

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau

Jefri Adi Putra¹, Zulrafl²

¹Universitas Islam Riau, jefriadiputra@student.uir.ac.id

²Universitas Islam Riau Zulrafl@edu.uir.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR soccer school. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa, maka peneliti menetapkan seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR soccer school dalam kategori sedang.

Kata Kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani*

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of UIR soccer school students. This research is descriptive research. The population in this study amounted to 15 students, so the researchers determined the entire population to be sampled. The sampling technique is the total sampling technique. The results of this study indicate that the level of physical fitness of UIR soccer school students is in the medium category.

Keywords: *Level Of Physical Freshness*

Corresponding Author:

Jefri Adi Putra

Universitas Islam Riau, jefriadiputra@student.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 bahwa “Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah”. Sedangkan pengertian pendidikan jasmani menurut Beley dan Field dalam (Candra & Kurniawan, 2020) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, neuro-muscular, sosial, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik melalui aktifitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan kebugaran jasmani keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. 2 Salah satu upaya mewujudkan bentuk manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, adalah dengan pendidikan jasmani. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam bidang olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis

pendidikan praktisnya. Kesegaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Kesegaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Semakin baik kesegaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan bahwa kesegaran jasmani salah satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh. Misalnya dengan banyak berolahraga maka tubuh akan lebih fit dan terhindar dari berbagai penyakit. Oleh karena itu perbaikilah pola hidupmu dengan perbanyak kegiatan fisik dan olahraga untuk menjaga ketahanan tubuh. Jangan biarkan tubuh hanya terdiam dan tidak banyak pergerakan, hal tersebut akan memicu kakunya otot dan tulang karena lama tidak diberi kegiatan yang berat.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat. Permainan sepakbola merupakan olahraga pilihan namun dengan keterbatasan waktu yang ada dan banyaknya hal lain yang harus dilakukan, maka untuk menambah waktu untuk bermain sepakbola dapat dilakukan melalui kegiatan sekolah sepakbola (SSB). Sekolah sepakbola adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk menambah, mengasah kemampuan, dan meningkatkan prestasi pemain yang mempunyai bakat dan sebagai kegiatan positif bagi pemain untuk menghindari pengaruh lingkungan dan pergaulan yang negatif. Sekolah sepakbola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepakbola Indonesia di masa-masa yang akan datang. Sekolah sepakbola inilah bibit-bibit pemain sepakbola yang handal banyak ditemukan. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi sepakbola. Peran pelatih profesional diperlukan untuk keberhasilan proses pembinaan.

Pada hakikatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini tergantung dari kemampuan pelatih. Agar proses pembinaan berjalan lancar selain program latihan, sarana dan prasarana memadai, metode melatih yang tepat, juga dibutuhkan pelatih berkualitas yang dapat mengenal karakteristik anak latih dari aspek fisik maupun psikologis. 4 Kegiatan sepakbola Uir Soccer School Universitas Islam Riau mempunyai upaya untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan sekolah sepakbola tersebut salah satu unsur yang paling penting adalah kesegaran jasmani. Sedangkan untuk mendapatkan kesegaran jasmani tersebut memerlukan suatu latihan yang terprogram. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang cukup berat karena membutuhkan kondisi fisik dan kesegaran jasmani yang baik. Karena olahraga ini dimainkan dalam waktu yang cukup lama yaitu 2x45 menit. Selama pertandingan berlangsung pemain dituntut untuk terus bergerak seperti membuka ruang, merampas bola, dan berlari cepat untuk melewati hadangan lawan yang bertujuan untuk mencetak gol. Maka dari itu dalam pembinaan sepakbola SSB tidak hanya fokus berlatih dalam teknik tapi juga berlatih fisik untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, karena permainan sepakbola sangat membutuhkan komponen kesegaran jasmani seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, stamina, keseimbangan, ketepatan, kelentukan, koordinasi, dan daya ledak

