

Hilmy Aliriad

239-245.pdf



Artikel 5



Citius



Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3237586448

Submission Date

May 3, 2025, 8:08 AM GMT+7

Download Date

May 3, 2025, 8:13 AM GMT+7

File Name

239-245.pdf

File Size

301.5 KB

7 Pages**3,635 Words****21,663 Characters**

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 20 words)

Top Sources

- 18%  Internet sources
- 8%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

18%  Internet sources
8%  Publications
0%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	journal.unugiri.ac.id	14%
2	Internet	123dok.com	<1%
3	Publication	Safa Zahroin Nazilatul Falah, Wikan Galuh Widyarto. "Pengaruh Metode Sosiodra...	<1%
4	Internet	dokumen.pub	<1%
5	Internet	repository.upi.edu	<1%
6	Internet	ejournal.warunayama.org	<1%

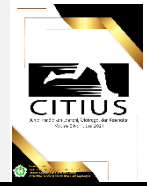


CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Vol. 4 No. 2 2024
CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Website: <http://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius>

Kampus UNUGIRI Bojonegoro Lantai I, Jl. A. Yani No. 10 Bojonegoro.

Artikel diterima: Oktober 2024 Artikel dipublikasikan: Desember 2024



SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

Muhammad Rayhan Alifia Akbar¹⁾, Eko Hariyanto²⁾

¹²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang

email: ¹muhammad.rayhan.2106116@students.um.ac.id, ²eko.hariyanto.fik@um.ac.id

ABSTRAK

Kebugaran jasmani penting bagi peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan tugas dengan penuh semangat, efektif dan efisien. Hal ini mampu meningkatkan produktivitas seseorang mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik peserta MTSN 2 Bondowoso yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan metode survei tes. Jumlah populasi 114 siswa dengan sampel sejumlah 60 siswa, 25 peserta laki-laki ekstrakurikuler sepakbola, 7 peserta laki-laki dan 13 peserta perempuan ekstrakurikuler bola voli, 8 peserta laki-laki dan 7 peserta perempuan ekstrakurikuler pencak silat yang dianalisis menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi sebesar 15%. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase D untuk SMP kelas 7.8 dan 9. Instrumen ini berisi 5 butir tes, seperti: (1) hand and coordination test, (2) sit up test, (3) standing broad jump tes, (4) T-test, (5) beep test. Analisis statistik deskriptif yang dilakukan menggunakan program excel. Mayoritas siswa berada dalam kategori sedang, sebesar 35% dari 21 siswa, 3 siswa kategori kurang sekali, 16 siswa kategori kurang, 14 siswa kategori baik dan 6 siswa kategori baik sekali sebesar 10%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler olahraga MTSN 2 Bondowoso memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang.

Kata kunci: Survei, kebugaran jasmani, ekstrakurikuler, olahraga

SURVEY OF PARTICIPANTS ' PHYSICAL FITNESS LEVELS EXTRACURRICULAR SPORTS

ABSTRACT

Physical fitness is important for students as having good physical fitness allows them to perform tasks with enthusiasm, effectively, and efficiently. This can enhance an individual's productivity in achieving desired goals. The aim of this research is to determine the level of physical fitness among MTSN 2 Bondowoso students participating in sports extracurricular activities. This descriptive quantitative study employs a survey test method. The total population consists of 114 students, with a sample of 60 students: 25 male participants in the football extracurricular, 7 male and 13 female participants in the volleyball extracurricular, and 8 male and 7 female participants in the pencak silat extracurricular. The sample was analyzed using Slovin's formula with a tolerance limit of 15%. The instrument used is the Indonesian Student Fitness Test Phase D for grades 7, 8, and 9. This instrument contains 5 test items: (1) hand and coordination test, (2) sit-up test, (3) standing broad jump test, (4) T-test, and (5) beep test. Descriptive statistical analysis was conducted using Excel. The majority of students fall into the moderate category, with 35% (21 students), 3 students in the very low category, 16 students in the low category, 14 students in the good category, and 6 students in the very good category (10%). The results indicate that the sports extracurricular participants at MTSN 2 Bondowoso have a level of physical fitness in the moderate category.

