



# JURNAL BASICEDU

Volume 7 Nomor 3 Tahun 2023 Halaman 1876 - 1882

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



## Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri

Mohammad Dicki Wildan Sauri<sup>1✉</sup>, Nur Ahmad Arief<sup>2</sup>

Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya<sup>1,2</sup>

E-mail: [Mohammad.19009@mhs.unesa.ac.id](mailto:Mohammad.19009@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [nurarium@unesa.ac.id](mailto:nurarium@unesa.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Kebugaran jasmani berperan penting bagi siswa guna bisa menerapkan kegiatan belajar mengajar di sekolah dengan baik. Namun siswa selalu mengalami kelelahan setelah menerapkan kegiatan pembelajaran di sekolah. Penelitian ini memanfaatkan deskriptif kuantitatif dengan satu variabel. Tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi variabel dalam penelitian ini. Populasinya mencakup kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 8 Kota Kediri yang berjumlah 1254 siswa. Sampel yang terpilih yakni kelas X yang berjumlah 140 siswa. *Simple random sampling* dipilih sebagai teknik pengambilan sampel. Prosedur pengambilan data dengan menerapkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani memanfaatkan instrumen *pacer test* dengan panjang lintasan 20m. Analisis data memanfaatkan deskriptif berupa mean serta persentase. Perolehan keseluruhan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 117 siswa masuk kategori kebugaran sangat rendah, 14 siswa rendah, 7 siswa cukup, 1 siswa baik, serta 1 siswa berkategori kebugaran baik sekali. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri memiliki rata-rata tingkat kebugaran sangat rendah.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani, pacer tes, siswa.

### Abstract

*Physical fitness plays an important role for students to be able to apply teaching and learning activities at school properly. However, students always experience fatigue after implementing learning activities at school. This research utilizes quantitative descriptive with one variable. The level of physical fitness of students is a variable in this study. The population includes grades X, XI, and XII of SMA Negeri 8 Kota Kediri, totaling 1254 students. The selected sample was class X which totaled 140 students. Simple random sampling was chosen as the sampling technique. The data collection procedure applies measurements of the level of physical fitness using a pacer test instrument with a track length of 20m. Data analysis used descriptive in the form of mean and percentage. The overall gain in this study showed that there were 117 students in the very low fitness category, 14 students in the low fitness category, 7 students in fairness, 1 student in good fitness, and 1 student in the very good fitness category. This shows that class X students of SMA Negeri 8 Kota Kediri have a very low average fitness level.*

**Keywords:** physical fitness, pacer test, student.

Copyright (c) 2023 Mohammad Dicki Wildan Sauri, Nur Ahmad Arief

✉Corresponding author :

Email : [Mohammad.19009@mhs.unesa.ac.id](mailto:Mohammad.19009@mhs.unesa.ac.id)

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i3.5834>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 7 No 3 Tahun 2023  
p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

## PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peranan penting dalam mewujudkan serta meningkatkan kualitas hidup manusia guna lebih baik, serta mempunyai fungsi penting pada kehidupan dalam membentuk karakter manusia yang lebih baik. Selain itu, pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang harus diterapkan setiap orang guna mengembangkan keterampilan dan pengetahuannya. Pada dasarnya pendidikan harus diterapkan sejak usia dini, artinya sejak usia dini pendidikan sangat berpengaruh guna meningkatkan kualitas hidup dan dapat membentuk karakter manusia yang baik (Adesemowo & Sotonade, 2022). Pendidikan olahraga telah menjadi sebuah keharusan yang wajib ditunaikan tiap individu guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan olahraga merupakan tempat guna menyalurkan pengembangan sumber daya manusia dalam kelangsungan hidupnya. Dalam pendidikan olahraga tidak hanya memfokuskan terhadap pengembangan pengetahuan, namun dalam pendidikan olahraga terdapat sarana pedagogis yang harus dipenuhi dengan meningkatkan fisik, kesehatan, dan kebugaran jasmani melalui kegiatan olahraga (Sakti Rumpoko et al., 2022). Dalam pendidikan terdapat pendidikan jasmani yang bertujuan mengembangkan keterampilan, menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, dan dapat menjaga pola hidup sehat dengan berkegiatan olahraga yang diterapkan. Pendidikan jasmani juga bertujuan guna mengembangkan keterampilan gerak lokomotor, kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan keseimbangan pada anak (Lunde et al., 2023).