otot. Maka setiap pemain sepakbola harus memiliki setiap komponen-komponen tersebut supaya bisa bermain dengan baik, baik itu secara individu mau pun secara tim. Namun setelah saya melakukan beberapa kali pengamatan pada kegiatan sekolah sepakbola Uir Soccer School Universitas Islam Riau baik itu disaat latihan atau pun bertanding. Sebagian pemain masih tampak mempunyai masalah pada kesegaran jasmaninya. Yang pertama bisa dilihat dari kekuatan, daya tahan dan stamina, yang mana disaat melakukan latihan atau pun uji tanding para pemain masih banyak yang mengalami kelelahan atau capek dalam waktu dekat padahal 5 latihan atau pertandingan belum berlangsung lama dan tidak sedikit dari mereka yang tidak bisa mengendalikan rasa lelahnya supaya staminanya bisa pulih kembali. Yang kedua kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan ketepatan, yang mana pada saat melakukan pertandingan disaat mereka ingin melewati lawan atau mengejar bola yang diberikan oleh temannya, mereka masih sering kalah cepat dan tidak dapat melakukan atau mengatur gerakan yang cepat untuk melewati lawan tersebut sehingga pergerakannya sangat gampang dibaca oleh lawan dan lawan bisa dengan mudah merampas bola dari penguasaannya. Yang ketiga keseimbangan dan reaksi, yang mana disaat pemain mulai mengalami kelelahan, mereka tidak bisa mengontrol keseimbangan tubuhnya supaya tetap bisa melakukan pergerakan yang maksimal dan juga cenderung menjadi pemalas untuk melakukan sesuatu contohnya seperti disaat lawan merampas bola dari penguasaannya, mereka tidak langsung merespon atau memberikan tekanan kepada lawan supaya bisa merampas bola kembali tetapi lebih banyak dari mereka yang memilih diam atau berjalan dengan santai tanpa melakukan tanggung jawab atas kesalahan yang sudah mereka lakukan. Tentunya hal ini akan berdampak buruk baik itu pada fisik dan stamina serta performa dan kemampuan mereka saat dilapangan, karna olahraga sepakbola sangat membutuhkan fisik, stamina, dan tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Maka dari itu berdasarkan hasil pengamatan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa baik tingkat kesegaran jasmani pada siswa Uir Soccer School Universitas Islam Riau. 6 Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah yang berjudul: “Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Sekolah Sepakbola Uir Soccer School Universitas Islam Riau”

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, menurut Darmadi penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan pada variabelvariabel yang diteliti akan menjelaskan objek yang diteliti melalui data yang terkumpul. Penelitian deskriptif pada umumnya menarik peneliti muda, karena bentuknya yang sederhana dan mudah dipahami dengan tanpa memerlukan teknik statiska yang kompleks. Walaupun sebenarnya tidak demikian kenyataannya, karena penelitian ini sebenarnya juga dapat ditampilkan dalam bentuk yang lebih kompleks.

Kemudian menurut Sudijono dalam (Romansah, 2019) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kesegaran jasmani Indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Peneliti melakukan penelitian di sekolah sepakbola uir soccer school. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 15 siswa. Item tes terdiri dari 5 tes yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1000 meter. Peneliti dibantu beberapa rekan untuk melaksanakan penelitian. Setelah data didapatkan, peneliti mengolah data guna mengetahui tingkat kebugaran siswa sekolah sepakbola uir soccer school.

