

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI 1 NAGREG DAN MADRASAH
ALIYAH ASSAIDIYYAH**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana pada
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Mudrika

NIM 1904122

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI 1 NAGREG DAN MADRASAH ALIAH ASSAIDIYYAH

Oleh
Mudrika
1904122

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

© Mudrika

Universitas Pendidikan Indonesia

2023

Hak cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Nagreg Dan Madrasah Aliah Assaidiyyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

Mudrika

1904122

**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI 1 NAGREG DAN MADRASAH
ALIAH ASSAIDIYYAH**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

NIP. 197912282005011002

Pembimbing II



Prof. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 19680830199903100

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FPOK UPI



Dr. H. Carsiwan M.Pd.

NIP. 197101052002121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI 1 NAGREG DAN MADRASAH ALIAH ASSAIDIYYAH** " ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-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 saya ini

Bandung, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,

Mudrika

1904122

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliah Assaidiyyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-nya penyusunan skripsi yang berjudul “PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI 1 NAGREG DAN MADRASAH ALIAH ASSAIDIYYAH” dapat diselesaikan guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olaharaga dan Kesehatan.

Dalam penyusunan skripsi, penulis menyadari masih ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan masukan yang membangun dari berbagai pihak untuk penulis. Terima kasih untuk semua yang mendukung dalam penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat membangun bagi para pembaca dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Bandung, Agustus 2023

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji syukur kepada Allah SWT, karena atas ridho dan izinnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Rd Boyke Mulyana. M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Carsiwan M.Pd. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia atas izin dan rekomendasi diadakannya prasadang dan sidang skripsi ini.
3. Bapak Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd. Selaku Pembimbing I Skripsi yang telah membimbing, membantu dan memberikan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Yusuf Hidayatullah, M.Si. Selaku Pembimbing II Skripsi yang telah membimbing, membantu dan memberikan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada orangtua yang tidak pernah luput dalam memberikan dukungan dan semangat serta doa yang selalu dipanjatkan untuk anaknya selama ini hingga bisa menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik.
6. Teman-teman seperjuangan di jurusan PJKR angkatan 2019, khususnya kelas PJKR C.
7. Diri penulis sendiri, terimakasih untuk tidak pernah menyerah di jurusan PJKR sampai akhir dengan baik.

ABSTRAK

PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI 1 NAGREG DAN MADRASAH ALIAH ASSAIDIYYAH

Oleh

Mudrika

1904122

Kebugaran jasmani memiliki dampak signifikan pada kesehatan fisik, prestasi akademik, kesehatan mental, keterampilan sosial, gaya hidup sehat, nilai dan disiplin, serta rasa percaya diri peserta didik, menjadikannya komponen penting dalam pengembangan holistik individu muda. Tujuan penelitian ini adalah untuk Menganalisis perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa Sekolah menengah atas yang berada di Nagreg dan Madrasah Aliah yang berada di Cianjur. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Nagreg yang berjumlah 432 dan XI MA Assaidiyyah di Cianjur yang berjumlah 50 siswa, sedangkan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 50 siswa persekolah. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbandingan kebugaran jasmani antara siswa SMAN 1 Nagreg dengan MA Assaidiyyah.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik, Pendidikan Jasmani*

ABSTRAC

Physical fitness has a significant impact on students' physical health, academic achievement, mental health, social skills, healthy lifestyle, values and discipline, and self-confidence, making it an important component in the holistic development of young individuals. The purpose of this study was to analyze the comparison of physical fitness levels between high school students in Nagreg and Madrasah Aliah in Cianjur. In this study, researchers used a descriptive method with a quantitative approach. The population in this study were all students of class XI SMAN 1 Nagreg and XI MA Assaidiyyah in Cianjur totaling 50 students, while the sample in this study used a total sampling technique so that the number of samples in this study was 50 students per school. The instrument in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) with the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The results showed that there was no comparison of physical fitness between students of SMA Negeri 1 Nagreg and Madrasa Aliah Assaidiyyah

Keywords: *Physical Fitness, Physical Activity, Physical Education*

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI | i |
| LEMBAR PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRAC | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian..... | 1 |
| 1.2 Batasan Masalah..... | 6 |
| 1.3 Rumusan Masalah Penelitian | 7 |
| 1.4 Tujuan Penelitian..... | 7 |
| 1.5 Manfaat Penelitian..... | 7 |
| 1.6 Struktur Organisasi..... | 8 |
| BAB II..... | 10 |
| KAJIAN PUSTAKA | 10 |
| 2.1 Kajian Teori | 10 |
| 2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani | 10 |
| 2.1.2 Fungsi Dan Manfaat Kebugaran Jasmani | 10 |
| 2.1.3 Komponen Kebugaran Jasmani..... | 13 |
| 2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran jasmani..... | 17 |
| 2.1.5 Prinsip- Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani | 19 |
| 2.1.6 Program latihan Kebugaran Jasmani..... | 23 |
| 2.2 Aktivitas Fisik | 24 |
| 2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik | 24 |
| 2.2.2 Manfaat Aktivitas Fisik | 25 |
| 2.2.3 Jenis-jenis Aktivitas Fisik | 25 |
| 2.2.4 Faktor Aktivitas Fisik..... | 26 |

