

Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas Atas SDN Krajan 2

Mulyani^{1*}, Advendi Kristiandaru², Nur Ahmad Arief³

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: mulyani.20036@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh siswa untuk melakukan aktivitas yang sifatnya motorik yang memerlukan ketersediaan energi, baik yang sudah ada di dalam otot ataupun yang ada diluar otot dan akan langsung diproses supaya dapat menjadi energi untuk bergerak. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani dan status gizi terhadap motorik anak, metode Penelitian ini termasuk penelitian *ex post facto*. Sampel dalam penelitian adalah kelas atas dengan jumlah 69 siswa SDN Krajan 2 Kec. Parang Magetan, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) 2010 usia 10-12 tahun dan motor *ability test* untuk mengukur kemampuan motorik siswa. Dari hasil penelitian pada siswa kelas atas di SDN krajan 2 Kab. Magetan, di ketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani laki dan perempuan masuk kategori sedang, sedangkan untuk status gizi siswa mendapat kategori normal. Untuk perhitungan uji linier regresi sehingga di peroleh nilai $\text{sig } 0.030 < 0.05$ bisa di katakan bahwa Tingkat kebugaran jasmani dan status gizi berpengaruh terhadap motorik anak sebesar 4.00 dengan nilai signifikan $0.030 < 0.05$.

Kata kunci :Kebugaran Jasmani, Indeks Massa Tubuh, kemampuan motorik anak

Abstract

Physical fitness is needed by students to carry out motor activities that require the availability of energy, both those already in the muscles or those outside the muscles and will be directly processed so that they can be used as energy to move. The purpose of the study was to determine the effect of physical fitness and nutritional status on children's motor skills. This research method included *ex post facto* research. The sample in this study was the upper class with a total of 69 students at SDN Krajan 2 Kec. Parang Magetan, The sampling technique in this study was total sampling. The instruments used to measure physical fitness are Physical Fitness Test (TKJI) 2010 aged 10-12 years and motor ability test to measure students' motor skills. From the results of research on upper class students at SDN Krajan 2 Kab. Magetan, it is known that the level of physical fitness of men and women is in the moderate category, while for the nutritional status of students it is in the normal category. For the calculation of the linear regression test so that the sig value of $0.030 < 0.05$ can be said, it can be said that the level of physical fitness and nutritional status affects children's motor skills by 4.00 with a significant value of $0.030 < 0.05$.

Keywords: Physical fitness, nutritional status, children's motor skills

Received: 29 09 2022

Revised: 30 09 2022

Accepted: 04 10 2022

Published: 05 10 2022

Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yakni bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh harus bisa diarahkan pada pencapaian tujuan yaitu memacu pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pendidikan yang dilakukan disekolah dengan memelihara kondisi kebugaran siswa. Kegiatan aktivitas jasmani disekolah akan berdampak dan

mengembangkan pada beberapa aspek Kesehatan, kebugaran jasmani, tindakan moral, keterampilan sosial dan berpikir kritis (Herdiyana, 2016). Dengan melalui kegiatan pembelajaran di sekolah dasar selaras terhadap tingkat pertumbuhan serta perkembangan siswa, baik dari segi afektif, sosial, dan kognitif, maka diharapkan dengan aktivitas pendidikan jasmani siswa bisa tumbuh serta berkembang sehat dan segar jasmani (Faridah, 2016). Melalui pendidikan di sekolah yang dilakukan, siswa mendapatkan pengalaman untuk kehidupan yang terkandung dalam tujuan pendidikan jasmani.

Ada beberapa faktor mengenai pertumbuhan anak yaitu faktor aktivitas jasmani dan gizi pada makanan. Kebugaran jasmani dapat dibagi lagi menjadi kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan serta kebugaran terkait kinerja. Daya tahan kardiovaskular, kekuatan serta daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh, sering dikatakan sebagai kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (Sudiana, 2014). Kebugaran jasmani merupakan konstruksi beraneka ragam yang mengikutsertakan komponen fisik serta fisiologis yakni daya tahan serta kekuatan otot, dan juga kelentukan. Tingkat signifikan yang tinggi dari sebuah kondisi kesehatan menandakan dasar kinerja kegiatan fisik (Janssen & Leblanc, 2015). Bagi hidup seseorang peran kebugaran jasmani sangatlah penting salah satunya dalam peningkatan kinerja untuk menuntaskan tugas dengan maksimal maka akan tercapnya target yang ditetapkan, syarat yang amat penting agar diperhatikan guna meraih kesehatan yang lebih optimal. Agar pertumbuhan dan perkembangan fisik berjalan dengan baik, dapat bekerja secara lancar jika juga diberikan nutrisi yang cukup. Jika gizi berstatus baik, artinya status gizi merupakan salah satu faktor terpenting pada anak, tidak berdasarkan faktor fisik saja.