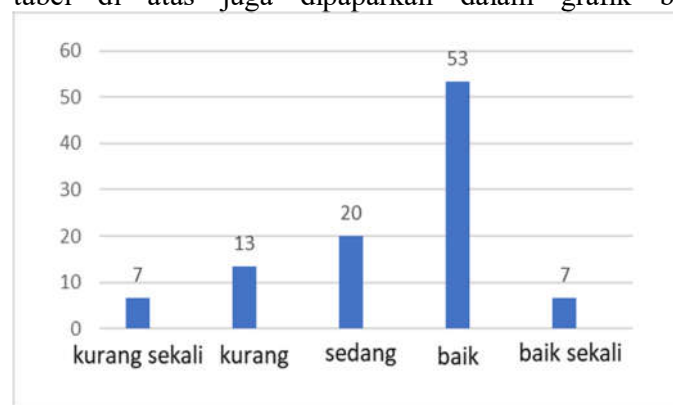
1. Data Hasil Tes lari 50 meter Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 9,50, skor terendah 5,50, standar deviasi 0,94, mean 7,93. Frekuensi siswa sekolah sepakbola dengan catatan waktu lari 50 meter pada interval 9,50 keatas yaitu 1 orang persentase 7 % dengan kategori baik sekali, interval 9,50-8,56 yaitu 8 orang persentase 53 % dengan kategori baik, interval 7,62-6,67 yaitu 3 orang persentase 20 % dengan kategori sedang, interval 6,67-5,73 yaitu 2 orang persentase 13 % dengan kategori kurang, interval 5,50 kebawah yaitu 1 orang persentase 7 % dengan kategori kurang sekali.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes laris 50 meter Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	Sd-6,7"	1	7	kurang sekali
2	6,8"-7,6"	2	13	kurang
3	7,7"-8,7"	3	20	Sedang
4	8,8"-10,3"	8	53	baik
5	10,4"-dst	1	7	baik sekali
Jumlah		15	100	

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Gambar 1. Histogram Hasil Tes lari 50 meter Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

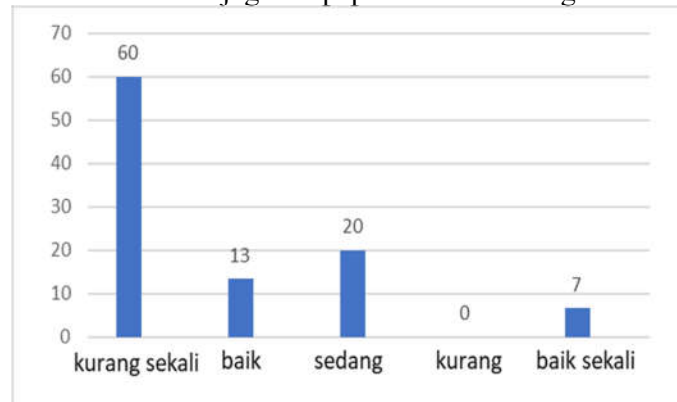
2. Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 8, skor terendah 0, standar deviasi 2, mean 2. Frekuensi siswa sekolah sepakbola dengan catatan hitungan gantung angkat tubuh 60 detik pada interval 8 keatas yaitu 1 orang persentase 7 % dengan kategori baik sekali, interval 7-6 yaitu 0 orang persentase 0 % dengan kategori baik, interval 5-4 yaitu 3 orang persentase 20 % dengan kategori sedang, interval 3-2 yaitu 2 orang persentase 13 % dengan kategori kurang, interval 1 kebawah yaitu 9 orang persentase 60 % dengan kategori kurang sekali.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	16 keatas	9	60	kurang sekali
2	11 -- 15	2	13	kurang
3	6 -- 10	3	20	Sedang
4	2 -- 5	0	0	baik
5	0-1	1	7	baik sekali
Jumlah		15	100	

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Gambar 2. Histogram Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

