

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMIK *COVID-19* PADA  
SISWA SMAN 7 GARUT**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh :

Senja Ariya Putra

1800188

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN  
REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

**LEMBAR HAK CIPTA**  
**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMIK *COVID-19* PADA**  
**SISWA SMAN 7 GARUT**

Oleh

Senja Ariya Putra

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

© Senja Ariya Putra 2022  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Desember 2022

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

**LEMBAR PENGESAHAN**

SENJA ARIYA PUTRA

1800188

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMIK *COVID-19* PADA  
SISWA SMAN 7 GARUT**

Disetujui dan disahkan oleh :

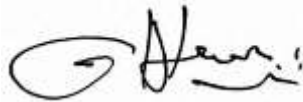
Dosen Pembimbing I



**Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd.**

**NIP. 196506141990011001**

Dosen Pembimbing II



**Salman, M.Pd.**

**NIP. 920200819880410101**

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR FPOK UPI



**Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.**

**NIP. 196808301999031001**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "SURVEI KEBUGARAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMIK *COVID-19* PADA SISWA SMAN 7 GARUT" 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 dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya yang telah saya buat.

Bandung, 28 Desember 2022

Yang membuat pernyataan ;

Senja Ariya Putra

NIM.1800188

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “SURVEI KEBUGARAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMIK *COVID-19* PADA SISWA SMAN 7 GARUT”. Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir pendidikan dalam meraih gelar sarjana (S1) prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini ditulis dengan sebaik-baiknya, namun penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Sehingga penulis mengharapkan saran yang dapat membangun dari pembaca agar skripsi dapat menjadi karya ilmiah utuh yang berguna bagi khalayak dan sesuai dengan maksud dari tujuan penyusunannya. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat memberikan pengetahuan bagi para pembaca dan dapat dimengerti.

Bandung, 28 Desember 2022

Yang membuat pernyataan ;

Senja Ariya Putra

NIM.1800188

**ABSTRAK**  
**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMIK COVID-19 PADA**  
**SISWA SMAN 7 GARUT**

Senja Ariya Putra

[senjaariyaputra@gmail.com](mailto:senjaariyaputra@gmail.com)

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd.

Pembimbing II : Salman, M.Pd.

Bahwa aktivitas gerak dan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dapat menjaga dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa, tingkat kebugaran jasmani menggambarkan kondisi fisik seseorang karena dengan kondisi fisik yang baik, maka siswa dapat melakukan aktivitas lain disekolah tanpa kelelahan yang berarti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas khususnya siswa SMAN 7 Garut Pasca Pembelajaran pendidikan jasmani di masa pandemik *covid-19*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Adapun populasi pada penelitian ini merupakan seluruh siswa SMAN 7 Garut yang berusia 16-19 tahun, dengan sampel siswa kelas XII SMAN 7 Garut yang berjumlah 30 siswa yaitu 14 siswa putra dan 16 siswa putri menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu : lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, Baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter putra dan 1000 meter putri. Hasil dari penelitian ini di analisis dengan metode deskriptif diperoleh hasil diantaranya: sebanyak 0 siswa yang berkategori Baik sekali (BS), 0 siswa berkategori Baik (B), sebanyak 4 siswa berkategori sedang (S), 23 siswa berkategori kurang (K) dan 3 siswa berkategori kurang sekali (KS). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 7 Garut Pasca pembelajaran pendidikan jasmani rata-rata dalam kategori kurang dengan persentase 77% dari 30 siswa.

**Kata Kunci** : Kebugaran jasmani, Pembelajaran, Pandemi.

Senja Ariya Putra, 2022

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMIK COVID-19 PADA SISWA SMAN 7 GARUT**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

**ABSTRACT**  
**SURVEY OF PHYSICAL FITNESS AFTER LEARNING PHYSICAL  
EDUCATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC FOR STUDENTS OF  
SMAN 7 GARUT**

Senja Ariya Putra

[senjaariyaputra@gmail.com](mailto:senjaariyaputra@gmail.com)

PJKR Study Program, Indonesian University of Education

Advisor I: Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd.

Advisor II : Salman, M.Pd.

