

KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR SISWA

PHYSICAL FITNESS AND LEARNING OUTCOMES SPORT PHYSICAL EDUCATION

^{1*}Destriana,²Dea Elrosa Ananda,³Syamsuramel

^{1*,2,3}Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya

Kontak koresponden: destriana@fkip.unsri.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode penelitian korelasi atau correlation. Populasi penelitian adalah peserta didik yang duduk di kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Palembang sebanyak 60 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan *hardvard* tes sebagai instrumen melihat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK menggunakan rapor. Teknik analisis data diolah dengan persentase dan uji linieritas, untuk nilai belajar 75% berjumlah 45 orang kategori sangat baik 20% berjumlah 12 orang kategori baik, 5% berjumlah 3 orang kategori cukup, tidak ada peserta didik yang memiliki hasil belajar kategori kurang. Hasil uji *chi square* 0,788 dengan hasil signifikansi 0,000, sehingga terdapat hubungan yang kuat antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK. Temuan dari penelitian ini yaitu ada hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil nilai belajar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas VII, berdasarkan hasil penelitian ini maka kebugaran jasmani perlu diperhatikan bagi setiap guru PJOK karena berhubungan dengan hasil belajar.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; hasil belajar

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the physical fitness and learning outcomes of class VII students of SMP Negeri 23 Palembang. This research is a quantitative descriptive study, with a correlation research method. The research population was 60 students sitting in class VII of SMP Negeri 23 Palembang. This research instrument uses a hardvard test as an instrument to see physical fitness and PJOK learning outcomes using report cards. The data analysis technique was processed with percentages and linearity tests, for the learning value of 75% totaling 45 people in the very good category, 20% in 12 people in the good category, 5% in 3 people in the sufficient category, no students with learning outcomes in the poor category. The results of the chi square test are 0.788 with a significance result of 0.000, so there is a strong relationship between physical fitness and CHD learning outcomes. The findings of this study are that there is a relationship between physical fitness and learning outcomes. Physical Education, Sports and Health in grade VII students, based on the results of this study, physical fitness needs to be considered for every PJOK teacher because it is related to learning outcomes.

Keywords: physical fitness; learning outcomes

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan hal yang bersifat kompleks, maka akan menjadikan komponen kemampuan setiap manusia normal. Karena tidak semua manusia punya kemampuan tersebut secara utuh tanpa adanya kekurangan sedikitpun. Proses pembelajaran penjas kes harus ditata berdasarkan berbagai segi baik dari proses hingga kesiapan peserta didik sebelum mengikuti pembelajaran. Pada pendidikan di sekolah, olahraga menjadi salah satu mata pelajaran yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, dikarenakan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan hasil belajar peserta didik yang sesuai dengan hasil penelitian (Hartati et al., 2020), meskipun dalam hal proses pembelajaran tugas tenaga pendidik adalah hal yang menjadi prioritas, namun aspek psikologis peserta didik juga berperan penting dalam menentukan kualitas pendidikan itu sendiri. Pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang berupa memberi penekanan pada pengembangan tentang aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan gerak. Pembelajaran pendidikan jasmani akan selalu berhubungan dengan kegiatan olahraga karena penjas salah satu misinya adalah memasyarakatkan olahraga. Olahraga sangat berhubungan dengan kebugaran jasmani sehingga dalam pembelajaran PJOK terdapat materi tentang kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani sangat penting dikarenakan dapat bermanfaat bagi tubuh seperti tubuh merasa lebih baik serta dapat mengurangi beban pikiran sehingga merasa lebih akan menjadi lebih baik dan bahagia, selain kebugaran jasmani, konsisten dalam menjaga pola makan juga harus menjadi prioritas lainnya untuk menjaga kondisi tubuh yang sehat dan mental. Pada beberapa peserta didik ditemukannya masalah kebugaran jasmani para siswa juga perlu diperhatikan karena akan sangat berpengaruh dalam kegiatan maupun hasil nilai belajar siswa. Kebugaran jasmani siswa saling berpengaruh dengan hasil belajar siswa. Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani di atas sehat sehingga seseorang mampu dan dapat dengan leluasa untuk mengerjakan tugas atau melakukan pekerjaan sehari-hari secara aktif dan produktif, tanpa mengalami adanya kelelahan (Iskandar, 2014). Kebugaran jasmani adalah kesiapan seseorang untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik dengan melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sedangkan (Mustofa Arifin, 2012) mendefinisikan hasil belajar adalah suatu hasil interaksi dari proses belajar dan proses mengajar. Kebugaran dan hasil belajar sebenarnya perlu menjadi perhatian bagi guru, sebab guru memiliki peranan penting dalam membangun kebugaran dan meningkatkan rasa kepercayaan dan semangat siswa sehingga memperoleh hasil nilai belajar seperti yang diinginkan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah tepatnya di SMP Negeri 23 pada pembelajaran PJOK pada situasi peralihan masa pandemic covid19 ke masa New normal di temukan bahwa peserta didik terlihat malas bergerak dan masih sangat berhati-hati dalam bergerak sehingga terlihat tidak leluasa dalam melakukan gerakan, selain itu gerakan peserta didik terlihat malas dan lamban dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK, selain itu pembelajaran PJOK pada masa new normal mendapatkan potongan waktu sehingga pelaksanaan 2 jam pelajaran hanya 60 menit. Durasi yang minim ini membuat pembelajaran PJOK terlihat dilakukan seadanya. Dengan adanya permasalahan di atas, maka perlu dilakukan

