

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pembinaan Prestasi Senam Aerobic Mahasiswa Pendidikan Jasmani Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Wulan Sari[✉], Wiwik Yunitaningrum¹, Rizki Hazazi Ali¹, Mimi Haetami¹, Doni Pranata¹

¹Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, Indonesia

Corresponding author*

Email: f1101221037@student.untan.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Kebugaran; Pendidikan Jasmani; Peningkatan; Performa; Survei

Keywords:

Fitness; Physical Education; Improvement; Performance; Survey

Abstrak

Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan cara yang paling efektif dikenal sebagai kebugaran jasmani. Studi ini bertujuan untuk mengetahui apakah kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan jasmani meningkat dengan item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini melakukan survei kuantitatif deskriptif dengan analisis statistik deskriptif berbentuk persentase dalam mengolah data. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa Pendidikan Jasmani secara rutin. Hasil survei yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam performa mahasiswa. Meskipun demikian, tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Pendidikan Jasmani masih didominasi oleh kategori sedang. Dari sampel sebanyak 8 mahasiswa atau 47,05% tergolong dalam kategori baik, sementara 9 mahasiswa atau 52,95% berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat kemajuan, sebagian besar mahasiswa masih memerlukan peningkatan kebugaran jasmani untuk mencapai kategori yang lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa hasil kebugaran jasmani angkatan 2024 dikategorikan sedang.

Abstract

The body's ability to perform physical activities optimally is known as physical fitness. The Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) was used in this study to determine if students enrolled in physical education had improved their physical fitness. This research uses a survey method with a descriptive quantitative approach. The research subjects consisted of regular Physical Education students. The results of the survey that has been conducted show a significant improvement in student performance. Nevertheless, the level of physical fitness among Physical Education students is still dominated by the moderate category. Out of a total sample of 8 students, or 47.05%, were categorized as good, while 9 students, or 52.95%, were in the average category. This finding indicates that despite progress, most students still need to improve their physical fitness to achieve a better category. It can be concluded that the physical fitness results for the 2024 batch are categorized as moderate.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan, Jawa Tengah, Indonesia

PENDAHULUAN

Olahraga dan pendidikan jasmani memang sangat di perlukan untuk meningkatnya kualitas sumber daya manusia yang ada di Indonesia dalam jangka panjang. Aktivitas fisik sangat penting untuk membangun keterampilan berpikir kritis, keterampilan gerak, dan kebugaran (Zuraidah, 2022). Senam membutuhkan kelentukan, keluwesan, dan fleksibilitas tubuh. Kebugaran fisik adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan tugas fisik sehari-hari secara optimal dan tetap bisa kita untuk mengerjakan aktivitas yang berhubungan dengan fisik lainnya tanpa lelah (Adriani & Fadilah, 2023), Senam aerobic dikalangan mahasiswa Pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mendukung pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga Kesehatan (Arifin, 2018).

Senam aerobic juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa menerapkan teori kebugaran fisik dan Kesehatan dalam praktik. Aktivitas ini turut memperkuat rasa solidaritas antar mahasiswa serta masyarakat dan memberikan pengalaman dalam mengembangkan keterampilan untuk mengintruksikan dan mengajarkan senam aerobic di masa depan. Secara keseluruhan senam aerobic juga mempromosikan gaya hidup sehat yang berdampak positif pada Kesehatan fisik dan mental mahasiswa Pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa Pendidikan jasmani yang di persiapkan untuk menjadi tenaga pendidik di bidang olahraga (J. Olahraga et al., 2021). Sebagai calon pendidik di bidang olahraga, mahasiswa Pendidikan jasmani dituntut memiliki Tingkat kebugaran yang baik untuk menunjang aktivitas kuliah dan juga sebagai guru Ketika mengajar di lapangan.

