

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMK ROSMA KABUPATEN KARAWANG

Rosita Sri Rahayu¹, Irfan Zinat Achmad², Rhama Nurwansyah Sumarsono³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Singaperbangsa Karawang

Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Kec. Telukjambe Timur., Kabupaten Karawang,

Jawa Barat

41361

1Alamat E-mail : rositasriahayu29@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survey. Populasi yang digunakan adalah laki-laki 40 orang dan perempuan dengan jumlah 17 orang di SMK Rosma Kabupaten Karawang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan total sampling, dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswa maka dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif prosentase, maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang sebesar 58% dan tingkat kebugaran jasmani siswa putri sebesar 47%. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang di peroleh rata-rata sebesar 47% dalam kategori “Kurang” hal ini disebabkan oleh program ekstrakurikuler yang terhenti karena pandemic Covid -19.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Ekstrakurikuler olahraga

Abstract

This study aims to determine the physical fitness of participants in extracurricular sports at SMK Rosma, Karawang Regency. This study uses a descriptive quantitative approach with a survey method. The population used was 40 men and 17 women in Rosma Vocational High School, Karawang Regency. The sampling technique in this study uses total sampling, where all the population is used as a sample. The research instrument in this study used tests and measurements. To determine the physical fitness of students, the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) was carried out. Based on the results of research and descriptive analysis of percentages, it can be concluded that the level of physical fitness of male students in extracurricular sports at SMK Rosma, Karawang Regency is 58% and the level of physical fitness of female students is 47%. Based on the results of the study, the physical fitness level of the extracurricular sports participants at Rosma Vocational School, Karawang Regency, was obtained an average of 47% in the "Less" category This is because the extracurricular program was temporarily suspended due to the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Physical fitness, Extracurricular sports*

PENDAHULUAN

Dalam dunia Pendidikan, Pendidikan jasmani menjadi salah satu bidang keilmuan yang diajarkan diseluruh jenjang Pendidikan dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan hingga ke Perguruan Tinggi. Pembelajaran jasmani yang melibatkan aktifitas fisik sebagai wahana pembelajarannya, berkontribusi besar dalam kebugaran serta pembentukan Kesehatan jasmani seseorang.

Pendidikan jasmani berfokus dalam Kesehatan, kebugaran jasmani serta keterampilan berpikir seseorang. nilai-nilai, keterampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik untuk belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan dapat memiliki daya tahan tubuh yang baik serta tenaga agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dalam pembelajaran jasmani selalu melibatkan afektif, kognitif serta psikomotor sebagai landasan pembelajarannya. Keterampilan gerak seseorang saling berkaitan dengan sistem pembelajaran jasmani. Pendidikan jasmani dapat berkontribusi serta sarana penunjang dalam tumbuh kembang anak. (Bahari et al., 2020). Guru sebagai fasilitator dapat memantau proses pembelajaran jasmani. Perencanaan yang tersusun dan terukur dapat memaksimalkan proses tumbuh kembang anak. (Yahya & Sufitriyono, 2020). Dengan pendidikan jasmani juga kemampuan tubuh seseorang dapat beradaptasi terhadap aktivitas sehari-hari tanpa memberikan kelelahan yang berarti atau bias dimaksud juga kebugaran jasmaninya terjaga.

Kebugaran jasmani yang baik dapat menjadi salah satu indikator sehat seseorang. Karena bila kebugaran jasmani baik, maka presentase sehat orang tersebut akan lebih besar. Artinya apabila kebugaran jasmani baik maka kesanggupan manusia dalam menerima beban dan menjalani rutinitas serta aktivitas lainnya tidak akan menimbulkan kelelahan yang berlebih.