Keywords: Survey, physical fitness, extracurricular, sports

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan pendidikan secara menyeluruh melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani dapat berkontribusi pada perkembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, nalar, pengendalian emosi, serta pola hidup sehat yang dapat dicapai melalui aktivitas fisik (Harvianto & Bernisa, 2019; Sahrani et al., 2024). Melalui aktivitas fisik, anak-anak memperoleh pengalaman berharga seumur hidup yang

membantu mengembangkan intelektual, emosional, perhatian, koordinasi, dan keterampilan mereka. Kebugaran jasmani, yang juga dikenal sebagai kekuatan fisik, merujuk pada kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan cukup energi, menikmati waktu luang, dan siap untuk melakukan kegiatan mendesak (Aif & Wahyuri, 2024; Milliandika et al., 2023). Memiliki kondisi fisik yang baik menjadi kunci untuk tetap semangat dalam menjalani kegiatan dan meningkatkan produktivitas dengan memungkinkan tercapainya target yang diinginkan (Adi S et al., 2022). Hal ini karena kebugaran tubuh mendukung perkembangan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang penting dalam perkembangan individu.

Kebugaran jasmani diukur dengan Vo2max, yang menunjukkan kapasitas konsumsi aerobik maksimum. Semakin tinggi Vo2max, semakin tinggi pula tingkat kebugaran seseorang (Aliriad et al., 2024). Data kebugaran di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kebugaran di setiap provinsi pada tahun 2021 dan 2022 relatif tidak berbeda jauh dan berada dalam kategori rendah. Kondisi ini sangat memprihatinkan, mengingat pengukuran kebugaran nasional sejak 2004-2006 hingga tahun 2022 belum menunjukkan perkembangan yang signifikan. Hal ini terjadi karena belum ada intervensi kebijakan dan program yang memadai terkait sumber daya manusia.

Faktor utama dalam menjalankan aktivitas fisik adalah kebugaran jasmani yang baik, yang memungkinkan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan tanpa merasa cepat Lelah (Henriana, 2023). Aktivitas fisik yang dilakukan melalui olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, baik di dalam maupun di luar sekolah, untuk menjaga dan memperkuat kesehatan tubuh. Selain aktivitas fisik di sekolah, kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan melalui berbagai faktor yang diperoleh dari kehidupan sehari-hari.

Pengukuran kebugaran dapat dilakukan menggunakan instrumen TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia), yang merupakan kumpulan tes untuk mengukur kebugaran jasmani siswa di Indonesia (TKSI Kemdikbud, 2024). TKSI sangat dianjurkan untuk dilakukan secara menyeluruh tanpa menambah atau mengurangi tes. Instrumen ini berfungsi sebagai alat pengolahan dan penyimpanan data, panduan dalam melakukan tes dan latihan, serta prediktor untuk meningkatkan bakat olahraga peserta didik. TKSI telah disesuaikan dengan berbagai jenjang pendidikan, seperti fase A untuk SD kelas 1-2, fase B untuk SD kelas 3-4, fase C untuk SD kelas 5-6, fase D untuk SMP/MTS, dan fase EF untuk SMA/SMK.

Penggunaan TKSI dalam penelitian kebugaran jasmani untuk ekstrakurikuler sangat penting. Karena menyediakan metode standar untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, memungkinkan evaluasi yang objektif terhadap efektivitas program ekstrakurikuler. Membantu merancang intervensi yang tepat untuk meningkatkan kebugaran siswa secara keseluruhan. Peserta ekstrakurikuler masih dianggap sebagai siswa karena kegiatan tersebut berada di lingkup sekolah, sehingga instrumen TKSI layak digunakan dalam penelitian kebugaran jasmani untuk peserta ekstrakurikuler (Megi & Arsil, 2024).

Penelitian sebelumnya memberikan asumsi bahwa kebugaran jasmani harus dimiliki karena dengan kebugaran jasmani yang relatif baik maka seseorang akan memiliki kesehatan yang baik pula (Rohmah & Muhammad, 2021). Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler melalui instrumen TKSI, pelatih atau guru dapat lebih mudah merancang program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Program latihan ini harus mudah dipahami, diterima, dan diterapkan.

