tahun terdiri dari 5 item yaitu : 1) lari cepat 60 meter, 2) tes gantung siku tekuk 60 detik, 3) baring duduk 60 detik, 4) loncat tegak dan 5) lari 1000 meter. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada efektivitas yang signifikan latihan dengan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani yaitu sebelum melakukan latihan senam kebugaran jasmani sebesar 12,89 dan setelah latihan senam kebugaran jasmani mengalami peningkatan sebesar 16,02.

Kata Kunci: Efektivitas; Senam; Kesegaran Jasmani.

THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL FITNESS EXERCISE 2018 TOWARDS INCREASING PHYSICAL FRESHNESS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effectiveness of the 2018 physical fitness exercise on increasing physical fitness. This type of research uses experimental research. The population in this study were all female students of class XI SMA Negeri 24 Konawe Selatan, amounting to 44 people, while the sampling technique used a total sampling technique, namely all female students, amounting to 44 people. The instrument in this study was a physical fitness test for Indonesian children aged 16-19 years consisting of 5 items, namely: 1) sprinting 60 meters, 2) hanging elbow bending test for 60 seconds, 3) lying down for 60 seconds, 4) jumping upright and 5) run 1000 meters. The results of the analysis show that there is a significant effectiveness of exercise with physical fitness in 2018 to increase physical fitness, namely before doing physical fitness exercises by 12.89 and after exercising physical fitness by 16.02.

Keywords: Effectiveness; Gymnastics; Physical freshness.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga salah satu wadah didalam dunia pendidikan membantu anak untuk aktif bergerak, sehingga akan menciptakan kebugaran jasmani, dimana anak dalam melaksanakan kegiatan kesehariannya, baik yang dilaksanakan di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal tidak mudah mengalami kelelahan yang berarti (Cahyaningtias & Ridwan, 2021). Dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya (Sari, 2020). Dengan adanya aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani akan mengurangi tingkat obesitas dan menjaga anak tetap sehat dan bugar (Wahid, 2021). Tetapi apabila seorang anak ingin mencapai prestasi yang maksimal maka harus mempunyai kebugaran tubuh baik dari fisik, mental maupun semangat dalam berolahraga. Kesegaran jasmani seseorang bebas dari masalah penyakit dan cacat yang akan membutuhkan keterampilan khusus dalam kesehariannya misalnya berjalan, berlari maupun melompat. selain itu membutuhkan kebugaran motoris yang berhubungan dengan gerakan, dimana anak dapat mengembangkan bakat yang dimilikinya dengan tingkat kebugaran yang optimal (Fauzan, 2020). pelaksanaan peningkatan kesegaran jasmani pada anak perlu adanya dukungan dari guru sebagai pendidik (Prayoga & Barikah, 2019). Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan melalui senam (Dewi et al., 2020).

Meningkatkan kesegaran jasmani melalui latihan senam tidak dapat dilakukan secara instan, perlu melalui proses latihan secara rutin yang dilakukan secara terus menerus agar mendapatkan hasil yang baik, didalam dunia pendidikan baik ditingkat satuan sekolah dasar sampai sekolah menengah atas dapat mengoptimalkan kegiatan olahraga yaitu senam secara berkala. Karena dengan mempunyai kebugaran tubuh peserta didik mempunyai peran besar dalam kemajuan generasi muda yang sehat, cerdas dan berkualitas (Arifin, 2018). Aktivitas senam sudah banyak dilakukan disekolah-sekolah untuk membangkitkan semangat anak dalam menjalani proses pembelajaran, salah satu senam yang sering dilakukan yaitu senam kebugaran jasmani 2018.

