

## Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk

Ryendra Alif Khudeivi<sup>1)</sup>, Weda<sup>2)\*</sup>, Wing Prasetya Kurniawan<sup>3)</sup>

<sup>1), 2), dan 3)</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-mail : <sup>1)</sup> ryendraalif00@gmail.com, <sup>2)</sup> weda@unpkediri.ac.id,

<sup>3)</sup> wingprasetya@unpkediri.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan di Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan yang melakukan pembelajaran tatap muka setelah masa pandemi. Tentunya kebugaran siswa perlu diketahui, seberapa baik tingkat kebugarannya. Oleh karena itu perlu diadakannya TKJI pada siswa di sekolah tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode survei. Penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil data pada siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan. Kesimpulan hasil penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk pada kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori baik dengan persentase sebesar 14,28% (4 siswa), kategori sedang dengan persentase sebesar 17,85% (5 siswa), kategori kurang dengan persentase sebesar 39,28% (11 siswa), kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 8% (8 siswa).

**Kata kunci : tingkat kebugaran jasmani; sekolah dasar**

### ABSTRACT

*This research was motivated by the results of observations at Siwalan 1 Public Elementary School which carried out face-to-face learning after the pandemic. Of course, students' fitness needs to be known, how good their fitness level is. Therefore it is necessary to hold TKJI for students at the school. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of fifth grade students at Public Elementary Cchool number 1 Siwalan, Sawahan District. This study uses a qualitative research approach with a survey method. This research was carried out by collecting data on fifth grade students at Public Aelementary Cchool number 1 Siwalan. The conclusion of the research results is that the physical fitness level of fifth grade students at Siwalan 1 Public Elementary School, Sawahan District, Nganjuk Regency is in the very good category with a percentage of 0% (no students), good category with a percentage of 14,28% (4 students), medium category with a percentage of 17,85% (5 students), less category with a percentage of 39,28% (11 students), very poor category with a percentage of 8% (8 students).*

**Keywords : level of physical fitness; elementary school**

### PENDAHULUAN

Pembelajaran jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah (Indrawathi *et al.*, 2022). Pembelajaran jasmani merupakan pembelajaran yang bertumpu pada aktivitas jasmani (Purwanto, 2006).

Pembelajaran ini tentunya berlangsung seiring jenjang pendidikan yang ditempuh. Setiap manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik (Suantika *et al.*, 2016; Gunawan *et al.*, 2016). Tingkat kebugaran jasmani

**Penulis Korespondensi :** Weda, Universitas Nusantara PGRI Kediri

E-mail : [weda@unpkediri.ac.id](mailto:weda@unpkediri.ac.id)



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*

seseorang akan berdampak terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja (Nala, 2016; Santika, 2017). Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha, diantaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur (Prakoso, 2015). Selain itu juga harus didukung dengan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh (Miko & Dina, 2016).

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orang tua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orang tua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orang tua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan (Santika et al., 2020). Saat ini anak-anak cenderung banyak melakukan aktivitas yang tidak mengeluarkan tenaga. Kebanyakan waktu mereka habis untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah di rumah, kegiatan jam tambahan dari sekolah, mengikuti bimbingan belajar sehingga mereka tidak memiliki waktu yang banyak untuk melakukan aktivitas yang menggunakan

tenaga mereka, hal ini menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani pada siswa. Ditambah lagi pada saat ini banyak siswa lebih memilih untuk bermain menggunakan *Hand Phone* (HP) menggunakan aplikasi game online dari pada bermain dengan teman-temannya di dunia nyata (Santika et al., 2020). Hal ini tentunya mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas gerak mereka dan memungkinkan teradinya obesitas dan kekurangan berat badan (kurus). Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak. Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orang tua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*) (Corbin, 2002). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak (Kasan et al., 2021; Adiatmika & Santika, 2016).

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk melakukan aktivitas pekerjaan bagi setiap individu tidaklah sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang

dewasa, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan (Erlina, 2019).

Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa. Kesegaran jasmani dapat diartikan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak mengalami kelelahan yang berarti, artinya masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

Kesegaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktivitas jasmani yang diprogram dengan sistematis dan teratur. Ekstrakurikuler selain memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak didapat pada mata pelajaran lain, seperti sikap mental dan dedikasi pada profesinya kelak, selain itu sangat berpengaruh positif pada kesegaran dan kebugaran jasmaninya. Ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, akan sangat membantu dalam proses peningkatan perbaikan derajat kesegaran jasmani siswa bila dapat dilaksanakan di sekolah (Bangun, 2018).

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan

siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan diberikan oleh guru.

Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah harus diketahui khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi tentang keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan program kegiatan belajar mengajar agar lebih baik dari sebelumnya. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat perlu untuk mengetahui tentang keadaan kesegaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan disuatu sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan aktivitas jasmani (materi) apa yang akan diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam pembelajaran.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan program pendidikan jasmani, seperti tersedianya alat dan perkakas yang memadai, kecamatanakapan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memberikan materi pembelajaran dan

kemampuan siswa untuk mengikuti pelajaran.