Menurut WHO dalam (Triaca et al., 2019) pendidikan jasmani di sekolah memiliki kontribusi penting untuk siswa guna dapat mengembangkan, menjaga dan meningkatkan kondisi kebugarannya melalui kegiatan olahraga, serta dapat membuat siswa tetap aktif secara fisik. Hal tersebut selaras dengan pendapat Barros dalam (Casolo et al., 2019) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani berperan penting dalam meningkatkan fisik, emosional, sosial, kesehatan, dan kebugaran anak secara signifikan. Kebugaran jasmani memiliki peran penting bagi anak usia sekolah guna dapat menerapkan kegiatan pembelajaran di sekolah dengan baik, agar saat pembelajaran diterapkan siswa tidak mudah mengalami kelelahan, mengantuk, bahkan sampai penurunan fisik (Masri'an & Aminarni, 2016). Pada dasarnya siswa cenderung kurang menerapkan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya karena siswa telah dibebani dengan banyaknya tugas yang diberikan guru di sekolah, sehingga menyisakan sedikit waktu guna melangsungkan kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut (Prasetio et al., 2018). Salah satu yang berkontribusi penting dalam kegiatan belajar siswa ialah kebugaran jasmani yang baik, dengan tidak didukung kebugaran jasmani tentunya kegiatan pembelajaran bisa terusik sebab kebugaran jasmani menjadi kekuatan badan manusia guna dapat menerapkan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kegiatan yang diterapkan di sekolah membutuhkan kebugaran yang baik, tidak hanya kegiatan non akademik melainkan pembelajaran akademik juga membutuhkan kebugaran yang baik agar siswa bisa ikut dalam proses belajar mengajar di sekolah dengan optimal (Pezoa-Fuentes et al., 2023). Pada dasarnya bahwa kegiatan fisik mempunyai dampak yang signifikan terhadap seseorang secara menyeluruh termasuk pada anak usia sekolah, karena kegiatan fisik dapat membantu menjaga kesehatan, kondisi fisik, dan kebugaran jasmani pada tubuh (Elliot et al., 2013).

Kegiatan fisik bisa diartikan alat ukur guna dapat menunjang atau mempertahankan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan kesehatan (Franklin et al., 2022). Kondisi fisik yang dipunyai tiap individu tidak sama dengan yang lain, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh kegiatan jasmani yang diterapkan dalam kesehariannya. Kondisi fisik merupakan keseluruhan dari aspek kebugaran jasmani yang saling berhubungan yang tidak bisa dipisah satu dengan yang lain baik peningkatan dan pemeliharannya. Jika kondisi fisik siswa itu baik, maka siswa bisa semangat ketika ikut dalam proses belajar mengajar, serta siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilannya di sekolah (Musrifin & Bausad, 2020). Adapun penelitian relevan yang sudah dilakukan oleh Suryana (2016) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh oleh siswa tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kebugarannya yaitu sangat rendah.

Dari pengalaman mengajar yang diterapkan pada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Kota Kediri ketika PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) pada tanggal 1 Agustus- 11 November 2022, didapatkan masalah pada siswa ketika dalam pembelajaran olahraga ada beberapa siswa yang kurang bersemangat bahkan mengeluh kelelahan dan siswa tersebut lebih memilih guna duduk, sedangkan pembelajarannya belum selesai. Masalah tersebut juga diperkuat dari observasi yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2023 dengan menyebarkan angket melalui *google form* didapatkan data bahwa sebagian besar siswa mengalami kelelahan setelah menjalani kegiatan di sekolah, selain itu juga dilakukan wawancara pada tanggal yang sama yaitu 6 Maret 2023 kepada salah satu guru PJOK kelas X di SMA Negeri 8 Kota Kediri yaitu Bapak Sujarwo, S.Pd, MM. diperoleh perolehan wawancara bahwa pada kelas X belum pernah diterapkan tes guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya.

