

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN LITERASI FISIK, PARTISIPASI
DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15
BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan jasmani
kesehatan dan rekreasi



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

2025

LEMBAR PENGESAHAN
ISEP RIFKI FADILLAH

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN LITERASI FISIK,
PARTISIPASI DENGAN KEBUGARAN JASMANI**

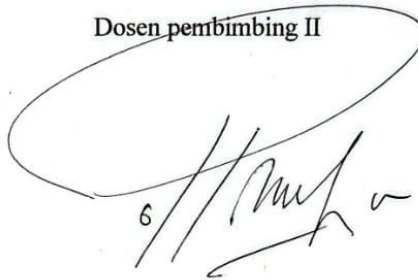
disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Dosen pembimbing I



Dr. Carsiwan M. Pd
NIP. 197101052002121001

Dosen pembimbing II



Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd
NIP. 196005181987032003

Mengetahui Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Carsiwan M. Pd
NIP. 197101052002121001

**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN LITERASI FISIK, PARTISIPASI
DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15
BANDUNG**

Oleh:

Isep Rifki Fadillah

2100385

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI Bandung

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

PERNYATAAN KEASLIAN DAN BEBAS PLAGIARISME SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN LITERASI FISIK, PARTISIPASI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15 BANDUNG**” 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 risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, 5 April 2025

Isep Rifki Fadillah
2100385

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamudillah atas kekuatan dan diberikan jalan oleh Allah SWT. Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis. Dalam penyelesaian penelitian ini pula penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas rahmat dan perlindungan – Nya yang diberikan kepada saya sehingga skripsi ini bisa terselaikan dengan baik.
2. Nabi Muhammad SAW karena dengan syafaatnya penulis bisa dimudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehudin, M.Pd., MA. Selaku rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Agus Rusdiana, S.Pd., MA., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Bapak Dr. H Carsiwan, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia sekaligus dosen pembimbing 1 yang selalu membimbing, memberikan arahan, dan dorongan yang berharga bagi Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik 2 yang selalu membimbing, memberikan arahan, dan dorongan yang berharga bagi Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada keluarga saya Bapak Acep Rodibillah, Ibu Ai Linda selaku orang tua, dan Adik Zahira Nurfadillah yang selalu mendoakan, mencurahkan kasih sayang dan perhatian yang tidak terkira serta selalu memberikan dukungan materil dan mendoakan saya dalam menyelesaikan semua tugas kuliah saya.
8. Kepada keluarga besar PAMOR FPOK UPI yang selalu memberi warna dan mengajarkan pengalaman-pengalaman dalam setiap perjalanan ataupun petualangan.
9. Kepada keluarga Besar Bims Squad A Bimo, A dywa dan King Faiq yang

sudah menemani perjalanan sampai saat ini.

10. Kepada keluarga Besar Komdak PJKR 21 Indra Faisal Ramas, Zahir Abdul Wahid dan Wanda Perbawanti.
11. Kepada keluarga Besar Madagaski Galih Rakasiwi, Rizky Maulana, Farhan Royy, Farel dan Sendi yang selalu menyemangati dan mendorong dalam situasi apapun.
12. Kepada keluarga Beksar PJKR 2019 Khususnya Naufal Caesar dan Rofi R yang selalu menjadi sosok seorang kaka yang memberikan nasihat dan motivasi.
13. Kepada keluarga besar FPOK UPI.
14. Kepada keluarga besar PJKR FPOK UPI 2021.
15. Kepada keluarga HMP PJKR FPOK UPI periode 2022-2023.
16. Kepada Staff dan Dosen FPOK UPI yang turut Memberikan doa dan dukungan kepada saya.
17. Keluarga Besar J kost.
18. Keluarga Besar Forum Keolahragaan Mahasiswa Sukabumi.
19. Keluarga Besar PJKR 2023.
20. Keluarga Besar PJKR A 21.
21. Keluarga Besar tim tenang Rifqi Delvian, Indra Maulana, Arizaludin.
22. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Dan semua bantuan, dukungan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada saya dapat menjadi amal serta mendapat balasan dari Allah SWT. Semoga proposal penelitian ini dapat menuntun saya menyandang gelar Sarjana Pendidikan kelak, serta bisa bermanfaat bagi segala pihak.