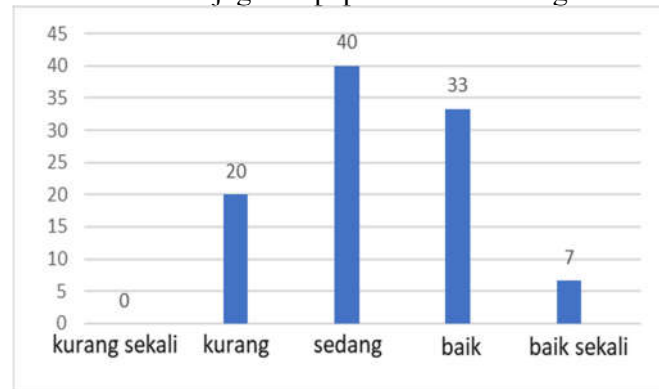
3. Data Hasil Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 41, skor terendah 19, standar deviasi 7, mean 31. Frekuensi siswa sekolah sepakbola dengan catatan hitungan baring duduk 60 detik pada interval 41 keatas yaitu 1 orang persentase 7 % dengan kategori baik sekali, interval 40-35 yaitu 5 orang persentase 33 % dengan kategori baik, interval 34-29 yaitu 6 orang persentase 40 % dengan kategori sedang, interval 28-11 yaitu 3 orang persentase 20 % dengan kategori kurang, interval 10 kebawah yaitu 0 orang persentase 0 % dengan kategori kurang sekali.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	38 keatas	0	0	kurang sekali
2	28-37	3	20	kurang
3	19-27	6	40	Sedang
4	18 -- 8	5	33	baik
5	0-7	1	7	baik sekali
Jumlah		15	100	

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Gambar 3. Histogram Hasil Tes Baring Duduk 60 detik Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

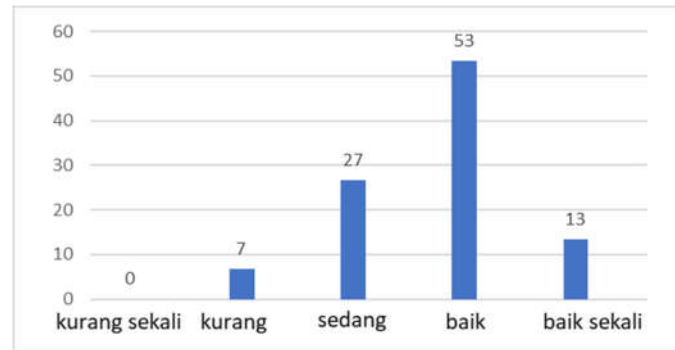
4. Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 59, skor terendah 47, standar deviasi 4, mean 54. Frekuensi siswa sekolah sepakbola dengan catatan hitungan loncat tegak pada interval 59 keatas yaitu 2 orang persentase 13 % dengan kategori baik sekali, interval 58-54 yaitu 8 orang persentase 53 % dengan kategori baik, interval 53-49 yaitu 4 orang persentase 27 % dengan kategori sedang, interval 48-44 yaitu 1 orang persentase 7 % dengan kategori kurang, interval 43 kebawah yaitu 0 orang persentase 0 % dengan kategori kurang sekali.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Sekolah Sepakbola Uir *Soccer School*.

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	66 keatas	0	0	kurang sekali
2	53-65	1	7	kurang
3	42-52	4	27	Sedang
4	31-41	8	53	baik
5	Sd-30	2	13	baik sekali
Jumlah		15	100	

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Gambar 4. Histogram Hasil Tes Loncat Tegak Siswa Sekolah Sepakbola Uir Soccer School.

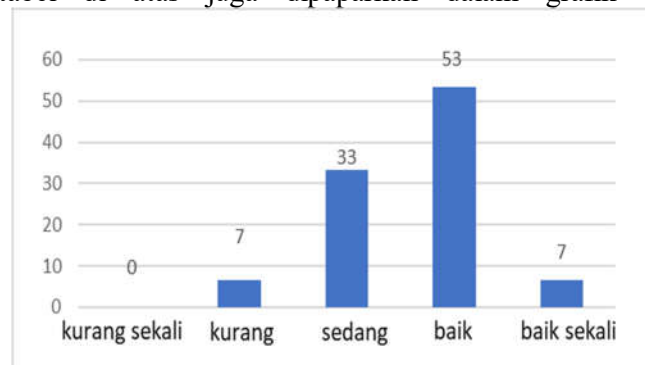
5. Data Hasil Tes Lari 1000 meter Siswa Sekolah Sepakbola Uir Soccer School.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan didapatkan skor tertinggi 8,51, skor terendah 5,25, standar deviasi 0,95, mean 6,63. Frekuensi siswa sekolah sepakbola dengan catatan hitungan lari 1000 meter pada interval 8,51 keatas yaitu 1 orang persentase 7 % dengan kategori baik sekali, interval 8,50- 7,56 yaitu 8 orang persentase 53 % dengan kategori baik, interval 7,50-6,61 yaitu 5 orang persentase 33 % dengan kategori sedang, interval 6,60-5,66 yaitu 1 orang persentase 7 % dengan kategori kurang, interval 5,25 kebawah yaitu 0 orang persentase 0 % dengan kategori kurang sekali.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1000 meter Siswa Sekolah Sepakbola Uir Soccer School.

