

PENGARUH TES KEBUGARAN JASMANI MENGGUNAKAN METODE ROCKPORT DENGAN MINAT BELAJAR SISWA PADA UPTD SD NEGERI 1 BIREUEN

Aji Prakarsa¹, Amiruddin², Yeni Marlina³

Prodi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Syiah Kuala

Email Korespondensi: ajiprakarsa.mpo25@edu.usk.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tes kebugaran jasmani menggunakan metode Rockport terhadap minat belajar siswa pada UPTD SD Negeri 1 Bireuen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Subjek penelitian adalah 30 siswa kelas V yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dari total populasi 60 siswa. Data kebugaran jasmani diperoleh melalui *Rockport Walk Test* (berjalan cepat sejauh 1,6 km), sedangkan data minat belajar dikumpulkan menggunakan angket skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan minat belajar siswa ($r = 0,57$; $p < 0,05$). Artinya, semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin tinggi pula minatnya belajarnya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan semangat, motivasi, dan minat siswa dalam proses pembelajaran di sekolah dasar

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Metode Rockport, Minat Belajar,*

Abstract

This study aims to determine the effect of physical fitness tests using the Rockport method on students' learning interest at UPTD SD Negeri 1 Bireuen. This research employed a quantitative approach with an *ex post facto* design. The research subjects were 30 fifth-grade students selected through *purposive sampling* from a population of 60. Physical fitness data were obtained through the *Rockport Walk Test* (a 1.6 km brisk walk), while learning interest data were collected using a Likert-scale questionnaire. The results indicated a positive and significant relationship between physical fitness and students' learning interest ($r = 0.57$; $p < 0.05$). This means that the better the students' physical fitness, the higher their learning interest. It can be concluded that good physical fitness contributes to increased enthusiasm, motivation, and interest in learning among elementary school students.

Keywords: *Physical Fitness, Rockport Method, Learning Interest*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fundamental yang memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran di sekolah. Kebugaran jasmani yang baik mencerminkan kondisi tubuh yang sehat, bugar, dan memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk kegiatan belajar di kelas. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mengikuti pembelajaran dengan lebih optimal karena tubuh mereka tidak mudah lelah, memiliki daya tahan yang baik, serta mampu mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang relatif lama. Dalam konteks pendidikan dasar, kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik semata, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, afektif, dan sosial siswa. (Gustiana & Puspita, 2020)

Pada era digital seperti saat ini, perkembangan teknologi membawa dampak yang cukup signifikan terhadap pola hidup anak-anak, termasuk siswa sekolah dasar. Kemudahan akses terhadap gawai, permainan digital, dan tontonan televisi menyebabkan banyak siswa menghabiskan waktu lebih lama dalam posisi duduk dan kurang bergerak. Pola hidup yang minim aktivitas fisik atau sedentary lifestyle ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penurunan kebugaran jasmani tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat memengaruhi aspek psikologis dan akademik siswa, seperti menurunnya semangat belajar, konsentrasi, dan minat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Menurut Sukadiyanto (2011), kebugaran jasmani tidak hanya memengaruhi kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis individu. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik umumnya memiliki sistem peredaran darah dan pernapasan yang lebih efisien, sehingga suplai oksigen ke otak dapat berlangsung dengan optimal. Kondisi ini mendukung kemampuan berpikir, konsentrasi, dan daya ingat siswa selama proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kebugaran jasmani

yang rendah cenderung lebih cepat mengalami kelelahan, mengantuk, kurang bersemangat, serta mudah kehilangan motivasi belajar. (Gumantan, 2020)

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, diperlukan suatu alat ukur atau tes yang dapat memberikan gambaran kondisi fisik mereka secara objektif. Tes kebugaran jasmani merupakan salah satu cara yang umum digunakan untuk menilai kemampuan fisik seseorang, khususnya kemampuan kardiorespirasi. Salah satu metode yang banyak digunakan dan relatif mudah diterapkan adalah Rockport Walk Test. Tes ini dilakukan dengan cara berjalan cepat sejauh 1,6 kilometer dan digunakan untuk mengukur kemampuan sistem kardiorespirasi serta memperkirakan kapasitas oksigen maksimal ($VO_2\max$). Rockport Walk Test dinilai praktis karena tidak memerlukan peralatan yang rumit dan dapat dilakukan di lingkungan sekolah, sehingga cocok digunakan untuk siswa sekolah dasar.