That movement activities and activities involving body movement can maintain and increase students' levels of physical fitness; the level of physical fitness describes a person's physical condition because students in good physical condition can carry out other activities at school without significant fatigue. This study aims to determine the level of physical fitness of high school students, especially those in SMAN 7 Garut, after they learned physical education during the COVID-19 pandemic. This research is a quantitative descriptive study using survey methods. The population in this study were all students of SMAN 7 Garut, aged 16–19 years, with a sample of class XII students of SMAN 7 Garut totaling 30 students, namely 14 male students and 16 female students, using a purposive sampling technique. The instrument in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 16–19, which consisted of 5 test items, namely: a 60-meter run, a 60-second body lift, a 60-second lying down, jumping upright, and running 1200 meters for men and 1000 meters for women. The results of this study were analyzed using the descriptive method, and the results included: 0 students were in the very good category (BS), 0 students were in the good category (B), 4 students were in the moderate category (S), 23 students were in the poor category (K), and 3 students are in the very poor category (KS). From these results, it can be concluded that the level of physical fitness of students at SMAN 7 Garut after learning physical education is on average in the low category with a percentage of 77% of 30 students.

**Keywords:** physical fitness, learning, pandemic.

## DAFTAR ISI

|                                                        |      |
|--------------------------------------------------------|------|
| LEMBAR HAK CIPTA .....                                 | i    |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                | ii   |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....                               | iii  |
| KATA PENGANTAR .....                                   | iv   |
| UCAPAN TERIMAKASIH.....                                | v    |
| ABSTRAK .....                                          | vii  |
| ABSTRACT .....                                         | viii |
| DAFTAR ISI.....                                        | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                                      | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                    | xii  |
| DAFTAR DIAGRAM.....                                    | ii   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                   | iii  |
| BAB I.....                                             | 1    |
| PENDAHULUAN.....                                       | 1    |
| 1.1 Latar Belakang .....                               | 1    |
| 1.2 Identifikasi masalah.....                          | 5    |
| 1.3 Rumusan masalah.....                               | 6    |
| 1.4 Tujuan penelitian.....                             | 6    |
| 1.5 Manfaat Penelitian.....                            | 6    |
| BAB II.....                                            | 7    |
| KAJIAN TEORI.....                                      | 7    |
| 2.1 Belajar dan Pembelajaran .....                     | 7    |
| 2.1.1 Belajar.....                                     | 7    |
| 2.1.2 Pembelajaran .....                               | 8    |
| 2.2 Pendidikan Jasmani .....                           | 9    |
| 2.3 Kebugaran Jasmani.....                             | 12   |
| 2.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani .....                 | 15   |
| 2.3.2 Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ..... | 19   |
| 2.4 Tes Kebugaran Jasmani.....                         | 20   |
| 2.5 Kerangka Berfikir.....                             | 24   |
| BAB III.....                                           | 24   |
| METODE PENELITIAN.....                                 | 24   |