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliah Assaidiyyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

| | | |
|---------------------------|--|----|
| 2.2.5 | Kategori Aktivitas Fisik | 27 |
| 2.3 | Penelitian Yang Relevan..... | 27 |
| 2.4 | Kerangka Berfikir..... | 28 |
| 2.5 | Hipotesis..... | 31 |
| BAB III..... | | 32 |
| METODE PENELITIAN..... | | 32 |
| 3.1 | Metode Penelitian..... | 32 |
| 3.2 | Desain Penelitian..... | 34 |
| 3.3 | Partisipan..... | 34 |
| 3.4 | Populasi dan Sampel..... | 34 |
| 3.4.1 | Populasi..... | 34 |
| 3.4.2 | Sampel..... | 35 |
| 3.5 | Instrumen Penelitian..... | 35 |
| 3.6 | Prosedur Penelitian..... | 42 |
| 3.7 | Analisi Data..... | 43 |
| 3.7.1 | Uji Prasyarat analisis..... | 44 |
| 3.7.2 | Uji Hipotesis..... | 44 |
| BAB IV..... | | 45 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN..... | | 45 |
| 4.1 | Hasil..... | 45 |
| 4.1.1 | Deskripsi Hasil Penelitian..... | 45 |
| 4.2.1 | Uji Prasyarat Analisi | 49 |
| 4.2 | Pembahasan..... | 51 |
| 4.2.1 | Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Nagreg | 51 |
| 4.2.2 | Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MA Assaidiyyah..... | 52 |
| 4.2.3 | Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah..... | 53 |
| BAB V..... | | 56 |
| SIMPULAN DAN SARAN..... | | 56 |
| 5.1 | Simpulan..... | 56 |
| 5.2 | Saran..... | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 59 |

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliyah Assaidiyyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Tabel Nilai TKJI | 38 |
| Tabel 3. 2 Nilai TKJI..... | 38 |
| Tabel 3. 3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) | 38 |
| Tabel 3. 4 Kisi-kisi kuesioner..... | 40 |
| Tabel 3. 5 Bobot Penilaian Jawaban Kuesioner | 42 |
| Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah..... | 45 |
| Tabel 4. 2 Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah | 46 |
| Tabel 4. 3 Hasil Aktivitas Fisik di SMAN 1 Nagreg..... | 46 |
| Tabel 4. 4 Hasil Aktivitas Fisik di SMAN 1 Nagreg..... | 47 |
| Tabel 4. 5 Hasil Aktivitas Fisik di SMAN 1 Nagreg..... | 47 |
| Tabel 4. 6 Hasil Aktivitas Fisik di SMAN 1 Nagreg..... | 47 |
| Tabel 4. 7 Hasil Aktivitas Fisik MA Assaidiyyah | 48 |
| Tabel 4. 8 Hasil Aktivitas Fisik MA Assaidiyyah | 48 |
| Tabel 4. 9 Hasil Aktivitas Fisik MA Assaidiyyah | 49 |
| Tabel 4. 10 Hasil Aktivitas Fisik MA Assaidiyyah | 49 |
| Tabel 4. 11 Tabel Uji Normalitas | 50 |
| Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas | 50 |
| Tabel 4. 13 Hasil Uji independent simple t-test | 51 |

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola. In *Journal UNY*.
- Ahmadi, N. (2007). Panduan olahraga bola voli. *Surakarta: Era Pustaka Utama*, 12.
- Alghozi, F. Z. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*.
- Benitez-Porres, J., Delgado, M., & Ruiz, J. R. (2013). Comparison of physical activity estimates using International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and accelerometry in fibromyalgia patients: the Al-Andalus study. *Journal of Sports Sciences*, 31(16), 1741–1752.
- Bramantoro, T., Hariyani, N., Setyowati, D., Purwanto, B., Ayu, A., & Ratih, W. (2020). *Heliyon The impact of oral health on physical fitness : A systematic review*. 6(March). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03774>
- Bustaman, A. (2003). Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. *Jakarta: PT Grafindo Persada*.
- Calella, P., Vitucci, D., Zanfardino, A., Cozzolino, F., Terracciano, A., Zanfardino, F., Serena, A., Piscopo, A., Gall, F., Mancini, A., & Di, V. (2023). Heliyon Lifestyle and physical fitness in adolescents with type 1 diabetes and obesity. *Heliyon*, 9, 2–9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13109>
- Ceschini, F. L., Andrade, D. R., Oliveira, L. C., Araújo, J. F., & Matsudo, V. K. R. (2009). Prevalence of physical inactivity and associated factors among high school students from state's public schools. *Jornal de Pediatria*, 85(4), 301–306. <https://doi.org/10.2223/JPED.1915>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliah Assaidiyyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Eva, Y. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani*. FKIUNY.
- Felin, C., Brand, C., Menezes, F., Cristi-montero, C., Cezar, A., Gaya, A., Leite, N., & Reis, A. (2023). Journal of Exercise Science & Fitness Sedentary time play a moderator role in the relationship between physical fitness and brain-derived neurotrophic factor in children : A pilot study *. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.004>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.
- Fraser, B. J., Blizzard, L., Rovio, S. P., Heinonen, O. J., Niinikoski, H., Viikari, J. S. A., Tapani, R., Jula, A., & Raitakari, O. T. (2023). *Brief reports*. 10–13. <https://doi.org/10.1016/j.ympdx.2023.100085>
- García-hermoso, A., Smith, L., Trott, M., & T, P. J. (2022). *Physical fitness and disordered eating among adolescents : Results from the EHDLA study*. 178(July). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106272>
- Han, C. (2023). Combined training prescriptions for improving cardiorespiratory fitness , physical fitness , body composition , and cardiometabolic risk factors in older adults : Systematic review and meta-analysis of Prescriptions d ' entraînement combiné pour améliorer. *ELSEVIER*, xxxx, 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2022.03.015>
- Irianto, D. P. (2004). Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan. *Yogyakarta: Andi Offset*.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam Adolescence ' S Task and Development in Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(April), 243–256.
- Kemenag. (n.d.). *Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 104 Tahun 2019 Tentang Pedoman Implementasi Kurikulum Pada Madrasah*.
- Kristina, A. P. (2023). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pegiat Olahraga*