Dalam 24 jam manusia bergerak untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan menjalankan rutinitas sehari-hari. Hal ini juga tidak jauh berbeda dengan kebutuhan anak yang dimana kebugaran jasmani memberikan peran besar untuk

memenuhi rutinitas anak melalui pengembangan kebugaran jasmani, seorang anak akan lebih siap dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari. Kebugaran jasmani pada anak juga berperan penting dalam mengoptimalkan fungsi tubuh anak. Keseimbangan, reaksi dan kordinasi dalam komposisi tubuh dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jajasmani seseorang. Selain itu, beberapa komponen seperti daya tahan kardiovaskular serta daya tahan otot juga dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. (Hardiansyah & Syampurma, 2017).

Dengan adanya latihan teratur dan terstruktur pada anak maka akan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani juga dapat terbentuk dari kondisi dan rutinitas yang anak lakukan dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini berdampak terhadap anak dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka hal ini dapat membuatnya terhambat dalam proses pembelajaran sehingga dapat mempengaruhi pencapaian prestasi belajar yang kurang maksimal (Adziman et al., 2017). Banyak hal yang harus diperhatikan dalam perkembangan kebugaran jasmani anak, sekolah sebagai sarana pembelajaran dapat memberikan pembelajaran penjas dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Selain pada pembelajaran, kebugaran jasmani juga dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler (Wirnantika et al., 2017).

Pengembangan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya melalui ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler juga memiliki tujuan selain pengembangan kebugaran jasmani yaitu mengembangkan potensi yang anak miliki agar menjadi anak yang kreatif, mempunyai sikap disiplin, rasa tanggung jawab, serta beretika dalam mengembangkan kebugaran dan pembentukan fisik yang sehat (Rosadi, 2017). Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dalam kelangsungan hidup manusia, agar jasmani dan kesehatannya terjaga baik (Hartanto et al., 2020).

Salah satu peran olahraga dalam menunjang sumber energi manusia yang memiliki kualitas jasmani yang baik sudah tak dapat diragukan lagi. Selain sangat berguna untuk jasmani, olahraga juga sangat berperan terhadap pengembangan karakter bangsa. Dari olahraga dapat melahirkan beberapa kebiasaan yang positif yaitu jujur, disiplin, sportif, tanggung jawab serta kerja sama (Prasetyo, 2015).

Sebagai upaya membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui olahraga dengan membina generasi muda. Dalam Undang-Undang Keolahragaan RI No.3 tahun 2005 Pasal 4 di jelaskan tentang system keolahragaan nasional yaitu: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Dalam kurikulum yang ada di SMA, Mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan 2 jam pelajaran dan 1 kali pertemuan dalam seminggu. Oleh karena itu upaya untuk memenuhi tujuan pendidikan jasmani bias disebut kurang. Maka dari itu, didalam kurikulum sudah diberikan solusi untuk mengatasinya dengan cara program ekstrakurikuler olahraga.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran guna memperluas wawasan, meningkatkan dan menerapkan nilai-nilai pengetahuan serta mengembangkan kemampuan dalam berbagai hal seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan cara yang dapat menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki siswa yang tidak dapat disalurkan ketika ia disekolah. Diharapkan dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat membuat siswa memperdalam serta memperluas pengetahuannya yang ada kaitannya dengan mata pelajaran pendidikan jasmani.

Adapun upaya yang dilakukan SMK Rosma Karawang dalam mempertahankan kebugaran jasmani yaitu dengan menerapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang rutin dan juga teratur. Sehingga walaupun dalam keadaan pandemi ini kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dalam keadaan yang baik serta tubuh jadi tidak mudah terserang penyakit.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru olahraga di SMK Rosma Karawang, Ibu Putri Devi Pratiwi S.Pd., bahwa belum diketahui juga secara pasti kualitas kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga dan karena belum diadakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengetahui apakah peserta ekstrakurikuler telah memenuhi standar atau belum maka perlu