|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Metode dan Desain Penelitian .....                           | 24 |
| 3.2. Variabel Penelitian .....                                    | 25 |
| 3.3. Populasi dan Sampel .....                                    | 25 |
| 3.4. Instrumen Penelitian .....                                   | 26 |
| 3.5. Reliabilitas dan Validitas Instrumen .....                   | 31 |
| 3.6. Teknik Pengumpulan Data .....                                | 32 |
| 3.7. Teknik Analisis Data .....                                   | 35 |
| BAB IV .....                                                      | 37 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN .....                                        | 37 |
| 4.1 Analisis Data dan Hasil Penelitian .....                      | 37 |
| 4.1.1 Hasil Tes TKJI Putra usia 16-19 tahun Di SMAN 7 Garut ..... | 37 |
| 4.1.2 Hasil Tes TKJI Putri usia 16-19 tahun Di SMAN 7 Garut ..... | 43 |
| 4.2 Pembahasan .....                                              | 49 |
| BAB V .....                                                       | 53 |
| KESIMPULAN DAN SARAN .....                                        | 53 |
| 5.1 Kesimpulan .....                                              | 53 |
| 5.2 Saran .....                                                   | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                              | 53 |
| LAMPIRAN .....                                                    | 56 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Norma klasifikasi lari 60 meter TKJI 16-19 tahun .....              | 32 |
| Tabel 3. 2 Normatif Gantung angkat tubuh TKJI 16-19 tahun .....                | 32 |
| Tabel 3. 3 Norma TKJI sit up usia 16-19 tahun .....                            | 33 |
| Tabel 3. 4 Data Normatif loncat tegak TKJI 16-19 tahun .....                   | 34 |
| Tabel 3. 5 Data Normatif ari jarak sedang TKJI 16-19 tahun.....                | 34 |
| Tabel 3. 6 Nilai Kesegaran Jasmani Remaja Putra Umur 16-19 Tahun.....          | 35 |
| Tabel 3. 7 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....                         | 36 |
| Tabel 4. 1 Hasil tes TKJI lari 60 meter Putra .....                            | 37 |
| Tabel 4. 2 Hasil tes TKJI lari 60 meter Putra .....                            | 38 |
| Tabel 4. 3 Hasil tes TKJI Sit Up Putra .....                                   | 39 |
| Tabel 4. 4 Hasil Tes TKJI Vertical Jump Putra.....                             | 40 |
| Tabel 4. 5 Hasil tes TKJI Lari 1200 meter Putra .....                          | 42 |
| Tabel 4. 6 Hasil keseluruhan item Tes TKJI Putra .....                         | 43 |
| Tabel 4. 7 Hasil Tes TKJI lari 60 meter Putri.....                             | 43 |
| Tabel 4. 8 Hasil tes TKJI Pull Up putri .....                                  | 44 |
| Tabel 4. 9 Hasil tes TKJI Sit Up Putri.....                                    | 45 |
| Tabel 4. 10 Hasil Tes TKJI Vertical Jump Putri .....                           | 46 |
| Tabel 4. 11 Hasil tes TKJI Lari 1000 meter Putri.....                          | 47 |
| Tabel 4. 12 Hasil Keseluruhan Tes TKJI Putri .....                             | 49 |
| Tabel 4. 13 Hasil Keseluruhan tes TKJI Putra dan Putri Siswa SMAN 7 Garut..... | 49 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Gambar 3. 1.Desain Penelitian ..... | 24 |
| Gambar 3. 2 Lari 60 meter .....     | 28 |
| Gambar 3. 3 Pull Up Putra .....     | 29 |
| Gambar 3. 4 Sit Up .....            | 29 |
| Gambar 3. 5 loncat Tegak .....      | 30 |
| Gambar 3. 6 lari jarak sedang.....  | 31 |

## DAFTAR DIAGRAM

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Diagram 4. 1 Hasil tes TKJI Lari 60 Meter Putra.....    | 38 |
| Diagram 4. 2 Hasil Tes TKJI Pull up Putra .....         | 39 |
| Diagram 4. 3 Hasil Sit Up Putra.....                    | 40 |
| Diagram 4. 4 Hasil Tes TKJI Vertical Jump Putra .....   | 41 |
| Diagram 4. 5 Hasil tes TKJI Lari 1200 meter Putra ..... | 42 |
| Diagram 4. 6 Hasil Tes Lari 60 meter Putri.....         | 44 |
| Diagram 4. 7 Hasil tes TKJI Pull Up Putri .....         | 45 |
| Diagram 4. 8 Hasil tes sit Up Putri.....                | 46 |
| Diagram 4. 9 Hasil Tes Vertical Jump Putri.....         | 47 |
| Diagram 4. 10 Hasil tes Lari 1000 meter Putri .....     | 48 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Sk Pembimbing Skripsi.....              | 57 |
| Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Skripsi.....      | 62 |
| Lampiran 3 Formulir dan hasil tes penelitian ..... | 63 |
| Lampiran 4 Dokumentasi .....                       | 68 |

