

Peranan Kesegaran Jasmani dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK Siswa SMP S Darussa'adah Teupin Raya

kamalkharazi69@gmail.com

Kamal kharazi, Indah Lestari, Muhammad Yahya
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Jabal Ghafur

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Peranan Kesegaran Jasmani dalam Meningkatkan Motivasi Belajar PJOK Siswa SMP S Darussa'adah Teupin Raya.” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, tingkat motivasi belajar PJOK siswa, serta hubungan antara kesegaran jasmani dengan motivasi belajar PJOK di SMP S Darussa'adah Teupin Raya tahun pelajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 30 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Instrumen pengumpulan data terdiri dari **Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)** dan **angket motivasi belajar PJOK** sebanyak 30 butir pernyataan menggunakan skala Likert 4 poin. Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan rata-rata (mean), distribusi persentase kategori, serta uji korelasi Pearson Product Moment dan uji signifikansi t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kebugaran jasmani **cukup (50%)**, dan motivasi belajar PJOK berada dalam kategori **baik (56,7%)**. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar, dengan **nilai $r = 0,936$** dan **$t_{hitung} = 14,08 > t_{tabel} = 2,048$** pada taraf signifikansi 5%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula motivasi belajar mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, peningkatan program kebugaran jasmani perlu menjadi perhatian utama dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran PJOK di sekolah.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Motivasi Belajar, PJOK, SMP S Darussa'adah Teupin Raya

Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu aspek yang besar untuk mengembangkan potensi dalam diri setiap individu. Di dalam kehidupan, pendidikan juga sangat berpengaruh bagi masa depan seseorang, sehingga setiap individu dapat menumbuhkan dan mengembangkan kreativitas, pengetahuan yang luas dan pribadi yang tanggung jawab. Dalam mewujudkan pendidikan yang baik pada generasi sekarang membutuhkan

pembelajaran yang baik pula. Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran Matematika merupakan ilmu universal yang mendasari perkembangan teknologi modern dan memiliki peran penting dalam berbagai disiplin ilmu serta mengembangkan daya pikir manusia. Perkembangan pesat di bidang teknologi informasi dan komunikasi dewasa ini dilandasi oleh perkembangan matematika di bidang teori bilangan, aljabar, analisis, teori peluang, dan matematika diskrit.

Untuk menguasai dan menciptakan teknologi di masa depan, diperlukan penguasaan matematika yang kuat sejak dini (BSNP, 2016).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMP Swasta Darussa'adah pada bulan September 2024, ditemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran matematika. Hasil tes diagnostik menunjukkan bahwa 70% siswa mengalami kesulitan dalam menghubungkan konsep matematika dengan kehidupan sehari-hari, 65% siswa kesulitan mengaitkan antar konsep dalam matematika, dan 75% siswa belum mampu mengaplikasikan konsep matematika dalam mata pelajaran lain. Data ini mengindikasikan bahwa kemampuan koneksi matematis siswa masih perlu ditingkatkan.

Rendahnya kemampuan koneksi matematis ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Hasil wawancara dengan guru matematika di SMP Swasta Darussa'adah mengungkapkan bahwa pembelajaran matematika masih didominasi oleh metode konvensional dimana guru menjadi pusat pembelajaran (teacher-centered). Siswa cenderung pasif dan hanya menerima informasi dari guru tanpa terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2019) yang menemukan bahwa pembelajaran konvensional kurang efektif dalam mengembangkan kemampuan koneksi matematis siswa.

Sumarmo (2017) menegaskan bahwa kemampuan koneksi matematis tidak hanya penting untuk matematika itu sendiri, tetapi juga berperan dalam mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan penalaran matematis. Siswa yang memiliki kemampuan koneksi matematis yang baik akan lebih mudah memahami konsep matematika dan mengaplikasikannya dalam berbagai konteks.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu model pembelajaran yang

dapat mendorong siswa untuk aktif berbagi pengetahuan dan mengembangkan kemampuan koneksi matematis mereka. Model *Active Knowledge Sharing* merupakan salah satu alternatif yang dapat diterapkan. Model ini dikembangkan oleh Silberman (2016) sebagai bagian dari strategi pembelajaran aktif yang menekankan pada proses berbagi pengetahuan antar siswa.