Usaha untuk meningkatkan status gizi yang digunakan sebagai pembangunan sumber daya manusia yang memiliki kualitas hakekatnyadimulai semenjak usia dini, salah satunya anak usia sekolah. Sasaran strategis dalam perbaikan status gizi adalah siswa sekolah dasar, sebab sebagai salah satu bentuk upaya perbaikan status gizi dengan cara memberi pengetahuan terhadap anak-anak termasuk anak usia sekolah dasar, usia SD juga bisa digunakan sebagai media pembawa perubahan untuk pembentukan perilaku gizi untuk dirinya sendiri serta juga keluarga. (Ma'arif & Mahfud, 2022). Pemenuhan gizi yang seimbang mempunyai manfaat yang beragam serta amat baik untuk anak, tidak hanya sebagai pembentukan fisik yang ideal, tetapi juga menjadi sumber energi untuk menundukung aktivitas anak. Anak-anak kurang gizi tampak lemah, kurang semangat serta pasif, yang pastinya bisa mengganggu aktivitas pembelajaran dan membuat mereka tidak bisa berjalan dengan optimal. Saat obesitas pada masa kanak-kanak muncul sebab tidak seimbangnya antara energi masuk serta energi keluar, dalam melakukan aktivitas olahraga memerlukan kemampuan serta pelepasan energi dalam jumlah

besar. Penyebab obesitas pada anak ialah ketidakseimbangan antara energi masuk maupun energi yang keluar.

Olahraga adalah kegiatan fisik yang membutuhkan keterampilan serta tenaga yang besar guna melakukannya. Sementara selain status gizi, keteraturan kegiatan olahraga bisa membantu menjaga kebugaran. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membawa manfaat seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe-2, dan beberapa jenis kanker (Subekti, Mulyadi, Mulyana, & Priana, 2021). Siswa sekolah dasar adalah masa pertumbuhan serta perkembangan yang amat penting, sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang baik dan seimbang guna menjamin perkembangannya menjadi remaja yang produktif, sehat, serta cerdas. Oleh sebab itu, usia sekolah dasar bisa digunakan sebagai sarana perubahan dalam pembentukan perilaku gizi untuk diri sendiri maupun keluarga. Asupan makanan yang diberikan secara tidak terkontrol bisa menyebabkan kelebihan berat badan yang menjadikan anak malas bergerak. Sebaliknya, asupan makanan yang diberikan tidak berdasarkan standar berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan anak terganggu misalnya menjadi mudah memperoleh beragam masalah kesehatan yakni virus penyakit pada tubuh anak yang amat rentan terhadap hal tersebut maka pertumbuhan dan perkembangannya menjadi amat lambat pula. Dengan maraknya adanya beberapa jenis makanan cepat saji yang di konsumsi akan menjadi salah satu faktor pemicu terhadap buruknya status gizi dan Kesehatan.

Bagi hidup seseorang peran kebugaran jasmani sangatlah penting, salah satunya dalam peningkatan kinerja dengan menuntaskan tugas secara maksimal sehingga bisa mencapai target yang sudah ditetapkan. Karena itulah penting diadakannya sebuah aktivitas fisik yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani seperti keterampilan motorik siswa. Jamaris (2013) kemampuan motorik ialah salah satu bagian dari perkembangan fisiologis yang ada di dalam proses perkembangan individu. Dimana kemampuan motorik kasar serta gerak motorik halus mengalami perkembangan. Sistem motorik adalah subsistem dari sistem saraf pusat manusia yang membuat seseorang memberikan respon melalui motorik. Kemampuan motorik yaitu komponen pokok guna memenuhi penguasaan kemampuan motorik individu dalam seluruh cabang olahraga atupun non olahraga. Kemampuan motorik adalah suatu tingkat kecakapan atau keterampilan yang berkaitan erat pada gerak anggota tubuh. Hal terpenting dalam penguasaan unsur-unsur kemampuan motorik bergantung pada keterampilan dasar individu. Di kehidupan normal, tentunya kemampuan motorik mengalami perkembangan walaupun beragam, ada yang lambat, sedang, maupun cepat. Hal yang mendapat pengaruh besar terhadap kecepatan perkembangan keterampilan motorik seorang anak adalah tingkat kebugaran masing-