kajian yang mendalam terhadap hasil Pembelajaran PJOK dan bagaimana pula tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada masa New Normal.

Penelitian terdahulu dilakukan oleh (Darmawan, Y., Martiani, M., & Febrianti, 2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran PJOK di SMP Negeri 10 Seluma di masa new normal dari segi persiapan tahap pelaksanaan dan evaluasi sudah cukup baik, pada penelitian ini membahas tentang pelaksanaan pembelajaran penjas pada masa new normal dari segi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi terhadap sarana prasarana, tenaga pengajar dan kepala sekolah dan menggunakan metode deskriptif kuantitatif, selain itu penelitian selanjutnya dari (Lely Suryani, Kristianus Jago Tuteh, C.E.) adalah pelaksanaan PTM terbatas cukup terarah, dan rutin melakukan evaluasi kegiatan, kerjasama untuk membangun kesadaran serta komitmen antara guru dan orang tua sangat berkaitan erat agar PTM terbatas dapat berjalan sesuai dengan standar protokol kesehatan, selanjutnya adalah penelitian dari (Ibnu Aji Pamungkas, 2020) tentang pembelajaran new normal adalah segala sistem pembelajaran dituntut untuk menyesuainya, sehingga dengan adanya sistem pembelajaran berbasis blended learning dapat menjadi suatu inovasi yang bermanfaat bagi pembelajaran di era “new normal” pada penelitian ini memberikan solusi pembelajaran dengan menggunakan blended learning, dari beberapa peneliti terdahulu belum terlihat adanya penelitian yang membahas tentang hasil pembelajaran PJOK di masa New Normal. Penelitian tentang kebugaran jasmani yaitu (Eko Bagus Fahrizqi, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra, 2020) hasil penelitian didapatkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19 adalah dapat dikategorikan sedang, dengan menggunakan item tes berupa tes kecepatan lari sprint 60 meter, tes pull up, tes sit up, tes vertical, tes lari 1200 meter, lalu penelitian (Arief et al., 2020) menjelaskan bahwa mahasiswa laki-laki yang masih aktif melakukan aktifitas fisik cukup rutin untuk perempuan mahasiswa yang dominan memiliki perilaku pasif dan penelitian (Ulpi et al., 2021) mendapatkan temuan baru yaitu ada dua informan yang tidak memperhatikan kebugaran jasmani anak pada masa pandemi COVID-19 dan empat informan yang melakukan pencegahan COVID-19, selanjutnya penelitian kebugaran jasmani dilakukan pada tingkat mahasiswa olahraga yaitu pada penelitian (Mohamad et al., 2021) dengan hasil bahwa kebugaran jasmani mahasiswa berada pada kategori cukup dari beberapa penelitian ini terlihat belum adanya penelitian yang menggunakan hardvard tes sebagai instrument untuk mengukur kebugaran jasmani serta belum terlihat ada yang meneliti pada tingkat sekolah menengah pertama, serta belum terlihat adanya penelitian yang menghubungkan antara hasil belajar dan kebugaran peserta didik selama masa New Normal.