Teori

Kemampuan koneksi matematis merupakan salah satu kemampuan penting yang harus dikembangkan pada siswa. NCTM (*National Council of Teachers of Mathematics*) (2000) mendefinisikan koneksi matematis sebagai keterkaitan antar topik matematika, keterkaitan antara matematika dengan disiplin ilmu lain, dan keterkaitan matematika dengan kehidupan sehari-hari. Menurut Sumarmo (2017), kemampuan koneksi matematis adalah kemampuan untuk mengaitkan konsep-konsep matematika baik antar konsep matematika maupun mengaitkan konsep matematika dengan bidang lainnya. Kemampuan ini sangat penting karena membantu siswa memahami keterkaitan antar konsep dan membangun pemahaman yang lebih mendalam tentang matematika. Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Aspek ini membantu siswa menghargai keberagaman budaya sekaligus menunjukkan bagaimana matematika terintegrasi dalam kehidupan masyarakat. Berbagai aspek koneksi matematis menunjukkan bahwa matematika adalah ilmu yang holistik, relevan, dan kontekstual. Dengan menguasai kemampuan ini, siswa tidak hanya dapat memahami matematika secara lebih mendalam, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan nyata dan bidang ilmu lainnya.

2.1.1 Indikator Kemampuan Koneksi Matematis

Berdasarkan dalam jurnal Romli (2016) Merujuk Sumarmo (2007) yang menjelaskan bahwa koneksi matematis meliputi:

- a. Mencari koneksi antara berbagai representasi konsep dan prosedur.
- b. Memahami koneksi antar topik matematika.
- c. Menggunakan matematika dalam bidang lain atau kehidupan sehari-hari.
- d. Mencari koneksi atau prosedur lain dalam representasi ekuivalen.
- e. Menggunakan koneksi antar topik matematika maupun ke bidang lain.
- f. Model pembelajaran *Active Knowledge Sharing* merupakan salah satu model pembelajaran aktif yang menekankan pada proses berbagi pengetahuan antar siswa. Menurut Silberman (2016), *Active Knowledge Sharing* adalah model pembelajaran yang menekankan pada aktivitas siswa untuk saling berbagi dan membantu dalam menyelesaikan pertanyaan yang diberikan. Model ini mendorong siswa untuk aktif dalam pembelajaran melalui proses berbagi pengetahuan dengan teman sekelasnya.
- g. Anggraini (2021) menyatakan bahwa *Active Knowledge Sharing* adalah strategi pembelajaran yang efektif untuk memperkenalkan siswa pada materi pembelajaran dengan tujuan mendorong mereka untuk berpartisipasi aktif dalam menyampaikan informasi dan pengetahuan kepada teman-teman mereka yang mungkin kesulitan. Akhirnya, guru dapat mengambil topik-topik penting dari hasil kolaborasi siswa dalam berbagi pengetahuan ini dalam konteks mata pelajaran yang sedang dipelajari.
- h. *Active Knowledge Sharing* (Berbagi Pengetahuan Aktif) mengacu pada proses dinamis dimana individu atau kelompok berinteraksi untuk saling bertukar informasi, pandangan, ide, teori, dan prinsip dalam suatu organisasi. Hal ini melibatkan tindakan aktif dalam mentransfer pengetahuan antara para peserta, dengan melibatkan umpan balik, penyesuaian, dan adaptasi baik dari pihak pengirim maupun penerima pengetahuan.
- i. *Active Knowledge Sharing* dalam konteks pendidikan mengacu pada metode yang melibatkan siswa dalam kerja sama tim dan diskusi untuk saling bertukar pengetahuan. Pendekatan ini juga melibatkan persiapan siswa sebelumnya, di mana mereka diberi pertanyaan terkait materi yang akan diajarkan. Dengan demikian, tujuan utama dari *Active Knowledge Sharing* adalah untuk membentuk strategi pembelajaran aktif yang mendorong siswa untuk secara aktif berbagi informasi dan pengetahuan dengan teman sekelas yang mungkin menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas (Febiyanti, R., 2022).
- j. Zaini (2018) menjelaskan bahwa *Active Knowledge Sharing* adalah strategi yang dapat membawa siswa untuk siap belajar materi pembelajaran dengan cepat serta dapat digunakan untuk melihat tingkat kemampuan siswa dalam membentuk kerjasama tim. Model pembelajaran ini memungkinkan siswa untuk saling membantu dan mendukung satu sama lain dalam menguasai materi pembelajaran.
- k. Jadi model *Active Knowledge Sharing* adalah pendekatan belajar yang mendorong siswa untuk