Bandung , 5 April 2025

Isep Rifki Fadillah
2100385

ABSTRAK
HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN LITERASI FISIK, PARTISIPASI
DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15
BANDUNG

Isep Rifki Fadillah

iseprifki@upi.edu

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Dr. Carsiwan M. Pd

Pembimbing II: Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kemampuan literasi fisik, partisipasi, dan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Kota Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini melibatkan 35 siswa sebagai responden yang terdiri dari 21 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan dengan rentang usia 17-18 tahun. Data yang dikumpulkan meliputi literasi fisik, partisipasi, dan kebugaran jasmani siswa yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif, seperti rata-rata, standar deviasi, serta distribusi frekuensi, dan uji korelasi Spearman's rho dengan bantuan perangkat lunak SPSS 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi fisik siswa berada pada kategori "Sedang" dengan rata-rata nilai 96,17, partisipasi siswa pada kategori "Sedang" dengan rata-rata 108,43, dan kebugaran jasmani siswa berada pada kategori "Baik" dengan rata-rata 17,71. Uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara literasi fisik dan kebugaran jasmani dengan korelasi 0,568 dan kontribusi 32,2%. Uji hipotesis kedua menunjukkan hubungan signifikan antara partisipasi dan kebugaran jasmani dengan korelasi 0,621 dan kontribusi 38,6%. Uji hipotesis ketiga mengungkapkan hubungan signifikan antara literasi fisik, partisipasi, dan kebugaran jasmani dengan korelasi 0,533 dan kontribusi 28,4%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa literasi fisik dan partisipasi berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandung. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya peningkatan literasi fisik dan partisipasi dalam mendukung kebugaran jasmani siswa di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Literasi fisik, partisipasi, kebugaran jasmani

ABSTRACT
**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL LITERACY,
PARTICIPATION, AND PHYSICAL FITNESS AMONG 11TH-GRADE
STUDENTS OF SMA NEGERI 15 BANDUNG**

Isep Rifki Fadillah

iseprifki@upi.edu

Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Indonesia University
of Education

Advisor I: Dr. Carsiwan, M.Pd

Advisor II: Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

This study aims to analyze the relationship between physical literacy, participation, and physical fitness among 11th-grade students at SMA Negeri 15 Bandung. The method used in this research is quantitative descriptive with a correlational approach. The study involved 35 students as respondents, consisting of 21 male and 14 female students aged 17–18 years. The collected data included students' physical literacy, participation, and physical fitness, which were analyzed using descriptive statistics such as mean, standard deviation, and frequency distribution, as well as the Spearman's rho correlation test using SPSS 27 software. The results showed that students' physical literacy was categorized as "Moderate" with an average score of 96.17, their participation was also in the "Moderate" category with an average of 108.43, and their physical fitness was categorized as "Good" with an average score of 17.71. The first hypothesis test showed a significant relationship between physical literacy and physical fitness, with a correlation of 0.568 and a contribution of 32.2%. The second hypothesis test indicated a significant relationship between participation and physical fitness, with a correlation of 0.621 and a contribution of 38.6%. The third hypothesis test revealed a significant relationship between physical literacy, participation, and physical fitness, with a correlation of 0.533 and a contribution of 28.4%. Based on these findings, it can be concluded that physical literacy and participation contribute to the improvement of physical fitness among 11th-grade students at SMA Negeri 15 Bandung. This research provides insights into the importance of enhancing physical literacy and participation in supporting students' physical fitness in the school environment.

Keywords: Physical literacy, participation, physical fitness

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN LITERASI FISIK, PARTISIPASI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15 BANDUNG	1
LEMBAR PENGESAHAN	i
HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN LITERASI FISIK, PARTISIPASI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 15 BANDUNG	ii
PERNYATAAN KEASLIAN DAN BEBAS PLAGIARISME SKRIPSI.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.5. Struktur Organisasi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1. Hakikat Literasi Fisik	7
2.1.1 Pengertian Literasi Fisik.....	7
2.1.2 Komponen Literasi Fisik.....	11
1. Pengetahuan Kognitif.....	11
2. Keterampilan Motorik	11
3. Sikap dan Motivasi.....	12
4. Kemampuan Untuk Menerapkan Pengetahuan dan Keterampilan	12
5. Kemampuan Untuk Menilai dan Mengelola kesehatan Pribadi	13
6. Pengertian Tentang Keselamatan dan Pencegahan Cedera	13
2.2. Partisipasi.....	13
2.3. Hakikat Kebugaran Jasmani	16
2.4. Kerangka Berfikir.....	19