Senam kebugaran jasmani 2018 merupakan senam yang dapat dimasukkan dalam materi senam ritmik di sekolah, senam ini mempunyai tujuan untuk memotivasi siswa agar dapat mengembangkan gerak yang dinamis (Made & Masdi, 2021). Dengan adanya senam kebugaran jasmani 2018 diharapkan dapat menginspirasi anak didik untuk terus berolahraga, senam ini sangat mudah dan membuat gembira bagi pelakunya dan dapat diikuti oleh semua kalangan baik orang tua, anak muda terlebih lagi untuk anak-anak sekolah dasar sampai tingkatan sekolah menengah pertama, sehingga dengan adanya aktivitas gerak yang rutin akan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani tidak hanya mencakup secara fisik tetapi aspek mental, emosional, dan sosial sangat perlu dikembangkan melalui aktivitas kebugaran (Arfanda & Asyhari, 2019). Senam kebugaran jasmani 2018 merupakan salah satu olahraga rekreasi, senam ini terdiri dari gerakan pemanasan, inti dan pendinginan yang meliputi gerakan secara berkesinambungan sesuai dengan koordinasi dan irama musik. Gerakan yang ada pada senam kebugaran jasmani 2018 terdiri dari gerakan jalan ditempat, melompat, ayunan pada lengan dan gerakan pada tungkai, gerakan tersebut diharapkan dapat berpengaruh terhadap komponen kesegaran jasmani (Suharti, 2020). Senam ini akan dilakukan pelatihan tiga kali dalam seminggu pada siswa putri di SMA Negeri 24 Konawe Selatan yang akan dilakukan selama 18 kali pertemuan, dalam penelitian ini peningkatan kesegaran jasmani menggunakan TKJI yang terdiri dari lima item tes yaitu lari cepat 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter.

Peningkatan kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun pada awalnya sering menemui jalan buntu dan menemui berbagai hambatan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah, tidak mustahil bahwa pembinaan kesegaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyak masyarakat melakukan latihan jasmani, berarti semakin berhasil pembinaan kesegaran jasmani dan tingkat kesegaran jasmani masyarakat semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia terutama pada siswa putri SMA Negeri 24 Konawe Selatan. penelitian efektivitas latihan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani baru pertama kali dilakukan pada sekolah tersebut, siswa putri sangat antusias dalam mengikuti latihan senam kebugaran serta mengikuti tes kesegaran jasmani terbukti dari hasil akhir proses pelaksanaan ter kesegaran jasmani mengalami peningkatan.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian bersifat eksperimen, rancangan penelitian menggunakan *one group pretest and posttest design* (Kusumawati, 2015). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa putri

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

kelas XI SMA Negeri 24 Konawe Selatan yang berjumlah 44 orang, sedangkan teknik penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh siswa putri yang berjumlah 44 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) anak umur 16 – 19 tahun terdiri dari 5 item yaitu: 1) lari cepat 60 meter, 2) tes gantung siku tekuk 60 detik, 3) baring duduk 60 detik, 4) loncat tegak dan 5) lari 1000 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dengan menggunakan SPSS versi 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil deskripsi variabel data latihan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kebugaran jasmani disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Perhitungan Data Statistik Deskriptif

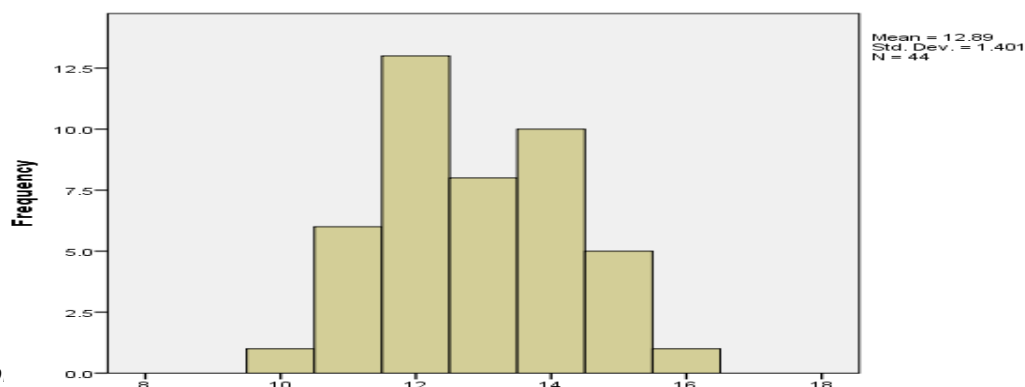
	N	Minimum	Maximal	Mean	Std Deviation
<i>Pretest</i>	44	10	16	12,89	1,40
<i>Posttest</i>	44	14	22	16,02	1,59

Berdasarkan tabel di atas bahwa mean atau rata-rata peningkatan kebugaran jasmani sebelum latihan senam kebugaran jasmani 2018 (*pretest*) adalah 12,89. Nilai kebugaran jasmani sebelum maximum 16 dan minimum 10. Mean atau rata-rata kebugaran jasmani setelah latihan dengan senam kebugaran jasmani 2018 (*posttest*) sebesar 16,02 dengan hasil maximum 22 dan minimum 14. Standar deviation peningkatan kebugaran jasmani sebelum latihan senam kebugaran jasmani 2018 (*pre test*) adalah 1,40. Standar deviation peningkatan kebugaran jasmani sesudah latihan senam kebugaran jasmani 2018 (*post test*) adalah 1,59.

