

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
SISWA SMP NEGERI 2 CIMAHI PASCA PANDEMI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

M Raihan Fauzani

1903128

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
SISWA SMP NEGERI 2 CIMAHI PASCA PANDEMI  
SKRIPSI**

**Oleh:**

**Muhamad Raihan Fauzani**

**1903128**

Sebuah skripsi yang diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhamad Raihan Fauzani

Universitas Pendidikan Indonesia

Hak cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau  
sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lain tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**MUHAMAD RAIHAN FAUZANI**

1903128

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI**  
**SISWA SMP NEGERI 2 KOTA CIMAH PASCA PANDEMI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



**Dra. Lilis Komariva M.Pd.**

NIP. 195906281989012001

Pembimbing II




**dr. Ikbal Gentar Alata, Sp.GK, M.Kes., AIFO**

NIP. 197610152008011005

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Dr. H. Carsiwan M.Pd.**

NIP. 19710105200212100

i

## ABSTRAK

### Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Cimahi Pasca Pandemi

Muhamad Raihan Fauzani

1903128

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Cimahi pada masa transisi dari masa pandemi menjadi pasca pandemi. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, populasi yang digunakan berjumlah 216 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Cluster Random Sampling* dan dipilih secara acak dengan dibantu oleh aplikasi spinner, sehingga muncul lah sampel yang berjumlah 150 peserta didik. Instrument aktivitas fisik menggunakan GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) dan instrument untuk kebugaran jasmani menggunakan MFT Test (Bleep Test). Kemudian data di analisis menggunakan uji korelasi Spearman dengan dibantu oleh program statistical product for social science (SPSS). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji korelasi spearman menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 2 Cimahi dengan nilai correlation berjumlah 0,589 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,5$  maka dapat disimpulkan jika dilihat dari keterangan pedoman kriteria tingkat kekuatan korelasi, derajat hubungan korelasi antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa itu berkorelasi kuat. Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

**Kata Kunci :** *Aktivitas fisik, Kebugaran Jasmani*

## ABSTRACT

### **The Relationship between Physical Activity and Post-Pandemic Physical Fitness Levels of Cimahi 2 Public Middle School Students**

Muhammad Raihan Fauzani

1903128

This study aims to determine the relationship between physical activity and the level of physical fitness of students at SMP Negeri 2 Cimahi during the transition period from pandemic to post-pandemic. This research is a correlational study, the population used is 216 students. The sampling technique used is Cluster Random Sampling and randomly selected with the help of the spinner application, so that a sample of 150 students emerged. Instruments for physical activity use the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) and instruments for physical fitness use the MFT Test (Bleep Test). Then the data were analyzed using the Spearman correlation test with the assistance of the statistical product for social science (SPSS) program. The results of this study show that after conducting the Spearman correlation test it shows that there is a significant relationship between physical activity and the level of physical fitness of students at SMP Negeri 2 Cimahi with a correlation value of 0.589 and a Sig. (2-tailed) of 0.000 < 0.5, it can be concluded that when viewed from the description of the guideline criteria for the level of correlation strength, the degree of correlation between physical activity on students' physical fitness is strongly correlated. These results are positive, meaning that the better the physical activity, the better the level of physical fitness.

**Keywords :** *Physical activity, Physical Fitness*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR DIAGRAM.....	ii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian. ....	6
BAB II .....	7
KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.1 Definisi Pendidikan Jasmani .....	7
2.2 Kebugaran Jasmani .....	8
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	8
2.2.2 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani .....	9
2.2.3 Faktor-faktor Kebugaran Jasmani.....	10
2.3 Aktivitas Fisik.....	12
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	13
2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	14
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	15
2.3.4 Jenis-jenis Aktivitas Fisik .....	16
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN.....	18

