

## **Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri**

**Moch Fajaryanto<sup>1✉</sup>, Reo Prasetyo Herpandika<sup>2</sup>, Budiman Agung Pratama<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: [fajarlejor5489@gmail.com](mailto:fajarlejor5489@gmail.com)<sup>1</sup>, [reoprasetyo@unpkediri.ac.id](mailto:reoprasetyo@unpkediri.ac.id)<sup>2</sup>, [agung10@unpkediri.ac.id](mailto:agung10@unpkediri.ac.id)<sup>3</sup>

---

### **Info Artikel**

#### **Kata Kunci:**

PJOK , IMT , Kebugaran Jasmani, TKPN

#### **Keywords:**

PJOK , BMI , Physical fitness, TKPN

---

### **Abstrak**

PJOK merupakan bagian terpadu dari pendidikan umum yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani serta kecakapan dalam meliputi gerak, berpikir kritis, social, kemampuan bernalar, menjaga stabilitas emosi, tindakan moral, pola hidup sehat, serta mengenalkan lingkungan yang bersih melalui pembelajaran PJOK, yang terpilih direncanakan dengan sistematis untuk memenuhi tujuan nasional kebugaran jasmani yang terdapat di sekolah dapat dilaksanakan secara maksimal melalui pembelajaran mata pelajaran PJOK serta kegiatan ekstrakurikuler yang dapat memaksimalkan gerakan fisik siswa secara menyeluruh. Kebugaran jasmani bagi siswa sangatlah penting, akan tetapi kebugaran jasmani setiap siswa berbeda antara satu dengan yang lainnya. Kegiatan fisik yang dilakukan oleh siswa tentu berbeda antara satu dengan yang lainnya. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait kebugaran jasmani khususnya pada anak sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif presentase. Salah satu varible dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Sampel pada penelitian ini menggunakan 30 siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa IMT dengan kategori gizi baik sebesar 57% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori cukup dengan nilai proporsi 2,2. Sehingga bisa dikatakan penerapan hasil TKPN Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri memiliki kategori cukup.

### **Abstract**

*PJOK is an integrated part of general education which has the aim of developing aspects of physical fitness and skills in covering movement, critical thinking, social, reasoning abilities, maintaining emotional stability, moral action, healthy lifestyle, and introducing a clean environment through PJOK learning, which The selected participants are systematically planned to meet the national goals of physical fitness in schools, which can be implemented optimally through learning PJOK subjects and extracurricular activities that can maximize students' physical activity as a whole. Physical fitness for students is very important, but the physical fitness of each student is different from one another. The physical activities carried out by students certainly differ from one another. So it is necessary to carry out further research related to physical fitness, especially in elementary school children. The research conducted was included in the quantitative descriptive research using the percentage descriptive method. One of the variables in this research*

---

*is the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). The sample in this study used 30 students at SDN 1 Rejomulyo, Kras District, Kediri Regency. Based on the results of the study, it was concluded that BMI in the category of good nutrition was 57% but not supported by physical fitness which had an adequate category with a proportion value of 2.2. So that it can be said that the application of TKPN results for students at SDN 1 Rejomulyo, Kras District, Kediri Regency is in the sufficient category.*

© 2022 Author

✉ Alamat korespondensi:  
Universitas Nusantara PGRI Kediri  
E-mail: fajarlejor5489@gmail.com

## PENDAHULUAN

Penjasorkes atau PJOK adalah pembelajaran yang tidak dapat dipisahkan dalam lingkup dunia pendidikan secara menyeluruh. Penjasorkes mempunyai tempat yang berbeda dari pembelajaran lainnya dalam pendidikan dikarenakan Penjasorkes didalamnya terdapat ranah psikomotor sebagai tujuan intinya, namun tidak mengesampingkan ranah kognitif dan afektif (Mashud, 2018). Baik dalam UU no 20 tahun 2003 dan Permendikas no 2 tahun 2006, no 64 tahun 2013, dan no 21 tahun 2016, semua menjelaskan bahwa Penjasorkes merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, kecakapan gerak, berpikir kritis, mampu bersosial dan bernalar serta dapat menjaga emosi tindakan dalam penerapan pola hidup sehat dan menjaga lingkungan yang bersih melalui kegiatan PJOK yang telah dipilih dan terencana secara runtut untuk mencapai tujuan nasional.

