

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SD NEGERI BALONGBESUK JOMBANG

Rahayu Prasetyo\*<sup>1</sup>, Novita Nur Synthiawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STKIP PGRI Jombang

\*<sup>1</sup>prasetiyo.rahayu07@gmail.com,<sup>2</sup>novitanurs.stkipjb@gmail.com,

### Abstract

*The goal to be achieved in this study is to see the level of physical fitness of students during a pandemic. This type of research is non-experimental using a quantitative approach. The test uses Physical Fitness Test: sit ups (time 60 seconds), sit and reach, modified pull-ups, shuttle run, height (meter) and weight (kg). The results of the study on the calculation of BMI entered the Normal category with a percentage (50%), 60-second Sit Up Test in the medium category (45%). Sit and reach is known to be in the medium category (45%). The calculation results of pull up modifications are known to be in the medium category (50%). MFT is known to be in the medium category (55%). The results of the calculation of each test item illustrate that the level of physical fitness possessed by students is on average in the medium category. so it can be concluded that the physical fitness level of Balongbesuk State Elementary School students during is on average in the medium category. so that students are expected .*

**Keywords:** *physical fitness, primary school.*

### Abstrak

*Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa pada saat pandemi. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Tes menggunakan Tes Kebugaran Jasmani : sit ups (waktu 60 detik), sit and reach, modifikasi pull-up, shuttle run, tinggi badan (meter) dan berat badan (kg). hasil penelitian pada perhitungan IMT masuk kategori Normal dengan presentase (50%), Tes Sit Up 60 detik dalam kategori sedang (45 %). sit and reach diketahui dalam kategori sedang (45%). Hasil perhitungan modifikasi pull up diketahui dalam kategori sedang (50%). MFT diketahui dalam kategori sedang (55%). Hasil dari perhitungan setiap item tes tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa adalah rata – rata masuk kategori sedang. maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Balongbesuk pada rata – rata masuk kategori sedang. sehingga siswa diharapkan untuk lebih memperhatikan dan memperbanyak melakukan aktivitas fisik baik pada saat pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah maupun aktivitas fisik diluar sekolah agar siswa dapat memperoleh Tingkat Kebugaran Jasmani yang lebih optimal.*

**Kata kunci:** *kebugaran jasmani, sekolah dasar,*

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang yang berkaitan dengan gerak seseorang, perkembangan fisik dan psikis seseorang, Pendidikan jasmani merupakan proses dalam pendidikan yang dimana memanfaatkan aktivitas fisik dan menghasilkan suatu perubahan

secara utuh dan menyeluruh disetiap masing masing individu manusia, baik dari segi fisik, mental dan emosional.(Afandi & Hartoto S-, 2019).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kongnitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (hanief, 2017). Olahraga jasmani merupakan gerak psikomotorik manusia yang kompleks. Meningkatnya kesehatan badan identik dengan meningkatnya kebugaran jasmani, dimana dalam tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap tercipta kesehatan jiwa, oleh karena itu agar menjadi insan yang utuh secara lahiriah maka kesehatan jasmani dan rohani harus di miliki oleh setiap individu, agar dapat hidup seimbang dan berjalan dengan tujuan hidup yang diharapkan. ketika dalam gaya hidup seseorang dalam kondisi kurang dalam melakukan aktivitas gerak maka akan berakibat kondisi tubuh menjadi kurang stabil (I. Ma'arif et al., 2023),

Seperti hal yang dikatakan oleh Giriwijoyo dan Sidik (2013: 18) bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu ada kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa, misalnya dengan melakukan latihan fisik mandiri sehingga mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari - hari. Tanpa kebugaran jasmani aktivitas akan menjadi kurang maksimal. Hal ini jika diabaikan akan mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak bagi tingkat kebugaran yang nantinya berpengaruh terhadap imunitas tubuh. Kebugaran yang baik akan meningkatkan imunitas tubuh mahasiswa (Pratiwi, 2018).

Di masa pandemi pastinya aktivitas gerak siswa berkurang dan bisa juga tidak melakukan aktivitas gerak, karena pembelajaran tidak dilakukan di sekolah yang biasa melakukan aktivitas gerak dengan materi yang berhubungan dengan aktivitas gerak itu dapat berpengaruh dengan kondisi tubuh termasuk kebugaran jasmani siswa. Meskipun belajar dari rumah, sebagai generasi muda tentunya diwajibkan untuk tetap produktif melalui kegiatan belajar yang dilakukan dari rumah, (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Seluruh kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya.. Diakui secara luas bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan anak dan remaja sangat terbatas, sehingga tidak cukup memberikan kontribusi dan manfaat yang berarti terhadap kesehatan mereka (Cavill et al., 2001).

Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari – hari dan selalu menampakkan penampilan yang optimal. Agar kebugaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sejak dini mungkin dari pendidikan dasar, baik di rumah maupun di sekolah. Sebab perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dasar hendaknya dapat membentuk ketrampilan dasar bagi anak – anak Sekolah Dasar. Melalui berbagai bentuk ketrampilan gerak dasar akan dapat meningkatkan aktivitas dan pengembangan kemampuan anak. Kebugaran

merupakan faktor penting bagi seseorang untuk tetap sehat dan memiliki tingkat imunitas tubuh yang baik (Amalia et al., 2020).

Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa. Untuk itu siswa sekolah dasar perlu menjaga kebugaran jasmani dengan beraktivitas. Semakin banyak aktivitas olahraga akan meningkatkan daya tahan tubuh, dengan cara ini tingkat kesehatan tubuh akan menjadi lebih baik. Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari (Rahmayanti, 2018). Karakteristik Siswa sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya, Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan. Kebiasaan hidup terbentuk lebih baik dan mainkan peran yang sangat vital diharapkan mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan dapat menikmati waktu luang yang tersisa sampai pada tahap pencapaian kebugaran jasmani.

Menurut (Widiastuti, W., & Pd, 2016) Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas yang lain. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk menjaga kebugarannya dengan beraktivitas gerak secara teratur dan diimbangi dengan pola hidup sehat seperti pemenuhan gizi yang cukup, istirahat yang cukup dan lain-lain. pentingnya kebugaran untuk manusia dikarenakan faktor tersebut sangat mendukung hasil aktivitas yang harus dijaga, untuk pertahankan kebugaran dituntut untuk mengatur pola aktivitas yang teratur sehingga dapat maksimal untuk beraktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani juga mempunyai pengaruh terhadap dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal merupakan sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya keturunan (genetik), umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin (Hb), kecukupan istirahat. Selain itu menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) Klasifikasi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu: kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tolak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi. Kebugaran jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peranan dalam membentuk aspek fisik. Kebugaran jasmani adalah suatu hal yang dapat mempengaruhi di dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik dan tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut Tingkat kebugaran yang dapat diartikan sebagai kemampuan masing-masing untuk kegiatan cukup energi yang tersisa untuk melakukan aktivitas dalam waktu kosong, serta mempunyai cukup energi untuk mengatasi situasi ketika akan masih melakukan aktivitas yang mendadak (Cvejić et al., 2013). Kebugaran mempunyai peranan penting dalam aktivitas sehari yang harus diberikan kepada seseorang sehingga dapat menjaga kebugaran dan membangun sikap dasar aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani

yang sesuai dengan pengelolaan sebuah aktivitas yang lebih berorientasi pada pemenuhan gerak. Siswa sekolah dasar memiliki aktivitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat bermanfaat bagi siswa.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi. (Maksum, 2012). Dalam penelitian ini menggunakan 5 macam tes yang akan dilakukan untuk mengambil data dari siswa kelas IV Sekolah Dasar Balongbesuk jombang dengan jumlah 31 siswa. Tes yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani : *sit ups* (waktu 60 detik), *sit and reach*, modifikasi *pull-up, shuttle run*, tinggi badan (meter) dan berat badan (kg).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Balongbesuk jombang Berikut ini hasil penelitian dengan menggunakan tes Kebugaran jasmani yaitu :

#### **Pengukuran IMT**

Berdasarkan hasil perhitungan IMT yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan setelah itu di deskripsikan dalam kategori IMT pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Gemuk	0	0 %
Normal	17	50 %
Kurus	14	45 %
<b>JUMLAH</b>	<b>31</b>	<b>100 %</b>

Setelah dilakukan perhitungan hasil IMT diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk kategori gemuk sebanyak 0 (0%), dalam kategori normal sebanyak 17 anak (50%), kategori kurus sebanyak 14 anak (45 %), dalam kategori gemuk 0 (0 %).

#### **Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IMT	31	14.80	24.30	17.7773	2.67649
Valid N (listwise)	31				

Berdasarkan deskripsi di atas diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 17.77 dan untuk nilai minimum 14,80 dan nilai maximum 24.30 dan nilai standart deviasi 2,67.