Katch dan McArdle (2011) menyatakan bahwa Rockport Walk Test merupakan tes submaksimal yang dirancang untuk menilai kemampuan sistem kardiorespirasi tanpa harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas maksimal. Tes ini memiliki tingkat keamanan yang tinggi dan risiko cedera yang rendah, sehingga sangat sesuai untuk digunakan pada anak-anak maupun populasi umum. Selain itu, instruksi pelaksanaannya yang sederhana memudahkan guru atau peneliti dalam mengaplikasikannya di lapangan. Dengan menggunakan Rockport Walk Test, kondisi kebugaran jasmani siswa dapat diketahui secara lebih akurat dan terukur. ("Hubungan Penyakit Jantung Koroner Dengan Kebugaran Jasmani Pada Jemaah Haji Di Provinsi DKI Jakarta Tahun 2023," 2024)

Selain kebugaran jasmani, faktor lain yang tidak kalah penting dalam menunjang keberhasilan belajar siswa adalah minat belajar. Minat belajar merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan besar dalam menentukan kualitas dan hasil belajar siswa. Menurut Slameto (2015), minat belajar adalah kecenderungan hati yang tinggi terhadap kegiatan belajar yang disertai dengan perasaan senang, perhatian, dan kemauan untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki minat belajar tinggi akan lebih antusias mengikuti pelajaran, aktif bertanya, serta berusaha

memahami materi yang disampaikan guru. Sebaliknya, siswa yang memiliki minat belajar rendah cenderung pasif, mudah bosan, dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan belajar. (Arrohim, 2023)

Hubungan antara kebugaran jasmani dan minat belajar dapat dijelaskan melalui teori yang menyatakan bahwa kondisi fisik yang baik akan mendukung kesiapan mental dan emosional siswa dalam belajar. Tubuh yang sehat dan bugar memungkinkan siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan perasaan nyaman, fokus, dan penuh energi. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik juga cenderung lebih percaya diri, mampu berinteraksi dengan teman dan guru secara positif, serta menunjukkan sikap yang lebih antusias dalam kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh tes kebugaran jasmani menggunakan metode Rockport Walk Test terhadap minat belajar siswa di UPTD SD Negeri 1 Bireuen. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara kondisi fisik dan aspek psikologis siswa, khususnya minat belajar. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran melalui upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, sehingga tercipta proses belajar yang lebih efektif, menyenangkan, dan bermakna. (Subekti et al., 2020)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan secara langsung. Dalam penelitian ini, peneliti hanya mengamati dan menganalisis data yang telah ada untuk melihat hubungan antara kebugaran jasmani dan minat belajar siswa. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji hubungan sebab akibat berdasarkan kondisi nyata yang dialami oleh subjek penelitian di lingkungan sekolah.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Bireuen yang berjumlah 60 orang. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 30 siswa dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu, seperti kondisi kesehatan yang baik dan keaktifan dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu tes kebugaran jasmani dan angket minat belajar. Tes kebugaran jasmani menggunakan metode Rockport Walk Test, di mana siswa diminta berjalan cepat sejauh 1,6 kilometer di lintasan datar, kemudian waktu tempuh dan denyut nadi akhir digunakan untuk menghitung nilai $VO_2\max$. Sementara itu, angket minat belajar terdiri atas 20 pernyataan dengan skala Likert yang mencakup aspek perhatian, rasa senang, keterlibatan, dan motivasi belajar.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani dan minat belajar siswa secara umum. Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan minat belajar, digunakan uji korelasi Product Moment Pearson. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) atau dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%, sehingga hasil analisis diharapkan dapat memberikan kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V UPTD SD Negeri 1 Bireuen, yang diukur menggunakan Rockport Walk Test, berada pada kategori cukup bugar. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai rata-rata $VO_2\max$ sebesar 35,2 ml/kg/menit. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan kardiorespirasi siswa berada pada tingkat yang memadai untuk menunjang aktivitas sehari-hari, termasuk

kegiatan belajar di sekolah. Kondisi kebugaran jasmani yang cukup baik ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki daya tahan tubuh yang relatif baik, tidak mudah lelah, serta mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan kondisi fisik yang stabil (Febriyanti et al., 2024).

Selain kebugaran jasmani, penelitian ini juga mengkaji minat belajar siswa melalui pengisian angket yang telah disusun berdasarkan beberapa aspek, yaitu perhatian, rasa senang, keterlibatan, dan motivasi belajar. Hasil analisis angket menunjukkan bahwa skor rata-rata minat belajar siswa mencapai 78,6 dari skor maksimum 100. Skor tersebut termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti sebagian besar siswa memiliki ketertarikan dan antusiasme yang baik terhadap kegiatan belajar di sekolah. Tingginya minat belajar ini tercermin dari perhatian siswa saat mengikuti pelajaran, perasaan senang dalam belajar, keaktifan dalam kegiatan pembelajaran, serta dorongan internal untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan minat belajar siswa, dilakukan uji korelasi Product Moment Pearson. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,57$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$. Karena nilai p lebih kecil dari taraf signifikansi $0,05$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebugaran jasmani dan minat belajar siswa. Nilai koefisien korelasi sebesar $0,57$ menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang hingga kuat. Artinya, semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, maka cenderung semakin tinggi pula minat belajar yang dimiliki siswa. (Prasetyo et al., 2021)

Hubungan positif ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam mendukung aspek psikologis siswa, khususnya minat belajar. Siswa yang memiliki kondisi fisik yang bugar cenderung merasa lebih segar, berenergi, dan siap secara mental untuk mengikuti proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kebugaran yang rendah berpotensi mengalami kelelahan lebih cepat, sehingga dapat berdampak pada menurunnya perhatian dan minat dalam belajar. Temuan ini memperkuat

anggapan bahwa kesehatan fisik dan kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor pendukung keberhasilan proses pendidikan di sekolah dasar.

Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya pengaruh kebugaran jasmani terhadap minat belajar siswa, dilakukan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis menghasilkan persamaan regresi $Y = 42,13 + 0,78X$. Persamaan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki kontribusi positif terhadap minat belajar siswa. Konstanta sebesar 42,13 menggambarkan nilai minat belajar dasar yang dimiliki siswa ketika nilai kebugaran jasmani berada pada titik nol, sedangkan koefisien regresi sebesar 0,78 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor kebugaran jasmani akan diikuti oleh peningkatan skor minat belajar sebesar 0,78 poin. (Sobarna et al., 2020)

Hasil analisis regresi ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani memberikan pengaruh yang cukup berarti terhadap minat belajar siswa, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Faktor-faktor lain seperti lingkungan belajar, metode pembelajaran, dukungan orang tua, dan kondisi psikologis siswa juga turut berperan dalam membentuk minat belajar. Namun demikian, temuan penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur dan pembelajaran PJOK yang optimal dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara kondisi fisik dan aspek psikologis siswa. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan minat dan semangat belajar siswa di sekolah. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap program peningkatan kebugaran jasmani siswa, baik melalui kegiatan pembelajaran PJOK maupun aktivitas fisik lainnya, guna mendukung terciptanya proses pembelajaran yang lebih efektif dan berkualitas. (Budiman et al., 2023)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kebugaran jasmani dan minat belajar siswa. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula minat mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Siswa dengan kondisi fisik yang bugar umumnya memiliki stamina yang lebih kuat sehingga mampu mengikuti kegiatan belajar dalam waktu yang lebih lama tanpa merasa cepat lelah. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar juga membantu siswa untuk lebih mudah berkonsentrasi, menerima materi pelajaran dengan baik, serta berpartisipasi secara aktif dalam berbagai aktivitas pembelajaran di kelas. Dengan demikian, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor pendukung penting dalam menciptakan proses belajar yang efektif dan menyenangkan. (Perdana & Lumintuarso, 2015)

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap kegiatan belajar. Mereka lebih siap secara fisik dan mental untuk menerima pembelajaran, sehingga mampu mengikuti instruksi guru dengan baik dan berinteraksi secara aktif dengan teman sekelas. Sebaliknya, siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah sering mengalami kelelahan, kurang fokus, dan mudah merasa bosan, yang pada akhirnya dapat menurunkan minat belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik yang prima berperan penting dalam membentuk kesiapan belajar siswa, baik dari segi perhatian, motivasi, maupun keterlibatan dalam proses pembelajaran. (Sari et al., 2018)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurhasan (2017), yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh positif terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa. Dalam penelitiannya, Nurhasan menemukan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi dan hasil belajar yang lebih optimal dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Kesamaan hasil tersebut memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa kebugaran jasmani bukan hanya

berkaitan dengan aspek kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek psikologis dan akademik siswa. (Sukowati, 2023)

Selain itu, penggunaan metode Rockport Walk Test dalam penelitian ini dinilai efektif untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Metode ini relatif mudah dilaksanakan karena hanya membutuhkan lintasan datar dan pengukuran waktu serta denyut nadi akhir, sehingga tidak memerlukan peralatan yang rumit. Rockport Walk Test juga tergolong aman karena merupakan tes submaksimal, sehingga risiko cedera pada siswa sangat rendah. Karakteristik tersebut menjadikan metode Rockport sangat sesuai digunakan dalam lingkungan sekolah dasar, di mana faktor keamanan dan kemudahan pelaksanaan menjadi pertimbangan utama.

Tidak hanya berfungsi sebagai alat ukur, kegiatan pengukuran kebugaran jasmani melalui Rockport Walk Test juga dapat memberikan dampak positif terhadap sikap siswa terhadap kesehatan fisik. Melalui kegiatan ini, siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh dan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Pengalaman mengikuti tes kebugaran dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab siswa terhadap kondisi fisiknya sendiri, sekaligus menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Dengan demikian, pengukuran kebugaran jasmani tidak hanya bersifat evaluatif, tetapi juga edukatif dan motivatif bagi siswa. (Wibowo et al., 2023)

Peningkatan kebugaran jasmani terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih positif di lingkungan sekolah. Siswa yang bugar cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi karena merasa mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Rasa percaya diri ini mendorong siswa untuk lebih aktif bertanya, menyampaikan pendapat, serta terlibat dalam diskusi di kelas. Selain itu, siswa yang sehat secara fisik umumnya memiliki emosi yang lebih stabil, sehingga dapat berinteraksi dengan guru dan teman sebaya secara lebih baik. Suasana belajar yang kondusif ini sangat mendukung tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal.

Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Slameto (2015), yang menyatakan bahwa kondisi fisik yang prima dapat meningkatkan minat dan efektivitas belajar siswa. Menurut Slameto, minat belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi jasmani. Siswa yang berada dalam kondisi fisik yang sehat dan bugar akan lebih mudah menumbuhkan perasaan senang terhadap kegiatan belajar, memberikan perhatian penuh, serta memiliki kemauan yang kuat untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, kondisi fisik yang kurang baik dapat menjadi hambatan bagi siswa dalam mengembangkan minat belajar secara optimal. (Sugiarto, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung minat belajar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani perlu mendapat perhatian serius dari pihak sekolah, guru, dan orang tua. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) hendaknya dilaksanakan secara optimal dan berkesinambungan, disertai dengan dorongan untuk melakukan aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Dengan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, diharapkan minat belajar mereka juga semakin meningkat, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan lebih efektif dan menghasilkan prestasi belajar yang lebih baik. (Satrio, 2025)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kebugaran jasmani yang diukur menggunakan metode Rockport Walk Test terhadap minat belajar siswa di UPTD SD Negeri 1 Bireuen. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa memiliki peranan penting dalam menunjang kesiapan dan ketertarikan siswa terhadap proses pembelajaran. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani

siswa, maka semakin besar pula kecenderungan siswa untuk menunjukkan minat belajar yang tinggi di sekolah.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik terbukti menunjukkan minat belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Kondisi fisik yang bugur memungkinkan siswa untuk lebih fokus, tidak mudah lelah, serta lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani yang rendah cenderung cepat merasa lelah, kurang bersemangat, dan sulit mempertahankan konsentrasi, sehingga berdampak pada rendahnya minat belajar

Selain itu, tes Rockport Walk Test dapat dijadikan sebagai alat yang sederhana, praktis, dan efektif untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Metode ini mudah dilaksanakan, aman, serta tidak memerlukan peralatan yang rumit, sehingga sangat sesuai diterapkan di lingkungan sekolah. Dengan pemanfaatan tes Rockport, guru dapat memperoleh gambaran kondisi kebugaran jasmani siswa secara objektif dan menjadikannya sebagai dasar dalam merancang program pembelajaran dan aktivitas fisik yang mendukung peningkatan kebugaran dan minat belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrohim, A. D. P. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Hasil Belajar PJOK Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Malang. In *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha* (Vol. 11, Issue 3, pp. 140–153). Universitas Pendidikan Ganesha. <https://doi.org/10.23887/jjp.v11i3.68259>
- Budiman, A., Hadyansah, D., Saputra, D. N., & Aulia, F. A. (2023). Pelatihan Kebugaran Jasmani Untuk Pelajar Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar. In *aksararaga* (Vol. 5, Issue 1, pp. 58–62). STKIP Pasundan. <https://doi.org/10.37742/aksararaga.v5i1.60>
- Febriyanti, A. D., Putra, M. F. P., & Prakoso, B. B. (2024). Pengaruh model pembelajaran project-based learning terhadap hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani. In *Bima Loka: Journal of Physical Education* (Vol. 4, Issue 2, pp. 55–67). Universitas Negeri Surabaya. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i2.30762>
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes kebugaran Jasmani

- Berbasis Android. In *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN* (Vol. 19, Issue 2, pp. 196–205). State University of Medan.
<https://doi.org/10.24114/jik.v19i2.21828>
- Gustiana, A. D., & Puspita, R. D. (2020). PENGARUH PERMAINAN EDUKATIF TERHADAP KEBUGARAN JASMANI ANAK TAMAN KANAK-KANAK. In *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Vol. 5, Issue 2). Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.24518>
- Hubungan Penyakit Jantung Koroner dengan Kebugaran Jasmani pada Jemaah Haji di Provinsi DKI Jakarta Tahun 2023. (2024). In *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia* (Vol. 8, Issue 1). Universitas Indonesia.
<https://doi.org/10.7454/epidkes.v8i1.1104>
- Perdana, A. A. O., & Lumintuarso, R. (2015). PENGARUH METODE LATIHAN ATLETIK DAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR. In *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan* (Vol. 1, Issue 2, pp. 64–74). Universitas Negeri Yogyakarta.
<https://doi.org/10.21831/jpok.v1i2.55>
- Prasetyo, A., Putri, W. S. K., & Cahyani, O. D. (2021). PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KEBUGARAN PADA PENCAK SILAT. In *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (Vol. 1, Issue 1, pp. 5–8). Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
<https://doi.org/10.32665/citius.v1i1.186>
- Sari, A. P., Umar, & khairuddin. (2018). *PENGARUH MOTIVASI BELAJAR, PERHATIAN ORANG TUA, DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN*. Center for Open Science. <https://doi.org/10.31227/osf.io/hpwwr>
- Satrio, B. (2025). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 01 Petukangan Dengan Menggunakan TKJI 2023. In *Jurnal ABDIMAS: MURI* (Vol. 5, Issue 1). STKIP Muhammadiyah Kuningan.
<https://doi.org/10.33222/jmuri.v5i1.3446>
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. In *Jurnal Master Penjas & Olahraga* (Vol. 1, Issue 1, pp. 1–11). STKIP Pasundan.
<https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Subekti, A. B., Sutresna, N., & Saputra, Y. M. (2020). Pengaruh Metode Latihan Interval Training Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Sepakbola Putri. In *Jurnal Penelitian Pendidikan* (Vol. 20, Issue 3, pp. 432–437). Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).
<https://doi.org/10.17509/jpp.v20i3.30348>
- Sugiarto, B. G. (2018). PENGARUH DISTRIBUSI ALOKASI WAKTU PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PERILAKU HIDUP AKTIF DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR. In *Motion: Jurnal Riset Physical Education* (Vol. 6, Issue 1, pp. 93–108). Universitas Islam 45.
<https://doi.org/10.33558/motion.v6i1.528>

- Sukowati, A. (2023). Minat Belajar Senam Kebugaran Jasmani Menggunakan Audio Visual di Era Pandemi Covid-19 Pada Peserta Didik Kelas XI SMK Muhammadiyah Aimas. In *Jurnal Pendidikan* (Vol. 11, Issue 1, pp. 129–138). Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.
<https://doi.org/10.36232/pendidikan.v11i1.3350>
- Wibowo, A., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2023). TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA USIA 10-12 TAHUN DI SD NEGERI LOROG 02 TAWANGSARI SUKOHARJO. In *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)* (Vol. 2, Issue 2, pp. 151–161). Universitas PGRI Yogyakarta.
<https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5583>