Meskipun di dalam UUD sudah ada, tidak berarti bahwa PJOK yang khususnya dalam olahraga sudah dilaksanakan sudah dilaksanakan sebagai mestinya pada tingkat dan jenis pendidikan (Henjilito, 2019). Kebugaran jasmani adalah sebuah jalan agar bisa hidup sehat serta mampu beraktivitas secara produktif hal tersebut merupakan program PJOK di sekolah, pendampingan dalam kebugaran jasmani begitu esensial, karena membantu menambah kecakapan belajar siswa serta menggiatkan partisipasi siswa secara keseluruhan (Lutan, 2002). Sedangkan Lumintuarso, (2013) berpendapat bahwa kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kesangupan seseorang untuk menyelesaikan beban dan tugas tanpa kelelahan dalam aktivitas sehari-hari.

Suatu bangsa dapat diketahui kebugaran jasmaninya sebagai tolak ukur yang menunjukkan bahwa sebuah bangsa itu

memiliki warga yang sehat. Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi serta mobilitas akademik dengan maksimal perlu adanya peran kebugaran jasmani untuk peserta didik dalam dunia pendidikan.

Kebugaran jasmani yang ada di sekolah dapat didapat dengan maksimal melalui pembelajaran PJOK atau bentuk kegiatan di luar sekolah seperti ekstrakurikuler yang dapat memaksimalkan gerak fisik secara keseluruhan (Arifin, 2018). Sedangkan menurut Suhartoyo et al. (2019), kebugaran jasmani merupakan komponen penting bagi siswa agar dapat beraktivitas olahraga dan fisik. Di samping itu, kebugaran jasmani berdampak positif untuk berkembangnya prestasi siswa, baik kognitif, afektif maupun psikomotor.

Menurut Giriwijoyo & Zafar Sidik, (2010) secara anatomis komponen kebugaran jasmani terdiri atas: ergosistema I dan ergosistema II. ES I terdiri dari kerangka, persendian serta otot dan saraf. Selain itu ada ergosistema II terdiri dari cairan darah dan tubuh, alat pernafasan dan sistem kardiovaskuler. Kebugaran jasmani bisa dipengaruhi oleh jenis kelamin, keturunan, aktifitas fisik, kebiasaan merokok, usia, makanan dan gizi serta status kesehatan (Yusri et al., 2020). Selain itu menurut Henjilito, (2019) sumber makanan dan asupan gizi yang diperoleh, pola istirahat, aktivitas gerak, latihan, lingkungan tempat tinggal, dan keluarga.

Semua kegiatan yang dilakukan manusia membutuhkan fisik yang prima dan bugar. Kemampuan fisik menjadi salah satu pengaruh bagi manusia ketika beraktivitas. Oleh sebab itu, ketika manusia melakukan kegiatan sehari-hari setidaknya mempunyai kesangupan fisik yang baik sebagai penunjang aktifitas tersebut. Menurut Yusuf (2018), ketika melakukan kegiatan setiap harinya, seseorang perlu membutuhkan kebugaran jasmani, sebab kebugaran jasmani adalah faktor yang berperan penting dalam melakukan kegiatan di setiap

harinya. Jadi, erat kaitanya antara kebugaran jasmani dengan kesehatan.

Kebugaran jasmani dapat mengantarkan siswa menuju raga jasmani yang kuat, mental yang baik, emosional, psikologis yang matang serta kemampuan fisik yang dapat mengantarkan siswa agar tetap semangat belajar sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan (Faqih & Christina YH, 2017). Proses pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa sekolah dasar secara biologis meliputi pertumbuhan otot, tulang, dan otak (Istiqomah & Suyadi, 2019).

Kebugaran jasmani memang sangat penting bagi siswa. Akan tetapi perlu diperhatikan bahwa kebugaran jasmani setiap siswa tentunya berbeda-beda. Berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan (Sari & Nurrochmah, 2019). Oleh karena itu perlu melakukan penelitian lebih dalam lagi terkait kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan dalam mendukung segala hal khususnya pada anak sekolah dasar yang merupakan fundamental generasi bangsa sehat dan bugar.

## METODE

### Metode dan Desain

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif presentase. Penelitian deskriptif ialah penelitian dimana menggambarkan keadaan suatu objek (Arikunto, 2016). Variabel pada penelitian ini yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tingkat kebugaran.

### Partisipan

Dengan pertimbangan jarak tempuh antara tempat tinggal dengan tempat yang akan diteliti maka penelitian akan dilaksanakan di SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri, Jawa Timur. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Dengan menggunakan penentuan sampel *random sampling*, dimana setiap siswa berpeluang untuk dipilih.