Berdasarkan perolehan observasi yang sudah diterapkan, maka akan diterapkannya penelitian dengan judul: *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri*. Digunakan instrumen *pacet test* guna mengukur tingkat kebugaran jasmani pada siswa tersebut. Tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara mengukur kebugaran yang dimiliki oleh siswa dengan cara berlari bolak-balik dengan lintasan sepanjang 20 meter sesuai dengan irama pada tes tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, sebab menggambarkan fenomena tertentu. Penerapannya bertujuan untuk memperoleh informasi mengenai fakta, keadaan, maupun variabel secara spesifik serta tidak ditujukan guna menerapkan uji hipotesis. Secara sederhana penelitian deskriptif ini merupakan penelitian yang dapat diterapkan hanya dengan satu variabel dan bentuk analisisnya memanfaatkan statistik deskriptif contohnya mean, median, persentase, rasio, serta sejenisnya (Maksum, 2018:81). Waktu penelitian dalam pengambilan data akan diterapkan selama dua pertemuan dalam satu minggu. Lokasi penelitian ini diterapkan di SMA Negeri 8 Kota Kediri yang beralamat di Jl. Pahlawan Kusuma Bangsa No. 77, Banjaran, Kec. Kota, Kota Kediri, Jawa Timur 64129.

Populasi merupakan keseluruhan mencakup objek maupun subjek dengan mempunyai kuantitas serta sifat tertentu yang ditentukan peneliti guna diamati yang nantinya akan diambil simpulan (Sugiyono, 2013:80). Siswa SMA Negeri 8 Kota Kediri yang terdiri dari kelas X dengan jumlah 435 siswa, XI 432 siswa, dan XII 387 siswa dengan jumlah keseluruhan 1254 siswa menjadi populasi dalam penelitian ini. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan rumus slovin. *Simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel pada populasi yang diterapkan dengan random dengan tidak memperhatikan tingkatan yang didapati dalam populasi (Sugiyono, 2013:82). Dari total 435 siswa kelas X, diperoleh 140 siswa yang nantinya akan menjadi sampel dalam penelitian.

Tes kebugaran jasmani dengan memanfaatkan *pacet test* menjadi instrumen yang dipakai dalam penelitian ini, berguna untuk mengukur kapasitas aerobik pada siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri guna menentukan apakah dalam kondisi kebugaran yang sangat kurang, kurang, cukup, baik, serta baik sekali. Tes serta pengukuran diterapkan guna mengumpulkan data. Pengumpulan data diterapkan memanfaatkan *pacet test* guna mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri. Langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data yaitu dengan mencatat perolehan tes berbasis *shuttle* (balikan) yang telah diperoleh siswa. Adapun alat-alat yang dibutuhkan dalam pengumpulan data yaitu: Stopwatch, meteran, lintasan minimal 25 meter, *cone/kerucut*, peralatan pemutar audio (*sound system*), lembar penilaian, dan alat tulis. Sesudah data tersebut terhimpun maka akan diterapkan analisis data, karena data tersebut berbentuk angka, jadi dimanfaatkanlah analisis statistik berupa mean dan persentase. Dalam analisis data ini mean digunakan untuk mengetahui rata-rata balikan tes yang diperoleh siswa, sedangkan persentase digunakan untuk mengetahui berapa persen dari jumlah siswa yang memiliki kebugaran sangat rendah, rendah, cukup,

baik, dan baik sekali. Selanjutnya pengolahan data dan analisis data diterapkan dengan bantuan program statistik SPSS dengan versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang sudah diterapkan, akan disajikan data berupa perolehan tes berupa perolehan tes PACER dari siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri. Deskripsi data pada penelitian ini membahas tentang mean/rata-rata dan persentase dari perolehan perolehan tes pada siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri. Berbasis analisis data yang diterapkan memanfaatkan bantuan SPSS versi 25. Data didapatkan melalui tes kebugaran jasmani yaitu *pacers test*, tes ini ditujukan kepada siswa-siswi kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri. Berikut perolehan rata-rata dan persentase kebugaran jasmaninya:

**Tabel Data Statistik Hasil Pengukuran *Pacers Test***

Jenis kelamin	Usia	Sangat rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik sekali	persentase	mean
Laki-laki	15	2					100%	47
Perempuan	15	6	1				85.7% 14.3%	20
Laki-laki	16	46	6	5			79.3% 10.3% 8.6%	42
Perempuan	16	44	6			1	88% 12% 1.7%	20
Laki-laki	17	12		2			85.7% 14.3%	45
Perempuan	17	5	1				71.4% 14.3%	27
Laki-laki	18	2			1		14.3% 100%	24

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa laki-laki usia 15 tahun dengan perolehan perolehan kebugaran sangat rendah dengan persentase 100%, dengan rata-rata balikan 47, terdapat 7 siswa perempuan usia 15 tahun dengan perolehan 6 siswa memperoleh kebugaran sangat rendah dengan persentase 85.7%, 1 siswa dengan kebugaran rendah dengan persentase 14.3%, dengan rata-rata balikan 20, terdapat 58 siswa laki-laki usia 16 tahun dengan perolehan 46 siswa memperoleh kebugaran sangat rendah dengan persentase 79.3%, 6 siswa dengan kebugaran rendah dengan persentase 10.3%, 5 siswa dengan kebugaran cukup dengan persentase 8.6%, 1 siswa dengan kebugaran baik sekali dengan persentase 1.7%, dengan rata-rata balikan 42, terdapat 50 siswa perempuan usia 16 tahun dengan perolehan 44 siswa memperoleh kebugaran sangat rendah dengan persentase 88.0%, 6 siswa dengan kebugaran rendah dengan persentase 12.0%, dengan rata-rata balikan 20, terdapat 14 siswa laki-laki usia 17 tahun dengan perolehan 12 siswa memperoleh kebugaran sangat rendah dengan persentase 85.7%, 2 siswa dengan kebugaran cukup dengan persentase 14.3%, dengan rata-rata balikan 45, terdapat 7 siswa perempuan usia 17 tahun dengan perolehan 5 siswa memperoleh kebugaran sangat rendah dengan persentase 71.4%, 1 siswa mempunyai kebugaran rendah serta 1 siswa mempunyai kebugaran baik dengan persentase 14.3%, dengan rata-rata balikan 27, terdapat 2

siswa laki-laki usia 18 tahun dengan perolehan 2 siswa memperoleh kebugaran sangat rendah dengan persentase 100%, dengan rata-rata kebugaran 24.

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah keadaan dimana seseorang mampu dalam melakukan kegiatan keseharian secara efisien dengan tidak merasa lelah yang berlebih. Guna meningkatkan kebugaran jasmaninya, siswa perlu menerapkan aktivitas pembelajaran secara optimal sebab mereka semua dalam kondisi fisik yang baik, serta sehat secara fisik maupun jasmaninya sehingga dapat menerapkan pembelajaran dengan efektif dan lebih maksimal (Sunga et al., 2022). Dari hasil penelitian terhadap siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa laki-laki berusia 15 tahun dengan kebugaran sangat rendah, terdapat 7 siswa perempuan berusia 15 tahun dengan perolehan 6 siswa memiliki kebugaran sangat rendah, 1 siswa memiliki kebugaran rendah, terdapat 58 siswa laki-laki berusia 16 tahun dengan perolehan 46 siswa memiliki kebugaran sangat rendah, 6 siswa memiliki kebugaran rendah, 5 siswa memiliki kebugaran cukup, 1 siswa memiliki kebugaran sangat baik, terdapat 50 siswa perempuan berusia 16 tahun dengan perolehan 44 siswa memiliki kebugaran sangat rendah, 6 siswa memiliki kebugaran rendah, terdapat 14 siswa laki-laki berusia 17 tahun dengan perolehan 12 siswa memiliki kebugaran sangat rendah, 2 siswa memiliki kebugaran cukup, terdapat 7 siswa perempuan berusia 17 tahun dengan perolehan 5 siswa memiliki kebugaran sangat rendah, 1 siswa memiliki kebugaran rendah, 1 siswa memiliki kebugaran baik, serta terdapat 2 siswa laki-laki berusia 18 tahun memiliki kebugaran sangat rendah.