Isep Rifki Fadillah, 2025

HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN LITERASI FISIK, PARTISIPASI DENGAN KEBUGARAN JASMANI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.5. Hipotesis Sementara	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1. Metode Penelitian	21
3.2. Desain Penelitian.....	21
3.3. Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1 Populasi	21
3.3.2 Sampel	22
3.4. Prosedur Penelitian.....	22
3.5. Instrumen Penelitian.....	22
1. Teknik Pengumpulan Data	27
2. Validitas dan Realibilitas Instrumen	27
3.5.2 Partisipasi	28
3.5.3 Instrumen TKPN.....	34
1. Indeks Masa Tubuh.....	35
A. Pengukuran Tinggi Badan.....	35
B. Pengukuran Berat Badan	36
2. V SIT REACH TEST	37
3. Sit Up 60 Detik.....	38
4. SQUAT THRUST 30 DETIK	39
5. PACER TEST.....	39
BAB IV	42
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	42
a. Literasi Fisik	42
b. Partisipasi	44
c. Kebugaran Jasmani	45
4.2. Uji Prasyarat Analisis.....	48
4.2.1 Uji Normalitas	48
4.3. Uji Hipotesis	49
4.3.1 Uji Hipotesis 1: Terdapat hubungan antara Literasi Fisik dengan Kebugaran Jasmani	50
4.3.2 Uji Hipotesis 2: Terdapat hubungan antara Partisipasi dengan Kebugaran Jasmani.....	50
4.3.3 Uji Hipotesis 3: Terdapat hubungan antara Literasi Fisik, Partisipasi dengan Kebugaran Jasmani	51
4.4. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
4.4.1 Hubungan Kemampuan Literasi Fisik dengan Kebugaran Jasmani ...	52

4.4.2	Hubungan Partisipasi dengan Kebugaran Jasmani	52
4.4.3	Hubungan antara Kemampuan Literasi Fisik,Partisipasi dengan Kebugaran Jasmani.....	53
4.5.	Keunggulan Penelitian	54
4.6.	Kelemahan Penelitian.....	54
BAB V		55
	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	55
5.1.	Kesimpulan	55
5.2.	Implikasi.....	55
5.3.	Rekomendasi	56
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN		71

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pedoman Konversi Skor Skala Lima	23
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian	23
Tabel 3. 3 KUISIONER LITERASI FISIK REMAJA (12-18 TAHUN)	24
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen PenelitianError! Bookmark not defined.	
Tabel 3. 5 Skor Alternatif Jawaban.....	30
Tabel 3. 6 KUISIONER PARTISIPASI	31
Tabel 3. 7 Standar Antropometri.....	37
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik Literasi Fisik	42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Literasi Fisik	42
Tabel 4. 3Deskriptif Statistik Partisipasi.....	44
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Partisipasi	44
Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani	45
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	46
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi IMT.....	47
Tabel 4. 8 Total Responden	48
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	49
Tabel 4. 10 Uji Korelasi Spearman's rho.....	50
Tabel 4. 11 Uji Korelasi Spearman's rho.....	50
Tabel 4. 12 Uji Regresi Ganda.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Batang Kategori Literasi Fisik.....	43
Gambar 4. 2 Diagram Batang Kategori Partisipasi	45
Gambar 4. 3 Diagram Batang Kategori Kebugaran Jasmani	46
Gambar 4. 4 Diagram Batang Kategori IMT	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi.....	72
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 3 Surat Balasan.....	82
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	82
Lampiran 5 DEMOGRAFI SAMPEL	103
Lampiran 6 HASIL DATA PENELITIAN	105
Lampiran 7 UJI ANALISIS	106
Lampiran 8 DOKUMENTASI	108
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	111