### Instrumen

Instrumen yang digunakan berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikeluarkan oleh KEMENPORA, bagian asisten deputi pengelolaan olahraga pendidikan

deputi bidang pembudayaan olahraga pada Tahun 2022. Yang meliputi Indeks masa tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit-up* atau baring duduk, *Squat thrust*, *Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER).

### Prosedur

Untuk mengumpulkan data pada penelitian ini yaitu dengan tes dan pengukuran. Selain itu metode yang digunakan adalah observasi yang bertujuan untuk menerangkan dan menjelaskan kaitan variabel bebas dan variable teikat dari penelitian.

### Analisis Data

Untuk menghitung data dalam penelitian ini menggunakan rumus perhitungan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.

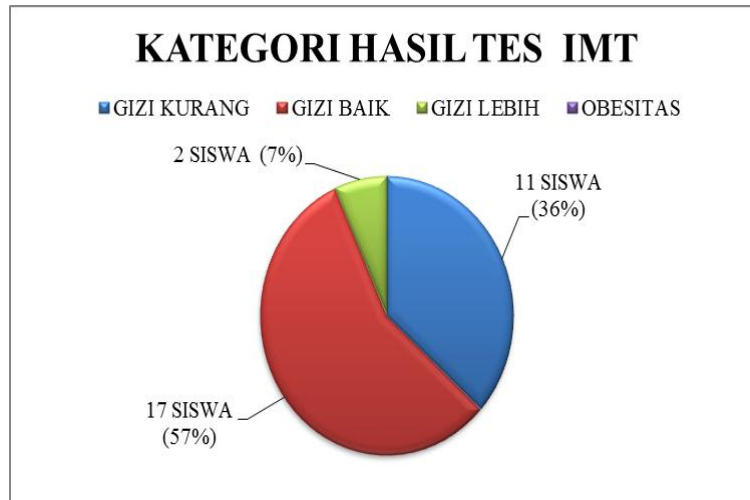
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian diperoleh melalui tes kebugaran yang sudah dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan tingkat kebugaran kemudian data yang didapat ditampilkan dalam diagram di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Tes IMT

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi Kurang	-3SD sd <- 2 SD	11	36%
Gizi Baik	-2SD sd + 1 SD	17	57%
Gizi Lebih	+ 1 SD sd +2 SD	2	7%
Obesitas	> + 2 SD	0	0%
TOTAL		30	100%

Tabel 1 di atas menunjukkan frekuensi status status gizi kurang dengan 11 siswa dengan presentase sebesar 36%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 17 siswa dengan presentase sebesar 57%, gizi lebih berjumlah 2 siswa dengan presentase 7%, Sedangkan obesitas berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai IMT Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri tampak pada gambar berikut:



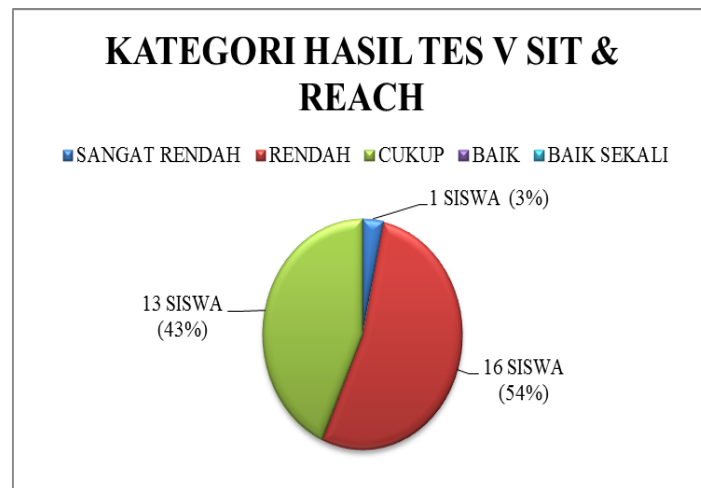
Gambar 1. Kategori Hasil Tes IMT

Tabel 2. Hasil Tes Nilai *V Sit Reach*

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	1	3%
Rendah	16	54%
Cukup	13	43%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	30	100%

Pada tabel 2 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori rendah berjumlah 1 siswa dengan presentase 3%, kategori dengan

jumlah terbanyak yaitu kategori rendah sebanyak 16 siswa dengan presentase sebesar 54%, sedangkan pada kategori cukup berjumlah 13 siswa dengan presentase 43%, untuk kategori baik berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *V Sit Reach* Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri tampak pada gambar berikut:



Gambar 2. Kategori Hasil Tes *V Sit Reach*

Tabel 3. Hasil Tes *Sit Up* 60 Detik

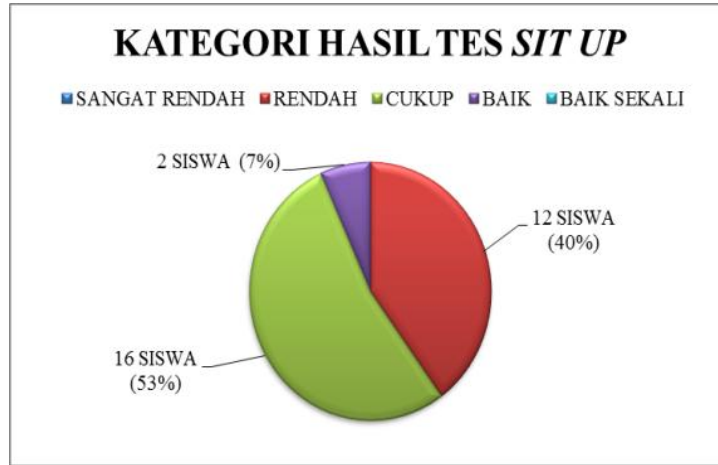
Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	12	40%
Cukup	16	53%
Baik	2	7%

Baik Sekali	0	0%
TOTAL	30	100%

Pada tabel 3 di atas dapat dilihat frekuensi kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, untuk kategori

rendah berjumlah 12 siswa dengan presentase sebesar 40%, sedangkan pada kategori cukup sebesar 43%, kategori baik berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan

0%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *Sit up* 60 detik Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri tampak pada gambar berikut:



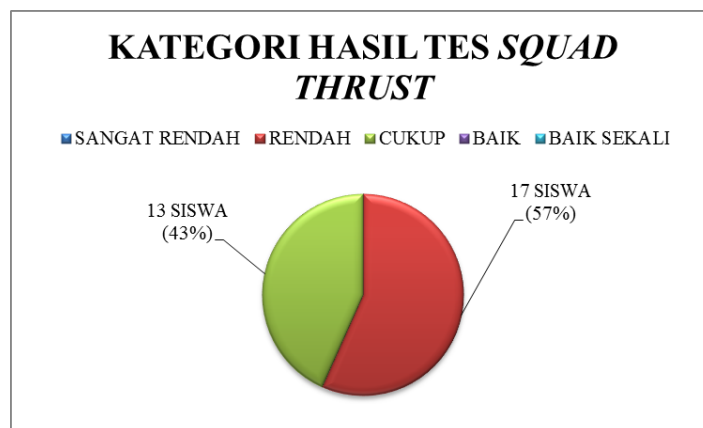
Gambar 3. Kategori Hasil Tes *Sit Up* 60 Detik

Tabel 4. Hasil Tes *Squat Thrust* 30 Detik

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	17	57%
Cukup	13	43%
Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	30	100%

Tabel 4 di atas menunjukkan frekuensi dengan kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, kategori terbanyak sedangkan pada kategori rendah

berjumlah 17 siswa dengan presentase sebesar 57%, untuk kategori cukup berjumlah 13 siswa dengan presentase 43%, pada kategori baik berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *squad thrust* 30 detik Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri tampak pada gambar berikut:



Gambar 4. Kategori Hasil Tes *Squad Thrust* 30 Detik

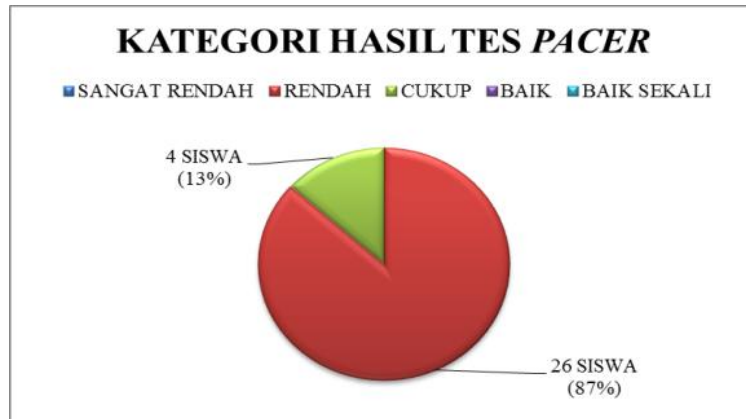
Tabel 5. Hasil Tes *PACER*

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sanat Rendah	0	0%
Rendah	26	87%
Cukup	4	13%