berperan aktif dalam berbagi informasi dan pengetahuan dengan rekan-rekan mereka yang menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan berbagai tantangan, baik yang diajukan oleh guru maupun sesama siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rencana penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto,2006:270). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk memudahkan menggali data di lapangan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Pepulasi dan Sampel

Populasi adalah semua data yang menjadi fokus dari sebuah ruang lingkup dan waktu yang sudah ditetapkan (Arikunto, 2016). Pendapat dari Mardalis (2008) bahwa populasi merupakan seluruh objek yang menjadi sumber penentuan sampel penelitian. Dalam penelitian ini populasinya yaitu siswa SMPS Darusa'adah Teupin Raya Tahun Ajaran 2024/2025 yang jumlahnya sebanyak 30 siswa. Pendapat dari Mardalis (2008) menjelaskan jika sampel penelitian merupakan bagian dari objek penelitian. Pendapat lain mengatakan jika sampel adalah sebuah bagian dari kuantitas dan atribut yang melekat pada populasinya (Sugiyono, 2021).

Hasil Peneitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesegaran jasmani dengan motivasi belajar PJOK pada siswa SMP S Darussa'adah Teupin Raya. Hasil yang disajikan mencakup skor TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia), hasil angket motivasi belajar PJOK, Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan

rata-rata (mean), distribusi persentase kategori, serta uji korelasi Pearson Product Moment dan uji signifikansi t.

Hasil Tes Kesegaran Jasmani (TKJI)

Tes TKJI dilakukan terhadap 30 siswa. Penilaian dilakukan pada beberapa komponen: lari 50/ 60 meter, pull-up (atau push-up untuk perempuan), sit-up, vertical jump, dan lari 800 meter. Hasil nilai keseluruhan dirangkum pada tabel berikut. Tabel 4.1 Hasil TKJI siswa SMP S Darussa'adah Teupin Raya

No	Nama Siswa	Skor TKJI
1	Abdan Syakura	16
2	Agusri	20
3	Alfi Syahril	18
4	Aufan Asidqi	22
5	Daniel Anggara	15
6	Hafizul Furqan	14
7	Hatta Alfareza	19
8	Ibnu Aqil	24
9	Ishak	17
10	M. Falyastat Yunis	20
11	M. Naufal Bikali	23
12	Muhammad Arif	18
13	Muhammad Faizul	18
14	Muhammad Izzul Alif	21
15	Muhammad Maulana Wijaya	22

No	Nama Siswa	Skor TKJI
16	Muhammad Raffi Azarya	25
17	Muhammad Rizki A	13
18	Muhammad Rizki T	19
19	Muhammad Syauqi	18
20	Muyassar	15
21	Said Fajrin Daffi	22
22	Said Yazid	21
23	Sultan Assiddqi	16
24	Zaim Ikhsan	18
25	M. Daffa	22
26	M. Daffa Alkindi	17
27	M. Maizanul	19

28	M. Hafiz	20
29	M. Zaki	17
30	M. Suhaimi	22
	Jumlah	571

Tabel 4.1 Tingkat Penggunaan media dalam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 2 Tangse.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum, langkah pertama dalam analisis data ini adalah menghitung nilai rata-rata (mean) dari skor hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah diperoleh oleh 30 siswa. Perhitungan nilai rata-rata bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai performa siswa dalam keseluruhan aspek kebugaran jasmani yang diukur, yaitu lari 50/ 60 meter, pull-up/push-up, sit-up, vertical jump, dan lari 800 meter.

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa berada pada kategori Cukup, yaitu sebanyak 15 siswa (50%), diikuti oleh kategori Baik sebanyak 12 siswa (40%). Selanjutnya, sebanyak 2 siswa (6,7%) berada dalam kategori Kurang, dan hanya 1 siswa (3,3%) yang masuk dalam kategori Sangat Baik. Tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori Sangat Kurang.

Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada taraf yang cukup hingga baik. Kondisi ini memberikan indikasi bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan fisik yang cukup memadai untuk mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK. Namun demikian, masih terdapat siswa dengan tingkat kebugaran rendah yang memerlukan perhatian khusus dari guru dalam bentuk program latihan tambahan atau pendekatan individual.

Hasil Angket Motivasi Belajar PJOK

Penelitian ini juga mengumpulkan data mengenai motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK menggunakan

instrumen angket skala Likert 1–5 yang terdiri dari 20 butir pernyataan. Setiap siswa memberikan respon terhadap pernyataan yang menggambarkan tingkat motivasi mereka, mulai dari sikap senang mengikuti PJOK hingga persepsi terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan.

Berdasarkan hasil pengolahan data dari 30 siswa, diperoleh skor total motivasi belajar yang kemudian dikategorikan ke dalam empat kategori yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, dan Kurang, dengan acuan klasifikasi Penilaian Acuan Norma (PAN).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara **kesegaran jasmani** dan **motivasi belajar PJOK** pada siswa SMP S Darussa'adah Teupin Raya. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai rata-rata skor Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebesar **19,03**, yang berada dalam kategori "**Cukup**". Sementara itu, nilai rata-rata motivasi belajar PJOK siswa adalah **78,8**, yang berada pada kategori "**Baik**" berdasarkan klasifikasi Penilaian Acuan Norma (PAN).

Analisis uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar **0,936**. Nilai ini berada dalam kategori "**Sangat Kuat**", menurut klasifikasi Sugiyono (2017). Artinya, terdapat hubungan yang sangat erat antara tingkat kesegaran jasmani dengan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Uji signifikansi t menghasilkan nilai **t hitung = 14,08**, yang jauh lebih besar dibandingkan **t tabel = 2,048** pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dan derajat kebebasan (df) = 28. Dengan demikian, hubungan tersebut tidak hanya kuat, tetapi juga **signifikan secara statistik**.

Temuan ini memperkuat teori bahwa **aspek fisik, khususnya kebugaran jasmani**, memegang peran penting dalam

mendukung kesiapan belajar siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki stamina, konsentrasi, dan semangat yang lebih tinggi dalam mengikuti pelajaran PJOK. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat mengalami kelelahan lebih cepat, kurang percaya diri, serta menunjukkan motivasi belajar yang lebih rendah.

Penelitian ini juga sejalan dengan pendapat dari Suharjana (2014), yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kesiapan seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas fisik maupun mental. Dalam konteks pembelajaran PJOK, motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh kesiapan fisik siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran yang menuntut keterlibatan fisik secara langsung.

Kondisi ini menegaskan bahwa guru PJOK tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, tetapi juga harus memperhatikan **pengembangan kebugaran jasmani siswa** secara berkelanjutan. Program latihan fisik yang terstruktur dan terukur dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, sekaligus menumbuhkan sikap positif terhadap aktivitas olahraga.

Secara umum, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa **semakin baik tingkat kesegaran jasmani siswa, maka semakin tinggi motivasi belajarnya terhadap mata pelajaran PJOK**. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memberikan perhatian khusus terhadap kegiatan kebugaran jasmani, baik melalui pelajaran PJOK yang berkualitas, kegiatan ekstrakurikuler, maupun pembinaan olahraga yang berkelanjutan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar PJOK pada siswa SMP S Darussa'adah

Teupin Raya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- 5.1.1 Tingkat Kesegaran Jasmani siswa secara umum berada pada kategori *cukup*, dengan nilai rata-rata skor TKJI sebesar 19,03. Kategori tertinggi yang dicapai siswa adalah *sangat baik*, namun mayoritas siswa berada dalam kategori *cukup* dan *baik*.
- 5.1.2 Tingkat Motivasi Belajar PJOK siswa secara umum berada dalam kategori *baik*, dengan nilai rata-rata skor angket motivasi sebesar 78,8. Sebagian siswa berada dalam kategori *sangat baik*, dan tidak ada siswa yang berada pada kategori *kurang*.
- 5.1.3 Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,936, yang termasuk dalam kategori *sangat kuat*. Hasil ini diperkuat dengan uji signifikansi t yang menunjukkan bahwa hubungan antara kesegaran jasmani dan motivasi belajar PJOK adalah signifikan secara statistik ($t_{hitung} = 14,08 > t_{tabel} = 2,048$).
- 5.1.4 Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat kesegaran jasmani dengan motivasi belajar PJOK siswa. Semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula motivasi mereka dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi Guru PJOK, disarankan untuk terus mendorong siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui kegiatan pembelajaran yang menarik dan

program latihan yang terstruktur. Hal ini penting guna menunjang motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK.