diadakan tes untuk mengetahui kualitas kebugaran jasmani dengan menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk membahas masalah ini karena sebelumnya belum ada yang meneliti mengenai seberapa besar kualitas kebugaran siswa ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Karawang. Dengan harapan penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Karawang, dan sebagai sebuah acuan untuk menghadapi kejuaraan yang akan datang agar mendapatkan prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang “Analisis Kebugaran Jasmani Pada Peserta Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMK Rosma Kabupaten Karawang”.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang melibatkan gejala, fenomena serta peristiwa tertentu. Dengan teknik pengumpulan data terkait kondisi atau variable tertentu untuk melakukan penguatan hipotesis, diharapkan dapat menjadi landasan dalam penelitian ini. Bentuk sederhana dari penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan satu variabel (Sugiyono, 2018) dan Metode yang peneliti pakai adalah metode survei. Populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 57 orang, sedangkan untuk pemilihan sampel peneliti menggunakan total sampling.

Intrumen pendukung penelitian ini berupa pengukuran TKJI dari depdiknas 2010 yang terdiri dari 5 macam tes pengukuran. Penelitian ini menggunakan persentase dalam Teknik analisis deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2014) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari

f = frekuensi

N = jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

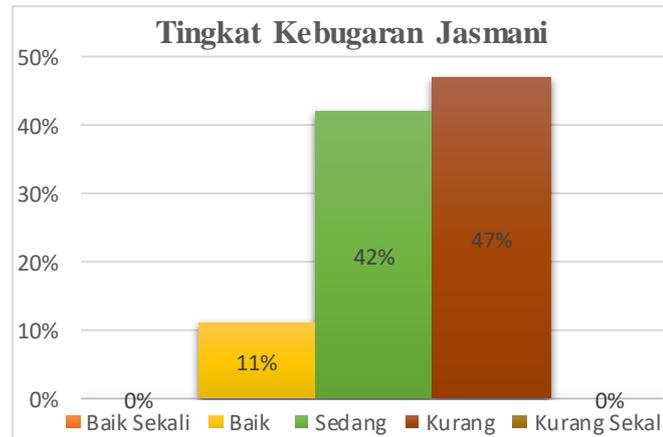
Hasil tes kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang pada tanggal 21-22 September 2021. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk kelompok umur 16-19 tahun diikuti oleh 57 siswa. Rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut digolongkan menjadi lima yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Hasil Tes Kebugaran Keseluruhan

Hasil tes kebugaran jasmani putra dan putri dari 57 orang, untuk mengetahui frekuensi dan presentase hasil yang diperoleh disetiap kategori. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang dapat dilihat dalam tabel 1 Hasil tes kebugaran jasmani.

Tabel 1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No	Interval	F	F%	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	0	0%	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	6	11%	Baik (B)
3.	14 – 17	24	42%	Sedang (S)
4.	10 – 13	27	47%	Kurang (K)
5.	5 – 9	0	0%	Kurang sekali (KS)
Jumlah		57	100%	



Gambar 1
Grafik Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan

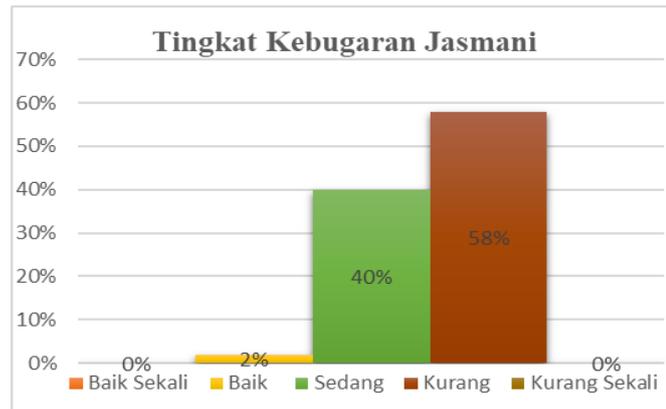
Histogram diatas menunjukan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Karawang berada di kategori “kurang” dengan presentase 47%.

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra dari 40 orang, untuk mengetahui frekuensi dan presentase hasil yang diperoleh disetiap kategori. dapat dilihat dalam tabel 2 Tingkat kebugaran jasmani siswa putra.