Peningkatan kebugaran diartikan sebagai suatu perubahan atau perkembangan positif yang terjadi pada kondisi fisik individu setelah diberikan perlakuan atau intervensi tertentu. Peningkatan ini mencerminkan kemampuan tubuh yang lebih baik dalam menjalankan aktivitas fisik sehari-hari maupun aktivitas olahraga secara efisien, tanpa merasa lelah yang lebih disertai dengan pemulihan tubuh yang cepat setelah aktivitas. Daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan jantung dan paru untuk memasok oksigen ke otot-otot tubuh sehingga dapat bekerja dalam jangka waktu yang lama. Kekuatan dan daya tahan otot menggambarkan kemampuan sekelompok otot untuk menahan beban dalam satu kali usaha dan melakukan aktivitas berulang dalam durasi

tertentu. Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk bergerak bebas dan mudah tanpa hambatan. Sementara itu, komposisi tubuh menunjukkan rasio antara massa otot tanpa lemak dan lemak tubuh, yang biasanya dinyatakan dalam persentase (Collins et al., 2021).

Pembinaan prestasi senam aerobic merupakan wadah atau tempat pembinaan bagi mahasiswa Pendidikan jasmani yang memiliki minat dan bakat dalam bidang senam aerobic. Pembinaan prestasi ini bertujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa Pendidikan jasmani dalam bidang senam aerobic dan mempersiapkan mereka untuk mengikuti beberapa kompetisi. Kegiatan dalam pembinaan prestasi senam aerobic membutuhkan Tingkat kebugaran jasmani yang optimal agar mahasiswa mengikuti latihan dengan baik, mahasiswa dapat mencapai hasil terbaik. Namun peneliti menemukan beberapa mahasiswa ketika melakukan senam aerobic masih banyak yang cepat lelah saat melakukan senam dan ada beberapa baru melakukan 3 pengulangan pada senam sudah tidak ada *power*. Penelitian ini dilatar belakangi oleh pentingnya kebugaran jasmani bagi mahasiswa pendidikan jasmani, terutama dalam menunjang aktivitas perkuliahan dan persiapan menjadi tenaga pendidik olahraga. SKJ 21 menjadi salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Namun, observasi awal menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa pendidikan jasmani masih cepat lelah saat melakukan SKJ 21, yang mengindikasikan tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani melalui tes kebugaran jasmani Indonesia, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran mereka dan menjadi dasar untuk pengembangan program peningkatan kebugaran yang lebih efektif.

Hal ini menarik peneliti untuk melakukan penelitian survei apakah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baik atau tidak dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia.

METODE

Lokasi penelitian dilaksanakan di Stadion Sultan Syarif Abdurahman Yang Beralamat Di Jalan MT Haryono, Kelurahan Akcaya, Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Metode yang di gunaka pada penelitian ini yaitu *survey deskriptif kuantitatif* dengan menguunakan alat ukur kebugaran yaitu tes kebugaran jasmani indonesia atau biasa di sebut (TKJI). Pada

penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *survey* kuantitatif. Untuk mengumpulkan data atau informasi dari populasi yang luas, peneliti sering menggunakan metode survei. Metode ini memungkinkan peneliti untuk bekerja dengan sampel yang lebih kecil dari populasi tersebut (Aditia, 2015). Pada penelitian peneliti ini, peneliti menerapkan metode *survei* dengan menggunakan beberapa tes yang terstruktur dan sama, yang kemudian dicatat, diolah, dan dianalisis (Adolph, 2016). Pada Penelitian survei bertujuan untuk menunjukkan bagaimana suatu perlakuan berdampak pada hasilnya (Arib et al., 2024).