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, D. (2024). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM KEGIATAN OLAHRAGA REKREASI. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(1), 1977–1985.
- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *MANAJEMEN AKTIVITAS FISIK SISWA*. Cahya Ghani Recovery.
- Agusta, E. (2024). ANALISIS ANALISIS LITERASI FISIK PESERTA DIDIK SMKN DI SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5), 426–435.
- Agustin, A., Natasya, S. A., Suwandi, M. G., & Israel, Y. (2023). Pengetahuan Mahasiswa IKM dan PKO UNNES Mengenai Pentingnya Melakukan Pemanasan Sebelum Berolahraga. *Jurnal Implementasi*, 3(2), 125–131.
- Agustina, I. O., Juliantika, J., & Saputri, S. A. (2023). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan dan pengembangan siswa sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96.
- Aisyah, I. U. (2023). PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 11–20.
- Al-Jamil, A. H., & Sugihartono, T. (2018). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa pendidikan pondok pesantren di kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 118–125.
- Alivia, T., & Sudadi, S. (2023). Manajemen Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Tolis Ilmiah: Jurnal Penelitian*, 5(2), 108–119.
- Ansley, B. M., Houchins, D., & Varjas, K. (2016). Optimizing special educator wellness and job performance through stress management. *Teaching Exceptional Children*, 48(4), 176–185.
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, pola diet, dan aktifitas fisik dalam penanganan diabetes melitus pada masa pandemi COVID-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, Isep Rifki Fadillah, 2025
- HUBUNGAN ANTARA KEMAMPUAN LITERASI FISIK, PARTISIPASI DENGAN KEBUGARAN JASMANI**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2(1), 1–12.

- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177.
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Arikunto, S. (2002). *penelitian dalam pembuatan karya ilmiah*: 136.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (No Title).
- Aula, Y. N., & Nurhayati, F. (2020). Hubungan literasi kesehatan dengan perilaku kesehatan siswa sekolah menengah atas negeri di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 139–144.
- Aziz, M. Z., & Wicaksana, A. I. (2024). Evaluasi pelaksanaan pembelajaran kurikulum merdeka pada mata pelajaran pjok di sekolah dasar banjardowo 1 kabupaten jombang. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(2), 97–106.
- Azizah, S. F. (2013). Motivasi Atlet Renang Kelompok Umur II (Usia 13-14 Tahun) di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Baharuddin T, B. T., Hidayat, R., & Pribadi, I. (2023). *PENGARUH MINAT DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA SISWA MADRASAH IBTIDIAIAH ISTIQAMAH SALU MAKARRA. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO.*
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Barus, V. A., & Siregar, M. F. Z. (2024). PERAN ANTARA POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(4), 462–473.
- Bausad, A. A., & Setyawati, H. (2024). TREN PENELITIAN DAN PRODUKTIVITAS BIDANG PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA: ANALISIS BIBLIOMETRIK. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*

Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik, 64–85.

- Bete, D. T., & Saidjuna, M. K. (2022). Implementasi permainan tradisional benteng dalam pembelajaran penjas terhadap pembentukan perilaku sosial siswa Sekolah Dasar. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(2), 70–79.
- Bopp, T., Vadeboncoeur, J. D., Roetert, E. P., & Stellefson, M. (2022). Physical literacy research in the United States: a systematic review of academic literature. *American Journal of Health Education*, 53(5), 282–296.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58.
- Cahyaningtias, V. P., & Ridwan, M. (2022). Efektivitas penerapan media pembelajaran interaktif terhadap motivasi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 55–62.
- Cale, L., & Harris, J. (2018). The role of knowledge and understanding in fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 280–287.
- Chairad, M. (2023). OPTIMIZATION OF SPORTS LEARNING THROUGH A LITERACY APPROACH. *OPTIMIZATION*, 1(2), 91–97.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports Medicine*, 47, 113–126.
- Erfayliana, Y. (2017). Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 302–315.
- Ernawati Sinaga, E. S., Nonon Saribanon, N. S., Sa’adah, S. N., Sa’adah, S. N., Ummu Salamah, U. S., Yulia Andani Murti, Y. A. M., Agusniar Trisnamiati, A. T., & Santa Lorita, S. L. (2017). *Manajemen kesehatan menstruasi*. Universitas Nasional IWWASH Global One.

