

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN NILAI – NILAI
OLAHRAGA DIKALANGAN REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh sarjana pendidikan jasmani kesehatan dan
rekreasi



Oleh :
Rifqi Delvian Naufal
2100468

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN NILAI – NILAI OLAHRAGA DIKALANGAN REMAJA

Oleh
Rifqi Delvian Naufal

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

© Rifqi Delvian Naufal, 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2025

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

LEMBAR PENGESAHAN

RIFQI DELVIAN NAUFAL

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN NILAI – NILAI
OLAHRAGA DIKALANGAN REMAJA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Dosen pembimbing I



Dr. H. Carsiwan, M.Pd

NIP. 197101052002121001

Dosen pembimbing II



Drs. Mudjihartono, M.Pd

NIP. 196508171990011001

Mengetahui ketua program studi
Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd

NIP. 197101052002121001

ABSTRAK
HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN NILAI – NILAI
OLAHRAGA DIKALANGAN REMAJA

Rifqi Delvian Naufal

rifqidelvian@upi.edu

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

Pembimbing II : Drs. Mudjihartono, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan nilai-nilai olahraga di kalangan remaja, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 20 Bandung, sampel dalam penelitian ini terdiri dari 100 siswa remaja dengan rentang usia 12–15 tahun, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk mengukur kebugaran jasmani dan Youth Sport Values Questionnaire (YSVQ) untuk mengukur nilai-nilai olahraga. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan nilai-nilai olahraga, nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan, dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,490 ($< 0,05$) yang berarti termasuk dalam kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seorang remaja, memungkinkan tinggi pula kecenderungannya dalam nilai-nilai olahraganya yang mencakup aspek sportifitas, kerjasama, disiplin, rasa hormat, dan kejujuran.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Nilai – Nilai Olahraga, Remaja, Sportivitas.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS LEVELS AND SPORTS VALUES AMONG ADOLESCENTS

Rifqi Delvian Naufal

rifqidelvian@upi.edu

PJKR Study Program, Indonesian University of Education

Advisor I : Dr. H. Carsiwan, M.Pd.

Advisor II : Drs. Mudjihartono, M.Pd.

This study aims to determine the relationship between physical fitness levels and sports values among adolescents, this study uses a quantitative research method with a correlational research design, the population in this study were students of SMP Negeri 20 Bandung, the sample in this study consisted of 100 adolescent students with an age range of 12-15 years, the sampling technique in this study used the Random sampling technique. The instruments used include the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) to measure physical fitness and the Youth Sport Values Questionnaire (YSVQ) to measure sports values. The results of the analysis showed a significant positive relationship between physical fitness levels and sports values, a significance value of 0.000 (<0.05) indicates that there is a relationship that, with a Spearman correlation coefficient value of 0.490 (<0.05) which means it is included in the moderate category, so it can be concluded that the higher the level of fitness of a teenager's body, the higher the tendency in his sports values which include aspects of sportsmanship, cooperation, discipline, respect, and honesty.

Keywords: Physical Fitness, Sports Values, Adolescents, Sportsmanship.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Struktur Organisasi	6
BAB II.....	7
KAJIAN TEORI	7
2.1. Hakikat kebugaran Jasmani	7
2.1.1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
2.2. Nilai – Nilai Olahraga DiKalangan Remaja	12
2.3. Kebugaran Jasmani dan Nilai – Nilai Olahraga Dikalangan Remaja	14
2.4. Kerangka Berfikir.....	16
2.5. Hipotesis Sementara	17
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN	18
3.1. Metode Penelitian.....	18
3.2. Desain Penelitian	18
3.3. Populasi dan Sampel.....	19
3.3.1 Populasi.....	19

3.3.2	Sampel	19
3.4.	Prosedur Penelitian	19
3.5.	Instrumen Penelitian	19
3.5.1.	Instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)	19
3.5.2.	Instrumen Youth Sport Values Questionnaire (YSVQ)	25
3.6.	Analisis Data	28
3.6.1.	Uji Statistik Deskriptif	28
3.6.2.	Uji Normalitas Data	28
3.6.3.	Uji Korelasi	29
3.6.4.	Uji Linieritas	30
BAB IV		31
TEMUAN DAN PEMBAHASAN		31
4.1.	Temuan Penelitian	31
4.1.1.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	31
4.2.	Analisis Data	35
4.2.1.	Uji Normalitas	35
4.2.2.	Analisis Korelasi	37
4.2.3.	Analisis Linieritas	38
4.3.	Pembahasan Hasil Penelitian	39
BAB V		41
KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMEDASI		41
5.1.	Kesimpulan	41
5.2.	Implikasi	41
5.3.	Rekomendasi	41
DAFTAR PUSTAKA		42
LAMPIRAN		52