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	Sd-3'04"	0	0	kurang sekali
2	3'05-3'53"	1	7	kurang
3	3,54-4'46"	5	33	Sedang
4	4'47-6'04"	8	53	baik
5	6'05-dst.	1	7	baik sekali
Jumlah		15	100	

Data pada tabel di atas juga dipaparkan dalam grafik berikut ini :



Gambar 5. Histogram Hasil Tes Lari 1000 meter Siswa Sekolah Sepakbola Uir Soccer School.

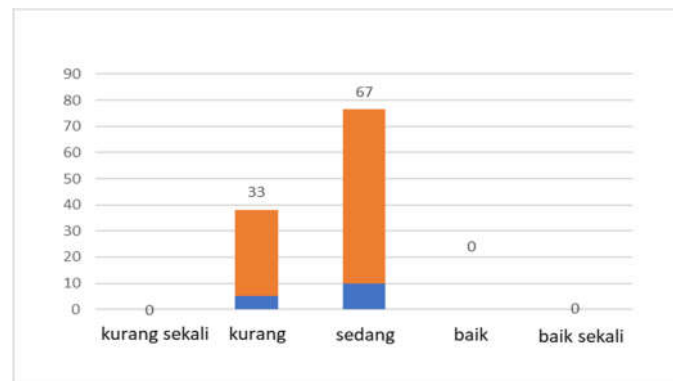
B. Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan data hasil penelitian, Rata-rata lari 50 meter yaitu 7.93, rata-rata gantung angkat tubuh 60 detik yaitu 1.93, rata-rata baring duduk 60 detik yaitu 31.07, rata-rata loncat tegak yaitu 53.80, rata-rata lari 1000 meter yaitu 6.63. Didapatkan tingkat kebugaran fisik pada tiap siswa pada kategori sedang dengan skor 14. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 8. Rekapitulasi Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	5 – 9	KURANG SEKALI	0	0
2	10 – 13	KURANG	5	33
3	14 – 17	SEDANG	10	67
4	18 – 21	BAIK	0	0
5	22 – 25	BAIK SEKALI	0	0
Jumlah			15	100

Data pada tabel di atas juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini:



Gambar 6. Histogram Rekapitulasi Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School.

C. Pembahasan

Menurut Nursena dalam (Jasmani & Olahraga, n.d.) tujuan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yaitu supaya mengetahui dan mengukur seberapa baik kebugaran dari seseorang tersebut. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School sebagian besar menunjukkan kriteria sedang yaitu 67%. Sehingga dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah sepakbola UIR Soccer School menunjukkan kriteria sedang.

Menurut (Sultan et al., 2019) kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini dimungkinkan karena: Pertama siswa sudah terbiasa menjalankan olahraga yang diberikan guru penjas sehingga saat melakukan tes TKJI siswa tidak ada

rasa takut kelelahan, kurang semangat dalam melakukan tes kesegaran jasmani, cuaca pada saat melakukan tes kesegaran jasmani kurang mendukung, siswa tertib dalam pelaksanaan sesuai dengan instruksi dari peneliti, istirahat yang kurang cukup karena satu minggu sebelum pelaksanaan tes TKJI peneliti menghimbau agar siswa istirahat yang teratur, peneliti sudah menyiapkan tes TKJI dengan sebaik mungkin.