## DAFTAR PUSTAKA

- Anna Abdullah Dan, A. M. (1994). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. In  
*Depdikbud Anna Abdullah Dan, A. M. (1994). Dasar-Dasar Pendidikan  
Jasmani. In Depdikbud.*
- Augste, C., & Künzell, S. (2014). Seasonal variations in physical fitness among  
elementary school children. *Journal of Sports Sciences*, 32(5), 415–423.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2013.830189>
- Cahyono, T. T., Resita, C., & Hidayat, A. S. (2021). Penggunaan Media  
Pembelajaran dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan  
Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Patriot*, 3(3), 314–328.  
<https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.806>
- Cureton, T. K., & Larson, L. A. (1941). Strength as an approach to physical  
fitness. *Research Quarterly of the American Association for Health, Physical  
Education and Recreation*, 12(May 2015), 391–406.  
<https://doi.org/10.1080/10671188.1941.10624693>
- Galuh Hendityo Wicaksono. (2019). Kreativitas Guru Penjas Terhadap Proses  
Pembelajaran Penjas Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Sekecamatan  
Kebumen Kabupaten Kebumen 2018. *Journal of Chemical Information and  
Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep Belajar Dan Pembelajaran. *Lentera Pendidikan :  
Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 17(1), 66–79.  
<https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani  
Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease  
(Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical  
Education*, 8(1), 1–7.  
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Huda, M. M., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa  
Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII  
dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan  
Kesehatan*, 3(3), 696–701.

- Maharani, T. G., Sumpena, A., & Yudiana, Y. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pondok Pesantren Dimasa Pandemic Covid-19. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1), 18–24. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i1.4840>
- Nugroho, F. A., & Sabardila, A. (2021). Peralihan Aktivitas Pelaksanaan dan Budaya Belajar Semenjak Pandemi di SMA Muhammadiyah 2 Pemalang. *Jurnal Pendidikan*, 9(2), 44–55. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v9i2.1133>
- Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Pangaribuan, G. P., & Aufan, R. (2020). Survey Penerapan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Penjas Di Sekolah Menengah Pertama Negeri : (Survey on the Implementation of the 2013 Curriculum in Physical Education Subjects at Public Middle Schools). *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1 SE-), 35–45. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/9805>
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Pramana, R. A., J, R. R., & Syafei, M. M. (2021). Survei Minat Belajar Penjas dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X di SMK Pamor Cikampek Pada Masa Pandemi Covid 19. <https://Jurnal.Peneliti.Net/Index.Php/JIWP>, 7(4), 362–370. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5155262>
- Ramdani, R., Rahmat, M., & Fakhruddin, A. (2018). Media Pembelajaran E-Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sma Laboratorium Percontohan Upi Bandung. *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education*, 5(1), 47. <https://doi.org/10.17509/t.v5i1.13332>
- Ryan, A. J. (1980). Physical fitness for physicians. *Postgraduate Medicine*, 67(2), 199–202. <https://doi.org/10.1080/00325481.1980.11715375>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*,

4(2), 235. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12467](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467)

- Sari, N. sari, & Sin, T. H. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Pada Kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(September), 191–198. <https://www.neliti.com/id/publications/326457/hubungan-tingkat-kebugaran-jasmani-dan-motivasi-belajar-dengan-hasil-belajar-mat>
- Sembel, R. S. (2019). *Belajar Dan Pembelajaran Tujuan Belajar Dan Pembelajaran* (Issue August). <https://www.coursehero.com/file/52663366/BELAJAR-DAN-PEMBELAJARAN1-convertedpdf/>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Septian Raibowo, & Yahya Eko Nopiyanto. (2020). Proses Belajar Mengajar Pjok Di Masa Pandemi Covid-19. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 112–119. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2774>
- Siyoto, D. S., & Sodik, M. A. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (Ayup (ed.)).
- Sofiarini, A. M. (2016). Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa (Studi Deskriptif di SMA Negeri 10 Kota Bandung). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 68. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3665>
- Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*, 9(1), 117–130. <http://www.journals.mindamas.com/index.php/sosiohumanika/article/view/660>
- Sucipto, Tarigan, B., Mamun, A., & Yunyun, Y. (2019). The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School. *JP.JO (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga)*, 4(1), 103–110.
- Sulistiono, A. A. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di



- Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(3), 380.  
<https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i3.152>
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 6–11.
- Yunyun, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). *Latihan fisik*. FPOK UPI.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. In *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)* (Vol. 1, Issue 2).  
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Depdiknas Puskesjasrek.(2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta : Depdiknas
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2008, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006.