Di SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan, selain mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini hanya ada kegiatan 1 kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa yaitu ekstrakurikuler atletik yang diikuti oleh 8 siswa. Dengan hanya mengandalkan program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah yang hanya 2x35 menit pelajaran perminggu tentu saja kesegaran jasmani siswa tidak akan tercapai, padahal di dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani, minimal seseorang berlatih 3-1 kali dalam seminggu, 30-45 menit tiap melakukan aktivitas jasmani untuk mendapatkan hasil yang optimal. Maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apa adanya itu, sesuai program sekolah tentunya tidak akan meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga peneliti ingin membuktikan dengan melakukan penelitian.

Kondisi geografis Desa Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk telah membentuk pola perilaku dan aktivitas penduduk dalam hal ini siswa/siswi SD Negeri 1 Siwalan, setelah pulang dari sekolah. Di mana mereka pada umumnya beraktivitas membantu orang tua. Aktivitas tersebut sangat bervariasi seperti mencari kayu bakar, mencari rumput, ikut bercocok tanam di kebun, bahkan tidak jarang yang membantu orang tuanya mencangkul di kebun-kebun mereka. Selain aktivitas tersebut, aktivitas di luar sekolah seperti mengaji, aktivitas olahraga sepak bola sering mereka lakukan. Hal tersebut

menjadi rutinitas keseharian mereka. Berdasarkan hal tersebut tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini menitik beratkan pada objek ilmiah, dimana peneliti merupakan instrumen kunci (Sugiyono, 2010). Penelitian ini dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang hal yang dialami oleh subjek penelitian baik secara perilaku dan tindakan. Pengujian ini menggunakan uji deskriptif. Penelitian ini lebih pada tujuan yang spesifik terkait TKJI khususnya pada tingkat sekolah dasar.

Kehadiran peneliti pada penelitian yang akan dilakukan akan memiliki peran sebagai partisipan penuh. Partisipan penuh merupakan peneliti masuk secara total ke dalam kelompok yang diamati, terlibat, dan mengalami impresi yang sama dengan subjek penelitian. Pengamat dalam hal ini juga disebut dengan pengamat murni. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk dan dilakukan pada tanggal 18 Juni 2022. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kab Nganjuk. Pada tanggal 18 Juni 2022 peneliti melaksanakan tes kepada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan dengan jumlah 28 siswa yang terdiri dari 8 siswa putra dan 20 siswa putri. Tes dilaksanakan mulai pukul 07.30 WIB sampai selesai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2020 untuk anak umur 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu : 1) lari

40 meter; 2) tes angkat tubuh; 3) baring duduk 30 detik; 4) loncat tegak; dan 5) lari 600 meter. Deskripsi hasil tes TKJI siswa putra dan putri Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan sebagai berikut.

**Tabel 1**  
**Skor Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putra SD Negeri 1 Siwalan Tahun**

No.	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-Rata
1	Lari 40 m	7,17	8,89	8,13
2	Angkat Tubuh 30 detik	19	5	12,6
3	Baring Duduk 30 detik	25	15	17,8
4	Loncat Tegak	47	26	34
5	Lari Jauh 600 m	2,59	4,05	3,36

Siswa Putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan tahun pelajaran 2021/2022 untuk masing-masing tes kebugaran jasmani menunjukkan skor tertinggi adalah pada tes lari 40 meter dengan skor 7,17 detik, tes angkat tubuh 30 detik sebesar 19 detik, tes baring duduk sebesar 25 kali, tes loncat tegak sebesar 47 cm, tes lari 600 m sebesar 2,59 menit. Sedangkan untuk nilai terendah tes

lari 40 meter dengan skor 8,89 detik, tes angkat tubuh 30 detik sebesar 5 detik, tes baring duduk sebesar 15 kali, tes loncat tegak sebesar 26 cm, tes lari 600 m sebesar 4,09 menit. Sedangkan untuk nilai rata-rata tes lari 40 meter dengan skor 8,13 detik, tes angkat tubuh 30 detik sebesar 12,6 detik, tes baring duduk sebesar 17,8 kali, tes loncat tegak sebesar 34 cm, tes lari 600 m sebesar 3,36 menit.

**Tabel 2**  
**Skor Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Putri SD Negeri 1 Siwalan Tahun**

No.	Jenis Tes	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rata-Rata
1	Lari 40 m	9,27	10,92	10,39
2	Angkat Tubuh 30 detik	10	2	6,36
3	Baring Duduk 30 detik	16	5	12,15
4	Loncat Tegak	36	19	26,63
5	Lari Jauh 600 m	3,16	5,55	4,65

Siswa kelas V Putri SD Negeri 1 Siwalan Tahun Pelajaran 2021/2022 untuk masing-masing tes kebugaran jasmani menunjukkan skor tertinggi

adalah tes lari 40 meter dengan skor 9,27 detik, tes angkat tubuh 30 detik sebesar 10 detik, tes baring duduk sebesar 16 kali, tes loncat tegak sebesar 36 cm, tes lari

600 m sebesar 3,16 menit. Sedangkan untuk nilai terendah tes lari 40 meter dengan skor 10.92 detik, tes angkat tubuh 30 detik sebesar 2 detik, tes baring duduk sebesar 5 kali, tes loncat tegak sebesar 19 cm, tes lari 600 m sebesar 5,55 menit.