Metode dan Desain

Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan gambaran secara terstruktur dan menyeluruh tentang suatu peristiwa yang diteliti melalui pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan cara mengumpulkan data faktual di lapangan menggunakan metode survei, sehingga dapat dianalisis dan dibandingkan dengan kondisi aktual guna menghasilkan pemahaman yang relevan serta solusi terhadap permasalahan yang ada. Tingkat kebugaran jasmani adalah variabel penelitian ini. 17 mahasiswa dari Pendidikan Jasmani Universitas Tanjung Pura adalah subjek penelitian. Data penelitian dikumpulkan dengan instrumen TKJI. Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif berbentuk persentase dalam mengolah data.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan 30 siswa, 23 putra dan 7 putri, yang mengikuti pelatihan prestasi senam aerobik di pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel purposive, yang didasarkan pada pertimbangan atau kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti. Penggunaan teknik purposive disebabkan oleh jumlah populasi yang terlibat dalam penelitian prestasi senam aerobik di Program Studi Pendidikan Jasmani, sebanyak 30 mahasiswa yang terdiri dari 23 mahasiswa dan 7 mahasiswi. Sampel pada penelitian ini ditetapkan beberapa pertimbangan sebagai berikut: (1) aktif dalam latihan, dan (2) mengikuti pre-test (tes awal) (3) usia 16-19 tahun (4) sudah menguasai senam. Dengan jumlah sampel 17 mahasiswa.

Instrumen

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) ada beberapa item tes dari empat item digunakan untuk menilai kenaikan kebugaran jasmani siswa atau mahasiswa (Oktaviani &

Meirony, 2017). TKJI ada untuk usia 16 hingga 19 tahun diterima di seluruh Indonesia dan pada saat pelaksanaan dilakukan tanpa berhenti (Arwih & Marsuni, 2020). untuk usia 16-19 tahun ialah :

1. Sprint 50 m
2. Pull up
3. Sit up
4. Vertical jump
5. Lari 1200 m putra, lari 1000 m putri.

Prosedur

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode survey yang mana peneliti melakukan tes kebugaran jasmani pada sampel dengan menggunakan 5 item tes. Tes ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani subjek sebelum perlakuan diberikan.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif berbentuk persentase dalam mengolah data.

HASIL

Dari nilai survei penelitian ini didapat dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), di lakukan dengan sampel 17 mahasiswa yang terdiri dari 10 mahasiswa dan 7 mahasiswi aktif pada unit pembinaan prestasi senam aerobik pendidikan jasmani, universitas tanjungpura. Berikut hasil survei TKJI.

Tabel 1. Hasil kebugaran

No	Nama	Hasil	Keterangan
1	Na	18	Baik
2	Tw	17	Sedang
3	A	18	Baik
4	Ki	18	Baik
5	Ea	18	Baik
6	S	16	Sedang
7	Su	16	Sedang
8	B	17	Sedang
9	Nad	17	Sedang
10	C	15	Sedang
11	Ap	17	Sedang
12	As	16	Sedang
13	F	18	Baik
14	J	16	Sedang
15	M	18	Baik
16	W	20	Baik

17	An	18	Baik
----	----	----	------

Tabel 2. Norma tes

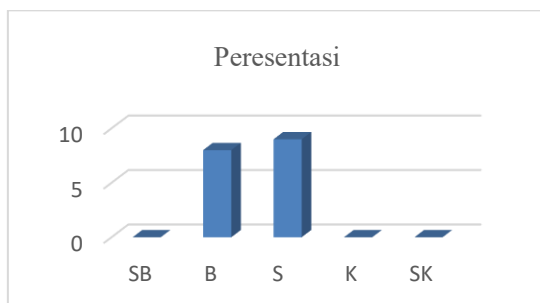
No	Skor Tes	Item	Kategori Jasmani	Kebugaran
5	22 – 25		Baik Sekali	
4	18 – 21		Baik	
3	14 – 17		Sedang	
2	10 – 13		Kurang	
1	5 – 9		Kurang Sekali	

Data tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa yang dianalisis melalui persentase deskriptif disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil

Kategori	Frekuensi	Rata-Rata	Presentasi
BS	-		
B	8	17,23	47,05
S	9		52,95
K	-		
KS	-		
Total	17		100%

Tabel membuktikan bahwa kebanyakan mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani berada dalam kategori kebugaran sedang. 8 mahasiswa atau 47,05% dari mahasiswa, berada pada kategori baik, 9 mahasiswa atau 52,95%, berada dalam kategori sedang.