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategori dan Ambang batas status Gizi	22
Tabel 3. 2 Instrumen Youth Sport Values Questionnaire (YSVQ)	27
Tabel 4. 1 Demografi sampel.....	31
Tabel 4. 2 Demografi sampel.....	31
Tabel 4. 3 Demografi sampel.....	32
Tabel 4. 4 Deskriptif Statistik	32
Tabel 4. 5 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani.....	34
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Data	36
Tabel 4. 7 Uji Korelasi Spearman	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Pie Chart IMT	33
Gambar 4. 2 Diagram Batang Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi	42
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	62
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	63
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	64
Lampiran 5. Demografi Sampel	71
Lampiran 6. Hasil Data Penelitian	77
Lampiran 7. Uji Analisis	78
Lampiran 8. Dokumentasi	80
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup	84

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Soenyoto, T., & Ramadhan, I. (2023). LATIHAN KELENTUKAN TERHADAP PERFORMA OLAHRAGA: SEBUAH TINJAUAN PUSTAKA SEPAK BOLA, FUTSAL, BULUTANGKIS DAN RENANG. *Bajra: Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 40–47.
- Aditia, D. A. (2015a). Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12).
- Aditia, D. A. (2015b). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.
- Afif, M., Santoso, D. A., & Setiabudi, M. A. (2025). Analisis Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Karakter Siswa di SMP Darul Ilmi Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11(1), 50–66.
- AKHORI, R. (2022). *Profil penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Medan Denai Kota Medan Tahun 2019-2020*. Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara.
- Andriyani, R. (2021). *Nilai Pendidikan Karakter dalam Novel Surat Kecil untuk Tuhan dan Relevansinya bagi Pendidikan Karakter Remaja*. Iain Ponorogo.
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa smp: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Arridho, M. H. (2011). *Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Kemampuan Motorik pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosongo Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011*.
- Asdar, Et al. (2019). *Survei tingkat kebugaran jasmani atlet pada club atletik fik unnm*.
- AZHARI, A. (2021). *ERAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DALAM MEMBANGUN KARAKTER DI KELAS III MIT MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG*. UIN Raden Intan Lampung.
- Balci, T. (2020). The relationship between physical education and sport values with self-reported personal and social responsibility behaviours. *African Educational Research Journal*, 8(4), 897–905. <https://doi.org/10.30918/aerj.84.20.194>
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. *Englewood Cliffs*.
- Bariyah, K., Ashari, I. A., & Yuliawan, E. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional

- Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 7(2), 156–165.
- Branje, S. (n.d.). ScienceDirect Adolescent identity development in context. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101286. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.006>
- Britton, U., Issartel, J., Conyngham, G., & Belton, S. (2020). *What is health-related fitness ? Investigating the underlying factor structure of fitness in youth* What is health-related fitness ? *Investigating the underlying factor structure of fitness in youth . Introduction Physical fitness is a powerful indicator of health among youth (Ortega et al ., 2008 ; Ruiz. April*. <https://doi.org/10.1177/1356336X19882060>
- Candra, O., Prasetyo, T., & Rahmadani, A. (2023). *Pembentukan Karakter Melalui Olahraga*. Eureka Media Aksara.
- Caspersen, C. J., & Christenson, G. M. (1985). *Physical Activity , Exercise , and Physical Fitness : Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. April.
- Cehyan. (2022). *Physical education and sports in terms of values education*. April, 11–18.
- Darmanto, F., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2022). Pengembangan Model Lari Bolak Balik Sebagai Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa Kelas Vii Smp Citra Bakti. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(2), 78–87.
- Devy Amelia Nurul Alamsyah*, Retno Hestningsih, L. D. S. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang*. 5, 77–86.
- Domain, P. (2024). *Finnish study finds good physical fitness from childhood protects mental health*. 1–4.
- Ellis, M. K., Lieberman, L. J., & Dummer, G. M. (2013). *Parent Influences on Physical Activity Participation and Physical Fitness of Deaf Children*. 19383. <https://doi.org/10.1093/deafed/ent033>
- Erfayliana, Y. (2017). Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302–315.
- Ethan, M., Brown, H., Ethan, M., & Brown, H. (2023). *Scholar Commons Nonparametric Tests of Interaction for the Two-Way Design With Skewed Distributions by*.
- FIRDAUSI, D. K. A. Y. U., & SIMBOLON, M. E. M. (2017). KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK PROVINSI KEPULAUAN BANGKA BELITUNG. *Edutainment*, 5(2), 84–105.
- Fitrianto, A. T. (2023). Relevansi Pendidikan Jasmani dengan Tujuan Pendidikan Islam dalam Membentuk Individu yang Seimbang Secara Fisik, Mental, dan Spiritual. *AL GHAZALI: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 73–92.
- Fraenkel, Jack R., Wallen, N. E. (2022). How to Design and Evaluate Research in Education. In *McGraw-Hill Higher Education* (Issue 0).

- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *HOW TO DESIGN AND EVALUATE RESEARCH IN EDUCATION*. McGraw-Hill.
- Gantarialdha, N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan Dalam Vo2Max. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1162–1167.
- HAKIM, A. R. (2021). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 10 TASEMBALAYA PADA MASA PANDEMI COVID-19 (Studi Deskriptif pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMPN 10 Usia 13-15 Tahun Kota Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.
- Hendryanto, F., Arisman, M. P., & Suhermon, M. P. (2025). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. PT. Penerbit Qriset Indonesia.
- Hidayat, S. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Iriani, S. Z. A., & Salman, S. (2024). Menggali Potensi Senam dan Ritmik dalam Pengembangan Keterampilan Motorik. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4), 10.
- Jasmani, P., Kesehatan, O. D. A. N., Widodo, A., Jasmani, S.-P., & Keolahragaan, F. I. (2016). 0,543 > r. 04, 48–55.
- Juhrocin, J., & Syafei, P. M. (2024). Pengembangan Pemuda Positif: Integrasi Nilai-Nilai Universal dalam Pelatihan dan Pembinaan Olahraga Bola Voli. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 5(1), 9–17.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).
- Khomarun, K., Nugroho, M. A., & Wahyuni, E. S. (2014). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makamhaji. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Kim, N., & Park, S. (2017). *The Relationship between Media Sports Involvement Experiences and Sports Values and Sports Participation*. 12(20), 9768–9773.
- Kuspratiwi, F. W. (2024). *Does Physical Education Activity Affect Character Development in Primary School Students ?* 8642, 171–174.
<https://doi.org/10.36348/jaspe.2024.v07i06.009>
- KUSUMA, S. (2021). *PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANTARA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KOTA AGUNG DI PESISIR DENGAN SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SUMBEREJO DI PEGUNUNGAN*.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- LEWI, A. (2024). *HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 2 JANGKANG*. IKIP PGRI PONTIANAK.

- Mangngassai, I. A. M., Syaiful, A., & Marsuki, M. (2020). Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap ketepatan long servis bulutangkis. *Jurnal Olympica*, 2(2), 7–16.
- Mastuti, D. N. R., Pratiwi, Y. S., Chaniago, R., Rosida, R., Sanjaya, Y. A., Yulistiani, R., Astani, A. D., Priharwanti, A., Meri, M., & Swasono, M. A. H. (2023). *PENGANTAR ILMU GIZI: Pemahaman tentang Nutrisi dan Kesehatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mishra, P., Pandey, C. M., & Singh, U. (2019). *Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data*. 67–72. <https://doi.org/10.4103/aca.ACA>
- Mokhammad Lutfi, D. (2023). *HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DENGAN KOMPETENSI SOSIAL DAN MOTIVASI BERIBADAH SISWA KELAS AGAMA MAN 6 JOMBANG*. Universitas Darul Ulum.
- Muhibbi, M. (2024). *Jasmani Sehat Tubuh Bugar: Panduan Praktis untuk Gaya Hidup Aktif dan Seimbang*.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Nadiah, S., Nadhirah, N. A., & Fahriza, I. (2021). Hubungan faktor perkembangan psikososial dengan identitas vokasional pada remaja akhir. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 5(1), 21–29.
- Nafisa, D., Tsalisa, H. H., Nurbaiti, I. S., Yusuf, Z. A., Putri, Z. I., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya Pengembangan Keterampilan Fisik pada Anak-Anak Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 23450–23459.
- Nome, N., Zamasi, S., Sarumpaet, S., & Simanjuntak, L. Z. (2023). Edukasi dan Upaya Konseling Kristen bagi Remaja. *Journal on Education*, 5(3), 9529–9544.
- Nopiyanto, Y. E., & Permadi, A. (2023). ANALISIS KEBUTUHAN PSIKOLOGIS ATLET USIA DINI DI KOTA BENGKULU. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 131–143.
- Nugraha, B. A., Nugraha, R. N., Arifin, N. F., Zahra, F., Soewardi, A., Winata, M. S., & Sunaryo, G. C. (2024). EFEKTIFITAS PENDIDIKAN JASMANI BAGI PROGRAMMER DALAM UPAYA MENINGKATKAN MENTALITAS DALAM BEKERJA. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 2(2), 53–64.
- Nur, A. M. A. (2021). *Hubungan Komposisi Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Pemain Futsal Kab. Gowa*. Universitas Negeri Makassar.
- Nurkadri, N., Siregar, Y. I., Mahmuddin, M., Salsabila, S., Andreani, P. N., Manihuruk, H. T., & Haloho, D. S. (2024). Pemahaman Dan Pembentukan Karakter Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Melalui Perspektif Sosiologi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 16338–16345.

- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *EBiomedik*, 3(1).
- Parahita, A. (2009). *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun*. Medical Faculty.
- Park, J., Seo, M., Jung, H. C., Song, J., & Lee, J. (2021). *Association between Health-Related Physical Fitness and Respiratory Diseases in Adolescents : An Age- and Gender-Matched Study*.
- Pennington, C. G. (2017). *Moral Development and Sportsmanship in Physical Education and Sport*. October. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1367745>
- Permatasari, R. A., & Titik Susilowati, S. K. M. (2021). *Pengaruh Intervensi Diet Dan Latihan Fisik Terhadap Persen Lemak Tubuh Pada Individu Overweight dan Obesitas Usia Dewasa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93.
- Pradipta, G. D. (2015). Sportifitas dalam keolahragaan sebagai bagian pembentukan generasi muda dan nasionalisme. *CIVIS: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 5(1).
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Putranto, A. D., & Efendi, Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *SEMNASFIP*.
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 10–19.
- Rahayu, D. W., Hasanuddin, A., Wicaksono, A. S., Fatah, F. M., & Ramadhan, M. M. (2024). Menelaah Manfaat Psikologis dari Jogging: Studi Tentang Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 322–331.
- Rahman, D. (2023). Pentingnya kebugaran jasmani bagi mahasiswa: Bagaimana dengan tingkat kebugaran mahasiswa olahraga pasca pandemi covid-19? *Jurnal Patriot*, 5(4), 218–224.
- Rasyono. (2018). *Penanaman Nilai-Nilai Olahraga Sebagai Usaha Pembentukan Karakter*

Bangsa (Rasyono). 4(1), 33–42.

Rattanakoses, W. (2022). *European Journal of Physical Education and Sport Science THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND ACADEMIC LEARNING GRADES FOR SPORT SCHOOL STUDENT-ATHLETE : A CASE STUDY*. 123–134. <https://doi.org/10.46827/ejpe.v8i6.4542>

Redondo-fl, L., & Jes, D. (2022). *Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students*.

Rezeqini, N. (2024). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap hasil Lay Up Shoot Olahraga Bola Basket Di SMK Negeri 1 Banda Aceh*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Rosa, G. B., Staiano, V., Ponikvar, K., Magalhães, J. P., Correia, I. R., Hetherington-rauth, M., & Sardinha, L. B. (2024). Journal of Science and Medicine in Sport
Cardiorespiratory fitness and muscular fitness correlates in youth : A hierarchy of behavioral , contextual , and health-related outcomes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(7), 486–492. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.03.003>

Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana*, 66(1), 55–61.

Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 90–106.

Salahudin, S., Irawan, E., & Furkan, F. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Shaping the Nation's Character. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 1–8.

Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(1).

Schober, P., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia and Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>

Setyawan, H., Endang, S., Sukarti, E., Aziz, A., Shidiq, P., Darmawan, A., Pavlovic, R., Latino, F., & Tafuri, F. (2024). *The integration of social values in physical education and sport to develop teenage students ' character : a systematic review La integración de los valores sociales en la educación física y el deporte para la formación del carácter de los alumnos adolescentes: una revisión sistemática*. 2041, 960–968.

Siby, R., & Kasingku, J. D. (2024). Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(2), 416–424.