### Tes Sit Up 60 detik

Berdasarkan hasil perhitungan *sit – up* 60 detik setelah itu di deskripsikan dalam kategori pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Baik Sekali	0	0 %
Baik	9	32 %
Sedang	15	45 %
Kurang	7	23 %
Kurang sekali	0	0 %
JUMLAH	31	100 %

Berdasarkan Hasil perhitungan *sit-up* diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk kategori baik sekali sebanyak 0 anak ( 0 %), dalam kategori baik sebanyak 9 anak (32%), dalam kategori sedang Sebanyak 15 anak (45, %). dalam kategori kurang Sebanyak 7 anak (23 %). dalam kategori kurang sekali Sebanyak 0 anak (0 %).

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SIT_UP	31	13.00	33.00	24.3455	7.85817
Valid N listwise)	31				

Berdasarkan perhitungan deskripsi Diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 24.34 dan untuk nilai minimum 13,00 dan nilai maximum 33.0 dan nilai standart deviasi 7.85

### Tes sit and reach

Berdasarkan hasil perhitungan *sit and reach* setelah itu di deskripsikan dalam kategori pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Baik Sekali	4	14 %
Baik	7	20 %
Sedang	15	45 %
Kurang	5	18 %
Kurang sekali	0	0 %
JUMLAH	31	100 %

Hasil perhitungan *sit and reach* diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 4 anak ( 14 %), dalam kategori kategori baik sebanyak 7 anak (20 %), dalam kategori sedang Sebanyak 15 anak (45, %). dalam kategori kurang Sebanyak 5 anak (18 %). dalam kategori kurang sekali Sebanyak 0 anak (0 %).

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SIT_REACH	31	11.00	32.00	24.7455	7.82464
Valid N listwise)	31				

Sedangkan perhitungan deskripsi Diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 24.74 dan untuk nilai minimum 11,00 dan nilai maximum 32.0 dan nilai standart deviasi 7.82.

### Tes modifikasi *pull up*

Berdasarkan hasil perhitungan modifikasi *pull up* setelah itu di deskripsikan dalam kategori pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PERSENTASE
Baik Sekali	0	0 %
Baik	6	18 %
Sedang	16	50 %
Kurang	9	32 %
Kurang sekali	0	0 %
JUMLAH	31	100 %

Berdasarkan Hasil perhitungan modifikasi *pull up* diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 anak ( 0 %), dalam kategori kategori baik sebanyak 6 anak (18 %), dalam kategori sedang Sebanyak 16 anak (50, %). Dalam kategori kurang Sebanyak 9 anak (32 %). Dalam kategori kurang sekali Sebanyak 0 anak (0 %).

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PULL_UP	31	3.00	18.00	10.518	4.83737
Valid N listwise)	31				

Sedangkan perhitungan deskripsi Diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 10.51 dan untuk nilai minimum 3.00 dan nilai maximum 18.0 dan nilai standart deviasi 4.83.

### Tes *shuttle run*

Berdasarkan hasil perhitungan *shuttle run* setelah itu di deskripsikan dalam kategori pada tabel sebagai berikut :

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE
Baik Sekali	0	0 %
Baik	3	4 %
Sedang	16	55 %
Kurang	9	32 %
Kurang sekali	3	9 %
JUMLAH	31	100 %

Hasil perhitungan MFT diketahui dengan jumlah keseluruhan siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali sebanyak 0 anak ( 0 %), dalam kategori kategori baik sebanyak 3 anak (4 %), dalam kategori sedang Sebanyak 16 anak (55, %). Dalam kategori kurang Sebanyak 9 anak (32 %). Dalam kategori kurang sekali Sebanyak 3 anak (9 %).

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SHUTTLE_RUN	31	27.60	40.30	33.8500	5.75686
Valid N (listwise)	31				

Hasil perhitungan deskripsi Diperoleh Skor Rata-Rata Nilai 33,85 dan untuk nilai minimum 27,6 dan nilai maximum 40,3 dan nilai standart deviasi 5,75.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa Kelas V Sekolah Dasar dengan menggunakan 5 item tes untuk kebugaran jasmani dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dengan hasil dilihat dari setiap item tes yang memiliki nilai persentase sebagai berikut : pada perhitungan IMT masuk kategori Normal dengan presentase (50%), Tes *Sit Up* 60 detik dalam kategori sedang (45 %). *sit and reach* diketahui dalam kategori sedang (45%). Hasil perhitungan modifikasi *pull up* diketahui dalam kategori sedang (50%). MFT diketahui dalam kategori sedang (55%). Hasil dari perhitungan setiap item tes tersebut menggambarkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa adalah rata – rata masuk kategori sedang. Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa salah satunya faktor Lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan dampak yang cukup terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa Sekolah Dasar sehingga dapat dibina sedini mungkin supaya fisik kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan tugas sekolah dengan baik, Kebugaran jasmani sangat penting fungsinya bagi usia Sekolah Dasar (SD) dikarenakan segala aspek perkembangan tubuh, peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan Sekolah, Kebugaran mengacu pada kondisi fisiologis yang memungkinkan seseorang untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari atau yang memberikan dasar bagi kinerja sebuah aktivitas (Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol, 2006)