Berdasarkan permasalahan di atas serta melihat beberapa penelitian terdahulu maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hasil pembelajaran PJOK dan melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 23 Palembang pada masa New Normal, serta penelitian ini dilanjutkan dengan mencari hubungan hasil pembelajaran PJOK dan kebugaran jasmani peserta didik, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar PJOK dan kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 23 Palembang serta menjadi hubungan antara hasil belajar peserta didik dan kebugaran jasmani di SMP Negeri 23 Palembang pada

masa New Normal.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi dengan survei sebagai teknik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan instrument tes harvard test atau naik turun bangku, sedangkan untuk mengetahui nilai akhir para siswa yaitu menggunakan hasil nilai rapor pada mata pelajaran PJOK. Populasi penelitian ini adalah peserta didik yang duduk di kelas VII SMP Negeri 23 Palembang sebanyak 60 orang dan teknik sampling dalam penelitian ini adalah total populasi sehingga sampel berjumlah 60 siswa, yang terdiri dari 27 siswa putra dan 33 siswi putri, dengan pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan desember 2021. Dengan Data raport yang digunakan pada periode ganjil 2021. Data yang dianalisis menggunakan korelasi dan uji Chi-Square.

Tabel 1. Norma Penilaian *Harvard Test Step*

Nilai	Kategori
96 > 90	Baik Sekali
80 – 89	Baik
65 – 79	Cukup
56 – 64	Kurang
< 55	Buruk

Sumber: (Hakiki Rizki, 2022; Havid Yusuf, 2018; Muhibbut Thibri, Tuti Restuastuti, 2014)

Hasil

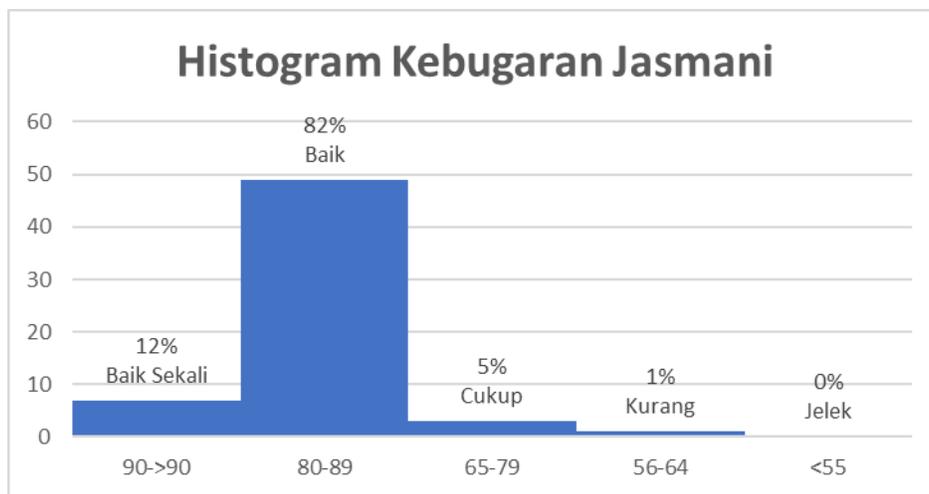
Deskripsi data kebugaran jasmani pada penelitian ini yaitu menghasilkan skor minimal sebesar 58, maksimal sebesar 96, rata-rata sebesar 87.75, median sebesar 92, modus sebesar 92, dan standar deviasi sebesar 8.4. Selanjutnya berikut hasil distribusi frekuensi data hasil kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No	Skor	Frek. Absolut	Frek. Relatif (%)	Kategori
1	>90	7	12%	Baik Sekali
2	80-89	49	82%	Baik
3	65-79	3	5%	Cukup
4	56-64	1	1%	Kurang
5	<55	0	0%	Jelek
Jumlah		60	100%	Baik