Untuk mendukung tercapainya kebugaran jasmani yang baik, MTSN 2 Bondowoso menyiapkan tempat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menyalurkan minat, dan mengembangkan bakat siswa melalui aktivitas ekstrakurikuler. Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang dapat memengaruhi prestasi, dan seseorang yang memenuhi standar

kebugaran dianggap cukup sehat. Siswa tidak hanya mengikuti kegiatan jasmani di sekolah, tetapi juga mengambil bagian dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan tambahan di lembaga bimbingan. Kegiatan ini digunakan sebagai sumber tambahan untuk membantu siswa menyelesaikan berbagai rangkaian pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi pendidikan yang dilakukan di luar ruang kelas dan disinkronisasikan dengan kebutuhan pengetahuan, pengembangan, pengarahan, serta adaptasi siswa untuk mendukung kemampuan dasar mereka. Kegiatan ekstrakurikuler juga harus mengarah pada pendidikan karakter dan biasanya dilakukan secara terbuka, seperti ekstrakurikuler olahraga yang dapat mengembangkan sikap sportivitas, kejujuran, dan kedisiplinan bagi peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara dengan salah satu guru PJOK yang juga pembina ekstrakurikuler di MTSN 2 Bondowoso, diketahui bahwa terdapat tiga ekstrakurikuler olahraga yang tetap aktif meskipun belum ada persiapan untuk turnamen. Ekstrakurikuler tersebut adalah sepak bola, bola voli, dan pencak silat yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu. Melakukan latihan hanya dua kali dalam seminggu masih dirasa kurang untuk memenuhi standar kesehatan dan kebutuhan fisik dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, kondisi fisik peserta ekstrakurikuler olahraga di MTSN 2 Bondowoso masih belum dapat diketahui dengan pasti.

METODE

Tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta MTSN 2 Bondowoso yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga. Penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan metode survei tes (Saputra et al., 2023; Sukanto et al., 2021). Penelitian dilakukan pada tanggal 23 dan 25 Mei 2024 pukul 08:00 WIB di lapangan serbaguna MTSN 2 Bondowoso. Populasi sejumlah 114 siswa sedangkan sampelnya sejumlah 25 peserta laki-laki dari ekstrakurikuler sepakbola, 7 peserta laki-laki dan 13 peserta perempuan pada ekstrakurikuler bola voli, 8 peserta laki-laki dan 7 peserta perempuan ekstrakurikuler pencak silat. Jumlah keseluruhan sampel sejumlah 60 siswa yang didapatkan dari analisis menggunakan rumus Slovin dengan batas toleransi sebesar 15%.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase D untuk jenjang SMP kelas 7,8 dan 9 digunakan sebagai Instrumen penelitian. Instrumen ini berisi 5 butir tes, seperti: (1) *hand and coordination test*, (2) *sit up test*, (3) *standing broad jump tes*, (4) *T-test*, (5) *beep test*. Setelah didapatkan hasil tes, kemudian data dianalisis dengan norma TKSI fase D, adapun norma TKSI fase D jenjang SMP/MTS yang dirumuskan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Teknologi. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dipublikasikan oleh TKSI Kemdikbud (2024) telah ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah dan masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, telah teruji validitasnya yaitu, (1) tes koordinasi tangan dan mata dengan nilai validitas 0,706, (2) tes baring duduk memiliki nilai validitas 0,740, (3) tes melompat ke depan tanpa awalan dengan nilai validitas 0,766, (4) *T test* memiliki nilai validitas 0,795, (5) *beep test* dengan nilai validitas 0,744.