Tabel 2
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Interval	F	F%	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	0	0%	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	1	2%	Baik (B)
3.	14 – 17	16	40%	Sedang (S)
4.	10 – 13	23	58%	Kurang (K)
5.	5 – 9	0	0%	Kurang sekali (KS)
Jumlah		40	100%	



Gambar 2
Grafik Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

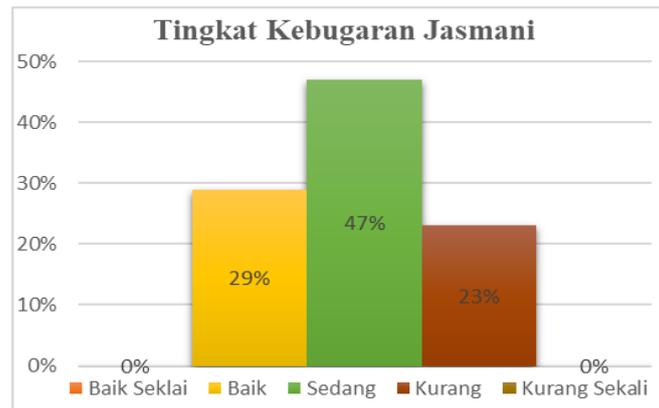
Histogram diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Karawang berada di kategori “kurang” dengan presentase 58%.

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putri dari 17 orang, untuk mengetahui frekuensi dan presentase hasil yang diperoleh disetiap kategori. dapat dilihat dalam tabel 3 Tingkat kebugaran jasmani siswa putri.

Tabel 3
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Interval	F	F%	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	0	0%	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	5	29%	Baik (B)
3.	14 – 17	8	47%	Sedang (S)
4.	10 – 13	4	23%	Kurang (K)
5.	5 – 9	0	0%	Kurang sekali (KS)
Jumlah		17	100%	



Gambar 3
Grafik Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Histogram diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Karawang berada di kategori “Sedang” dengan presentase 47%.

PEMBAHASAN

Tingkat kebugaran jasmani seseorang banyak dipengaruhi oleh beberapa factor, salah satunya adalah pola hidup, pola hidup berpengaruh besar dalam kebugaran jasmani seseorang. Seperti asupan pangan (makanan), pola aktifitas kebiasaan merokok dan tidak melakukan aktifitas olahraga. (Nugraheni, 2016). Dari pernyataan tersebut berarti kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti hereditas (keturunan), latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh dan aktivitas. Pernyataan tersebut termasuk kedalam faktor internal. Selain itu, factor eksternal juga berperan penting dalam kebugaran jasmani seseorang. Aktifitas fisik, asupan gizi, kecukupan waktu istirahat dan kebiasaan atau pola hidup.

Adapun penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Reki Setiawan dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 12 Merangin”, dengan hasil tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan, maka penelitian yang peneliti lakukan memiliki persamaan dan perbedaan, yaitu dari persamaannya adalah sama – sama meneliti dengan variabel Tingkat Kebugaran Jasmani. Dan dari segi perbedaan yaitu perbedaan subjek yang diteliti, letak geografis penelitian dan tujuan penelitian.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani para peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang memiliki perolehan yang berbeda namun masih banyak siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, hal ini disebabkan karena program ekstrakurikuler telah berhenti selama pandemi Covid-19 sejak tahun 2019 hingga saat ini. Selain itu motivasi siswa untuk melakukan kegiatan olahraga di rumah pun sangat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang termasuk kedalam kategori “kurang” peneliti berharap para pembina ekstrakurikuler atau guru pendidikan jasmani di sekolah dapat memberikan motivasi lebih agar para siswa mau dan bisa menerapkan rutin berolahraga untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa

SIMPULAN

Berdasarkan analisa dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang sebesar 58% dan tingkat kebugaran jasmani siswa putri sebesar 47%. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK Rosma Kabupaten Karawang di peroleh rata-rata sebesar 47% dalam kategori “Kurang”.