Gambar 1. Persentasi kebugaran

Tidak ada keseimbangan dalam tingkat kebugaran mahasiswa di program pendidikan jasmani, seperti ditunjukkan pada gambar di atas. Hal tersebut menggambarkan bahwa masing-masing orang memiliki kondisi kebugaran yang tidak sama.

PEMBAHASAN

Olahraga dapat dipahami sebagai suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan manusia melalui gerakan-gerakan terarah sesuai dengan karakteristik masing-masing cabang olahraga.

Aktivitas ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki tujuan yang beragam, seperti rekreasi, prestasi, hingga pembentukan karakter. Olahraga menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sosial manusia, karena mencerminkan nilai-nilai budaya, interaksi sosial, serta dinamika individu dalam masyarakat (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Olahraga adalah bentuk latihan fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan seseorang dalam bidang tertentu. Aktivitas ini membantu mencapai kesejahteraan jasmani, yaitu kondisi kesehatan yang aktif dan mampu memenuhi kebutuhan gerak sehari-hari (Sabaruddin Yunis, 2016). Olahraga juga dapat menumbuhkan budaya positif yang mendukung upaya pemerintah dalam mewujudkan kesehatan dan ketahanan nasional (Badri et al., 2024).

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari keseluruhan pendidikan karena proses belajarnya dilakukan melalui kegiatan fisik. Dari sisi psikologis, pendidikan yang melibatkan aktivitas tubuh sangat penting untuk perkembangan dan kemajuan seseorang (Sabaruddin Yunis, 2016). Kondisi fisik yang disebut kebugaran jasmani merupakan di mana kondisi fisik orang atau mahasiswa yang memungkinkan seorang melakukan tugas fisik keseharian mereka dengan maksimal dan masih dapat melakukan kegiatan fisik tambahan tanpa lelah (Adriani & Fadilah, 2023). Kebugaran jasmani merupakan keadaan jasmani yang melihatkan kemampuan dan kapasitas fisik untuk melakukan aktivitas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa merasa lelah. Untuk menjadi sehat dan bugar, seseorang harus mengatur pola makan, mendapatkan istirahat yang cukup, dan berolahraga secara teratur (Wiranta & Roepajadi, 2019). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang mencerminkan bagaimana tubuh dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa lelah terlalu banyak atau kehilangan energi. Kebugaran jasmani sangat penting karena berperan besar dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dengan tubuh yang bugar, seseorang dapat menjalani hidup dengan lebih aktif, produktif, dan berkualitas. Setiap orang harus memiliki tingkat kebugaran yang ideal untuk memenuhi tugas dan aktivitas mereka di dalam kehidupan sehari-hari kita. Kebugaran jasmani merupakan kekuatan pada tubuh manusia untuk mengerjakan pekerjaan

sehari-hari, tanpa timbulnya lelah atau capek yang berarti.

Kebugaran jasmani pada intinya adalah padanan kata dari istilah *physiological fitness* dalam bahasa asing, yang menyoroti aspek-aspek fisiologis tubuh manusia. Dari perspektif fisiologi, kapasitas fungsional jasmani secara keseluruhan dapat dikategorikan menjadi dua elemen dasar, yakni kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik. Kemampuan anaerobik itu sendiri terbagi menjadi dua varian spesifik, yaitu anaerobik alaktasid dan anaerobik laktasid. Anaerobik alaktasid menggambarkan kapasitas tubuh untuk menghasilkan gerakan eksplosif yang mencapai level maksimal atau sub-maksimal, tanpa adanya penumpukan asam laktat yang berarti. Di samping itu, anaerobik laktasid berkaitan dengan kemampuan untuk menjalankan gerakan ketahanan anaerobik, yang melibatkan daya tahan atau stamina dalam situasi di mana energi diproduksi tanpa pasokan oksigen yang memadai, sering kali diiringi oleh akumulasi asam laktat dan rasa kelelahan yang intens (J. K. Olahraga et al., 2010). Ateng berpendapat dalam komponen kebugaran jasmani terbagi atas beberapa aspek:

1. **Kekuatan dan Ketahanan Otot:** Komponen ini menggambarkan kapasitas seseorang untuk menjalankan berbagai tugas fisik yang diberikan pada otot-otot tubuh tanpa mengalami tekanan berlebih atau kelelahan dini. Pada dasarnya, setiap gerakan motorik yang kita lakukan, seperti berjalan, berlari, atau mengangkat benda, sangat bergantung pada jumlah kontraksi otot yang terjadi serta intensitasnya. Misalnya, dalam kegiatan sehari-hari seperti membawa belanjaan atau melakukan pekerjaan rumah tangga, kekuatan otot yang baik memungkinkan kita menyelesaikan tugas tersebut dengan efisien. Selain itu, daya tahan otot juga penting untuk mencegah cedera, karena otot yang kuat dan tahan lama dapat menahan beban berulang tanpa mudah lelah.
2. **Ketahanan Sistem Pernafasan dan Sirkulasi:** Ini merujuk pada kemampuan tubuh untuk menjalani kontraksi otot yang berkepanjangan pada tingkat sub-maksimal, melibatkan berbagai kelompok otot yang memerlukan dukungan penuh dari sistem peredaran darah dan pernapasan. Dalam konteks ini, daya tahan kardiovaskular memainkan peran krusial, karena jantung dan paru-paru harus bekerja keras untuk menyediakan oksigen dan nutrisi ke otot-otot yang aktif.
3. **Daya Ledak Otot:** Komponen ini mencakup kapasitas untuk menghasilkan kekuatan otot

maksimal dalam waktu yang sangat singkat, sering kali diperlukan dalam situasi yang memerlukan ledakan energi instan. Kecepatan dan daya ledak harus digabungkan secara harmonis untuk mencapai performa yang efektif, seperti dalam lompat tinggi atau lemparan bola.

4. **Cepat Tanggap:** Ini adalah kapasitas individu untuk mengeksekusi gerakan yang sama secara berulang dalam jangka waktu sesingkat mungkin, menekankan pada kecepatan reaksi dan eksekusi. Dalam olahraga seperti tinju atau sepak bola, kecepatan ini memungkinkan pemain untuk merespons dengan cepat terhadap perubahan situasi.
5. **Fleksibilitas:** Efisiensi seseorang dalam menyesuaikan diri dengan berbagai jenis aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh tingkat fleksibilitas tubuh, yang melibatkan rentang gerak sendi dan otot yang luas.
6. **Kecakapan Bergerak:** Komponen ini menggambarkan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan segera dan efisien, sering kali melibatkan unsur perubahan arah yang krusial dalam berbagai keterampilan olahraga. Kelincahan ini mencakup koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang dinamis, seperti dalam permainan basket di mana pemain harus berbelok cepat untuk menghindari lawan.
7. **Koordinasi:** Komponen ini melibatkan kemampuan untuk menyatukan berbagai gerakan yang berbeda menjadi satu pola gerakan yang terpadu dan harmonis. Koordinasi memungkinkan seseorang untuk mengatur elemen-elemen motorik secara efisien, seperti menggabungkan langkah kaki, ayunan tangan, dan rotasi tubuh dalam satu aktivitas kompleks.
8. **Keseimbangan:** Ini adalah kapasitas untuk mengontrol dan menguasai gerakan seluruh alat tubuh dengan stabil, sering kali terkait erat dengan koordinasi dan, dalam beberapa kasus, kelincahan. Keseimbangan melibatkan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh yang tepat, baik secara statis (seperti berdiri pada satu kaki) maupun dinamis (seperti berjalan di permukaan tidak rata).
9. **Ketepatan:** Komponen ini mencakup kemampuan untuk mengontrol gerakan dengan presisi terhadap objek atau target tertentu, yang bisa berupa jarak spasial atau kontak fisik langsung dengan bagian tubuh.