Baik	0	0%
Baik Sekali	0	0%
TOTAL	30	100%

Tabel 5 di atas menunjukkan frekuensi pada kategori sangat rendah berjumlah 0 siswa dengan presentase 0%, sedangkan pada kategori rendah terbanyak berjumlah 26 siswa dengan persentase sebesar 87%, pada kategori cukup berjumlah 4 siswa dengan presentase 13%, untuk kategori baik berjumlah siswa

dengan presentase 0%, selanjutnya dengan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan 0%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat nilai *PACER* Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri tampak pada gambar berikut:



Gambar 5. Kategori Hasil Tes *PACER*

Jadi dapat dilihat bahwa hasil penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri tampak pada tabel berikut:

**Tabel 6. Hasil Perhitungan Kebugaran**

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi
Pacer	50	2	1
Squat Trush	20	2	0,4
Sit Up	20	3	0,6
V-sit and reach	10	2	0,2
Total			2,2

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan kebugaran dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan nilai proporsi 2,2 dimana dapat diartikan tingkat kebugaran siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri dalam kategori cukup.

### PEMBAHASAN

Dari asil data statistik yang diperoleh dapat diketahui bahwa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri terkait Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukan frekuensi status status gizi kurang dengan 11 siswa dengan presentase sebesar 36%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 17 siswa dengan presentase sebesar 57%, gizi lebih berjumlah 2 siswa dengan presentase 7%, Sedangkan obesitas berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%.

Sehingga status gizi SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri dikatakan masuk dalam kategori gizi baik dengan presentase 57%. Menurut Ramadhanti, (2020) ada beberapa macam faktor yang menimbulkan masalah gizi yang berdampak pada status gizi antara lain, jenis kelamin, usia, kondisi fisiologis, dan kebiasaan makan. Disambung dengan pendapat Pahlevi, (2012) perbaikan gizi pada semua kurun masa dalam kandungan, lahir, usia anak sekolah, remaja, dewasa hingga usia lanjut.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa status gizi baik adalah merupakan aspek untuk mencapai sehat yang optimal. Akan banyaknya macam penyakit gangguan gizi seperti gizi buruk, kurangnya asupan makanan dan vitamin yang kurang untuk menunjang gizi yang cukup. Hal tersebut seringkali ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia. Maka akibat dari rendahnya status gizi akan berpengaruh terhadap kualitas SDM.

Berdasarkan data hasil 4 item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) menunjukan bahwa hasil nilai proporsi dari perhitungan menunjukkan nilai 2,2 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori cukup. Menurut Rohmah & Muhammad, (2021) pentingnya tingkat kebugaran jasmani harus dimiliki semua orang. Kebugaran jasmani yang baik akan membuat seseorang memiliki kesehatan yang baik pula. Diperkuat dengan pendapat Pambudi, (2015) dilihat dari

pentingnya kondisi fisik bagi siswa dan semua orang untuk kualitas hidupnya, maka diharapkan dengan kondisi yang sehat dan bugar dapat mempengaruhi kadar berpikir, memperkaya pengetahuan serta pengembangan wawasan dalam mewujudkan prestasi belajar. Selain itu beberapa faktor lainnya yang dapat berpengaruh dalam mencapai prestasi belajar PJOK. Menurut Hakim, (2000) ada 2 faktor meliputi faktor interen dan eksteren meliputi keluarga, sekolah dan lingkup masyarakat.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian diperoleh kesimpulan bahwa dengan IMT kategori gizi baik sebesar 57% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori cukup dengan nilai proporsi 2,2. Sehingga bisa dikatakan penerapan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri Memiliki kategori cukup.

#### REFERENSI

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al - Mudaris Journal Of Eduations*, 1(1), 22–29.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Faqih, A., & Christina Yh, S. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Zafar Sidik, D. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Hakim, T. (2000). *Belajar Secara Efektif*. Puspa Swara.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sman 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42–49.
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155–168.
- Lumintuarso, R. (2013). *Teori Kepeleatihan Olahraga, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (Lankor)*. Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Lutan, R. (2002). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Depdik.
- Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani . *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85.
- Pahlevi, A. E. (2012). Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122–126.
- Pambudi, A. M. A. (2015). Keterkaitan Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 117–123.
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi Dan Kelelahan Terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jpok*, 9(1).
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science And Health*, 1(2), 132–138.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syaifei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smpdi Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Paju: Physical Activity Journal*, 1(1).
- Yusri, Zulkarnain, M., & Januar Sitorus, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswapjkr Tahun2016 / 2017 Ikip Budi Utomo. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.