DAFTAR PUSTAKA

- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Sma Negeri 1 Kaur. *Kinestetik*, 1(1), 35–39. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373>
- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PENDIDIKAN PONDOK PESANTREN DI KOTA BENGKULU. *KINESTETIK*, 2(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9196>
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169>

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA UKM FUTSAL UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA. *Journal Of Physical Education Journal Of Physical Education*, 1, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Apriliyanti, F., Rhama, N. S., & Abduloh. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 5(2), 4311–4321. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.3989>
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Jakarta : Rineka Cipta, 2014.
- Asri, F. K. D. (2019). POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, AKTIVITAS OLAHRAGA SERTA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 3 MENGWI KECAMATAN MENGWI KABUPATEN BADUNG. *Poltekkes Denpasar Repository*.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Darmawan, I. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 1–12. https://www.academia.edu/40612808/UPAYA_MENINGKATKAN_KEBUGARAN_JASMANI_SISWA_MELALUI_PENJAS
- Dwi, D. R. A. S., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkal Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.236>
- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi kerja dan olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KABUPATEN KARAWANG. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Irianto, D. P. (2016). GIZI UNTUK AKTIVITAS DAN OLAHRAGA. *LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta*, 2016.
- Irsanty, N. P. (2019). Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru. *Penelitian*, 11–12.
- Ishak, M. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dengan Skipping Terhadap Power Otot Tungkal Dan Daya Tahan Otot Tungkal Pemain Bola Voli Buana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 49.

<https://123dok.com/document/yjr7jpmz-jurnal-ilmu-keolahragaan-vol-januari-juni.html>

- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI EKSTRAKURIKULER KARATE DI SMA NEGERI 2 SURABAYA Yogi Mahendra Prasetyo *, Bernard Djawa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 327–338. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38110/34071>.
- Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126–131. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10631/4793>
- Nugraheni, S. W. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha dharmabhakti surakarta. *Jurnal INFOKES Universitas Duta Bangsa Surakarta*, 3(1), 23. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=5IRuPWgAAAAJ&citation_for_view=5IRuPWgAAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Nugroho. (2015). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 13–20.
- Pasaribu, A. M. N. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Rifai, M. G., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2021). TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XI TEKNIK PEMESINAN SMKN 1 KARAWANG YANG AKAN MELAKSANAKAN LEVEL OF BASIC SKILLS OF PHYSICAL FITNESS OF GRADE 11th. 4, 42–48.
- Rismayanthi, C. (2012). *Pemeriksaan Kesegaran Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan*. 1–12. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318122/pengabdian/tkji-bagi-siswa-sma.pdf>
- Rosadi, A. (2017). Pola Komunikasi Edukatif antara Guru dengan Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Wera Kabupaten Bima. *Jurnal Komunikasi Dan Kebudayaan*, 4(2), 28–44.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Kejora*, 1(1), 37–46. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=D-jvgqIAAAAJ&citation_for_view=D-jvgqIAAAAJ:Y0pCki6q_DkC
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap

Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 77–89.

https://www.academia.edu/40612808/UPAYA_MENINGKATKAN_KEBUGARAN_JASMANI_SISWA_MELALUI_PENJAS

Setiawan, R. (2021). *Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli SMA negeri 12 merangin*.

Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta. <http://pustakamaya.lan.go.id/opac/detail-opac?id=471>

Suryana, T. A. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Program MIA dan Progran IIS di SMA Negeri 1 Trawas Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(1), 136.

https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:_585h8N3i-4J:https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/18773+&cd=1&hl=id&ct=clnk&gl=id

Thabroni, G. (2021). *Instrumen Penelitian_ Pengertian, Kriteria & Jenis (Penjelasan Lengkap) - serupa*.

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(2), 240–250. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898

Yahya, A. A., & Sufitrono, S. (2020). Pembelajaran Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Siswa SMPN 2 Mare Kabupaten Bone. *Jendela Olahraga*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4179>