Rangkaian tes untuk siswa ekstrakurikuler olahraga SMP/MTS kelas 7,8,9 dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D mempunyai nilai reliabilitas sebagai berikut: (1) tes koordinasi tangan dan mata dengan nilai reliabilitas sebesar 0.701, (2) tes baring duduk memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.698, (3) tes melompat ke depan tanpa awalan dengan nilai reliabilitas sebesar 0.695, (4) *t test* memiliki Nilai reliabilitas sebesar 0.692, dan (5) *beep test* dengan Nilai reliabilitas sebesar 0.697. Teknik analisis deskriptif kuantitatif pada penelitian menggunakan persentase. Analisis statistik deskriptif dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel. Berikut adalah cara menghitung persentase:

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

Keterangan:

P : Angka persentase

f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : *Number of cases* (jumlah frekuensi atau banyaknya individu)

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta MTSN 2 Bondowoso yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler olahraga. Hasil penelitian membuktikan bahwa siswa MTSN 2 Bondowoso memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pada fase D yang diberikan kepada siswa SMP/MTS. (TKSI) terdiri dari tes koordinasi tangan dan mata, tes baring duduk, tes melompat ke depan tanpa awalan, tes kelincahan dan tes daya tahan kardiovaskular. Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di MTSN 2 Bondowoso menunjukkan hasil yang bervariasi, dengan nilai paling rendah sebesar 13 dan nilai tertinggi mencapai 24. Rata-rata skor kebugaran jasmani adalah 18,9, dengan nilai tengah (median) sebesar 19, dan nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 17. Tingkat penyebaran data yang diukur melalui standar deviasi menunjukkan nilai 2,709. Penelitian ini melibatkan sebanyak 60 peserta, memberikan gambaran umum mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta yang berpartisipasi dalam aktivitas ekstrakurikuler tersebut.

Hasil distribusi frekuensi berbagai tes dan kategori kebugaran jasmani pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat kebugaran yang cukup baik, meskipun terdapat variasi berdasarkan jenis tes. Pada Hand & Eye Coordination Test, sebagian besar peserta berada dalam kategori Baik (35%), diikuti oleh Sedang (32%), Baik Sekali (18%), dan Kurang (15%), tanpa ada peserta dalam kategori Kurang Sekali. Hasil Sit-Up Test menunjukkan dominasi kategori Baik dengan 63%, disusul oleh Baik Sekali (22%), Sedang (10%), dan Kurang (5%), tanpa peserta dalam kategori Kurang Sekali. Pada Standing Broad Jump Test, kategori Baik Sekali memiliki peserta terbanyak (38%), diikuti oleh Baik (32%) dan Sedang (30%), dengan tidak ada peserta dalam kategori Kurang atau Kurang Sekali. Sementara itu, hasil T Test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori Sedang (46%), diikuti oleh Baik (29%), Kurang (15%), serta Baik Sekali dan Kurang Sekali masing-masing sebesar 5%. Terakhir, pada Beep Test, kategori Baik mendominasi dengan 47%, diikuti oleh Baik Sekali (41%) dan Sedang (12%), tanpa peserta dalam kategori Kurang atau Kurang Sekali. Secara keseluruhan, mayoritas peserta cenderung berada dalam kategori Baik di sebagian besar tes, mencerminkan tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik, meskipun terdapat peserta dengan performa lebih tinggi maupun lebih rendah di beberapa tes tertentu.

Hasil ini mendukung bahwa kekuatan inti, daya ledak, dan daya tahan adalah komponen utama performa atletik (Suharto, 2022). Namun, kelemahan dalam agility menunjukkan perlunya latihan spesifik seperti plyometric drills (Syaranamual, 2023; Vala & Kasundra, 2022). Rendahnya partisipasi perempuan dalam tes-tes ini konsisten dengan pentingnya intervensi untuk meningkatkan partisipasi dan performa perempuan dalam olahraga.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berbagai Tes dan Kategori