<b>3.1 Metode Penelitian</b> .....	<b>18</b>
<b>3.2 Populasi dan Sampel</b> .....	<b>19</b>
<b>3.2.1 Populasi</b> .....	<b>19</b>
<b>3.2.2 Sampel</b> .....	<b>20</b>
<b>3.3 Instrumen Penelitian</b> .....	<b>21</b>
<b>3.3.1 Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</b> .....	<b>21</b>
<b>3.3.2 Multistage Fitness Test (MFT)</b> .....	<b>24</b>
<b>3.4 Prosedur Penelitian</b> .....	<b>26</b>
<b>3.5 Analisis Data</b> .....	<b>27</b>
<b>3.6 Teknik Prosedur Penelitian</b> .....	<b>25</b>
<b>3.6.1 Uji Normalitas</b> .....	<b>25</b>
<b>3.6.2 Uji Korelasional</b> .....	<b>26</b>
<b>BAB IV</b> .....	<b>27</b>
<b>4.1 Hasil</b> .....	<b>27</b>
<b>4.1. Demografi Subjek Penelitian</b> .....	<b>27</b>
<b>4.1.2 Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik</b> .....	<b>31</b>
<b>4.1.3 Statistik deskriptif Kebugaran Jasmani</b> .....	<b>32</b>
<b>4.1.4 Uji Normalitas</b> .....	<b>33</b>
<b>4.1.5 Uji Korelasi Spearman</b> .....	<b>34</b>
<b>4.2 Pembahasan</b> .....	<b>34</b>
<b>BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Saran</b> .....	<b>36</b>
<b>5.1 Kesimpulan</b> .....	<b>36</b>
<b>5.2 Implikasi</b> .....	<b>36</b>
<b>5.3 Saran</b> .....	<b>36</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>45</b>

## DAFTAR GAMBAR

3.1 Desain Penelitian .....	18
-----------------------------	----



## DAFTAR TABEL

3.1 Jumlah Populasi .....	19
3.2 Questionnaire (GPAQ) .....	18
4.1 Karakteristik Responden.....	28
4.2 Tabel Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik.....	29
4.3 Tabel Distribusi Frekuensi .....	30
4.4 Tabel Statistik Deskriptif Kebugaran Jasmani .....	31
4.5 Tabel Distribusi Frekuensi .....	31
4.6 Tabel Hasil Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani .....	32
4.7 Hasil Uji Normalitas.....	33
4.8 Hasil Uji Korelasi Spearmen.....	34

## DAFTAR DIAGRAM

<b>4.1 Diagram Hasil Aktivitas Fisik.....</b>	<b>30</b>
<b>4.2 Diagram Hasil Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>32</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. [http://file.upi.edu/Direktori/Fpok/Jur.\\_Pend.\\_Olahraga/196509091991021-Bambang\\_Abduljabar/Pengertian\\_Penjas.Pdf](http://file.upi.edu/Direktori/Fpok/Jur._Pend._Olahraga/196509091991021-Bambang_Abduljabar/Pengertian_Penjas.Pdf)
- Adi, M., Universitas, P., & Malang, N. (2019). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP*. 1(3), 138–142.
- Anam, C. (2021). Analisis Kesiapan Pendidikan Vokasi Dalam Menyongsong Pembelajaran Tatap Muka Di Masa Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Di Lp3i Malang). *Jurnal Vokasi*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.30811/Vokasi.V5i2.2313>
- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 13, Nomor 1, Januari 2017* / 10. 13, 10–33.
- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Gangguan Menstruasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 522–527. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.570>
- Aribowo, Lubis, A., & Sabrina, H. (2020). Pengaruh Loyalitas Dan Integritas Terhadap Kebijakan Pimpinan Di Pt . Quantum Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Medan Area. *Ekonomi Dan Bisnis*, 2–18.
- Bandi, A. M. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JAsmani Indonesia*, 8(1), 1–9. [https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as\\_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=en](https://scholar.google.com/scholar?cites=4695785154429841909&as_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=en)
- Berawi, K. N., & Agverianti, T. (2017). Efek Aktivitas Fisik pada Proses Pembentukan Radikal Bebas sebagai Faktor Risiko Aterosklerosis Physical Activity Effects on Free Radicals Development as Risk Factor of Atherosclerosis. *Majority*, 6(2), 85–90.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Burhanudin, M., & Rahmayati, R. (2021). *Optimalisasi Budaya – Budaya Daerah Dusun Daringo Melalui Program Satu Pintu di Masa Peralihan*. November.
- Cappola, A. R., Fried, L. P., Arnold, A. M., Danese, M. D., Burke, G. L., Tracy, R. P., & Ladenson, P. W. (2006). *and Mortality in Older Adults*. 295(9), 1033–1041.
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. [Http://Ejournal.Unikama.Ac.Id/Index.Php/Jrnspirasi](http://Ejournal.Unikama.Ac.Id/Index.Php/Jrnspirasi)
- Degele Shomoro, & Soumitra Mondal. (2014). Comparative Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Eithopia Africa. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1),

07–14. <https://doi.org/10.26524/1412>

- Dyson, B. (2014). Quality physical education: A commentary on effective physical education teaching. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), 144–152. <https://doi.org/10.1080/02701367.2014.904155>
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa smk muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(5), 1–11.
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Polymetric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 1(2), 120–139.
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205.
- Haniah, N. (2013). Uji Normalitas Dengan Metode Liliefors. *Statistika Pendidikan*, 1, 1–17. <http://statistikapendidikan.com>
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., MacEra, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembimbingan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 45–50.
- Herlambang, T. (2017). Aerobic Gymnastics Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1286>
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Jati, G. W., & Yoenanto, N. H. (2013). Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Pertama Ditinjau Dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(02), 109–123..
- Kosasi, L., Oenzil, F., & Yanis, A. (2016). The Relationship of Physical Activity to Hemoglobin Levels in Student Members of UKM Pandekar, Andalas University. *Andalas Health Journal*, 3(2), 178–181. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/79>
- Laili, N., & Tanoto, W. (2019). Analisis Hubungan Tingkat Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Resiko Jatuh pada Pasien Fraktur di RSUD Mardi Waluyo Blitar STIKES Karya Husada Kediri Email : nurullaili230279@gmail.com Pendahuluan. *Jurnal Ilmiah*

*Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 14(2), 119–130.  
www.journal.stikeshangtuah-sby.ac.id

- Lamoureux, E. L., Pallant, J. F., Pesudovs, K., Rees, G., Hassell, J. B., & Keeffe, J. E. (2007). The impact of vision impairment questionnaire: An assessment of its domain structure using confirmatory factor analysis and rasch analysis. *Investigative Ophthalmology and Visual Science*, 48(3), 1001–1006. <https://doi.org/10.1167/iovs.06-0361>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Mahfud, I., Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Jasmani, K. (2020). *Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga*. 56–61.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal tabularasa*, 6(1), 87-97.
- Mendrofa, F. (2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2125–2131. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1124>
- Muhson, A. (2006). *Teknik Analisis Kuantitatif Teknik Analisis Kuantitatif*.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nuha, A. (2017). Populasi Dan Sampel. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Paryanto, Rusadi, and Isti Dwi Puspita Wati. "Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK) 2.5* (2012).
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 3*, 9–13.
- Pramono, A., & Sulchan, M. (2014). Kontribusi Makanan Jajan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 37(2), 129. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v37i2.158>
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani

- Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Program, M., Studi, S., Santo, S., & Bandung, B. (2021). *Pada Usia Dewasa Muda : Literature Review*. 3(1), 53–65.
- Rahmawati, A. S., & Dewi, R. P. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. *Pengaruh Penggunaan Pasta Labu Kuning (Cucurbita Moschata) Untuk Substitusi Tepung Terigu Dengan Penambahan Tepung Angkak Dalam Pembuatan Mie Kering*, 3(2), 274–282.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>
- 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>
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Santoso, T. (2021). Analisis Pengaruh Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Guntur. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 83–92. <https://doi.org/10.53869/jpdm.v1i2.158>
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Hayes, S., Johnson, L., Kramer, S., Carter, D. D., Jarvis, H., Brazzelli, M., & Mead, G. E. (2020). Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(3), 1–3. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003316.pub7>
- Septriana, M. A., Liow, C. J., Sulistiyawati, F. N., & Andriani, I. (2009). Hubungan Tindakan Bullying Di Sekolah Dengan Self Esteem Siswa. *Procceding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur Dan Sipil)*, 3, 3–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/143963724.pdf>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Sookermany, A. M. D., & Sand, T. S. (2019). The physical fitness test discourse model.

*Cogent Social Sciences*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/23311886.2019.1615241>

- Subekti, N., Mulyadi, H. A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid-19 Menuju New Normal pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal dan Dsn. Ancol, Kec. Sindang, Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1), 17–22.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Surakarta, B. (2013). *Kata Kunci: Kebugaran jasmani, lanjut usia, panti wredha Dharma Bhakti*. 3(1), 22–32.
- Vera T., & Tando, N. M. (2012). Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di kota Manado. *Gizido*, 4(1), 289–298.
- Wahyudi, W. (2012). Assesment Pembelajaran Berbasis Portofolio di Sekolah. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 2(1), 288–297. <https://doi.org/10.26418/jvip.v2i1.370>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Jurnal Porkes ( Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi ) Jurnal Porkes ( Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi ). *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Yoga, A., Umiyarni, D., & Kusnandar. (2014). Hubungan Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik dan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesmasindo*, 7(1), 31–38.
- Yudihartanti, Y. (n.d.). *Penentuan Hubungan Mata Kuliah Penelitian Dan Tugas Akhir Dengan Korelasi Rank Spearman*. 1691–1694.
- Zainul, A. (2018). Vol. 1 No. 1 / April 2018 Al – Mudarris homepage: <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/>. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>