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliah Assaidiyyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Di Pontianak Kota. IKIP PGRI PONTIANAK.

- Lutan, R., & Hartoto, J. (2001). Pendidikan kebugaran jasmani. *Jakarta: Depdiknas.*
- Matondang, Z. (2009). VALIDITAS DAN RELIABILITAS SUATU INSTRUMEN PENELITIAN. *JURNAL TABULARASA PPS UNIMED*, 496–500(6(1)), 87–89. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.496-500.1510>
- Mexitalia, M., Selina, H., Syarofi L Anam, M., Yoshimura, A., Yamauchi, T., Nurkukuh, & Hariyana, B. (2017). Perbedaan status gizi, kebugaran jasmani, dan kualitas hidup anak sekolah di pedesaan dan perkotaan (The comparison of nutritional status, physical fitness and quality of life of urban and rural school children). *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Vol 8(4)*, 182–187.
- Mikdar, U. Z. (2006). Hidup sehat: nilai inti berolahraga. *Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan.*
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. In *Nuevos sistemas de comunicación e información*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Muhajir, A. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1. *Jakarta: Erlangga.*
- Nawrocka, A., Mynarski, W., Grabara, M., Powerska-Didkowska, A., & Borek, Z. (2013). Weekday and weekend moderate to vigorous physical activity of young musicians in the context of public health recommendations. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20(3), 566–570.
- Nurhasan, D., Priambodo, A., Roespajadi, J., Indiarso, N., Ivano, R., Christina, S., Tjateri, G. A., Juniarto, P., Djawa, B., & Wibowo, S. (2005). *petunjuk Praktis Pendidikan jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurrahmah, A., Rismaningsih, F., Si, S. P., Ul'fah Hernaeny, M. P., Pratiwi, L., Wahyudin, M. P., Rukyati, A., Yati, F., RO, A. M., Lusiani, S. P., & others. (2021). *Pengantar Statistika I*. Media Sains Indonesia.
- Permendikbud. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 59 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah*

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliyah Assaidiyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menengah Atas/Madrasah Aliyah. 1–12.

- Prasetio, E. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91.
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Rahmalah, P. Z. (2019). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Lppm Ump*, 0(0), 302–310.
<https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/52/52%0>
[Ahttps://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/52](https://semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/article/view/52)
- Rahmiga, S. (2019). Kurangnya Sarana Dan Prasarana Belajar Di Sekolah. *Teknologi Pendidikan*, 4(2), 1–8.
- Salahudin, A., & Saebani, B. A. (2017). *Metode Riset Kebijakan Pendidikan*.
- Schwefel, M. K., Kaufmann, C., Gutmann, G., Henze, R., Fydrich, T., & Rapp, M. A. (2023). *NeuroImage : Clinical Physical fitness is associated with neural activity during working memory performance in major depressive disorder*. 38(April). <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2023.103401>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (T. Ibrahim (ed.); Perpustakaan). RAJAWALI PERS.
- Streb, A. R., Passos, R., Leonel, S., Tozetto, W. R., Gerage, A. M., Benedet, J., Delevatti, R. S., & Turnes, T. (2019). Comparison of linear periodized and non-periodized combined training in health markers and physical fitness of adults with obesity : Clinical trial protocol. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 15(March), 100358.
<https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100358>
- Strepp, T., Blumkaitis, J., Schmuttermair, A., Leonhard, T., Wahl, P., & Haller, N. (2023). Unraveling the mystery of isocaloric endurance training - Influence of exercise modality , biological sex , and physical fitness.

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliah Assaidiyyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Metabolism*, 144, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2023.155582>
- 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>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Sugiyono, D. (2013b). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R\&D*.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 134.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukirno, B. D. (2011). *Kesehatan Olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.
- Yusuf, H. (2018). *Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo*. 180, 1–13.
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 519–522.