(Zulraflia, 2013) Seseorang yang berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani yang baik) adalah orang yang mempunyai daya tahan, kekuatan, kemampuan, dan daya kreasi untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani siswa yang berkategori sedang tersebut dapat diperoleh dengan berbagai faktor. Dampak perkembangan zaman yang semakin maju, tidak hanya memberikan dampak yang baik, tetapi juga memiliki dampak yang buruk bukan hanya terhadap kehidupan sosial tetapi juga berdampak buruk terhadap kesehatan jasmani manusia (Arindra et al., 2023).

Menurut (Mashud, 2019) Kesegaran jasmani sebagai kondisi tubuh yang terdiri dari berbagai komponen-komponen perlu dilakukan kegiatan atau aktivitas fisik secara baik, benar, teratur, dan teratur, sehingga diharapkan dapat membentuk dan meningkatkan kualitas komponen-komponen tersebut. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu usia, bahwa semakin tinggi usia yang dimiliki seseorang, maka kesegaran jasmani yang dimiliki akan berkurang/rendah. Faktor lain meliputi obesitas, bahwa seseorang yang memiliki berat badan yang obesitas memiliki skor tingkat kesegaran jasmani yang rendah dari pada seseorang yang memiliki kebugaran yang normal. Apabila tingkat kebugaran rendah maka dapat mempengaruhi prestasi yang dimiliki. Faktor yang selanjutnya yaitu aktifitas fisik, bahwa aktifitas fisik secara tidak langsung dapat mempengaruhi peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Apabila seseorang memiliki aktivitas fisik yang baik maka akan berdampak pada tingkat kesegaran jasmani yang akan dimiliki, begitupun sebaliknya. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik akan membentuk mental yang baik pula. Apabila aktivitas fisik seseorang rendah maka akan berdampak pada kesegaran jasmani yang juga dapat mengakibatkan depresi dan mudah cemas terhadap suatu mas

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah: Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School dikategorikan sedang dengan skor 14.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Siatu Pengantar. Arindra, F., Dwi, A., & Sakti, S. (2023). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (TKJI) SISWA SD NEGERI 1 CONTO BULUKERTO WONOGIRI TAHUN 2022. 9(1), 106–119.
- Barlian, E. (2020). Jurnal Performa Olahraga. Performa Olahraga, 5(1), 39–47.
- Bryantara, O. F. (2017). Factors That are Associated to Physical Fitness (VO2 Max) of Football Athletes. Jurnal Berkala Epidemiologi, 4(2), 237. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237-249>
- Candra, A. T., & Kurniawan, R. A. (2020). Journal STAND : Sports and Development. Journal STAND : Sports and Development, 1(1), 27–34.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. 7(2), 143–154.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap. Jurnal

- PENJAKORA, 4(September).
- Hariyono, R. S., Jasmani, P., Rekreasi, dan, Ilmu Keolahragaan, F., & Christina Yuli Hartati, S. S. (2013). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02 Tahun. 01, 318–324.
- Jasmani, S. P., & Olahraga, F. I. (n.d.). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 LOCERET DENGAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) Fahmi Fajar Nursena *, Hamdani. 373–378.
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan TujuanKebugaran Jasmani. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Megarezky, J. P. (2020). Volume , 6 No . 1 April 2020 Diterbitkan oleh : Pendidikan Jasmani Universitas Megarezky. 6(1).
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada PemainPersatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1),1–8.
- Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (2017). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 16(2), 179–188. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4255>
- Purnomo, B., & Supriyadi, S. (2020). Studi Tentang Kebugaran Jasmani Atlet Sekolah Sepak Bola (Ssb) Usia 10-12 Tahun Di Kota Malang. ... Journal of Sport and Physical Education, 2(3).
- Romansah, A. (2019). Analisis kesegaran jasmani siswa sekolah sepakbola uir.
- Sultan, A., Susandi, B., Wahyudi, E., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education, 7, 51–58. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Zulraflia. (2013). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). 73–83.