Tes/Kategori	Sepak Bola (Pa)	Sepak Bola (Pi)	Bola Voli (Pa)	Bola Voli (Pi)	Pencak Silat (Pa)	Pencak Silat (Pi)	Total	Persentase Total
Hand & Eye Coordination								
Baik Sekali	4	0	2	3	0	2	11	18%
Baik	7	0	3	8	2	1	21	35%
Sedang	5	0	2	2	6	4	19	32%
Kurang	9	0	0	0	0	0	9	15%
Kurang Sekali	0	0	0	0	0	0	0	0%
Sit-Up Test								
Baik Sekali	4	0	1	3	5	0	13	22%
Baik	18	0	6	9	3	2	38	63%
Sedang	2	0	0	1	0	3	6	10%
Kurang	1	0	0	0	0	2	3	5%
Kurang Sekali	0	0	0	0	0	0	0	0%
Standing Broad Jump								
Baik Sekali	9	0	7	3	3	1	23	38%
Baik	7	0	0	4	5	3	19	32%
Sedang	9	0	0	6	0	3	18	30%
Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0%
Kurang Sekali	0	0	0	0	0	0	0	0%
T Test								
Baik Sekali	2	0	0	0	1	0	3	5%
Baik	9	0	4	0	5	0	18	29%
Sedang	11	0	3	5	2	6	28	46%
Kurang	2	0	0	6	0	1	9	15%
Kurang Sekali	1	0	0	2	0	0	3	5%
Beep Test								
Baik Sekali	15	0	1	5	2	2	25	41%
Baik	9	0	6	5	5	3	28	47%
Sedang	1	0	0	3	1	2	7	12%
Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0%
Kurang Sekali	0	0	0	0	0	0	0	0%

Peningkatan performa peserta dalam aspek agility dan partisipasi perempuan, program pelatihan terfokus sangat diperlukan (Santoso et al., 2023). Latihan seperti lateral agility drills, plyometric training, dan simulasi permainan dapat membantu memperbaiki kelincahan (Lestari & Herawati, 2024). Pendekatan inklusif seperti memberikan pelatihan khusus untuk perempuan dan menciptakan lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan keterlibatan peserta. Peningkatan daya tahan yang sudah baik dapat dipertahankan dengan program latihan intensitas tinggi yang terstruktur, seperti interval training, yang terbukti efektif meningkatkan kapasitas aerobik (Oktanansa et al., 2022). Pendekatan holistik dalam desain program pelatihan yang memperhatikan kebutuhan spesifik tiap kategori olahraga dapat menghasilkan peningkatan performa di semua aspek. Peserta laki-laki, seperti dari sepak bola (Pa), dapat fokus pada peningkatan kelincahan dan koordinasi sebagai pelengkap keunggulan daya tahan dan daya ledak mereka. Sementara itu, partisipasi perempuan (Pi) dapat didorong dengan fokus pada pengembangan kekuatan fisik dasar yang mungkin belum optimal. Kombinasi latihan kekuatan, ketangkasan, dan daya tahan dapat meningkatkan performa atlet perempuan secara signifikan (Amal & Yanto, 2023; Fahrizqi et al., 2021). Melalui pengelolaan pelatihan yang efektif, diharapkan hasil tes mendatang menunjukkan peningkatan signifikan di semua kategori.