masing anak. Febrianta (2017) kemampuan motorik dapat didefinisikan sebagai pencapaian penggunaan massa otot besar serta kecil. Keterampilan motorik nantinya berkembang apabila ditunjang melalui latihan yang konsisten dan progresif. Sehingga jika anak tidak aktif dalam kegiatan olahraga, maka perkembangan motorik bisa terhambat.

Metode

Penelitian ini tergolong penelitian *ex post facto* yaitu sebuah penelitian yang dilaksanakan guna meneliti peristiwa yang sudah terjadi, selanjutnya menelisik ke belakang guna mengetahui faktor-faktor penyebab munculnya kejadian itu. dalam penelitian ini memakai pendekatan data kuantitatif. Sampel yang digunakan ialah kelas atas dengan jumlah 69 siswa SDN Krajan 2 Kec. Parang Magetan, Perolehan sampel dalam penelitian ini memakai teknik total sampling. Total sampling merupakan teknik perolehan sampel dengan jumlah sampel sama terhadap populasi, sebab jumlah di bawah 100 sehingga di ambil semuanya (Arikunto, 2019). Instrument yang di gunakan adalah untuk kebugaran jasmani memakai TKJI Usia 10 – 12 tahun yang meliputi lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter dan pengukuran status gizi menggunakan perhitungan IMT berdasarkan Standar Antropometri dan Grafik Pertumbuhan Anak (GPA) terdiri atas indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U), Berat Badan menurut Tinggi Badan BB/TB), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dan Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

Tabel 3.2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (<i>thinnes</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi Baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd+2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+ 2 SD

Instrumen untuk mengukur kemampuan motorik Tes *motor ability* bagi sekolah dasar yaitu tes *shuttle-run* 4 x 10 meter (kelincahan), tes *stork stand positional balance* (keseimbangan), tes lempar tangkap bola jarak 1 meter dengan tembok (koordinasi), tes lari cepat 30 meter (kecepatan).

Hasil dan Pembahasan

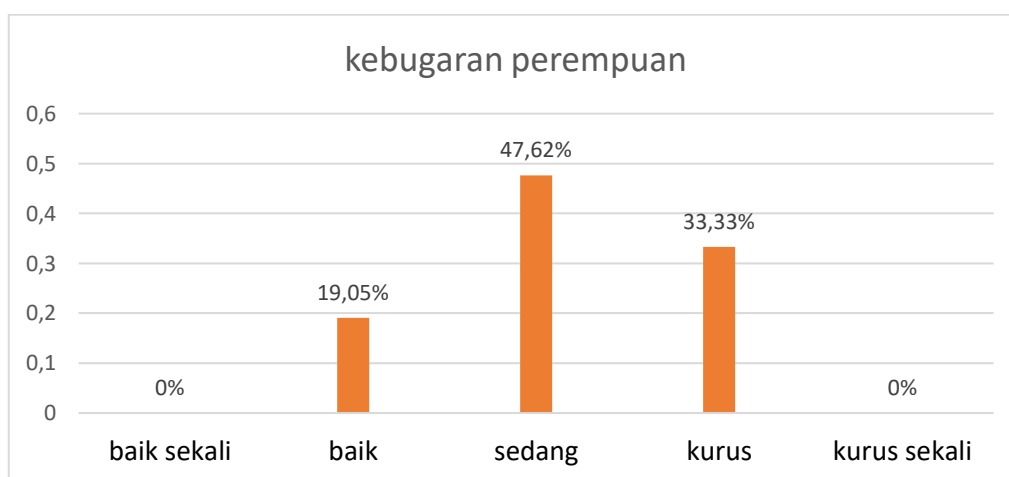
Berdasarkan hasil perhitungan tentang pengukuran kebugaran jasmani serta status gizi siswa terhadap kamampuan motorik di SDN Krajan 2 Kec. Parang Magetan. Berikut ini data hasil penelitian di bawah ini :