- Farisandy, E. D., Asihputri, A., & Pontoh, J. S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 81–90.
- FATIMAH, S. N. U. R. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA LITERASI FISIK (PHYSICAL LITERACY) DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK KELAS 9 SMP NEGERI 1 DEPOK*.
- Fatoni, R. A., Suroto, S., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh aktivitas fisik program gross motor skill terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 1–10.
- Fauza, A. L. (2024). *Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap prediksi Vo2Maks pada calon jamaah haji lansia di kota batu tahun 2024*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Fauzi, R. A., Hadiana, O., & Wahidi, R. (2024). Edukasi Penerapan Gaya Hidup Sehat Melalui Aktivitas Jasmani Pada Siswa Eakkapapsasanawich Islamic School Krabi Thailand. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 2227–2234.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Gustiana, R., Hidayat, T., & Fauzi, A. (2022). Pelatihan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (Suatu Kajian Literatur Review Ilmu Manajemen Sumber Daya Manusia). *Jurnal Ekonomi Manajemen Sistem Informasi*, 3(6), 657–666.
- Hadyansah, D., Sulistiadinata, H., Supriyatni, D., Komarudin, D., Munadi, H., Rulini, T., & Pratiwi, A. N. (2024). Pendidikan Kesehatan melalui Edukasi Literasi Fisik, Kebugaran dan Keterampilan Sosial. *Aksararaga*, 6(1), 47–49.
- Handayani, B. (2024). Implementasi Konsep Merdeka Belajar Dalam Pengembangan Kemampuan Gerak Peserta Didik. *JTPPm (Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran): Edutech and Intructional Research Journal*, 11(1).
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan permainan tradisional dalam

- pembelajaran olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Hasan, M. S. (2023). Peran Suplemen Herbal Untuk Prestasi Olahraga. *Menelisk Ilmu Keolahragaan*, 49.
- Hidasari, F. P., Haetami, M., Triansyah, A., Pranata, D., Atiq, A., Bafadal, M. F., Simanjuntak, V., Yunitaningrum, W., Suwanto, W., & Ali, R. H. (2023). PENINGKATAN KEMAMPUAN PHYSICAL LITERACY BAGI GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI KECAMATAN PALOH. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 1364–1369.
- Indrawati, I., Sabrina, R., & Hidayat, S. (2024). PENGGUNAAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MASALAH PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS X SMAN 2 KRAKATAU STEEL CILEGON. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 262–275.
- Iqbal, M., & Salsabila, S. (2023). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kebiasaan Menonton Mukbang. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), 102–109.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17.
- Jihad, F. F., & Murdani, I. (2024). Peran Senam Sehat Berkala dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Kelompok Usia: Studi di Posbindu. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1192–1199.
- Khoiruddin, M. A. (2018). Perkembangan Anak Ditinjau dari Kemampuan Sosial Emosional. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 29(2), 425–438.
- Kustoro, A., Raya, G. A. S., & Hantoro, B. (2024). TINJAUAN IMPLEMENTASI PENGUATAN KARAKTER MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI LINGKUNGAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Journal of Composite Social Humanisme*, 1(1), 41–51.
- Laksmi, I., & Jayanti, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan

- Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.
- Lemes, V. B., Sehn, A. P., Reuter, C. P., Burns, R. D., Gaya, A. R., Gaya, A. C. A., & Brand, C. (2024). Associations of sleep time, quality of life, and obesity indicators on physical literacy components: a structural equation model. *BMC Pediatrics*, 24(1), 159.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Mahardika, W., Mustafa, P. S., Lufthansa, L., Anugrah, T., & Shafi, S. H. A. (2024). Lifelong Sports through the Lens of Physical Literacy: Understanding Definitions, Benefits, and Challenges. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 238–245.
- Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49–63.
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 39–49.
- Mauludiyah, N., Muhammad, H. N., & Wibowo, S. (2024). Implementasi Pembelajaran Station Rotation Mapel PJOK pada Materi Aktivitas untuk Kebugaran terhadap Tingkat Kelincahan Siswa. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 729–744.
- Megantara, B. A., Thazqia, F. M., Wahid, Z. A., Pribadi, R., Mentari, A. G., Rahmah, A. S., & Tarigan, B. (2024). PENGARUH PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP LIFE SKILLS. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 92–106.
- Mumtazza, H. S., Pramanta, I. A. D., Kurniawan, D., Raubun, G. R. Y., & Hambali, B. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Olahraga dan Kegiatan Fisik. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 9–17.