SIMPULAN

Peserta yang terlibat dalam aktivitas olahraga, masih terdapat ruang untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka. Penting untuk melakukan evaluasi lebih lanjut terhadap program latihan yang diterapkan dalam ekstrakurikuler tersebut, serta mempertimbangkan penambahan variasi aktivitas fisik, peningkatan intensitas latihan dan memberikan edukasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani. Upaya yang tepat, diharapkan peserta dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik karena tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik tetapi juga performa dalam kegiatan olahraga. Sesuai dengan informasi yang dikumpulkan, penulis menyarankan agar peneliti melakukan penelitian kembali untuk meningkatkan kualitas latihan hingga mencapai tujuan kebugaran jasmani. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian mendatang dengan subjek yang relevan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aif, I., & Wahyuri, A. S. (2024). Tinjauan Kebugaran jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kerinci. In *Jurnal JPDO* (Vol. 7, Issue 6). Universitas Negeri Padang. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.6.2024.132>
- Aliriad, H., Adi, S., Hudah, M., Apriyanto, R., & Da'i, M. (2024). Pengaruh Circuit Training dan Kadar Oksigen dalam Minuman Terhadap Nilai VO2MAX. *Jendela Olahraga*, 9(1), 159–167. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.16022>
- Amal, M., & Yanto, A. H. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Drill dan Latihan Kekuatan Terhadap Ketepatan Bowling pada Olahraga Cricket. In *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* (Vol. 5, Issue 2, pp. 116–124). Lembaga Penelitian dan Pengabdian masyarakat Universitas Jambi. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i2.25505>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Harvianto, Y., & Bernisa, B. (2019). Pelatihan Pembelajaran Penjas Yang Menarik Dengan metode Progress Card Melalui Circuit Training dan ladder Drill. *Abdi Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.36312/abdi.v1i2.1090>
- Henriana, R. H. R. (2023). Pemberian Senam Jantung Sehat Bagi Kebugaran Jasmani Lansia Pada Ibu Ibu Aisyiyah Kajen. In *Jurnal Abdimas : MURI* (Vol. 3, Issue 1). STKIP Muhammadiyah Kuningan. <https://doi.org/10.33222/jmuri.v3i1.2031>
- Lestari, S., & Herawati, I. (2024). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Metode Lateral Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Futsal. In *Journal of Sport Science and Fitness* (Vol. 9, Issue 2, pp. 88–94). Universitas Negeri Semarang. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i2.74046>
- Megi, M., & Arsil, A. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas. In *Jurnal JPDO* (Vol. 7, Issue 5). Universitas Negeri Padang. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.5.2024.121>
- Milliandika, A., Dirgantoro, E. W., & Rakhman, A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Intensitas Latihan Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Di Banjarmasin. In *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Vol. 4, Issue 2, pp. 134–139). Center for Journal Management and Publication, Lambung Mangkurat University. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i2.1944>
- Oktanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun. In *Cerdas Sifa*

Pendidikan (Vol. 11, Issue 2, pp. 86–96). Lembaga Penelitian dan Pengabdian masyarakat Universitas Jambi. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19657>

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.

Adi S., Bang Redy Utama, M., & Aliriad, H. (2022). Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Siswa Pada Saat Pandemi Siswa Pondok Pesantren. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(1), 58–63. <https://doi.org/10.32665/citius.v2i1.449>

Sahrani, A. Y., Husain, A. B., Ronald, R., Rahail, R. B., CS, A., Marlissa, D., & Misran, M. (2024). Pemahaman Mahasiswa tentang Permainan dan Olahraga Tradisional sebagai Kultur Budaya pada Generasi Z. In *Jurnal Pendidikan Olahraga* (Vol. 14, Issue 3, pp. 150–156). STKIP Taman Siswa Bima. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1664>

Santoso, M. A. A., Yunus, M., Andiana, O., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Latihan Cone Drill Dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Tulusrejo FC U-15. In *Sport Science and Health* (Vol. 5, Issue 4, pp. 413–420). State University of Malang (UM). <https://doi.org/10.17977/um062v5i42023p413-420>

Saputra, A., Akhbar, M. T., & Candra, J. (2023). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Prestasi*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.24114/jp.v7i1.47385>

Suharto, T. H. (2022). Pengaruh Metode Latihan Zig Zag Run, Shuttle Run Dan Speed Chute Parasut Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Mahasiswa Ukm Futsal Stkip Setiabudhi. In *Plyometric : Jurnal Sains dan Pendidikan Keolahragaan* (Vol. 2, Issue 2, pp. 38–44). LPPM Universitas Muhammadiyah Cirebon. <https://doi.org/10.32534/ply.v2i2.3483>

Sukanto, M., Putri, W. S. K., & Aliriad, H. (2021). Survei minat peserta didik dalam pembelajaran virtual pendidikan jasmani dengan media audio visual. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(2), 21–25.

Syaranamual, J. (2023). Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Mahasiswa PGSD Atlet Bolavoli Putri SSC. In *Jurnal Elementaria Edukasia* (Vol. 6, Issue 2, pp. 598–603). Universitas Majalengka. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i2.5413>

TKSI Kemdikbud. (2024). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi.

Vala, S., & Kasundra, P. M. (2022). Effects of Playometric and Circuit Training on Motor Educability's Back Roll Component. *RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary*, 7(12), 72–75. <https://doi.org/10.31305/rrijm.2022.v07.i12.012>