Sedangkan untuk nilai rata-rata tes lari 40 meter dengan skor 10.33 detik, tes angkat tubuh 30 detik sebesar 6,36 detik, tes baring duduk sebesar 12,15 kali, tes loncat tegak sebesar 26 cm, tes lari 600 m sebesar 4,65 menit.

**Tabel 3**  
**Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Siwalan Tahun Pelajaran 2021/2022**

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	221≤	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	159-202	Baik (B)	4	14,28%
3	111-158	Sedang (S)	5	17,85%
4	66-110	Kurang (K)	11	39,28%
5	65≥	Kurang Sekali (KS)	8	28,57%

Dengan menggunakan analisis deskriptif persentase diperoleh klasifikasi data atau kategori tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Tahun Pelajaran 2021/2022 sebagai berikut : 1) untuk siswa kelas V SD Negeri 1 Siwalan Tahun Pelajaran 2021/2022 kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau tidak ada, dan dengan jumlah persentase 0%; 2) kategori baik sebanyak 4 siswa dengan persentase 14,28%; 3) kategori Sedang sebanyak 5 siswa dengan jumlah persentase 17,85%; 4) kategori Kurang sebanyak 11 siswa dengan jumlah persentase 39,287%, 5) kategori Kurang Sekali sebanyak 8 siswa dengan persentase 28,57%.

Pengukuran kondisi fisik memang semestinya kita lakukan untuk memantau dan menjadi dasar guru untuk memberikan pelatihan atau pendidikan jasmani. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan terkait dengan pengukuran kondisi fisik untuk memantau kondisi tubuh diantaranya :

[Adziman et al. \(2017\)](#) yang melakukan pengukuran kondisi fisik pemain sepakbola untuk menjadi dasar atau parameter diberikannya pelatihan fisik. Penelitian tentang pengukuran kondisi fisik juga dilakukan oleh [Hardiansyah \(2018\)](#) yang mengukur kemampuan kondisi fisik mahasiswa dalam mempersiapkan diri mengikuti pelatihan lanjutan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pengukuran kondisi fisik tubuh dalam rangka mempersiapkan diri dan sebagai barometer dalam rutinitas aktivitas tubuh kita.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk pada kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada siswa), kategori baik dengan persentase sebesar 14,28% (4 siswa), kategori sedang dengan persentase sebesar 17,85% (5 siswa), kategori kurang dengan

persentase sebesar 39,28% (11 siswa), kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 8% (8 siswa). Saran kami sebagai peneliti gagi guru, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga kedepannya kesegaran jasmani siswa bisa lebih baik dan ditingkatkan. Bagi siswa, semoga dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi kepada siswa tentang kebugaran jasmani mereka sehingga mereka akan berusaha untuk menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta mengurangi permainan-permainan yang tidak mengeluarkan tenaga, seperti game *online* dan lain sebagainya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Sma Negeri 1 Kaur. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3373>
- Bangun, S. Y. (2018). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Bakat dan Minat Olahraga pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29-37. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/11913>
- Corbin, C. B. (2002). Physical Activity for Everyone: What Every Physical Educator Should Know about Promoting Lifelong Physical Activity, *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 128-144. Retrieved Feb 3, 2023, from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/21/2/article-p128.xml>
- Erlina, E. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 225-228. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/27444>
- Gunawan, I. P. A., Dewi, I. K. A., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Meloncati Rintangan Setinggi 50cm Ke Kiri ke Kanan 10 Repetisi 3 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Mengwi Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 52-60. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/194>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/72>
- Indrawathi, N. L. P., Citrawan, I. W., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Kombinasi Metode Drill terhadap Hasil Belajar Servis Bola Voli . *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 216-222. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.237>
- Kasan, K., Gustiawati, R., & Ismaya, B. (2021). Small Side Games Terhadap

- Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Cilamaya Kulon. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1). <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3940> (Original work published 17 September 2020)
- Miko, A., & Dina, P. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83-87. doi:<http://dx.doi.org/10.30867/action.v1i2.15>
- Nala, I. G. N. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Prakoso, D. P. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 9-13. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/10115>
- Purwanto, S. (2006). Pentingnya Pelaksanaan Administrasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 14-20. <https://journal.uny.ac.id/index.php/pji/article/view/6215>
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85-92. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/221>
- Santika, I. G. P. N. A., Pranata, I. K. Y., & Festiawan, R. (2020). The Effectiveness of Jogging Sprint Combination Training on Students Fat Levels. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2), 43-48. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/27020>
- Suantika, I. G. D., Sumerta, I. K., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Double Leg Bound 10 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII D SMP PGRI 5 Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 27-30. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/191>
- Sugiyono. (2010). *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian*. Jakarta : CV. AphaBeta