



Sandi Setiawan¹
 Zulkifli²

TINGKAT KESEGERAN JASMANI MAHASISWA PENJAS ANGKATAN 2023 UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2023 Universitas Islam Riau yang terdiri dari kelas A, B, C, D, dan E. Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil sebanyak 10% dari total populasi, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani yang terdiri dari tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes jauh 1200 meter. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani mahasiswa. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai hanya 13,14 yang terletak pada interval 10-13 dengan kategori nilai yaitu Kurang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjas Angkatan 2023.

Abstract

The aim of this research is to determine the level of physical fitness of Physical Education students Class of 2023 at Riau Islamic University. This type of research is descriptive. The population in this study were Physical Education students, Class of 2023, Islamic University of Riau, consisting of 219 Physical Education students, Class of 2023, Islamic University of Riau, consisting of classes A, B, C, D, and E. In this study, the sample that will be taken is 10% of the total population, so the sample in this study was 22 people. The research instrument used was a physical fitness test consisting of a 60 meter sprint test, a hanging body lift test, a 60 second sitting lying test, an upright jumping test, a 1200 meter distance test. The data analysis technique used is calculating the categories of students' physical fitness scores. Based on the results of calculating the average physical fitness score, it is known that the physical fitness level of Physical Education students Class of 2023 at Riau Islamic University with the final average score achieved is only 13.14 which is located in the 10-13 interval with the score category being Poor.

Keywords: Physical Fitness of Physical Education Students Class of 2023.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani dalam upaya peningkatan kualitas fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Meskipun pada awalnya sering menemui jalan buntu dan menemui berbagai hambatan, namun pada akhirnya bisa menjadi terarah. Akan tetapi kalau keterpaduan pembinaan kesegaran jasmani dapat berjalan dengan baik dan ada komitmen dari pemerintah, tidak mustahil bahwa pembinaan kesegaran jasmani akan berhasil dengan baik. Semakin banyak mahasiswa melakukan latihan jasmani.

Berarti semakin berhasil pembinaan kebugaran atau kesegaran jasmani dan tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani mahasiswa semakin baik serta akan meningkatkan kualitas fisik manusia. Yang mana kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik, dan akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah

^{1,2}Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
 email: sandisetiawansw@gmail.com, zulkifli.darwis@edu.uir.ac.id

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan peneliti menemukan bahwa masih banyak mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2023 Universitas Islam Riau yang mudah kelelahan dan cepat letih dalam melakukan kegiatan olahraga, salah satu contohnya yaitu pada saat mahasiswa melakukan kegiatan pemanasan lari jogging. Hal ini disebabkan karena mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2023 Universitas Islam Riau jarang melakukan kegiatan latihan kesegaran atau kebugaran jasmani. Maka berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti tertarik dan dianggap perlu untuk melakukan penelitian secara ilmiah mengenai "Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa FKIP Penjaskesrek Angkatan 2023 Universitas Islam Riau".

Perumusan masalah pada penelitian ini yaitu pada bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2023 Universitas Islam Riau? sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2023 Universitas Islam Riau.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energi yang tersisa masih mampu menikmati waktu luangnya dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Pranata, 2018).

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat atau kemampuan motorik yang baik karena dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan gerak motorik sebagai aktifitas dan kegiatan sehari-hari. Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik (Apriani et al., 2021)

Hal di atas sejalan dengan pendapat Rafi (2022) Kesegaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas kerja sehari-hari tanpa menjadi lelah, sehingga tubuh memiliki cadangan energi untuk menangani beban kerja yang meningkat. kesegaran jasmani adalah jasmani yang memiliki derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Kebugaran jasmani seorang mahasiswa merupakan komponen penting yang harus dijaga (Raffly henjilito, 2019).

Menurut Rohmah & Muhammad (2021) Kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik, yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu mengerjakan pekerjaan yang lainnya Untuk mempertahankan atau meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan mencapai tingkat kemampuan kerja fisik yang maksimal Candra (2023). Dari kutipan tersebut dapat dipahami bahwa kesegaran jasmani seseorang akan menentukan Tingkat produktifitasnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dan dapat beradaptasi pada lingkungan sekitar.

Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat diartikan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan mudah, tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan berkelanjutan, dan masih mempunyai cadangan tenaga lain untuk menikmati waktu istirahat dan untuk keperluan yang tidak terduga. Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik dalam keadaan fisik yang tidak menurun secara cepat walaupun dalam keadaan jenuh Dimana jika kesegaran jasmaninya baik maka pekerjaan yang dilakukan akan berjalan dengan baik

Dalam kesegaran jasmani terkandung beberapa unsur sebagaimana menurut Muliadi (2019) Komponen kesegaran jasmani terdiri dari :

1. Kekuatan (Strength)
2. Daya Tahan (Endurance)
3. Daya Otot (Muscular Power)
4. Kecepatan (Speed)
5. Daya Lentur (Flexibility)

6. Kelincahan (Agility)
7. Koordinasi (Coordination)
8. Keseimbangan (Balance)
9. Ketepatan (Accuracy)
10. Reaksi (Reaction)

METODE

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, deskriptif kuantitatif adalah analisis yang digunakan untuk menggambarkan, merangkum, dan menganalisis data kuantitatif (Haryanti, 2023: 165). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2023 Universitas Islam Riau yang terdiri 219 orang mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2023 Universitas Islam Riau. teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling yaitu mengambil sampel secara acak. Untuk menentukan jumlah sampel menurut Nugraha (2021) jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil sebanyak 10% dari total populasi, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2023 Universitas Islam Riau. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI (1) Lari cepat 60 meter usia 16 – 19 tahun (2) Gantung angkat tubuh (3) Baring duduk 60 detik (4) Loncat tegak (5) Lari jauh 1200 meter usia 16 – 19 tahun. Teknik analisa data yang digunakan adalah menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes yang telah diberikan kepada mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau berupa lima (5) macam tes yaitu lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian di bawah ini:

1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Berdasarkan norma tes lari cepat 60 meter mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau diperoleh bahwa terdapat 1 orang atau 4,55% dalam kategori kurang sekali, terdapat 2 orang atau 9,09% dalam kategori kurang, terdapat 14 orang atau 63,64% dalam kategori sedang, terdapat 5 orang atau 22,73% dalam kategori baik. sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Data Tes Lari Cepat 60 Meter Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Norma Lari 60 Meter Putra	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
11,01" dst	Kurang Sekali	1	1	4,55%
9,7" - 11,0"	Kurang	2	2	9,09%
8,4" - 9,6"	Sedang	3	14	63,64%
7,3" - 8,3"	Baik	4	5	22,73%
,,,,- 7,2"	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			22	100%

2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau diperoleh bahwa terdapat 8 orang atau 36,36% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 10 orang atau 45,45% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 13,64% dalam kategori sedang, diperoleh 1 orang atau 4,55% dalam kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Data Tes Gantung Angkat Tubuh Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-4	Kurang Sekali	1	8	36,36%
5-8	Kurang	2	10	45,45%
9-13	Sedang	3	3	13,64%
14-18	Baik	4	1	4,55%
19 ke atas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			22	100%

3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Berdasarkan norma tes baring duduk mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau diperoleh 3 orang atau 13,64% dalam kategori kurang, diperoleh 5 orang atau 22,73% dalam kategori sedang, diperoleh 12 orang atau 54,55% dalam kategori baik, diperoleh 2 orang atau 9,09% dalam kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Data Tes Baring Duduk Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-9	Kurang Sekali	1	0	0,00%
10-20	Kurang	2	3	13,64%
21-29	Sedang	3	5	22,73%
30-40	Baik	4	12	54,55%
41 ke atas	Baik Sekali	5	2	9,09%
Jumlah			22	100%

4. Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Berdasarkan norma tes loncat tegak mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau diperoleh 4 orang atau 18,18% dalam kategori kurang, diperoleh 12 orang atau 54,55% dalam kategori sedang, diperoleh 5 orang atau 22,73% dalam kategori baik, diperoleh 1 orang atau 4,55% dalam kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4 Data Tes Loncat Tegak Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d 38	Kurang Sekali	1	0	0,00%
39-49	Kurang	2	4	18,18%
50-59	Sedang	3	12	54,55%
60-72	Baik	4	5	22,73%
73 ke atas	Baik Sekali	5	1	4,55%
Jumlah			22	100%