Ada banyak sebab yang dapat terjadinya pengaruh tingkat kebugaran jasmani mahasiswa

(Alfarisi et al., 2015). Asupan gizi yang baik adalah salah satu komponen yang memengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang (Rozi et al., 2021). Menurut teori di atas, ada beberapa faktor : Faktor eksternal, di sisi lain, terdiri dari aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi, sarana pendukung untuk berolahraga, dan lainnya. Ketika Anda berolahraga, Anda dapat meningkatkan fleksibilitas Anda, meningkatkan daya tahan Anda, dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental menurut Kushartanti dalam (Anwar & Indahwati, 2023). Kekuatan otot, daya tahan tubuh, menjaga berat badan, dan kesehatan mental semuanya dapat ditingkatkan melalui latihan (Santoso, 2023). Didasarkan pada informasi yang disajikan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik memainkan peran penting dalam mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Manfaatnya mencakup aspek fisik, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelenturan, dan menjaga berat badan ideal, serta aspek mental dan emosional. Ada bukti bahwa latihan fisik dapat meningkatkan mood, meningkatkan tidur yang baik, meningkatkan fungsi otak, dan stres berkurang (Simamora et al., 2024).

KESIMPULAN

Studi menunjukkan bahwa 52,95% mahasiswa program studi pendidikan jasmani berada dalam kategori sedang, dan 47,05 persen berada dalam kategori baik. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa program studi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang atau baik. Ada kemungkinan bahwa prestasi senam aerobik di pendidikan jasmani universitas Tanjungpura dapat ditingkatkan secara signifikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih dari berbagai pihak, dosen pembimbing 1, dosen pembimbing 2 dan penguji atas usahanya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.

Adolph, R. (2016). *Survei*. 1–23.

Adriani, D., & Fadilah, T. (2023). Peran Kadar Hemoglobin Pada Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas*

Trisakti, 8(2), 199–214. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.14312>

Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D. (2015). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Dunia Kesmas*, 2(1), 51–56.

Anwar, F. F., & Indahwati, N. (2023). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Berdasarkan Pola Aktivitas Fisik Sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 279–285.

Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511.

Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>

Arwih, M. Z., & Marsuni. (2020). *PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI INDONESIA BERSATU 2018 TERHADAP PENINGKATAN KESEKARAN JASMANI MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN (IKOR) ANGKATAN 2018 UHO*. 1(2), 154–163.

Badri, A., Rajab, F., Ketrina, C., Ketaren, B., Surbakti, R. M., Sitorus, W., & Medan, U. N. (2024). *Pentingnya olahraga untuk kesehatan optimal*. 8(9), 177–181.

Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Peningkatan Kebugaran*. 167–186.

Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/.v1i1.622>

Oktaviani, L., & Meirony, A. (2017). *RETRACTED: Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang*. *Journal Sport Area*, 2(1), 36–44. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).591](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).591)

Olahraga, J. K., Issn, J., Dan, K., Penilaian, C., Jasmani, K., Sudut, M., Ilmu, P., & Olahraga, F. (2010). *Jurnal Kepeleatihan*

- Olahraga, Volume 2, No. 1, Juni 2010 ISSN 2086-339X. 2(1), 1–9.*
- Olahraga, J., Samudra, R., Olahraga, J. I., & Vol, R. (2021). *Yang Diperoleh Adalah 2,50, Sedangkan Nilai T. 4(2).*
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrained: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan, 5(1), 13–18.* <https://doi.org/10.37730/edutraind.v5i1.121>
- Sabaruddin Yunis. (2016). *Pengertian Olahraga. VI.*
- Santoso, H. (2023). Pentingnya Latihan Fisik Rutin untuk Menjaga Kebugaran Jasmani. *Central Publisher, 1, 274–288.*
- Simamora, A. N., Sigalingging, G. P., & ... (2024). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Anak. *Harmoni Pendidikan ..., 3.*
- Wiranta, A. P., & Roepajadi, J. (2019). Perbandingan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Berdasarkan Penggunaan Waktu Luang. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 07(02), 514–519.*
- Zuraidah, K. (2022). *Pengaruh Olahraga Tradisional Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 1–6.*