Simanullang, T. L., Damanik, N. M., Sitinjak, G. G. M., Syahira, S., Hutasoit, G. H., & Siddik, F. (2024). STRATEGI PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI YANG INOVATIF DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(4), 711–721.

Sluijs, E. M. F. Van, Ekelund, P. U., & Crochemore-silva, I. (2022). *Europe PMC Funders Group Physical activity behaviours in adolescence : current evidence and opportunities*

for intervention. 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9).Physical

- Sobarna, A., Hamidi, A., & Rizal, R. M. (2021). *Sosiologi Olahraga: Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis*. Desanta Publisher.
- Stine, J. G., Long, M. T., Corey, K. E., Sallis, R. E., Allen, A. M., Armstrong, M. J., Conroy, D. E., Cuthbertson, D. J., Duarte-Rojo, A., & Hallsworth, K. (2023). American College of Sports Medicine (ACSM) International Multidisciplinary Roundtable report on physical activity and nonalcoholic fatty liver disease. *Hepatology Communications*, 7(4), e0108.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum pembelajaran penjas*. UPI Sumedang Press.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2).
- Sukarmin, Y. (2017). Aktualisasi Nilai-Nilai Olahraga Sebagai Upaya Membangun Karakter Bangsa. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 2, 64–72. <https://doi.org/10.21831/cp.v0i2.14702>
- Sulistiono, A. A. (2014). *DI JAWA BARAT BASIC AND SECONDARY EDUCATION STUDENTS PHYSICAL FITNESS*. 223–233.
- Surahni, S. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Sebagai Sarana Pendidikan Moral. *URECOL*, 39–46.
- Suryanti, P. E., & Indrayasa, K. B. (2021). Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Latihan Yoga Asanas. *Purwadita: Jurnal Agama Dan Budaya*, 5(1), 31–42.
- Suryo. (2022). *HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI, MOTIVASI BELAJAR, KECERDASAN INTELEKTUAL DAN KEBIASAAN BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI SE-DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA*.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Syah, R. O., Putra, H. R. T., & Bhakti, Y. H. (2024). Upaya Meningkatkan Akurasi Passing pada Permainan Bola Futsal Menggunakan Media Target. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 955–961.
- Syaifu, F. B. K., & Sitompul, S. R. (2024). Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran Manfaat Kognitif Memasukan Senam ke Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga. *SEMNASFIP*.
- Tyas, K., Maryati, S., & Rezha, M. (2024). Perbandingan Pengaruh Latihan Standing Rotation dengan Seated Rotation Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut dan Core. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 25–31.

- Umar, H., & Masnawati, E. (2024). Peran lingkungan sekolah dalam pembentukan identitas remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 191–204.
- Utoro, B. F., & Dieny, F. F. (2016). Pengaruh penerapan carbohydrate loading modifikasi terhadap kesegaran jasmani atlet sepak bola. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(2), 107–119.
- Vickers, A. J. (2005). *Parametric versus non-parametric statistics in the analysis of randomized trials with non-normally distributed data*. 12, 1–12.
<https://doi.org/10.1186/1471-2288-5-35>
- Wahidin, O. U. (n.d.). *PENDIDIKAN KARAKTER BAGI REMAJA Oleh: Unang Wahidin**.
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan karakter bagi remaja. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03), 256–269.
- Wardani, D. A. W. (2023). Problem based learning: membuka peluang kolaborasi dan pengembangan skill siswa. *Jawa Dwipa*, 4(1), 1–17.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Whitehead. (2013). *Nilai-Nilai Olahraga Remaja dan Jasmani Pendidikan*.
- Wibowo, A., & Susongko, P. (2015). *Model Asesmen Literasi Fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. 4(4), 2281–2289.
- Yachsie, B. (2021). Pengaruh Metode Latihan Beban Free Weight Dan Gym Machine Terhadap Kekuatan Otot Lengan Ditinjau Dari Daya Tahan Otot Lengan Atlet Panahan. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 109–114.
- Zhannisa, U. H. (2015). Implementasi Nilai - Nilai Olahraga dalam Pembangunan Nilai Kewarganegaraan dan Memperkokoh NKRI. *Jurnal Ilmiah CIVIS*, 5(2), 865–878.
- Zheng, W ; Shen, H. ., & Belhaidas, M.B.; Zhao, Y.; Wang, L.;Yan, J. (2023). *Well-Being , Motivation , and Enjoyment in Chinese Adolescents during Physical Education : A Preliminary*.