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dari SMA Negeri 8 Kota Kediri memiliki kebugaran sangat rendah. Hal tersebut bisa terjadi karena ada faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran siswa tersebut sangat rendah. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempunyai pengaruh terhadap perkembangan siswa disekolah. Pada anak sekolah usia 15-18 tahun membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karena pada dasarnya anak usia sekolah lebih cenderung banyak melakukan kegiatan maupun pembelajaran di sekolah, sehingga siswa sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung perkembangan serta pembelajaran yang dilakukannya di sekolah maupun luar sekolah (Pratama et al., 2018).

Menurut Sulistiono (2014) terdapat faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap penurunan kebugaran jasmani siswa jika dilihat dari keterbatasan jumlah jam PJOK, apalagi jika digabungkan dengan penggunaan waktu di luar jam PJOK yang lebih banyak digunakan untuk menyampaikan materi pelajaran tanpa gerak badan, dan gaya hidup pasif serta gaya hidup tidak sehat di rumah, seperti halnya dengan menonton televisi dalam waktu lama, menggunakan komputer, dan menggunakan kendaraan dari pada berjalan kaki untuk bepergian dengan jarak yg cukup dekat, hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat kebugaran pada anak tersebut. Yoantoro (2015) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sangat rendah yaitu siswa tidak memanfaatkan waktu luang mereka untuk berolahraga, namun kebanyakan siswa lebih memilih untuk bermain. Jika siswa memanfaatkan waktu luang mereka untuk berolahraga, tentunya hal tersebut dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Yane et al. (2017) juga mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek yang harus dimiliki setiap orang terutama siswa sekolah, karena dengan kebugaran jasmani yang baik dapat dipastikan siswa tersebut mampu untuk menyelesaikan tugas-tugasnya di sekolah sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebih, serta siswa tersebut mampu untuk meningkatkan prestasi belajarnya di sekolah.

Menurut Satrio Budi Ibrahim (2018) dengan kebugaran jasmani yang sangat rendah yang dimiliki oleh siswa, hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas-aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari, serta dapat mengganggu kegiatan belajarnya di sekolah. Kebugaran jasmani yang baik memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan, jika siswa sehat serta memiliki kebugaran jasmani yang baik tentunya siswa dapat

meningkatkan prestasinya di sekolah. Jadi kebugaran jasmani berperan penting terhadap siswa, karena jika kondisi kebugarannya tidak baik hal tersebut dapat mempengaruhi siswa, sehingga siswa dapat cepat merasakan kelelahan ketika melakukan kegiatan-kegiatan di sekolah maupun luar sekolah dan tidak dapat meningkatkan prestasi dan hasil belajar yang diinginkan. Friadi (2020) mengatakan bahwa siswa dapat melakukan aktivitas olahraga tambahan di sekolah untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Aktivitas olahraga yang disediakan yaitu meliputi latihan resistensi, kardio, dan fleksibilitas. Terbukti kondisi kebugaran siswa dapat menjadi lebih baik setelah mendapatkan *treatment workout* dibandingkan sebelumnya sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukan maupun dipraktikkan di sekolah. Kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan, misalnya dengan bermain bola besar, bola kecil, permainan tradisional, latihan SKJ, dll.

