

SURVEY KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X SMA N 1 RAWALO KABUPATEN BANYUMAS PADA MASA PANDEMI DAN NEW NORMAL TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Ramadhan Aji P

E-mail : ajijohnsonstore1@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

ABSTRACT

This research was motivated by the condition of physical fitness in Class X students of SMA N 1 Rawalo, Banyumas Regency during the Pandemic and New Normal which was less than optimal. People's perceptions that viewed from teaching and learning activities during the pandemic look not good, many students rarely exercise at home, but this has not been empirically studied. So that researchers are interested in knowing more about whether in this new normal period there are better developments for the quality of learning than during the previous pandemic. The research method uses quantitative methods. The research design used was descriptive quantitative regarding the level of physical fitness of class X students of SMA Negeri 1 Rawalo, Banyumas Regency. Therefore, data collection was carried out post-test. The research subjects sampled in the study were 225 students of class X SMA Negeri 1 Rawalo divided into 2 groups, because the school did not allow it when learning was too crowded. Data collection was carried out (1) Observation, (2) Documentation and (3) Physical Fitness Test consisting of: Strength Test, Speed Test, Agility Test, and Endurance Test. From the results of data processing, it was found that the Physical Fitness of Class X Students of SMA N 1 Rawalo During the Pandemic Period using an assessment from the teacher got an average score of 84.65 And New Normal on average was in the Very Good category 26.7% as many as 24 students, Good 11.1% as many as 10 students, Enough 20% as many as 18 students, Less 10% as many as 9 students, Very Less 32.2% as many as 29. Most of all students fall into the very poor category.

Keywords: Survey, Physical Fitness, Pandemic Period, and New Normal

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi kebugaran jasmani pada siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo Kabupaten Banyumas pada masa Pandemi dan New Normal yang kurang optimal. Persepsi masyarakat yang beranggapan bahwa dilihat dari kegiatan belajar mengajar pada masa pandemic terlihat kurang baik, banyak yang jarang berolahraga para siswa dirumah, namun belum diteliti secara empiris. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam apakah pada masa new normal ini ada perkembangan yang lebih baik untuk kualitas belajarnya dibandingkan pada masa pandemic sebelumnya. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif deskriptif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Rawalo Kabupaten Banyumas. Oleh karena itu, pengambilan data dilakukan post-test. Subjek penelitian yang dijadikan sampel dalam penelitian yaitu siswa kelas X SMA Negeri 1 Rawalo sebanyak 225 siswa yang dibagi 2 kelompok, dikarenakan dari pihak sekolah tersebut tidak memperbolehkan pada saat pembelajaran terlalu ramai. Pengambilan data dilakukan (1) Observasi, (2) Dokumentasi dan (3) Tes Kebugaran Jasmani yang terdiri dari : Tes Kekuatan, Tes Kecepatan, Tes Kelincahan, dan Tes Ketahanan (Daya Tahan). Dari hasil pengolahan data tersebut didapatkan hasil bahwa Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo Pada Masa Pandemi menggunakan penilaian dari guru mendapatkan nilai rata-rata 84,65 Dan New Normal rata-rata masuk dalam kategori Sangat Baik 26,7% sebanyak 24 siswa, Baik 11,1% sebanyak 10 siswa, Cukup 20% sebanyak 18 siswa, Kurang 10% sebanyak 9 siswa, Sangat Kurang 32,2% sebanyak 29. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa dari 6 macam tes pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan rata – rata terbanyak dari seluruh siswa masuk dalam kategori sangat kurang.

Kata Kunci: Survey, Kebugaran Jasmani, Masa Pandemi, dan New Normal

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Kegiatan belajar mengajar untuk pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya berbeda dengan pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Meskipun sama-sama memiliki tiga ranah utama pengembangan; psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun, pendidikan jasmani memiliki satu kekhasan dan keunikan dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian ketrampilan gerakanya. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dijaga, untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas.

Sesuai dengan silabus Sekolah Menengah Atas, siswa kelas X harus mampu mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Namun pada kenyataannya, para siswa saat ini tidak bisa melakukan aktivitas kebugaran jasmani sebagaimana mestinya.

Berdasarkan Surat Edaran dari Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid, yang menyebutkan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran *daring* atau jarak jauh. Demikian halnya dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, pembelajaran dilakukan secara *daring (online)*. Dalam prakteknya, proses pembelajaran dilakukan melalui media online seperti *Google classroom, Zoom meeting, dan Whatsapp*. Guru memberikan materi dan tugas melalui *Google classroom, Zoom meeting*, dan para siswa mengumpulkan tugas mereka melalui *Google classroom* dan *Whatsapp*. Proses pembelajaran dimulai dengan Guru mengabsen para siswa dengan cara mengecek jumlah partisipan *Zoom* dan nama para siswa. Guru juga meminta para siswa untuk menghidupkan layar video mereka saat proses belajar mengajar secara online. Guru menjelaskan materi pendidikan jasmani setelahnya, Guru akan memberikan latihan soal atau tugas. Untuk latihan soal, Guru akan memberikan soal-soal seperti pilihan ganda atau esai melalui *Google Classroom*. Sedangkan untuk tugas praktek, Guru akan meminta para siswa untuk memvideo tugas praktek mereka kemudian mengirimkan tugasnya melalui pesan *whatsapp*.

Dengan terbatasnya proses belajar mengajar secara online dalam pembelajaran pendidikan jasmani, menyebabkan proses belajar mengajar yang monoton dimana menyebabkan minat siswa terhadap pendidikan jasmani berkurang, kurangnya pelaksanaan praktek kegiatan olahraga karena siswa hanya mempraktekan saat mereka mendapat tugas video, menyebabkan mereka kurang beraktivitas karena mereka hanya duduk manis menatap *handphone* atau laptop untuk mengikuti pembelajaran

semua mata pelajaran. Dengan kondisi seperti di atas, dimana proses pembelajaran daring sudah berlangsung selama satu setengah tahun, hal ini menyebabkan penurunan kondisi fisik khususnya pada aspek kebugaran jasmani siswa.

Hal tersebut juga terjadi pada siswa-siswi kelas X di SMA N 1 Rawalo dimana kebugaran jasmani mereka masih rendah. Berdasarkan wawancara dengan guru dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan kondisi kebugaran jasmani pada siswa masih kurang sekali. Beberapa faktor penyebab tingkat kebugaran jasmani siswa rendah karena adanya pendidikan daring sehingga mereka kurang dalam mempraktekan kegiatan olahraga, terlebih mereka sebelumnya juga melakukan pendidikan daring saat masih duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, banyaknya waktu yang mereka gunakan untuk bermain *handphone* sehingga sedikitnya aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari, kurangnya minat siswa dalam melakukan tugas praktek pendidikan jasmani secara langsung dan rutin, kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran pada tubuh mereka terlebih untuk situasi sekarang.

Seiringan berjalannya waktu, pemerintah akhirnya menerapkan pola hidup baru atau era *new normal*. *New Normal* yang ditetapkan adalah menjalankan aktifitas secara normal namun tetap mengurangi kontak fisik, menghindari kerumunan, dan mematuhi protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah guna mencegah penyebaran virus COVID-19. Dengan ditemukan dan diciptakan vaksin Covid-19, dimana vaksin ini bertugas untuk mengurangi dampak infeksi virus corona. Keadaan Indonesia semakin menunjukkan hasil yang baik setiap harinya. Hal ini bisa dilihat dari jumlah pasien positif covid yang mulai menurun setiap harinya.

Dengan adanya *new normal* berdampak pada bidang pendidikan juga. Pemerintah memberikan ijin untuk mengadakan proses belajar mengajar secara *offline* atau tatap muka. Berdasarkan Instruksi Gubernur Jawa Tengah Nomor 10 Tahun 2021 tentang Implementasi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Level 4, Level 3 dan Level 2 Corona Virus Disease di Provinsi Jawa Tengah, terkait pendidikan. Untuk sekolah yang berada pada level 4, tetap tidak diperkenankan menyelenggarakan PTM. Pada saat ini Kabupaten Banyumas telah berada pada level 2, sehingga proses belajar mengajar dapat dilakukan secara *offline*.

Pemerintah Kabupaten Banyumas akan melakukan uji coba terlebih dahulu untuk proses pembelajaran tatap muka. Pemerintah akan mengambil sampel dari beberapa sekolah dimana hanya 30% siswa yang boleh mengikuti pembelajaran tatap muka. Pastinya dalam proses pembelajaran ini baik Guru maupun siswa wajib untuk tetap mematuhi prokes yang berlaku. Setelah beberapa kali uji coba dilakukan, pemerintah melakukan tes Swab pada siswa yang telah mengikuti pembelajaran tatap muka. Jika hasil tes dari beberapa siswa tersebut Negatif maka sekolah tersebut lulus dan boleh melakukan pembelajaran tatap muka setiap hari dengan kapasitas 50%. Namun, jika hasil tes Positif, maka sekolah tersebut dilarang untuk melakukan pembelajaran tatap muka, dan siswa yang telah masuk serta Guru yang hadir wajib melakukan karantina.

SMA N 1 Rawalo termasuk salah satu sekolah yang lulus dalam uji coba pembelajaran tatap muka, serta berdasarkan data para siswa, diketahui sebanyak 25% telah melakukan vaksinasi. Antusias para siswa dalam mengikuti pembelajaran tatap muka sangat tinggi, hal ini dikarenakan karena sudah lama mereka tidak masuk sekolah, serta bertemu dengan teman dan para guru. Aktivitas para siswa mulai kembali normal, mereka setiap harinya berangkat ke sekolah pagi hari, mengikuti proses belajar mengajar sesuai jadwal pelajaran mereka, bermain dengan teman-teman, dan untuk pendidikan jasmani mereka kini bisa mempraktekan kegiatan jasmani secara langsung.

Kembalinya aktivitas siswa seperti semula pastinya akan memengaruhi kondisi kebugaran jasmani mereka. Tingkat kebugaran jasmani siswa sangat mempengaruhi dalam proses belajar mengajar terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Oleh karena itu, berdasarkan dua keadaan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Rawalo Pada Masa Pandemi dan *New Normal* Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2021/2022”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan peneliti adalah Kuantitatif deskriptif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Rawalo Kabupaten Banyumas. Menurut (Maksum dalam Much. Abdun Nasir, 2018:540), metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai sebuah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah melakukan proses penelitian dan pengolahan data pada Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo Pada Masa Pandemi dan *New Normal*. Data dari subyek penelitian akan dijabarkan sebagai berikut :

a. Masa Pandemi

1) Kekuatan

Hasil penilaian *Push Up*, *Sit Up*, *Back Up* di masa pandemi terhadap 90 siswa Kelas X Sma N 1 Rawalo adalah :

Tabel 4. 1 Hasil Penilaian Kekuatan

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Push Up</i>	83	88	84,64	1,318

<i>Sit Up</i>	83	88	84,64	1,376
<i>Back Up</i>	83	88	84,67	1,332

Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 4.1 merupakan tabel yang menyajikan rata-rata nilai kekuatan yang terdiri dari *push up* yaitu 84,64 masuk dalam kategori baik dan Std. Deviation yaitu 1,318. *Sit Up* masuk dalam kategori baik yaitu 84,64 dan Std. Deviation yaitu 1,376. *Back up* yaitu 84,67 dan masuk dalam kategori baik Std. Deviation yaitu 1,332.

b. New Normal

1) Kekuatan (*Strenght*)

Hasil pengukuran *Push Up*, *Sit Up*, *Back Up* terhadap 90 siswa Kelas X SMA

N 1 Rawalo adalah :

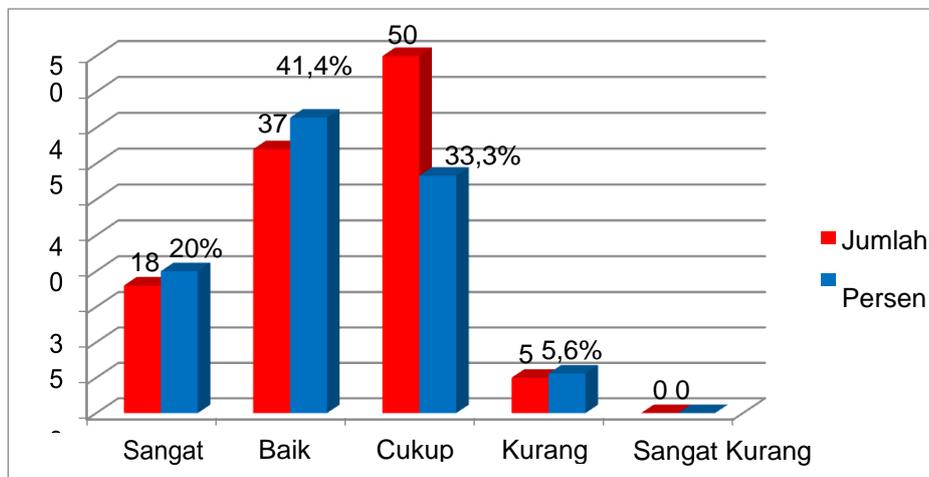
Tabel 4. 2 Hasil Pengukuran Kekuatan

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Push Up</i>	8	42	25,97	7,899
<i>Sit Up</i>	7	50	21,23	8,875
<i>Back Up</i>	7	90	39,26	14,254

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 4.1 merupakan tabel yang menyajikan rata-rata kekuatan yang terdiri dari *push up* yaitu 25,97 dan Std. Deviation yaitu 7,899 dan siswa rata - rata memperoleh nilai *push up* dalam kategori Baik. *Sit Up* yaitu 21,23 dan Std. Deviation yaitu 8,875 dan siswa rata – rata memperoleh nilai *sit up* dalam kategori Cukup. *Back up* yaitu 39,26 dan Std. Deviation yaitu 14,254 dan siswa rata – rata memperoleh nilai *back up* dalam kategori Baik.

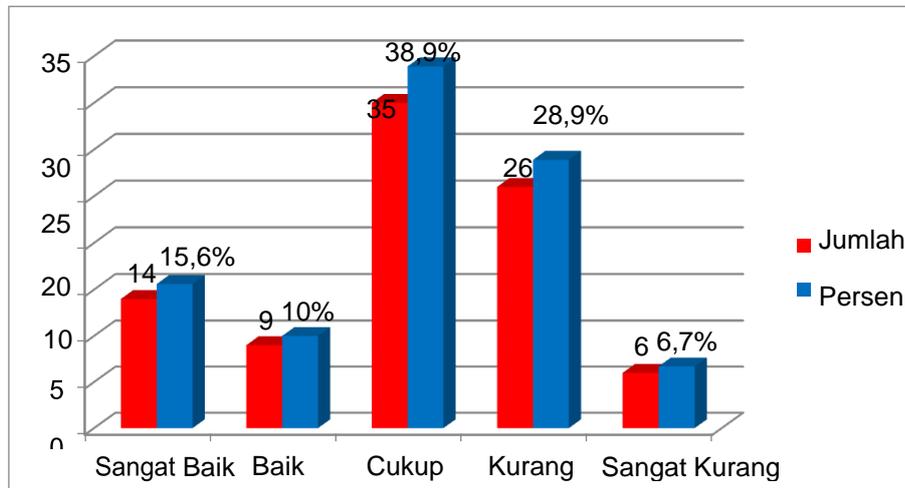
Gambar 4. 1 Hasil Pengukuran *Push Up*



Penilaian tes *push up* terhadap 90 siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo diperoleh sebagian besar masuk kedalam kategori Sangat Baik yaitu 20% (18 dari 90 siswa), kategori Baik

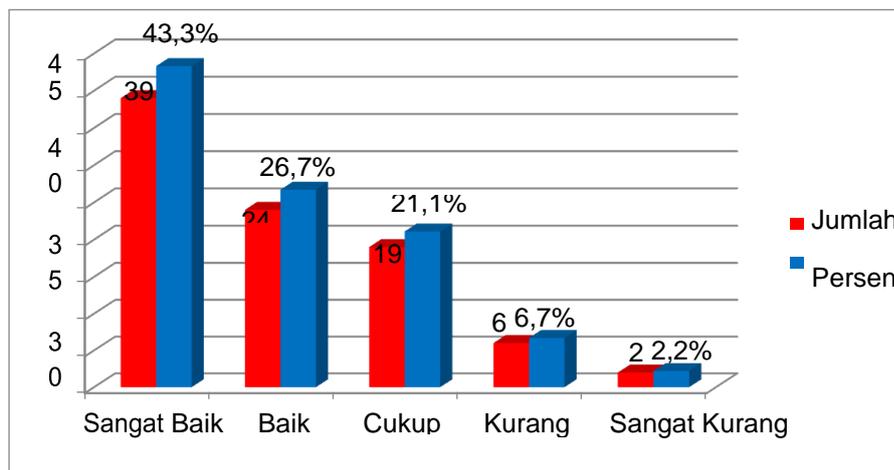
sebanyak 41,4% (37 dari 90 siswa), kategori Cukup sebanyak 33,3% (50 dari 90 siswa) kategori Kurang 5,6% (5 dari 90 siswa).

Gambar 4. 2 Hasil Pengukuran Sit Up



Penilaian tes *sit up* terhadap 90 siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo diperoleh sebagian besar masuk kedalam kategori Sangat Baik yaitu 15,6% (14 dari 90 siswa), kategori Baik sebanyak 10% (9 dari 90 siswa), kategori Cukup sebanyak 38,9% (35 dari 90 siswa) kategori Kurang 28,9% (26 dari 90 siswa), kategori Kurang Sekali sebanyak 6,7% (6 dari 90 siswa).

Gambar 4. 3 Hasil Pengukuran Back Up



Penilaian tes *back up* terhadap 90 siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo diperoleh sebagian besar masuk kedalam kategori Sangat Baik yaitu 43,3% (39 dari 90 siswa), kategori Baik sebanyak 26,7% (24 dari 90 siswa), kategori Cukup sebanyak 21,2% (19 dari 90 siswa) kategori Kurang 6,7% (6 dari 90 siswa), kategori Kurang Sekali sebanyak 2,2% (2 dari 90 siswa).

2) Lari zig-zag

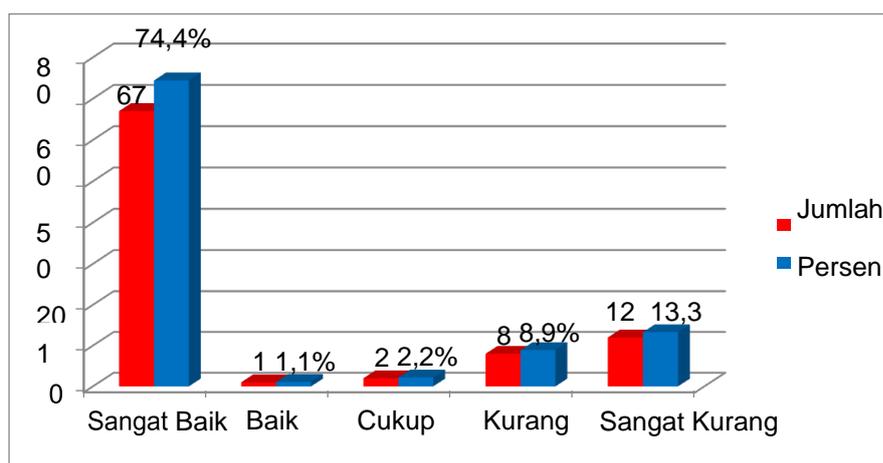
Hasil pengukuran lari zigzag terhadap 90 siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo adalah :

Tabel 4. 3 Hasil Pengukuran zig-zag

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Zig – zag	7,19	17,50	11,6972	2,53068

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021) Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 4.2 merupakan tabel yang menyajikan rata-rata zig-zag yaitu 11,6973 dan Std. Deviation yaitu 2,53068 dan siswa rata - rata memperoleh nilai dalam kategori Sangat Baik.

Gambar 4. 4 Hasil pengukuran zig – zag



Penilaian tes *zig-zag* terhadap 90 siswa Kelas X Sma N 1 Rawalo diperoleh sebagian besar masuk kedalam kategori Sangat Baik yaitu 74,4% (67 dari 90 siswa), kategori Baik sebanyak 1,1% (1 dari 90 siswa), kategori Cukup sebanyak 2,2% (2 dari 90 siswa) kategori Kurang 8,9% (8 dari 90 siswa), kategori Kurang Sekali sebanyak 13,3% (12 dari 90 siswa).

3) Lari 100 meter

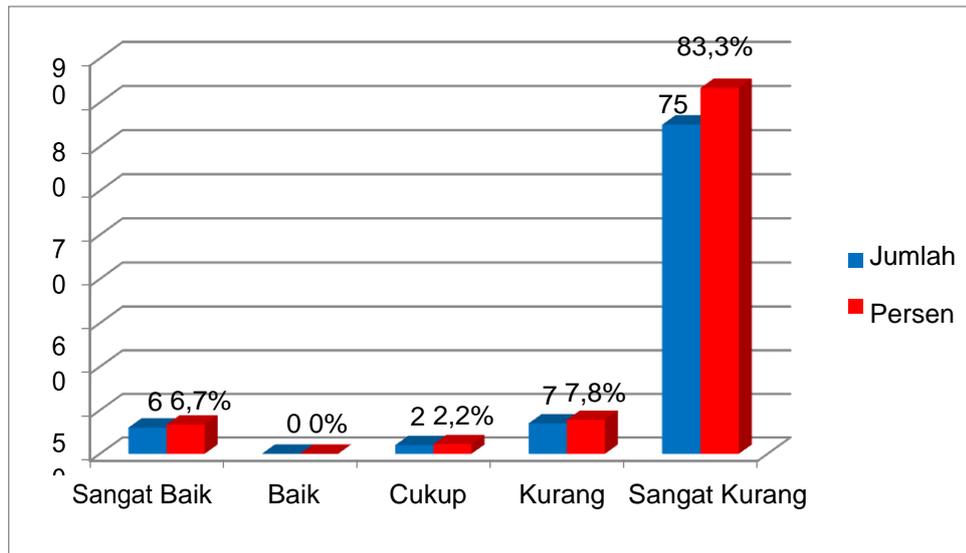
Hasil pengukuran lari 100 meter terhadap 90 siswa Kelas X Sma N 1 Rawalo adalah adalah :

Tabel 4. 4 Hasil Pengukuran Lari 100 meter

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lari 100 m	4,10	11,00	6,8344	1,46265

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021) Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 4.3 merupakan tabel yang menyajikan rata-rata lari 100 m yaitu 6,8344 dan Std. Deviation yaitu 1,46265 dan siswa rata - rata memperoleh nilai dalam kategori Kurang Sekali.

Gambar 4. 5 Hasil Pengukuran Lari 100 meter



Penilaian tes Lari 100m terhadap 90 siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo diperoleh sebagian besar masuk kedalam kategori Sangat Baik yaitu 6,67% (6 dari 90 siswa), kategori Cukup sebanyak 2,2% (2 dari 90 siswa) kategori Kurang 7,8% (7 dari 90 siswa), kategori Kurang Sekali sebanyak 83,3% (75 dari 90 siswa).

4) Daya Tahan (Endurance)

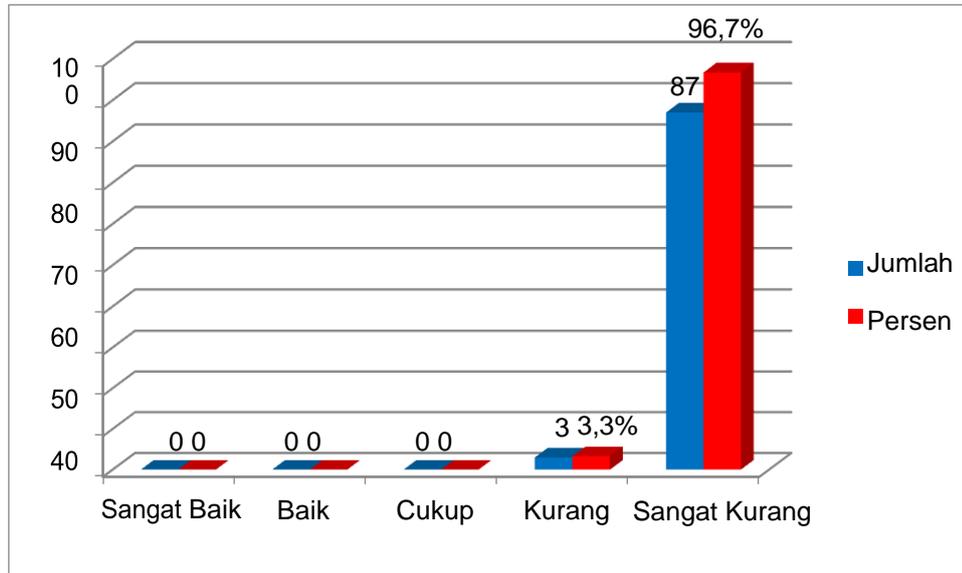
Hasil pengukuran *Multi Fitness Test* terhadap 90 siswa Kelas X Sma N 1 Rawalo adalah adalah :

Tabel 4. 5 Hasil Pengukuran Multi Fitness Test

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
MFT	20,1	31,0	22,574	2,2542
Valid N (listwise)				

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021) Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 4.4 merupakan tabel yang menyajikan rata-rata MFT yaitu 22,574 dan Std. Deviation yaitu 2,2542 dan siswa rata - rata memperoleh nilai dalam kategori Kurang Sekali.

Gambar 4. 6 Persentase Hasil Pengukuran Multi Fitness Test



Penilaian tes Lari 100m terhadap 90 siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo diperoleh sebagian besar masuk kedalam kategori Kurang 3,3% (3 dari 90 siswa), kategori Kurang Sekali sebanyak 96,7% (87 dari 90 siswa).

5) Kebugaran Jasmani secara keseluruhan

Dari data yang terkumpul disusun dan dianalisis dengan statistik dimana hasil penelitian dapat diuji kebenarannya. Metode pengumpulan data tes digunakan sebagai metode pengumpulan data. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase, dimana hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa jumlah atlet yang masuk dalam kategori baik sekali, baik, sedang, cukup, dan kurang.

Hasil data penelitian untuk siswa Kelas X SMA N 1 Rawalo telah dianalisis dengan tabel analisis deskriptif persentase.

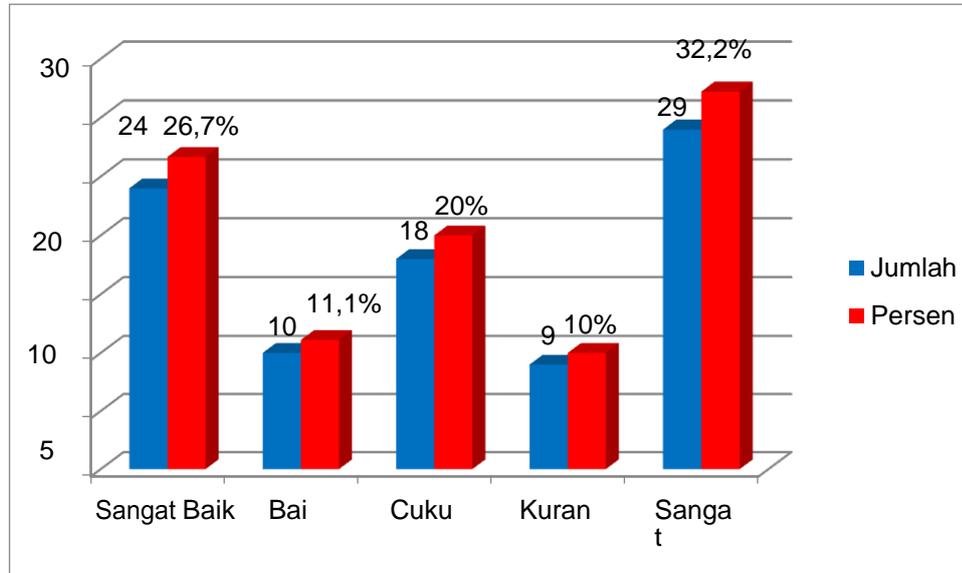
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Deskriptif dari total keseluruhan kebugaran jasmani

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	24	26,7%
Baik	10	11,1%
Cukup	18	20%
Kurang	9	10%
Sangat Kurang	29	32,2%

Total	90	100%
-------	----	------

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

Gambar 4. 7Gambar 4.5 Hasil Analisis Deskriptif dari total keseluruhan kondisi fisik.



Berdasarkan data yang ditampilkan pada gambar 4.5 merupakan gambar grafik yang menyajikan persentase keseluruhan kebugaran jasmani yaitu kategori Sangat Baik 26,7%, Baik 11,1%, Cukup 20%, Kurang 10%, Sangat Kurang 32,2%

PEMBAHASAN

Setelah dilakukannya penelitian pada masa *New Normal* data yang sudah masuk rata-rata dalam kategori Sangat Baik 26,7% sebanyak 24 siswa, Baik 11,1% sebanyak 10 siswa, Cukup 20% sebanyak 18 siswa, Kurang 10% sebanyak 9 siswa, Sangat Kurang 32,2% sebanyak 29. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa dari 4 macam tes pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan rata – rata terbanyak dari seluruh siswa yang sudah masuk masih dalam kategori sangat kurang.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani yang sudah dilakukan melalui tes kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, dengan total 90 siswa memperoleh nilai : Sangat Baik 26,7% terdiri dari 24 siswa, Baik 11,1% terdiri dari 10 siswa, Cukup 20% terdiri dari 18 siswa, Kurang 10% terdiri dari 9 siswa, Sangat Kurang 32,2% terdiri dari 29 siswa. Dari data hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa dari 4 macam tes pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan rata – rata terbanyak dari seluruh siswa yang sudah masuk masih dalam kategori sangat kurang.

B. Saran

Untuk penelitian lebih lanjut peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

Disarankan para siswa untuk tetap berolahraga agar level kebugaran jasmani siswa bisa terjaga dengan baik.

2. Bagi Guru Penjasorkes

Disarankan para guru agar memperhatikan siswa saat jam olahraga agar lebih giat dalam berolahraga.

3. Bagi Sekolah

Sebagai bekal catatan siswa agar siswa selalu bugar saat kegiatan belajar mengajar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta. Litera
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS*. Jakarta. Litera
- Isna, Alizar dan Warto. 2013. *Analisis Data Kuantitatif*. Purwokerto. STAIN
- Nasir, M. 2018. *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 06 Nomor 02 Tahun 2018, 539-543
- Roji & Yulianti, E. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Aprilianto, M.V., & Fahrizqi, E.B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9
- Choirul Huda, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro (Studi pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,3(3), 686-690
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Science and Physical Education*, 8(1), 1-7
- Sari, Dyah Purnama dan Panggung Sutapa. 2020. *Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh dengan Daring selama Pandemi COVID-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jurnal PJOK. 19-20
- Nursena, F.F (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 373-378

- Wirnatika, 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 SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227-238.
- Zahrotunnimah, Z. (2020). Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 Di Indonesia. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*, 7(3), 247-260