1. Kebugaran jasmani

Perhitungan kebugaran siswa perempuan

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0 %	Baik Sekali
2	18 – 21	4	19.05 %	Baik
3	14 – 17	10	47.62 %	Sedang
4	10 – 13	7	33.33 %	Kurang
5	05 – 09	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah		21	100 %	

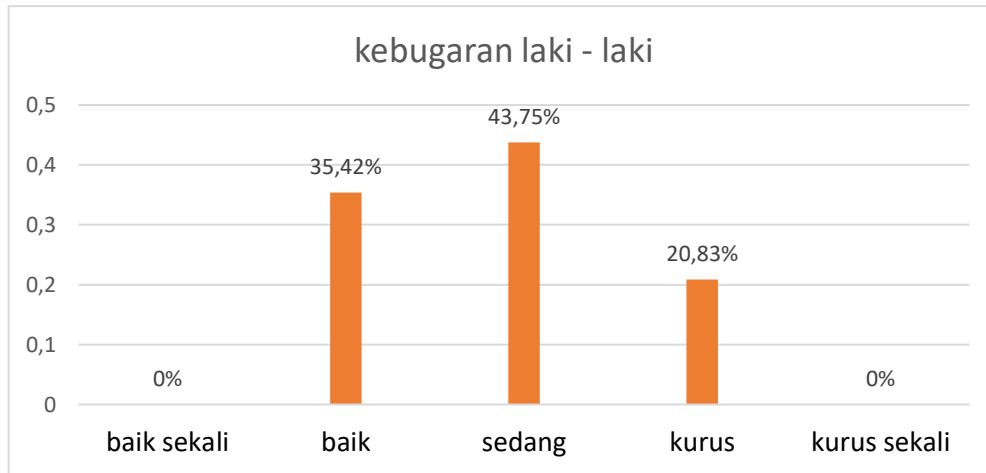
Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwasannya kebugaran peserta didik kelas atas untuk kategori baik sekali 0 (0 %), kategori baik 4 (19.05 %), sedang 10 (47.62 %), kurang 7 (33.33 %), dan untuk kurang sekali 0 (0 %).



Perhitungan kebugaran siswa laki - laki

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0%	Baik Sekali
2	18 – 21	17	35.42 %	Baik
3	14 – 17	21	43.75 %	Sedang
4	10 – 13	10	20.83 %	Kurang
5	05 – 09	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah		48	100 %	

Tabel di atas menjelaskan bahwasannya peserta didik laki – laki menunjukkan bahwa kategori baik sekali 0 (0 %), baik 17 (35.42 %), sedang 21 (43.75 %), kurang 10 (20.83 %), dan untuk kurang sekali 0 (0 %).



2. Status gizi

Hasil perhitungan tentang status gizi di SDN Krajan 2 Kec. Parang Magetan. Berikut ini data hasil penelitian sebagai berikut :

Perhitungan IMT siswa perempuan

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	5	23.81 %
2	Normal	13	61.90 %
3	Gemuk	3	14.29 %
4	Obesitas	0	0 %
Jumlah		21	100 %

Tabel tersebut menunjukkan bahwa status gizi siswa perempuan untuk kategori kurus 5 siswa (23.80 %), untuk normal 13 siswa (61.90 %). gemuk 3 (14.28 %) dan kategori obesitas siswa (0 %).

Perhitungan IMT siswa laki - laki

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	19	39.59 %
2	Normal	25	52.08 %
3	Gemuk	4	8.33 %
4	Obesitas	0	0 %
Jumlah		48	100 %

3. Motor Ability

Hasil perhitungan *motor ability* di SDN Krajan 2 Kec. Parang Magetan. Berikut ini data hasil penelitian sebagai berikut :

Motor Ability siswa Laki-Laki

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase	Klasifikasi
1	>226	4	8.33 %	Baik Sekali
2	206 - 225	5	10.42%	Baik
3	186 - 205	16	33.33%	Sedang
4	166 - 185	12	25 %	Kurang
5	< 165	11	22.92 %	Kurang Sekali
Jumlah		48	100 %	

Motor Ability Siswa Perempuan

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase	Klasifikasi
1	>207	2	9.52%	Baik Sekali
2	193- 206	5	23.81%	Baik
3	179-192	6	28.57%	Sedang
4	165-178	4	19.05%	Kurang
5	< 164	4	19.05%	Kurang Sekali
Jumlah		21	100 %	

Uji normalitas guna mengetahui data tersebut berdistribusi secara normal ataupun tidak. Hasilnya di bawah ini:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
kebugaran	.157	69	.065
imt	.144	69	.061
motorik	.165	69	.068

Berdasarkan hasil sig bisa dilihat bahwa data tersebut berdistribusi normal. Dengan nilai sig > 0.05.

Uji linearitas bisa dilaksanakan melalui melihat nilai signifikansi pada hasil output dalam penghitungan

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

	(Combined)	643.864	8	80.483	2.580	.017
motorik * kebugaran	Between Groups	175.673	1	175.673	5.632	.021
	Deviation from Linearity	468.191	7	66.884	2.144	.520
	Within Groups	1871.614	60	31.194		
	Total	2515.478	68			

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	279.458	16	17.466	.406	.975
motorik * imt	Between Groups	87.738	1	87.738	2.040	.159
	Deviation from Linearity	191.720	15	12.781	.297	.994
	Within Groups	2236.020	52	43.000		
	Total	2515.478	68			

Dilihat dari hasil perhitungan uji linier menunjukkan bahwa dari variabel tersebut didapatkan nilai sig dalam Deviation from Linearity di atas 0.10, sehingga bisa dikatakan data tersebut linier.

Uji Regresi Linear Berganda guna mengetahui pengaruh antar variable, berikut hasil perhitungan di peroleh data berikut ini :

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	252.720	2	126.360	3.686	.030 ^b
	Residual	2262.759	66	34.284		
	Total	2515.478	68			

Hasil tabel di atas menunjukkan nilai sig 0.030 < 0.05, sehingga bisa dikatakan bahwa kebugaran dan status gizi berpengaruh terhadap motorik anak.

Pembahasan

Dari hasil penelitian pada siswa kelas atas di SDN krajan 2 Kab. Magetan, dari data tersebut di ketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani laki dan perempuan masuk kategori sedang, sedangkan untuk status gizi siswa mendapat kategori normal. Untuk perhitungan

melihat pengaruh menggunakan uji linier regresi sehingga di peroleh nilai sig $0.030 < 0.05$ bisa di katakan bahwa Tingkat kebugaran jasmani dan status gizi memiliki pengaruh terhadap motorik anak sebesar 4.00 dengan nilai signifikan $0.030 < 0.05$. Sehingga bisa di gambarkan kebugaran aspek-aspek keadaan fisik yang terdapat di dalamnya menunjukkan derajat kebugaran jasmani yang baik. Hal tersebut berarti, apabila aspek-aspek keadaan fisik dalam keadaan baik, maka akan baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Pendapat dari Spaulding, (2015) menyebutkan bahwasannya “*physical fitness si the ability to perform physical avttivities, such as job task, withenough reserve for emergency situations and to enjoy normal activities*” bahwa kebugaran fisik merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik dengan kecukupan cadangan dalam situasi darurat serta guna menikmati aktivitas normal. Lingkungan sekitar menjadi faktor yang amat memberikan pengaruh cukup besar pada pemeliharaan serta peningkatan kebugaran jasmani para siswa. (Ma’arif & Prasetyo, 2021). Jika kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang baik akan berperan penting bagi seseorang untuk menjalankan aktivitas di rumah serta dilingkungannya sehingga dapat menjalankan tugasnya secara baik serta tidak merasakan lelah yang berlebih usai menjalankannya. Mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus sehingga mereka tidak akan merasa kelelahan setelah beraktivitas dan menyelesaikan tugas baik itu selama disekolah maupun di luar sekolah. Untuk dapat hidup sehat, baik jasmani maupun rohani, setiap manusia harus melakukan aktivitas fisik yang seimbang antara waktu latihan, istirahat (tidur), dan makanan yang dikonsumsi (Saputra & Ahmad, 2022).