5. Data Tes Lari 1200 Meter Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Berdasarkan norma tes lari 1200 meter mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau diperoleh 10 orang atau 45,45% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 12 orang atau 54,55% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5 Data Tes Lari 1200 Meter Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Norma Lari 1200 Meter Putra	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
6'34" – dst	Kurang Sekali	1	10	45,45%
5'13" – 6'33"	Kurang	2	12	54,55%
4'26" – 5'12"	Sedang	3	0	0,00%
3'15" – 4'25"	Baik	4	0	0,00%
s.d – 3'14"	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			22	100%

6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau diperoleh 1 orang atau 4,55% dalam kategori kurang, sekali diperoleh 13 orang atau 59,09% dalam kategori kurang dan diperoleh 8 orang atau 36,36% dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6 Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	1	4,55%
2	10-13	Kurang	13	59,09%
3	14-17	Sedang	8	36,36%
4	18-21	Baik	0	0,00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			22	100%

Analisa Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau, di dapatkan data bahwa kesegaran jasmani mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau terbagi pada tingkat TKJI yang berbeda-beda yaitu diperoleh 1 orang atau 9,09% dalam kategori kurang, diperoleh 5 orang atau 45,45% dalam kategori sedang dan diperoleh 5 orang atau 45,45% dalam kategori baik sedangkan pada mahasiswa puteri diperoleh 2 orang atau 40% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 60% dalam kategori sedang.

Berdasarkan nilai rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau adalah 16,55 atau 17 yang termasuk pada interval 14-17 dengan kategori sedang, sedangkan pada mahasiswa puteri adalah 14 yang termasuk pada interval 14-17 dengan kategori sedang dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau tergolong Sedang.

Pembahasan

Kesegaran jasmani meliputi keadaan sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian, kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari sesuai kebutuhan. Artinya kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik

Tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan memiliki dampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini sangat mempengaruhi bila seorang mahasiswa mengalami tingkat kesegaran jasmani rendah atau kurang, maka ia akan terkendala dalam proses perkuliahan sehingga akan berakibat pada pencapaian prestasi saat kuliah. Sebaliknya, bila mahasiswa memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas atau beban fisik yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan masih menyisakan tenaga untuk mengisi waktu luang

Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagaimana menurut Fikri (2018) seperti: a) aktifitas fisik dan kegiatan olahraga yang dilakukan sehari-hari, b) makanan bergizi. Pengaturan gizi makanan harus mendapat perhatian dalam upaya pembinaan kebugaran jasmani, sehingga sesuai dengan tingkat kebutuhan kalori yang diperlukan. Sebaiknya makanan bergizi tersebut mempunyai nilai karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral agar aktifitas yang dilakukan tidak terhalang dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani. Semakin banyak dan lengkap sari makanan yang terdapat di dalam bahan makanan, akan semakin tinggi nilai gizinya dan c) perkembangan teknologi yang pesat, sehingga pergerakan manusia lebih cenderung ringan, mudah dan tidak memerlukan aktifitas fisik yang banyak, sehingga berdampak pada kebugaran jasmani itu sendiri.

Oleh karena itu, sebaiknya mahasiswa dapat menjaga kebugaran jasmani dengan cara memenuhi kebutuhan gizinya serta melakukan olahraga yang rutin agar mahasiswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang dimilikinya sehingga dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti terutama pada jurusan Penjas, mereka sebaiknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar bisa melaksanakan tugas dan kegiatan sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan dalam tubuh dan masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang yang aktif.

Berpedoman pada hasil tinjauan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2023 Universitas Islam Riau bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berada pada kategori kurang. Ada banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi. Pertama, komponen kesehatan. Komponen ini terdiri dari empat hal pokok yaitu daya tahan cardio vascular, daya tahan dan kekuatan otot, keseimbangan pertumbuhan tubuh serta kelentukan. Kedua, komponen keterampilan yang terdiri dari daya tahan, kekuatan otot, tenaga ledak otot, kecepatan dan ketangkasan.