Tabel 2. Distribusi Hasil *Pre Test* Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Kebugaran Jasmani

Kelas Interval	Frek Absolut (f)	Frek Kumulatif (f.k)	Frek Relatif (%)
10 - 10,93	1	1	2,27
10,94 - 11,87	6	7	13,64
11,88 - 12,81	13	20	29,55
12,82 - 13,75	8	28	18,18
13,76 -14,69	10	38	22,73
14,70 – 16	6	44	13,64
Jumlah	44		100,00

Pada tabel di atas dijelaskan bahwa senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kebugaran jasmani untuk tes awal (*pretest*) adalah sebagai berikut: Data dalam interval skor 10 - 10,93 sebanyak 1 orang (2,27%). Data dalam interval skor 10,94 - 11,87 sebanyak 6 orang (13,64%). Data dalam interval skor 11,88 - 12,81 sebanyak 13 orang (29,55%). Data dalam interval skor 12,82 - 13,75 sebanyak 8 orang (18,18%). Data dalam interval skor 13,76 - 14,69 sebanyak 10 orang (22,73%). Data dalam interval skor 14,70– 16 sebanyak 6 orang (13,64%). Jika di distribusi tes kebugaran jasmani TKJ digambarkan dalam bentuk histogram, maka diperoleh seperti gambar 4.1 dibawah ini.



Dipub

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

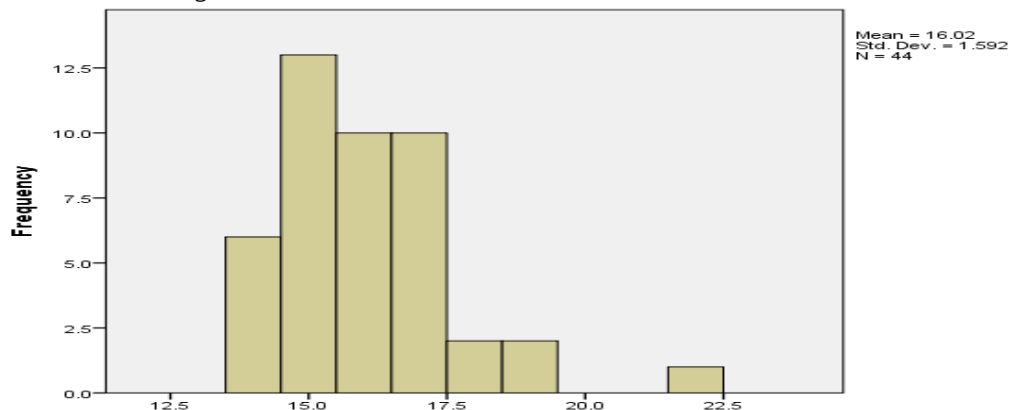
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Gambar 1. Histogram Distribusi Hasil *Pre Test* Peningkatan Kesegaran Jasmani

Tabel 3. Distribusi Hasil *Post Test* Peningkatan Kesegaran Jasmani

Kelas Interval	Frek Absolut (f)	Frek Kumulatif (f.k)	Frek Relatif (%)
14 - 15,24	19	19	43,18
15,25 - 16,49	10	29	22,73
16,50 - 17,74	10	39	22,73
17,75 - 18,99	2	41	4,55
19,00 - 20,24	2	43	4,55
20,25 - 21,50	0	43	0,00
21,51 – 22	1	44	2,27
Jumlah	30		100,00

Pada tabel di atas dapat dijelaskan bahwa senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani untuk tes akhir (*posttest*) yaitu: Data dalam interval skor 14 - 15,24 sebanyak 19 orang (43,18%). Data dalam interval skor 15,25 - 16,49 sebanyak 10 orang (22,73%). Data dalam interval skor 16,50 - 17,74 sebanyak 10 orang (22,73%). Data dalam interval skor 17,75 - 18,99 sebanyak 2 orang (4,55%). Data dalam interval skor 19,00 - 20,24 sebanyak 2 orang (4,55%). Data dalam interval skor 20,25 - 21,50 sebanyak 0 orang (0%). Data dalam interval skor 21,51– 22 sebanyak 1 orang (2,27%). Jika di distribusi tes kesegaran jasmani digambarkan digambarkan dalam histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Distribusi Hasil *Post-Test* Peningkatan Kesegaran Jasmani

Klasifikasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani *Pretest* dan *Posttest* Siswa SMA Negeri 24 Konawe Selatan

Tabel 4. Hasil Klasifikasi *Pretest*

Jumlah	Presentase	Kategori
16 orang	63,64 %	Sedang ((S)
28 orang	36,36 %	Kurang ((K)
Jumlah	100 %	—

Berdasarkan tabel dapat dilihat, tingkat kesegaran jasmani siswa sebelum melakukan latihan senam kebugaran jasmani 2018 adalah 28 orang dengan kategori kurang (K), 16 orang dengan kategori sedang (S).

Tabel 5. Hasil Klasifikasi *Posttest*

Jumlah	Presentase	Kategori
--------	------------	----------

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

1 orang	2,27 %	Baik sekali (BS)
4 orang	9,09 %	Baik (B)
39 orang	88,64 %	Sedang (S)
Jumlah	100 %	—

Berdasarkan tabel dapat dilihat, tingkat kebugaran jasmani siswa setelah melakukan latihan senam kebugaran jasmani 2018 adalah 1 orang dengan kategori baik sekali (BS), 4 orang baik (B), sedangkan 39 orang dengan kategori sedang (S).

Uji Prasyarat Data

Uji Normalitas Data

Analisis data yang digunakan yaitu *one sample kolmogorof smirnov test* perhitungannya menggunakan program SPSS. Apabila hasil perhitungan diperoleh probabilitas (p) lebih besar dari pada taraf kesalahan (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut ini:

Tabel 6. Uji Normalitas Berdasarkan Data *Pretest* dan *Posttest*

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N		44	44
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12.89	16.02
	Std. Deviation	1.401	1.592
	Absolute	.191	.172
Most Extreme Differences	Positive	.191	.172
	Negative	-.150	-.124
Kolmogorov-Smirnov Z		1.267	1.138
Asymp. Sig. (2-tailed)		.081	.150

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai *one sample kolmogorof-smirnov test* untuk Besarnya nilai data sebelum latihan dengan senam kebugaran jasmani adalah 1,267 dengan probabilitas (0,081) > 0,05, yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Untuk data diperoleh nilai data setelah latihan dengan senam kebugaran jasmani sebesar 1,138 dengan probabilitas (0,150) > 0,05, yang berarti data tersebut juga berdistribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut menunjukkan bahwa keempat data tersebut berdistribusi normal, maka dapat digunakan *statistic parametric* untuk pengujian hipotesis selanjutnya.

Uji Homogenitas

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah kelompok sampel mempunyai variansi data yang sama. Adapun hasil uji homogenitas penelitian menggunakan uji F seperti tercantum pada tabel berikut.

Tabel 7. Uji Homogenitas *Pretest* Peningkatan Kesegaran Jasmani dengan Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.376	5	37	.256

Hasil lavene's statistic *pree test* kelompok data latihan senam kebugaran jasmani 2018 sebesar 1,376 dengan probabilitas 0,256, karena probabilitas lebih dari 0.05 maka disimpulkan bahwa hipotesis tidak dapat ditolak atau memiliki varians yang sama. Hal ini berarti kelompok data latihan senam kebugaran jasmani 2018 tersebut homogen.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Tabel 8. Uji Homogenitas *Posttest* Peningkatan Kesegaran Jasmani dengan Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018.

<i>Posttest</i>			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.943	4	37	.450

Hasil lavene's statistic *pretest* kelompok data latihan senam kebugaran jasmani sebesar 0,943 dengan probabilitas 0,450, karena probabilitas lebih dari 0.05 maka disimpulkan bahwa hipotesis tidak dapat ditolak atau memiliki varians yang sama. Hal ini berarti kelompok data latihan senam kebugaran jasmani 2018 tersebut homogen.