Siswa yang dalam asupan gizi terkontrol yaitu makanan yang di konsumsi itu seimbang tidak kurang ataupun lebih. Ketersediaan pangan di rumah tangga serta pengetahuan orang tua dalam memilih bahan makanan alternatif yang terjangkau untuk memenuhi kebutuhan gizi anak. Asupan makanan yang di konsumsi seseorang kurang akan berdampak pada status gizi yang menurun keadaan tersebut mempermudah anak untuk terinfeksi penyakit. bisa di katakan bahwa Semua kondisi tersebut tergantung setiap individu, apabila bisa menjaga kondisi tersebut dan mau menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang cukup dan asupan makanan yang bergizi cukup maka gizi dan kebugaran jasmani anak akan terjaga. Secara gambaran terhadap status gizi yang bagus, peserta didik saat melaksanakan kegiatan dengan baik serta mempunyai kebugaran jasmani yang bagus. Status gizi merupakan status yang penting setiap orang terlebih anak usia sekolah dasar, melalui status gizi yang bagus sehingga anak akan mendapatkan energi untuk dapat maksimum ketika melaksanakan aktivitas

keseharian termasuk pembelajaran. Asupan Gizi yang dikonsumsi akan berubah menjadi energi.

Usia sekolah dasar merupakan dimana anak dalam masa berkembang dan tumbuh, sehingga bisa dilihat dari hasil perhitungan tes kebugaran dan status gizi terhadap motorik anak terlihat bahwa kedua komponen tersebut mempengaruhi motorik anak, menurut (Sunanto, Saleh, & Macmudah, 2020) menerangkan bahwasannya kemampuan motorik adalah kualitas gerakan individu saat melakukan gerakan, baik non olahraga ataupun olahraga, atau kematangan timbulnya kemampuan motorik. Semakin tinggi keterampilan motoriknya maka semakin tinggi pula kemampuan bekerjanya, begitu pula sebaliknya yang menandakan adanya sebuah aktivitas fisik secara teratur dan baik, kebugaran jasmani siswa itu masuk sedang bisa berdampak dari salah satu penentu kualitas kinerja fisik serta pertumbuhan individu kondisi tersebut kemungkinan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Kemampuan motorik berasal dari kata bahasa Inggris Motor Ability, motor adalah aktivitas yang amat penting bagi manusia, karena melalui motor manusia dapat meraih sesuatu yang diinginkannya. Sutapa, Sukadiyanto, & Kushartanti (2014) menerangkan bahwa kemampuan motorik adalah keterampilan untuk merepresentasikan gerakan seseorang sampai gerakan yang lebih kompleks. Kemampuan motorik adalah kemampuan yang didapatkan dari kemampuan otot-otot besar dan kecil yang dari keterampilan individu untuk melaksanakan kegiatan olahraga maupun non olahraga, kian tinggi keterampilan motorik individu maka semakin tinggi daya kerja, begitu pula sebaliknya. Oleh sebab itu, keterampilan guna bergerak bisa dianggap sebagai sumber kesuksesan dalam melaksanakan tugas keterampilan.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat diketahui bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani serta status gizi berpengaruh pada motorik peserta didik kelas atas SD Negeri krajan 2 Kabupaten Magetan sebesar 4.00 dengan nilai signifikan $0.030 < 0.05$.

Daftar Rujukan

- Anisa Herdiyana, G. P. W. P. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play Dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 77–85.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta: Jakarta
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38–53.
- Febrianta, Y. (2017). Model Pembelajaran Motorik Yang Menyenangkan di Pendidikan Anak

- Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 3(3), 184–188. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/259046-model-pembelajaran-motorik-yang-menyenan-0505c726.pdf>
- Ilmul Ma'arif, & Faizatul Mahfud. (2022). Survey Status Gizi saat Pandemi Covid-19 pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Gudo. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i1.138>
- Jamaris, M. (2013). Orientasi baru dalam psikologi pendidikan. *Bogor: Ghalia Indonesia*.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2015). Moderating Influences of Baseline Activity Levels in School Physical Activity Programming for Children: The Ready for Recess Project. *School Nutrition and Activity*, (January 2010), 155–172. <https://doi.org/10.1201/b18227-14>
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Saputra, Y. D., & Ahmad, N. (2022). Survei Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa Atlet Jombang Basketball Club. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 12932–12939.
- Spaulding, T. (2015). *Broward College Institute of Public Safety Law Enforcement and Corrections Academy Physical Fitness Preparation Guide*.
- Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Melalui Informal Sport Masa Pandemi covid 19 Menuju New Normal Pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1), 17–22.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Sunanto, Saleh, N. R., & Macmudah. (2020). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 LATIHAN*, 5(November), 62–65.
- Sutapa, P., Sukadiyanto, S., & Kushartanti, B. W. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kinestetik Untuk Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(2), 143–155. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i2.2655>