5.2.2 Bagi Siswa, hendaknya lebih aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga baik di sekolah maupun di luar sekolah. Menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga dapat meningkatkan semangat belajar, terutama dalam pelajaran PJOK.

5.2.3 Bagi Sekolah, diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai untuk mendukung peningkatan kesegaran

jasmani siswa, serta menyelenggarakan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang berorientasi pada pengembangan kebugaran jasmani.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan variabel yang lebih luas, seperti hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik atau keterampilan sosial siswa, agar dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh.

Daftar Pustaka

Alfarisyi (2021:118). (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring pada Matapelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di MTs Salafiyah Al-Amin. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 115–123.

Alfarizal, M. R. (2023). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Klaten Kabupaten Klaten. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 4(1), 88–100.

Arjuna, F. (2019). Pedoman Untuk Mendapatkan Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: UNY Press.

Departemen Pendidikan Nasional (2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas.

Desmita. (2010). **Psikologi perkembangan peserta didik**. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.

Duncan, T. (2002). *Physical Education and the Promotion of Physical Activity*. Educational Researcher, 31(5), 59-65.

Hanafi, S., & Ikadarny. (2023). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA YP PGRI 1 Makassar. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment)*, 6(1), 1–10.

Harmer, J. (2007). *The Practice of English Language Teaching*. London: Longman.

Harsono. (2015). Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya

Hendri, & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga

- Ke
sehatan Di SMAN 1 Padang
Sago
PadangPariaman.*JurnalPatriot*,2,17
1–181.
<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/533>
- Kustria, K. S., Parwata, I. G. L., & Spyranawati, N. L. P. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik Sma/Smk Di Kecamatan Rendang Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 173.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v8i3.30646>
- Mardalis. 2008. Metodologi Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: Bumi Aksara.
- Masakke, I. S., & Prihatno, J. B. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Merokok Dengan Siswa yang Tidak Merokok di SMAN 11 Surabaya Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(02), 186–191.
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Nadialista Kurniawan, R. A. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Usia 16-19 Tahun di Desa Balecatur Pada Masa Pandemi Covid 19. In *Industry and Higher Education* (Vol. 3, Issue 1).
<http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Noer, S., Nahdlatul, U., & Sidoarjo, U. (2023). Kebijakan Pemerintah dalam Peningkatan Kualitas Mutu Guru Pendidikan Agama Islam; Analisis
- Nugraha, M. H., & Wibowo, S. (2021). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021*
- Pradana, K. A., Kurniawan, A. W., Winarno, M. E., & Kurniawan, R. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 1–9.
<https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.56191>
- Putra, M. A. A. (2021a). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di SMA/SMK Negeri Se-Kota Mojokerto. *Pendidikan Jasmani*, 9(1), 3–7.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Putri, S. M. (2023). Evaluasi Sarana Dan Prasarana Olahraga Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sma Se-Kecamatan Polewali. 4(1), 88–100.
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y., E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.
- Rusli Rutan. (2002). Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.

Soerjono Soekanto. (2009). *Sosiologi: Suatu Pengantar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Negeri Sawangan 1 Depok Provinsi Jawa Barat.

Sugiyono, (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung

Sukardjo, M. (2012). *Pengantar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sukardjo, M. (2012). *Pengantar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.

Sulistiyono. (2017). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.

Syaiful, M. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Winensari, W., Irmasyah, J., & Isyani, I. (2022). Keterlaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif di SLBN 1 Mataram. *Discourse of Physical Education*, 1(2), 70–83. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i2.879>

Zahran, R. A. (2023). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas Atas Tahun Ajaran 2023/2024 di SD*