## KESIMPULAN

Berbasis dari perolehan penelitian, bisa diambil simpulan bahwasanya dari jumlah 140 siswa laki-laki serta perempuan kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri yang masuk dalam kategori kebugaran sangat rendah yaitu 117 siswa, 14 siswa tergolong berkategori kebugaran rendah, 7 siswa tergolong berkategori kebugaran cukup, 1 siswa tergolong berkategori kebugaran baik, serta 1 siswa tergolong berkategori kebugaran baik sekali. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri memiliki rata-rata tingkat kebugaran sangat rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adesemowo, P. O., & Sotonade, O. A. . (2022). *Basic of education: The meaning and scope of education*. Olabisi Onabanjo University.
- Casolo, A., Sagelv, E. H., Bianco, M., Casolo, F., & Galvani, C. (2019). Effects of a structured recess intervention on physical activity levels, cardiorespiratory fitness, and anthropometric characteristics in primary school children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5), 1796–1805. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5264>
- Elliot, E., Erwin, H., & Hall, T. (2013). *Comprehensive School Physical Activity Programs: Helping All Students Achieve 60 Minutes of Physical Activity Each Day [Position statement]*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Franklin, B. A., Eijsvogels, T. M. H., Pandey, A., Quindry, J., & Toth, P. P. (2022). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the American Society for Preventive Cardiology Part I: Bioenergetics, contemporary physical activity recommendations, benefits, risks, extreme exerci. *American Journal of Preventive Cardiology*, 12(April), 100424. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100424>
- Friadi, D. (2020). *Tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama*. 81–92.
- Lunde, C., Reinholdsson, T., & Skoog, T. (2023). role of autonomous motivation and body image factors. *Body Image*, 45, 229–237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.007>
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian dalam olahraga. *Guru Besar Fakultas Ilmu Olahraga Ketua Komnas Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(April), 36.
- Masri'an, & Aminarni. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan* (M. Syarifudin (ed.); 1st ed.). Jakarta: Erlangga.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1116>

- 1882 *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Kediri – Mohammad Dicki Wildan Sauri, Nur Ahmad Arief*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i3.5834>
- Pezoa-Fuentes, P., Cossio-Bolaños, M., Urra-Albornoz, C., Alvear-Vasquez, F., Lazari, E., Urzua-Alul, L., de Campos, L. F. C. C., & Gomez-Campos, R. (2023). Fat-free mass and maturity status are determinants of physical fitness performance in schoolchildren and adolescents. *Jornal de Pediatria*, 99(1), 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2022.03.007>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Pratama, R., Jumain, & Buluban, A. (2018). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Sma Negeri 3 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 74–81.
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti<sup>3</sup>, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Satrio Budi Ibrahim. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 1 Tambun Utara Kelas Xi Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1–90.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta*. ALFABETA.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Sunga, Y. K. G., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Mojowarno. *Journal Respects*, 4(2), 18–25. <https://doi.org/10.31949/respects.v4i2.2547>
- Suryana, T. A. (2016). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI program mia dan program iis di sma negeri 1 trawas kabupaten mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04, 136–140. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Triaca, L. M., Frio, G. S., & Aniceto França, M. T. (2019). A gender analysis of the impact of physical education on the mental health of brazilian schoolchildren. *SSM - Population Health*, 8(May), 100419. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100419>
- Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2017). Analisis tingkat kesegaran jasmani mahasiswa program studi penjas kesrek ikip PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–9.
- Yoantoro, M. I. S. (2015). *Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMPN 4 Depok berdasarkan hasil belajar*. 1, 1–27. [https://eprints.uny.ac.id/31834/1/Mis\\_Yoantoro\\_11601241020.pdf](https://eprints.uny.ac.id/31834/1/Mis_Yoantoro_11601241020.pdf)