Ada banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi. Pertama, komponen kesehatan yang terdiri dari empat hal pokok yaitu daya tahan cardio vascular, daya tahan dan kekuatan otot, keseimbangan pertumbuhan tubuh serta kelentukan yang dimiliki oleh mahasiswa belum maksimal. Kedua, komponen keterampilan yang terdiri dari daya tahan, kekuatan otot, tenaga ledak otot, kecepatan dan ketangkasan juga masih tampak rendah, sehingga hasil tes kebugaran jasmani diberikan hanya mencapai nilai rata-rata akhir sebesar 13,18 dengan kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebaiknya mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau harus segera memperbaiki kebugaran jasmani yang mereka miliki atau meningkatkan menjadi lebih baik lagi dengan cara mulai merutinkan olahraga jogging setiap pagi atau sore hari sehingga badan menjadi lebih segar dan kuat, tentunya hal tersebut akan berdampak positif bagi mahasiswa dalam menimba ilmu di bangku perkuliahan.

Hasil penelitian ini relevan ini dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putra dan Zulraflil (2023) bahwa Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School dikategorikan sedang dengan skor 14.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai hanya 13,18 yang terletak pada interval 10-13 dengan kategori nilai Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- A Adam Malik. (2018). Pengantar Statistika Pendidikan. Yogyakarta: Cv Budi Utama.
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Hadang Dan Bentengan Leni. *Jurnal Menssana*, 6(1). <https://doi.org/10.24036/Menssana.06012021.19>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp. *Sport Science And Health*, 3(5). <https://doi.org/10.17977/Um062v3i52021p218-234>

- Candra, O., Rahmadani, A., Wahyuni, P., Oktaviandi, A., & Khairullah, Rizky Pratama. (2023). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Pada Atlet Bola Basket Sma Al Azhar Syfa Budi Pekanbaru Ii. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(11).
- Drajat, S. R., Abdul Gani, R., & Iqbal, R. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Multimedia Interaktif Sekolah Menengah Atas Kabupaten Indramayu Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1). <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3141>
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes Stkip Pgrl Lubuklinggau. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 1(2). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Harris Iskandar. (2017). *Bugar Dan Sehat*. Jakarta: Tut Wuri Handayani.
- Haryanti, S. (2023). *Metodologi Penelitian 1*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Iiyas, & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Indrawathi, N. L. P. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (Fpok) Ikip Pgrl Bali Tahun Pelajaran 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v1i2.244>
- Kamarudin, & Sasmarianto. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Atlet Tapak Suci Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2). <https://doi.org/10.37630/jpo.v9i2.227>
- Madjid, I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Karangasem. *Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi*, 6(12). Diambil Dari <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/7893>
- Merlina, S., & Nazirun, N. (2019). Persepsi Siswa Kelas Viii Terhadap Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smp Negeri 5 Pekanbaru. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga*, 1(1).
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa Sma Negeri 2 Bantaeng. *Eprints Universitas Negeri Semarang*, 1(1).
- Muspita, Kamarudin, & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I Fkip Uir Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Neldi, H., & Sepriadi. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Performa Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.24036/jpo9019>
- Nugraha, B., Dimiyati, A., & Gustiawati, R. (2021). Minat Belajar Siswa Dalam Mempraktekkan Pembelajaran Penjas Di Rumah Pada Masa Covid-19. *Journal Coaching Education Sports*, 2(1), 31–40. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i1.446>
- Nurchahyo, E., & Nasution, J. D. H. (2018). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Xi (Sebelas) Sma Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1).
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Putra, J. A., & Zulraflil, Z. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(1), 149–158. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.93>
- Pranata, D. Y. (2018). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Bina Bangsa Getsempena. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(1). <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v5i1.799>
- Raffly Henjilito. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sman 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Ratno, P., & Siahaan, J. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Skipper Arung Jeram Explore Sumatera Kabupaten Langkat. *Ilmu Keolahragaan*, 17(1).
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(1).

- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Sainika*, 5(2).
<https://doi.org/10.24036/Sporta.V5i2.149>
- Sari, M. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area*, 1(1).
<https://doi.org/10.30814/Sportarea.V1i1.374>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang (Uu) Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pub. L. No. 3 (2005).
- Widiastuti. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pres.
- Yulianti, M., Irsyanty, Nesha Putri, & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1).
[https://doi.org/10.25299/Sportarea.2018.Vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2018.Vol3(1).1571)
- Yulianti, M., M, F. M., & Nasution, R. M. (2020). Tingkat Kepuasan Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Uir Terhadap Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1).
<https://doi.org/10.36706/Altius.V9i1.10734>
- Zulrafla, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 Fkip Uir Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2).
[https://doi.org/10.25299/Sportarea.2016.Vol1\(2\).395](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2016.Vol1(2).395)