Uji-t

Tabel 9. Rangkuman Uji-t pada saat *Pretest* dan *Posttest* Peningkatan Kesegaran Jasmani dengan Senam Kebugaran Jasmani 2018

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Pre Test – PostTest</i>	3.136	2.455	.370	3.883	2.390	8.474	43	.000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai uji t sebesar 8,474 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil perhitungan nilai signifikansi yang diperoleh 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak hipotesis diterima, artinya ada pengaruh latihan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 24 Konawe Selatan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian efektivitas latihan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa SMA 24 Konawe Selatan sebelum dan sesudah diberikan latihan mengalami peningkatan, dari rata-rata sebesar 12,89 meningkat sebesar 16,02. Hasil tersebut menandakan bahwa senam merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena gerakan-gerakannya melibatkan sejumlah otot besar secara berkesinambungan dengan beban latihan yang cukup untuk merangsang jantung, paru-paru dan pembuluh darah, dan besarnya latihan untuk masing-masing otot tidak terlalu tinggi sehingga cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pengaruh kesegaran jasmani tersebut mencerminkan masing-masing orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, suatu tingkat kebugaran jasmani terdapat kebutuhan minimal yang diperlukan agar dalam suatu profesi tertentu terdapat kemampuan untuk melaksanakan fungsi hidup lain di luar pekerjaan sehari-hari.

Latihan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani juga memberikan kontribusi dalam meningkatkan daya tahan, koordinasi gerakan, sehingga siswa mengalami peningkatan kebugaran yang dilakukan selama 14 kali pertemuan (Soraya et al., 2019). Dari hasil latihan senam kebugaran memberikan peningkatan terhadap kekuatan otot, keseimbangan, dan kelincahan (Lismana, 2021). Senam kebugaran jasmani 2018 dalam pelaksanaannya menggunakan musik, hal ini dilakukan agar dapat menarik minat siswa dalam bergerak yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga (Endah, 2022). Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa dilakukan secara berulang-ulang dirangkaikan dengan volume dan durasi yang terarah dan teratur, agar dalam pelaksanaannya dapat memberikan pengaruh lebih tinggi terhadap kebugaran fisik anak, sehingga latihan yang dilakukan sangat efektif dan mengalami peningkatan yang sangat pesat terhadap kesegaran jasmani (Jaya et al., 2018).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan, maka dilihat dari rata-rata peningkatan kesegaran jasmani sebelum latihan senam kebugaran jasmani (*pretest*) adalah 12,89. Rata-rata kebugaran

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

jasmani setelah latihan dengan senam kebugaran jasmani (*post test*) sebesar 16,02. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak hipotesis diterima, artinya “ada efektivitas latihan senam kebugaran jasmani 2018 terhadap peningkatan kesegaran jasmani.

REFERENSI

- Arfanda, P. E., & Asyhari, H. (2019). PKM Senam Kebugaran Jasmani 2018. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 331–332.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.
- Cahyaningtias, V. P., & Ridwan, M. (2021). Efektivitas Penerapan Media Pembelajaran Interaktif terhadap Motivasi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 55. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5727>
- Dewi, R. R. K., Gemaël, Q. A., & Okilanda, A. (2020). Analisis Pelaksanaan Manajemen Fitness First Grand Indonesia. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 7–14. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3113>
- Endah, W. (2022). Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2018 Indonesia Bersatu terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Penderita Hipertensi di Klinik Melati Kecamatan Kawalu Tasikmalaya. *Intelektiva Jurnal Ekonomi, Sosial dan Humaniora*, 3(6), 1–5.
- Fauzan, W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat PPLP Kalimantan Selatan. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80–86. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729>
- Jaya, I. P. E., Karmaya, N. M., & Jawi, M. (2018). Kebugaran Fisik Siswa Retardasi Mental Ringan Sekolah Dasar Luar Biasa Kuncup Bunga Denpasar Lebih Tinggi sesudah Melakukan Pelatihan Senam Pinguin dari pada Senam Ria Anak Indonesia. *Sport and Fitnes Journal*, 6(2), 59–64.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Alvabeta, CV.
- Lismana, O. (2021). Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Madrasah Aliyah Ja-alHaq di Kota Bengkulu. *Journal Educative Sportive*, 1(1), 5–10.
- Made, Masdi, M. (2021). Minat Peserta Didik terhadap Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018). *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5, 1–8. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.1859>
- Prayoga, H. D., & Barikah, A. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi dan Dataran Rendah (Daerah Pesisir). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 14–23. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2026>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sporta Sainitika*, 5(2), 133–138.
- Soraya, I., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas Unib. *Kinestetik*, 3(2), 249–255. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8998>
- Suharti, E. (2020). Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2017 terhadap Peningkatan Keseimbangan dan Daya Tahan Kardiorespirasi. *Jurnal Majalah Ilmiah Olahraga*, 26(1), 33–39.
- Wahid, W. M. (2021). Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Penurunan Ketebalan Lemak Subkutan. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 63–70. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3113>

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin