

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI KEPELATIHAN
FISIK OLAHRAGA ANGKATAN 2021
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kepeleatihan Fisik
Olahraga



**Oleh:
Reza Ramadhan
1904239**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI KEPELATIHAN FISIK
OLAHRAGA ANGKATAN 2021**

Oleh

Reza Ramadhan

NIM 1904239

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Sains Olahraga (S.S,Or) Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga

© Reza Ramadhan

Universitas Pendidikan Indonesia

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto
kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

REZA RAMADHAN

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI KEPELATIHAN FISIK
OLAHRAGA ANGKATAN 2021**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Dr. Alen Rismayadi M.Pd
NIP. 19761228200812100

Pembimbing II



Fitri Rosdiana, M.Pd.
NIP. 920190219930326201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga UPI



Dr. Alen Rismayadi M.Pd
NIP. 19761228200812100

PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ANALISIS KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA ANGKATAN 2021” ini beserta seluruh isinya adalah benar – benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, Agustus 2023
Peneliti,

(Reza Ramadhan)
1904239

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas ridhonya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sesuai harapan dengan lancar serta tanpa halangan. Sholawat serta salam saya haturkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Adapun judul skripsi yang saya buat adalah “ANALISIS KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI KEPELATIHAN FISIK OLAHRAGA ANGKATAN 2021” Skripsi ini diajukan dengan tujuan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Sains Olahraga (S.S.Or) di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Bandung, Agustus 2023
Peneliti,

(Reza Ramadhan)
1904239

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah segala puji hanya milik Allah SWT. Berkat rahmat dan berkah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam saya haturkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar dengan halangan – halangan yang dapat diatasi sekaligus menjadi sebuah pengalaman, hal tersebut semata – mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan tulus dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih. Penulis sangat menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi penulis berusaha untuk membuat karya tulis ilmiah ini menjadi berguna dan bermakna, karena manusia tempatnya salah dan Allah SWT yang maha benar atas segalanya. Namun demikian, mudah – mudahan karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca. Dengan terlaksananya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk, pengalaman serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Maka sudah sepantasnya penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat :

1) Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK atas rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.

2) Ibu Mustika Fitri, M.Pd, P.hd., selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan FPOK UPI atas dukungan ketika menjadi Mahasiswa dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.

3) Bapak Dr. Alen Rismayadi M.Pd., selaku Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga FPOK UPI dan selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu, pengalamannya serta membimbing penulis dalam penyusunan skripsi, perkuliahan yang telah memberikan rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.

4) Ibu Fitri Rosdiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu, pengalamannya serta membimbing penulis dalam penyusunan skripsi dan perkuliahan.

5) Bapak Dr. H Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., selaku dosen sekaligus Bapak KFO bagi saya yang telah memberikan ilmu, pengalamannya serta membimbing dalam hal apapun.

6) Ibu dan Bapak Dosen Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis pada saat pelaksanaan proses perkuliahan.

7) Staf Karyawan FPOK UPI yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.

8) Orang tua penulis, Bapak Mahpudin dan Ibu Ati Suryati yang tanpa henti – hentinya selalu mendukung dengan berbagai cara dan selalu mendoakan penulis dalam segala situasi.

9) Saudara kandung penulis, Ichsan Maulana dan Muhammad Fahri yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini serta yang menjadikan alasan penulis untuk menghasilkan yang terbaik, sehingga dapat dijadikan contoh yang baik.

10) Kepada Cherin Allyah Sriwijayanti dan keluarganya yang telah mendukung serta mendoakan saya, sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

11) Teman – teman khususnya kepada keluarga cemara yang selalu bersedia memberikan bantuannya dalam keadaan apapun serta selalu mendukung penulis. Frandy Gilbert N, Salma Nilluh H, Mochamad Gustiar, Gusti Setiadi, Anugrah Putra Utomo, Deo Yulialdi Abdilah, Moh. Hadi Saputra, Muhammad Ilham, Gilang Setiawan.

12) Perempuan – perempuan hebat KFO, Riana Ambar, Anbar Fauzi, Chellsea Adinda dan Tita Rahmawati, yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

13) Kepada Tim Official dan Pelatih Sepakbola Putri Jawa Barat yang telah membantu penulis serta memberikan dukungan sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

14) Kepada semua Atlet Sepakbola Putri Jawa Barat yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

15) Keluarga besar KFO 2019 yang telah memberikan semangat dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

16) Kepada Teman – teman saya dirumah Wafiq, Adit, Ikmal, Ical, Ipan, yang sudah memberikan semangat dan dukungan untuk mengerjakan skripsi ini.

17) Mahasiswa KFO Angkatan 2021 yang sudah bersedia membantu dan menjadi sampel dalam penelitian saya.

18) Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga amal kebaikan yang telah diberikan kepada penulis diterima oleh Allah SWT, Jazakumullah Khairan Katsiiran. Aamiin Ya Rabbal Allamin.

ABSTRAK
ANALISIS KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI KEPELATIHAN FISIK
OLAHRAGA ANGGKATAN 2021

Pembimbing : 1. Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.
2. Fitri Rosdiana, M.Pd.

Reza Ramadhan
1904239

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi kebugaran jasmani mahasiswi Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga Angkatan 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan merupakan mahasiswi Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga Angkatan 2021 sebanyak 23 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah pengukuran komponen daya tahan dengan *Lari 1600 m*, pengukuran kelincahan menggunakan *Illinois Agility Run*, mengukur daya ledak menggunakan *vertical jump*, dan pengukuran komponen koordinasi menggunakan *Lempar Tangkap Bola*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi kebugaran jasmani mahasiswi Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga Angkatan 2021 yang berkategori sangat baik sebesar 0% (0 mahasiswi), pada kategori baik sebesar 4% (3 mahasiswi), kategori cukup sebesar 83% (19 mahasiswi), kategori kurang sebesar 13% (3 mahasiswi), sedangkan kategori kurang sekali sebesar 0% (0 mahasiswi).

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Mahasiswi Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga Angkatan 2021.

*) Mahasiswa Program Studi KFO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 201

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS ANALYSIS OF 2021 SPORTS PHYSICAL TRAINING STUDENTS

**Supervisor : 1. Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.
2. Fitri Rosdiana, M.Pd.**

**Reza Ramadhan
1904239**

This research aims to determine the level of physical fitness of students in the Sports Physical Training Study Program Class of 2021. This research is descriptive research. The population used was 23 female students from the 2021 Sports Physical Coaching Study Program. The method used in this research is a survey method with data collection techniques in the form of tests and measurements. The instruments used were measuring the endurance component using the 1600 m run, measuring agility using the Illinois Agility Run, measuring explosive power using the vertical jump, and measuring the coordination component using the Ball Throw. Based on the research results, it can be concluded that the physical fitness condition of students in the 2021 Sports Physical Training Study Program in the very good category is 0% (0 female students), in the good category it is 4% (3 female students), in the fair category it is 83% (19 female students), the less than 13% category (3 female students), while the very less category is 0% (0 female students).

Keywords: Physical Fitness, Students of the Sports Physical Training Study Program Class of 2021.

*) Students of KFO Study Program, FPOK, Indonesia University of Education Class of 2019

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoretis	4
1.4.2 Manfaat Kebijakan.....	4
1.4.3 Manfaat Praktis	4
1.4.4 Manfaat Isu dan Aksi Sosial	4
1.5 Struktur Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kebugaran Jasmani	6
2.2 Tes Kebugaran Jasmani.....	8
2.3 Kondisi Fisik	9
2.3.1 Komponen Kondisi Fisik	12
2.4 Prodi Kepeleatihan Fisik Olahraga	15
2.5 Kerangka Berfikir.....	16
2.6 Penelitian yang Relavan	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1. Desain Penelitian.....	19
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.3.1. Populasi.....	19
3.3.2. Sampel.....	19
3.3.3. Kriteria Inklusi	20
3.3.4. Kriteria Eksklusi	20
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	21

3.3.2 Waktu Penelitian.....	21
3.4. Alur Penelitian.....	21
3.5. Instrumen Penelitian.....	22
3.6. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV.....	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.2 Profil Sampel.....	30
4.3 Hasil Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani	31
4.3.1 Daya Tahan	31
4.3.2 Power	32
4.3.3 Kelincahan	33
4.3.4 Koordinasi.....	34
4.4 Analisis Data	35
4.4.1 Analisis Data tes Daya Tahan (Lari 1600 m).....	35
4.4.2 Analisis Data tes Kelincahan (Illinois Agility Run)	36
4.4.3 Analisis Data tes Power (Vertical Jump).....	37
4.4.4 Analisis Data tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola).....	38
4.4.5 Analisis Data Kemampuan Tes kebugaran Jasmani	39
4.5 Pembahasan.....	40
4.5.1 Hasil tes Daya Tahan	41
4.5.2 Hasil tes Power	42
4.5.3 Hasil tes Kelincahan	42
4.5.4 Hasil tes Koordinasi.....	43
BAB V	44
KESIMPULAN	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Implikasi Hasil Penelitian	44
5.2.1 Implikasi Teoritis :.....	44
5.2.2 Implikasi Praktis :	44
5.3 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	45
DAFTAR LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Penilaian Tes Lari 1600m.....	23
Tabel 3. 2 Norma Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i>	25
Tabel 3. 3 Norma Penilaian Tes <i>Illinois Agility Run</i>	26
Tabel 3. 4 Norma Penilaian Tes Lempar Tangkap Bola.....	27
Tabel 3. 5 Pertanyaan Tes Wawancara	28
Tabel 3. 6 Penilaian Acuan Norma (PAN)	29
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik tes Kebugaran Jasmani Mahasiswi Kepeleatihan Fisik Olahraga Angkatan 2021.....	30
Tabel 4. 2 Profil Sampel Penelitian	31
Tabel 4. 3 Hasil kemampuan tes Daya Tahan (Lari 1600 m)	31
Tabel 4. 4 Hasil kemampuan tes Power (Vercital Jump).....	32
Tabel 4. 5 Hasil kemampuan tes Kelincahan (Ilinois Agility Run).....	33
Tabel 4. 6 Hasil kemampuan tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola).....	34
Tabel 4. 7 T-Skor Daya Tahan (Lari 1600 m)	36
Tabel 4. 8 T-Skor Kelincahan (Ilinois Agility Run)	37
Tabel 4. 9 T-Skor Power (Vertical Jump).....	38
Tabel 4. 10 T-Skor Koordinasi (Lempar Tangkap Bola).....	39
Tabel 4. 11 T-Skor Kondisi Keseluruhan Kebugaran Jasmani.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Diagram Alur Penelitian	21
Gambar 3. 2 Lari 1600 m.....	23
Gambar 3. 3 Vertical Jump	24
Gambar 3. 4 Illinois Agility Run	26
Gambar 3. 5 Lempar Tangkap Bola.....	27
Gambar 4. 1 Diagram Kemampuan tes Daya Tahan (Lari 1600 m).....	32
Gambar 4. 2 Diagram kemampuan tes Power (Vertical Jump)	33
Gambar 4. 3 Diagram kemampuan tes Kelincahan (Illinois Agility Run).....	34
Gambar 4. 4 Diagram kemampuan tes Koordinasi (Lempar Tangkap Bola).....	35
Gambar 4. 5 Diagram T-Skor Daya Tahan (Lari 1600 m)	36
Gambar 4. 6 Diagram T-Skor Kelincahan (Illinois Agility Run)	37
Gambar 4. 7 Diagram T-Skor Power (Vertical Jump).....	38
Gambar 4. 8 Diagram T-Skor Koordinasi (Lempar Tangkap Bola).....	39
Gambar 4. 9 Diagram T-Skor Kondisi Keseluruhan Kebugaran Jasmani	40

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku :

Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).

Arikunto. (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*.

Bafirman, A. sujana. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (Ed. 1, Cet, Vol. 148). RajaGrafindo Persada.

C J Caspersen, K E Powell, G. M. C. (2005). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *National Library of Medicine*, 126-31.

Haryono, S., & Pribadi, F. S. (2012). Pengembangan Jump Power Meter Sebagai Alat Pengukur Power Tungkai. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 15–27.

Irianto, D. P. (2004). Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan. In *Yogyakarta: Andi Offset*. Andi Offset : Yogyakarta., 2004.

Narbuko, C., & Abu Achmadi, H. (1999). *Metodologi penelitian / Cholid Narbuko & H. Abu Achmadi*. Jakarta : Bumi Aksara, 1999.

Sajoto, M. (1998). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga / oleh Mochamad Sajoto*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1988.

Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Luky Afari. (2019). *Pelatihan kondisi fisik / DR. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., Paulus L. Pesurnay, M.Pd. Luky Afari, M.Pd. ; editor, Nita* (Nita (ed.); Cetakan pe). Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2019 ©Dikdik Zafar Sidik, Paulus L. Pesurnay, Luky Afari, 2019.

Soegiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Widiastuti. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga / Dr. Widiastuti, M.Pd.* (Edisi ke-1). Depok : Rajawali Pers, 2019 © 2015, pada penulis.

Sumber Jurnal :

Ari, U. M. (2013). PROFILKONDISI FISIK SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 1 PIYUNGAN BANTUL YOGYAKARTA TAHUN 2013 SKRIPSI. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10), 2176–2181. [https://eprints.uny.ac.id/13727/1/SKRIPSI_Ari MuntiarDiyanto Umar.pdf](https://eprints.uny.ac.id/13727/1/SKRIPSI_Ari%20MuntiarDiyanto%20Umar.pdf)

- Darmawan, I. (2017). Upaya MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Fernanda Machado da Silva, M. L. Budó. (2013). *Hypertension as a condition of non-disease: the meaning of chronicity in the subjects' perspective*. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072013000100015>
- Hidayat, R., & Hayati, H. (2019). Jurnal Ners Volume 3 Nomor 2 Tahun 2019 Halaman 84 - 96 JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners> PENGARUH PELAKSANAAN SOP PERAWAT PELAKSANA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN DI RAWAT INAP. *Universitas Pahlawan Tuanku Tambusa*, 3(23), 274–282.
- Mackenzie, 2007). (2014). Peningkatan Vertical Jump Pada Latihan Isometrik Otot Ekstensor Knee Dan Plantar Fleksor Ankle Sama Dengan Latihan Konvensional Mahasiswa Fisioterapi S1 Reguler Di Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), 1–10. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/8434>
- Nurmala, S., & Maghfiroh, N. H. (2021). Pengaruh Permainan Lempar dan Tangkap Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini di RA Siti Aminah Gumukmas Jember. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 3(2), 51–58. <https://doi.org/10.31537/jecie.v3i2.485>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/download/603/617>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Ridwan, M. (2019). JURNAL PERFORMA OLAHRAGA Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *JURNAL PERFORMA OLAHRAGA*.
- Rismayadi, A., Purnamasari, I., Novan, N. A., Firdaus, I. R., & Novian, G. (2023). Differences in physical conditions for each playing position in basketball athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 844–849. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04107>
- Rudiyanto., Waluyo, M., & Sugiharto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Singh, K., & Singh, R. (2017). Comparison of selected physical fitness components of badminton and basketball players. *International Journal of Applied Research*, 3(4), 236–

240. www.allresearchjournal.com

- Salimi, Z., & Ferguson-Pell, M. W. (2020). Investigating the test-retest reliability of Illinois Agility Test for wheelchair users. *PLoS ONE*, *15*(10 October). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241412>
- Schnurr, T. M., Katz, S. F., Justesen, J. M., O'Sullivan, J. W., Saliba-Gustafsson, P., Assimes, T. L., Carcamo-Orive, I., Ahmed, A., Ashley, E. A., Hansen, T., & Knowles, J. W. (2022). Interactions of physical activity, muscular fitness, adiposity, and genetic risk for NAFLD. *Hepatology Communications*, *6*(7), 1516–1526. <https://doi.org/10.1002/hep4.1932>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Di Bawah 11 Tahun Di Diy. *Jurnal Keolahragaan*, *3*(1), 117–126. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4974>
- Zul'afiyati Huwaida, F. Anggraini, F. F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/DOI:10.25077/jikesi.v2i4.361>
- Sumber Lain :
- Al Qudsi, D. A., & Saputro, Y. D. (2022). The Effect of Health Knowledge on Active Lifestyle And Physical Fitness in Class VIII Students of Mts Alhuda Wajak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan*, *1*(1), 26–31. https://doi.org/10.33503/prosiding_penjas_pjkribu.v1i1.2247
- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan* (Cetakan ke). Depok : Rajawali Press, 2018 © 1987.
- Ardy Paramitha. (2008). *Efektivitas Instrumen Tes Pengukuran Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (VO2 Maks) untuk Siswa SMA (Studi Kasus di SMA PGRI 01 Kendal)*.
- Dinas.Id. (2021). Alur Penelitian: Pengertian, Cara Membuat dan Contoh. *Dinas.Id, March*, 0–13. <https://dinas.id/alur-penelitian/>
- Xu, B. (2015). How to Improve the Athletes' Physical Fitness. *Proceedings of the 2nd International Conference on Civil, Materials and Environmental Sciences*, *11*(Cmes), 282–284. <https://doi.org/10.2991/cmcs-15.2015.78>