- Musrifin, A. Y. (2024). Analisis Deskripsi Tingkat Pemahaman Orang Tua Terkait Pentingnya Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah dasar dan Korelasinya Dengan Tingkat Pendidikan Orang Tua Dan Aktifitas Fisik Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 325–342.
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Najib, M., Syawaluddin, A., & Raihan, S. (2023). Pengembangan multimedia pembelajaran interaktif sistem tata surya berbasis literasi sains untuk siswa SD. *Jurnal Inovasi Pedagogik Dan Teknologi*, 1(1), 1–13.
- Negara, J. C., Hamidi, A., & Paramitha, S. T. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(3), 127–135.
- Negara, J. D. K., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). Aplikasi Statistika Dalam Penjas. *Bandung: Bintang Warliartika*.
- Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi kesehatan mental dan sikap komunitas sebagai prediktor pencarian pertolongan formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50–65.
- Nugraha, K. A., & Nurharsono, T. (2020). Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Kecamatan Kedu Kabupaten Temanggung Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 382–â.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., Van Tartwijk,

- J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797–813.
- Paglione, V. (2022). *Community dance supports older adults' successful aging, physical literacy, and embodiment: a case study*.
- Petrusevski, C., Morgan, A., MacDermid, J., Wilson, M., & Richardson, J. (2022). Framing physical literacy for aging adults: an integrative review. *Disability and Rehabilitation*, 44(26), 8149–8160.
- 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.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249.
- Pratama, V. J., Zhannisa, U. H., Darmanto, P., & Prastiwi, B. K. (2024). ANALISIS PERAN PEMBELAJARAN MELALUI PERMAINAN DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI SISWA PADA PELAJARAN PJOK KELAS X-11 SMA N 11 SEMARANG. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(3), 422–426.
- 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*.
- Putri, Sk. M. D., Septiadi, F., & Saleh, M. (2024). Identifikasi Literasi Fisik Dalam Partisipasi Aktivitas Fisik: Studi Kualitatif Mahasiswa PJKR di Kota dan Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(3).
- Putro, K. Z. (2016). Mengembangkan kreativitas anak melalui bermain. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 16(1), 19–27.
- 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.
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936.
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan dalam berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa berusia 17-22 tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)*, 2(2), 60–76.
- Reni, S. K. A., Hendrayana, Y., & Rahmat, A. (2024). Persepsi Guru Penjas Terhadap Literasi Fisik Pendidikan Jasmani: Systematic Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 852–860.
- Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., & Magal, M. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. American College of Sports Medicine.
- Rismayanthi, C. (2013). Mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak taman kanak-kanak melalui aktivitas jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Risyanto, A. (2016). Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 2(01).
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511–519.
- Rohman, A., Nurhayati, F., Jasmani, S. P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2021). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 101–106.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana*, 66(1), 55–61.
- Ruhardi, R., Nugroho, W. A., & Mahardhani, A. J. (2021). Olahraga Kebugaran dan Kesehatan dalam Perspektif Islam. *Pelangi: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 64–80.

- Rumawatine, Z., & Ritiau, P. P. (2023). Implementasi Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 142–146.
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (2024). Penelitian Metode Kuantitatif. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 5(6), 81–90.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.
- Sari, A. L., Widyastuti, Y., Istiqomah, N., & Shofiyatun, S. (2024). MANFAAT AKTIVITAS FISIK BAGI ANAK DAN REMAJA DENGAN OBESITAS: SCOPING REVIEW: Benefits of Physical Activity for Children and Adolescents with Obesity: Scoping Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(2), 310–322.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2018). Dispositional optimism and physical health: A long look back, a quick look forward. *American Psychologist*, 73(9), 1082.
- Setiawan, F. R., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler di Smp Negeri 12 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 226–239.
- Setiawati, R., Frimananda, G. R., Hasanah, U., Dian, A. D. S., Fitriyati, N., & Mulyana, A. (2024). Membangun Keterampilan Sosial: Peran Olahraga Jasmani dalam Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu*