Berdasarkan hasil table 1 daftar distribusi hasil tes kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 60 orang peserta didik, peserta didik yang mendapatkan skor 90–>90 berjumlah 7 orang atau 12% dengan kategori baik sekali, peserta didik yang mendapatkan skor 80 – 89 berjumlah 49 orang atau 82% dengan kategori baik, peserta didik yang

mendapatkan skor 65 – 79 berjumlah 3 orang atau 5% dengan kategori cukup, peserta didik yang mendapatkan skor 56 – 64 berjumlah 1 orang atau 1% dengan kurang, dan tidak ada peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang jelek.



Gambar 1. Histogram hasil belajar PJOK

Berdasarkan gambar histogram 4.2 yang didapatkan pada hasil tes kebugaran jasmani yaitu terdapat 7 atau % 12 orang peserta didik memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, 49 atau 82% orang peserta didik memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik, 3 atau 5% orang peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kecemasan cukup, 1 atau 1% orang peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang, dan tidak ada peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori jelek.

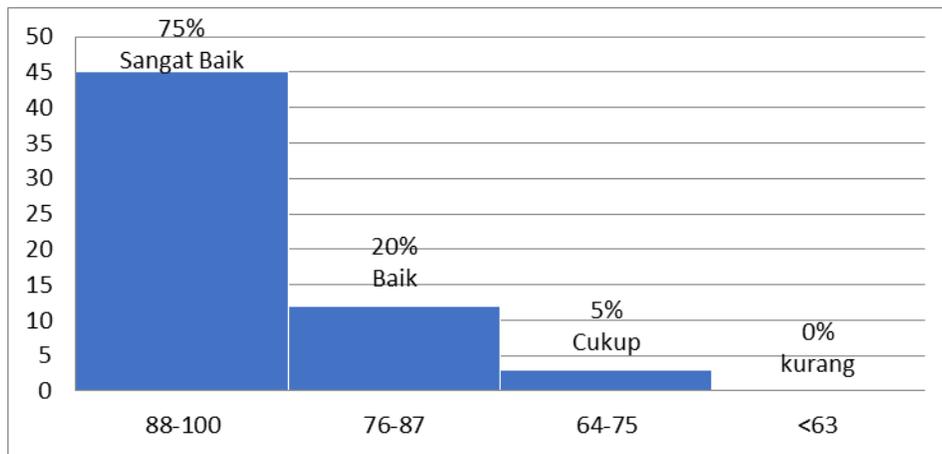
Penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu data yang sudah ada dalam hasil rapot yakni nilai PJOK. Distribusi frekuensi data hasil belajar maat pelajaran PJOK dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Hasil Belajar Mapel PJOK

No	Rentang	Frek. Absolut	Frek. Relatif (%)	Kategori
1	88-100	45	75%	Sangat Baik
2	76-87	12	20%	Baik
3	64-75	3	5%	Cukup
4	<63	0	0%	Kurang
Jumlah		60	100%	

Berdasarkan hasil table 4.3 daftar distribusi hasil nilai mapel PJOK dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 60 orang peserta didik, peserta didik yang mendapatkan nilai 88 – 100 berjumlah 45 orang atau 75% dengan kategori sangat baik, peserta didik yang mendapatkan nilai 76 – 87 berjumlah 12 orang atau 20% dengan kategori baik, peserta didik yang mendapatkan

nilai 64 – 75 berjumlah 3 orang atau 5% dengan kategori cukup, dan tidak ada peserta didik yang mendapatkan nilai <63 dengan kategori kurang



Gambar 2. Histogram hasil belajar PJOK

Berdasarkan gambar histogram 4.3 yang didapatkan pada hasil belajar PJOK yaitu terdapat 45 atau 75% orang peserta didik memiliki hasil belajar dengan kategori sangat baik, 12 atau 20 % orang peserta didik memiliki hasil belajar dengan kategori baik, 3 atau 5% orang peserta didik memiliki hasil belajar dengan kategori kecemasan cukup, dan tidak ada peserta didik yang memiliki hasil belajar dengan kategori kurang

Tabel 4. Hasil korelasi Hasil Belajar dan Kebugaran jasmani

Korelasi	R	r ²	F _{hitung}	A	Ket	Sig
r _{y_x2}	0,751	0,758	0,788	0,05	Sig<a	0,002

Pada tabel diatas f_{hitung} sebesar 0,788 dengan hasil signifikansi 0,002, jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK. Berdasarkan koefisien korelasi r_{y_x2} diperoleh koefisien determinasi yaitu sebesar 0,788.

Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik secara umum berada pada kategori kategori baik dengan 49 orang atau 82% dari seluruh peserta didik. Melihat hasil penelitian ini ternyata didapatkan bahwa peserta didik selama new normal memiliki kebugaran jasmani yang baik hal ini menunjukkan bahwa selama masa new normal baik peserta didik dan tenaga peangajar melakukan kegiatan dengan baik dan hasil observasi awal ternyata tidak menggambarkan hasil yang sebenarnya.

Hasil penelitian selanjutnya adalah hasil belajar PJOK dimana didapatkan 45 siswa atau 75% peserta didik memiliki hasil belajar dengan kategori sangat baik, Hasil ini menunjukkan bahwa hasil pembelajaran PJOK selama New Normal tidak mengalami kendala yang berarti

walaupun terdapat pengurangan jam belajar, karena guru PJOK membuat rencana pembelajaran dengan sebaik mungkin sehingga hasil pembelajaran sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat, pada penelitian (Tumaloto, 2022) pembelajaran PJOK tetap dilaksanakan di setiap sekolah SMA Negeri Se-Kota Kotamobagu dengan menggunakan metode Daring (Dalam Jaringan), metode Luring (Luar Jaringan) dan tatap muka terbatas dan hal ini juga dilakukan pada SMP Negeri 23 Palembang sehingga hasil pembelajaran sesuai dengan harapan.

Penelitian ini dilanjutkan dengan mencari hubungan antara hasil belajar JOK dan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa Berdasarkan koefisien korelasi r_{yx2} diperoleh koefisien determinasi yaitu sebesar 0,788, sehingga terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK pada peserta didik SMP Negeri 23 Palembang khususnya peserta didik kelas 7. Hal ini dapat diartikan bahwa jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan memberikan kontribusi terhadap hasil belajar PJOK. Untuk memiliki hasil belajar yang baik yakni sebagai salah satunya faktor adalah kesehatan atau kebugaran, sehingga kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dijaga oleh peserta didik, sesuai dengan pendapat (Mulyani, 2013) dalam kesiapan belajar salah satunya adalah kesehatan, terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan belajar siswa dengan prestasi belajar, selanjutnya menurut penelitian (Riyanto, 2020) Aktivitas kebugaran merupakan salah satu bagian dari kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional dimana untuk mempersiapkan manusiamanusia pembangunan yang sehat jasmaninya serta rohaninya (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Dengan harapan peserta didik dapat meraih prestasi dan dapat menjaga kondisi tubuhnya agar tetap bugar kapanpun dan dimanapun dan tentunya agar terhindar dari covid-19 dan tentunya bebas dari segala penyakit.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mendukung keberhasilan peserta didik untuk belajar, baik itu aspek kognitif, psikomotor dan afektif. Hal tersebut dikarenakan peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, maka dia akan mempunyai pola hidup yang baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Abduh et al., 2020) bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik. Berdasarkan penelitian juga yang dilakukan oleh Agustin, dkk bahwa saja kebugaran jasmani dapat mempengaruhi hasil belajar yang didapatkan nilai $r=0,894$ yang menunjukkan kebugaran jasmani dan hasil belajar memiliki hubungan yang sangat kuat. Sama halnya dengan hasil penelitian ini didapatkan bahwa kebugaran jasmani berhubungan dengan hasil belajar peserta didik SMP Negeri 23 Palembang khususnya kelas VII, menurut penelitian (Anastasyia Handayani, Syamsuramel, 2021) mendapatkan hasil bahwa *that students can carry out learning activities well so that they can improve learning achievement*, selain itu menurut penelitian (Riyanto, 2020) Hasil belajar siswa di pengaruhi oleh kebugaran jasmani dan aktifitas fisik siswa, selain itu penelitian lain yang menyatakan bahwa hasil belajar memiliki hubungan dengan kebugaran adalah (Pratama & Winarno, 2022) *Physical fitness has a relationship with student learning outcomes*, selain itu penelitian yang sama (Dedi Aryadi, 2020) menyatakan bahwa *Physical fitness directly affects the learning outcomes of Sports and Physical Health Education* . Dengan demikian maka kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan hasil belajar peserta

didik khususnya pada mata pelajaran PJOK, sehingga perkembangan kebugaran jasmani perlu diperhatikan bagi guru serta orang tua peserta didik. Implikasi pada penelitian ini adalah peserta didik dapat mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK sehingga diharapkan peserta didik dapat menjaga kebugarannya karena berkaitan dengan hasil belajar serta dengan hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi guru PJOK dalam melakukan evaluasi dan tindak lanjut dalam pembelajaran PJOK.

Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang kuat antara kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, hal ini dapat terlihat dari koefisien korelasi kebugaran jasmani terhadap hasil belajar PJOK sebesar $(r) = 0,788$ yang termasuk dalam kategori tingkat hubungan yang kuat, hal ini menunjukkan adanya kontribusi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK pada peserta didik SMP Negeri 23 Palembang khususnya siswa kelas 7. Temuan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa khususnya pembelajaran PJOK sehingga kebugaran jasmani harus menjadi perhatian yang sangat penting sehingga dapat menunjang hasil belajar siswa.

Referensi

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Anastasyia Handayani, Syamsuramel, D. (2021). Profile of Student Achievement in Physical Education, Sports and Health. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas Sriwijaya*, 397–402.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi COVID-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Darmawan, Y., Martiani, M., & Febrianti, M. (2021). Implementasi Pembelajaran PJOK pada Masa New Normal di SMPN 10 Seluma. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(3), 6–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.33258/jder.v2i03.1782>
- Dedi Aryadi. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi*, 4(1), 52–62.
- Eko Bagus Fahrizqi, Imam Mahfud, Rizki Yuliandra, A. G. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Hakiki Rizki. (2022). Dampak Harvard Step Tes Tentang Kesegaran Jasmani. *Jurnal Edukasimu*, 2(4), 1–9.
- Hartati, Iyakrus, Desriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Sys Rev Pharm*, 11(12), 2019–2023.
- Havid Yusuf. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa pjkrtahun2016/2017 Ikip Budi Utomo. *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 1–12.

- Ibnu Aji Pamungkas, W. D. D. (2020). *Blended Learning Sebagai Pembelajaran Alternatif Di Era New Normal Pandemi Covid-19*. 1–7.
- Iskandar. (2014). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Penjaskes STKIP-PGRI Pontianak Tahun 2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 15–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v3i1.134>
- Lely Suryani, Kristianus Jago Tuteh, M. P. N. A. P. (202 C.E.). Analisis Implementasi Pelaksanaan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Masa New Normal. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2235–2243).
- Mohamad, F. R., Hadjarati, H., & Kadir, S. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo Di Era Pandemi COVID-19. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), 8–14. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i2.11455>
- Muhibbut Thibri, Tuti Restuastuti, M. A. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa*, 1(2), 1–13.
- Mulyani, D. (2013). Hubungan Kesiapan Belajar Siswa Dengan Prestasi Belajar. *Konselor*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/0201321729-0-00>
- Mustofa Arifin, S. (2012). Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tari Bambu (Bamboo Dancing) Pada Standar Kompetensi Menggunakan Hasil Pengukuran Listrik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X Titl Smk Negeri 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*, 2(2), 1–7.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Tumaloto, E. H. (2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Selama Pandemi Covid 19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 60–68. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13602>
- Ulpi, W., Hakim, N., Kadir, A., Pajarianto, H., & Rahmatia, R. (2021). Gambaran Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 30–39. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1197>
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.750>