Kebugaran jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari – hari. Sehingga kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat bagi si anak untuk : 1) meningkatkan aktifitas bermain, 2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsik), 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Ibrahim, 2001:41)

Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik, tidak akan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisi tersebut dapat mendukung anak dalam melakukan aktivitas gerak. Dengan kondisi tubuh yang baik akan sangat mendukung aktivitas pembelajaran, sehingga siswa akan tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran, Ketika kebugaran jasmani dalam keadaan kurang akan berdampak pada kondisi fisik anak. Sehingga kebugaran sangat diperlukan setiap orang karena keadaan tubuh yang sangat erat kaitannya dengan kebugaran yang dimiliki serta dapat menjaga kondisi kebugaran untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Kebugaran sangat penting bagi untuk menunjang aktivitas yang menjaga kondisi kebugaran dengan baik dan mengatur pola aktivitas gerak secara teratur, sehingga memberi pengaruh terhadap aktivitas sehari - hari, (Ma'arif & Hasmara, 2023). Kebugaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan

siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan selalu menampakkan penampilan yang optimal. Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik di sekolah maupun di rumah. Sebab perilaku kebugaran jasmani merupakan kondisi dan kebiasaan yang membutuhkan ketekunan dan usaha yang keras. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di Sekolah Dasar hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak dasar bagi anak-anak Sekolah Dasar.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang didapat maka dapat di simpulan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Balongbesuk pada masa pandemic covid-19 rata — rata masuk kategori sedang itu dilihat dari hasil 5 item tes kebugaran jasmani.

### **SARAN**

Dengan tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, guru sebaiknya meningkatkan kebugaran jasmani para siswa, dapat berupa latihan maupun permainan yang arahnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dimungkinkan dapat menambah kesiapan siswa dalam belajar demi meningkatkan prestasi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Kemendikbutristek yang telah memberikan dana hibah untuk melaksanakan penelitian ini. Serta tidak lupa kami peneliti mengucapkan terima kasih kepada lembaga STKIP PGRI Jombang yang telah memberikan dukungan atas terlaksananya penelitian ini

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1]. Afandi, A., & Hartoto S-, S. (2019). Hubungan Aktivitas Jasmani Diluar Jam Pelajaran Pjok Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di Smkn 1 Driyorejo Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 503–504. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive503>
- [2]. hanief, y. n. (2017). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*, 1(1), 60–73.
- [3]. Ma'arif, I., Nurhasan, Suroto, Setyawan, R., Basuki, Zen, M. Z., Prasetyo, R., Saputra, Y. D., & Synthiawati, N. N. (2023). Correlation of Body Mass Index, Physical Activity, and Physical Fitness in Elementary School Students. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 58–64. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.1.08>
- [4]. Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga): fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan orestasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- [5]. Pratiwi, F. D. (2018). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan tahun 2014 FIK Universitas Negeri Malang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

- [6]. Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- [7]. Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13(1), 12–25. <https://doi.org/10.1123/pes.13.1.12>
- [8]. Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- [9]. Kartika, A. R. (2018). Model Pembelajaran Daring. *Journal of Early Childhood Care & Education*, 27.
- [10]. Widiastuti, W., & Pd, M. (2016). Tes dan pengukuran olahraga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- [11]. Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- [12]. Cvejić, D., Pejović, T., & Ostojić, S. (2013). Assessment of Physical Fitness in Children and Adolescents. In *Physical Education and Sport* (Vol. 11, Issue 2, pp. 135–145).
- [13]. Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- [14]. Darren E.R. Warburton, Crystal Whitney Nicol, S. S. D. B. (2006). Health benefits of physical activity. *Family Medicine and Primary Care Review*, 8(3), 1110–1115.
- [15]. Ibrahim, R. (2001). Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jakarta: Depdiknas*.
- [16]. Ma'arif, I., & Hasmar, P. S. (2023). *The Relationship Between Physical Activity and Physical Fitness of Elementary School Students Aged 10-12 Years*. 5(1), 81–88.