- Intellectuals Journal*, 5(3), 2728–2740.
- Siby, R., & Kasingku, J. D. (2024). Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(2), 416–424.
- Sijabat, S. P. K. (2024). KETERKAITAN ANTARA OLAHRAGA DAN KESEHATAN MENTAL KESEIMBANGAN YANG PENTING. *Circle Archive*, 1(4).
- 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.
- Srimuliyani, S. (2023). Menggunakan teknik gamifikasi untuk meningkatkan pembelajaran dan keterlibatan siswa di kelas. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 1(1), 29–35.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., Hornsby, W. G., & Stone, M. H. (2021). Training for muscular strength: Methods for monitoring and adjusting training intensity. *Sports Medicine*, 51(10), 2051–2066.
- Sumantri, A., Putra, D. M., Ertanto, D., & Lismana, O. (2024). Pelatihan Pertolongan Pertama Dan Cidera Olahraga Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Bengkulu Selatan. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 3(2), 281–286.
- Sumarno, S., & Imawati, V. (2023). Pengembangan bakat untuk atlet di usia muda: Pembahasan dalam pendekatan spesialisasi awal versus multilateral. *Patria Eduacational Journal (PEJ)*, 3(2), 99–108.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12.
- Susilo, E. A. (2024). Penerapan pembelajaran proyek berbasis masalah dalam pendidikan olahraga: Meningkatkan keterampilan dan pemahaman siswa. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 4(2), 48–54.
- Sutisyana, A. S., Nopiyanto, Y. E., Maisarah, I., Siddha, W. C. D., & Suheri, H.

- (2024). Meningkatkan Literasi Fisik Bagi Anak Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Bengkulu. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(4), 1453–1464.
- 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.
- Syaifu, F. B. K., & Sitompul, S. R. (2024). Menyelaraskan Tubuh dan Pikiran Manfaat Kognitif Memasukan Senam ke Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga. *SEMNASFIP*.
- Urbano-Mairena, J., Mendoza-Muñoz, M., Carlos-Vivas, J., Pastor-Cisneros, R., Castillo-Paredes, A., Rodal, M., & Muñoz-Bermejo, L. (2024). Role of Satisfaction with Life, Sex and Body Mass Index in Physical Literacy of Spanish Children. *Children*, 11(2), 181.
- Vanhees, L., Geladas, N., Hansen, D., Kouidi, E., Niebauer, J., Reiner, Ž., Cornelissen, V., Adamopoulos, S., Prescott, E., & Björjesson, M. (2012). Importance of characteristics and modalities of physical activity and exercise in the management of cardiovascular health in individuals with cardiovascular risk factors: recommendations from the EACPR (Part II). *European Journal of Preventive Cardiology*, 19(5), 1005–1033.
- Walters, W., MacLaughlin, V., & Deakin, A. (2023). Perspectives and reflections on assessment in physical education: A narrative inquiry of a pre-service, in-service and physical education teacher educator. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 14(1), 73–91.
- Widodo, A. (2018). Makna dan Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan insan yang melek jasmaniah/ter-literasi jasmaniahnya. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 53–60.
- Winei, A. A. D., Ekowati, E., Setiawan, A., Jenuri, J., Weraman, P., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Lingkungan Sekolah terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *Journal on Education*, 6(1), 317–327.
- Wulan, W., & Wathon, A. (2021). Implementasi Metode Outdoor Learning Untuk

- Mengembangkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok B Di Ra Muslimat Khadijah Al Huda Patianrowo Nganjuk. *Sistim Informasi Manajemen*, 4(1), 181–195.
- Wynindra Nurrachma, A. (2023). *Upaya Guru Dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Olah Tubuh di SPS Harum Manis Magetan*. IAIN Ponorogo.
- Yamin, M. N. M. (2024). PEMBELAJARAN SENAM IRAMA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN MENTAL SISWA KELAS 4C SDN KASIN MALANG. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(3), 4.
- Yoisangaji, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix Mtsn 1 Kepulauan Sula. *JUANGA: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 99–111.
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., Al-Rosyid, A. T., Zahra, A. A., Hakim, S. W., & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 88–97.
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2020). Sosialisasi Pemahaman Penanganan Dan Pencegahan Sport Injury Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi: Socialization of the Understanding of Handling and Prevention of Sport Injury to Students of SMP Muhammadiyah 1 Jambi City. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 56–63.