



Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Siswa SD IT Al Qudwah Pekanbaru Kelas V.A

Sopiah Fittri Khairani Tanjung¹, Agus sulastio², Syahriadi³
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP, Universitas Riau¹²³
sopiah.fittri0759@student.unri.ac.id¹, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²,
syahriadi@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui lebih lanjut hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas siswa SD It Al Qudwah Pekanbaru kelas V.A, Permasalahan yang di temukan pada penelitian ini yaitu peserta didik masih sering mengalami kesulitan dalam pembelajaran PJOK, selain itu didapatkan bahwa kebanyakan peserta didik memiliki kebiasaan saat di rumah seperti bermain game online dari pada kegiatan olahraga, yang mengakibatkan pengaruh yang besar terhadap kesegaran jasmani peserta didik. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dan penelitian ini dilakukan di SD It Al Qudwah Pekanbaru, kemudian sampel yang dipakai adalah total sampling (sampel jenuh), dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: dari hasil uji Hipoteis diatas untuk menerima atau menolak Ho dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai Sig < 0,05 maka Ho ditolak, sebaliknya jika nilai Sig > 0,05 maka Ho diterima. Dari tabel output di atas terlihat Sig = 0,207 < 0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan ada korelasi atau hubungan antara data hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data hasil belajar. Dengan melihat nilai korelasi kedua variabel tersebut r = 0,273. Hal ini menunjukkan nilai dengan tingkat hubungan dan korelasi rendah. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara data hasil TKPN dan data hasil belajar adalah rendah.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar Penjas, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Abstract

This research was conducted with the aim of finding out more about the relationship between physical fitness and the learning outcomes of PE students of SD It Al Qudwah Pekanbaru class V.A, The problem found in this study is that students still often experience difficulties in learning PJOK, besides that it is found that most students have habits at home such as playing online games rather than sports activities, which results in a great influence on the physical fitness of students. This type of research is correlational research and this research was conducted at SD It Al Qudwah Pekanbaru, then the sample used was total sampling (saturated sample), where the entire population was sampled. Based on the results of the study, the following conclusions can be drawn: from the Hipoteis test results above to accept or reject Ho with the help of significant values, if the Sig value <0.05 then Ho is rejected, otherwise if the Sig value > 0.05 then Ho is accepted. From the output table above, it can be seen that Sig = 0.207 <0.05, which means Ho is rejected and Ha is accepted. So it can be concluded that there is a correlation or relationship between the data on the results of the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) and the data on learning outcomes. By looking at the correlation value of the two variables r = 0.273. This shows a value with a low level of relationship and correlation. So there is a significant relationship between the TKPN results data and the learning outcomes data is low.

Keywords: Physical Fitness, PE Learning Outcomes, TKPN

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan paling penting dalam membentuk kepribadian masyarakat Indonesia. Pendidikan tidak lagi sekedar mengubah ilmu pengetahuan, tetapi juga menunaikan tugas pembentukan kepribadian bangsa (Ramadhan, 2024). Hal ini sejalan dengan pandangan Jannah dan Hidayat (2023: 95) bahwa pendidikan merupakan salah satu alternatif peningkatan kualitas sumber daya manusia, oleh karena itu pendidikan harus diutamakan karena tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan taraf hidup keluarga dan meningkatkan taraf hidup dan penghidupan dari keluarga menuju status kebangsaan. Salah satu bagian dari pendidikan sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK). Kebijakan PJOK dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Tahun 2005 (RI, 2005) dan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia Tahun 2003 (RI, 2003) yang masuk dalam kurikulum tahun 2013. UU Sistem Keolahragaan menjelaskan bahwa olahraga meliputi kegiatan olahraga edukasi, olahraga rekreasional, dan olahraga pertunjukan. Pada saat yang sama, UU Sistem Pendidikan tahun 2013 memasukkan konsep olahraga, olahraga dan kesehatan ke dalam kurikulumnya.

Pendidikan jasmani di Indonesia telah menjadi kajian akademis sejak tahun 1941, ketika Lembaga Akademi Pendidikan Jasmani (LAPD) didirikan di Surabaya (Irmansyah, 2020: 115). Pendidikan jasmani di sekolah memberikan pengaruh positif bagi peserta didik. Kelas pendidikan jasmani harus memberikan efek fisik, sosial, afektif dan kognitif kepada peserta didik (Hidayat, 2022). PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang berkaitan dengan kesegaran jasmani di tingkat SD, SMP, dan SMA (Wardika, 2019: 231). Kesegaran jasmani berasal dari kondisi jasmani yang berarti keadaan seseorang yang mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kegiatan aktivitas fisik peserta didik usia 10-15 tahun sendiri memiliki kemampuan untuk mengembangkan kemampuan olahraga menuju kemajuan prestasi bagi dirinya.

Hasil belajar adalah hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Hasil belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik (Syafi'I, 2018: 115). Badan yang segar akan membuat peserta didik aktif melakukan aktivitas fisik, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan badan akan terjaga dan tidak mudah sakit (Drenowatz, 2021: 11). Hasil belajar peserta didik dapat di pengaruhi oleh beberapa

faktor. Faktor yang memengaruhi hasil belajar dibedakan menjadi dua macam yaitu, faktor internal (faktor fisiologis mencakup kondisi fisik, faktor psikologis mencakup emosional, intelektual) dan faktor eksternal (faktor keluarga, lingkungan, masyarakat). Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor fisiologis yaitu kesehatan peserta didik dan kondisi fisik yaitu dengan meningkatkan kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang teratur dan terukur. Dengan begitu, harapannya peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesehatan atau fisiologis peserta didik sehingga hasil belajar akan meningkat juga.

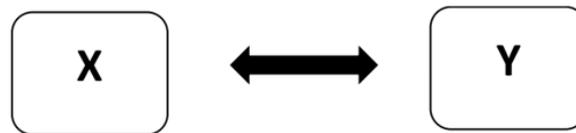
Berdasarkan hasil Observasi yang dilakukan di SD IT Al Qudwah Pekanbaru, peserta didik yang mempelajari PJOK sering mengalami kelelahan saat mempelajari PJOK. Selain itu, didapatkan bahwa kebanyakan peserta didik memiliki kebiasaan saat di rumah seperti bermain game online dari pada kegiatan olahraga. Berdasarkan hasil analisis berdasarkan data terbukti terdapat hubungan yang signifikan, aktivitas fisik memiliki hubungan yang lemah dengan kebugaran jasmani, yang faktornya meliputi : kurangnya melakukan gerak / melakukan aktifitas fisik, seringkali bermain game online (Fahira, 2022: 134). Berdasarkan hasil wawancara dengan 23 peserta didik di kelas V.A SD IT Al Qudwah Pekanbaru, 15 peserta didik mengatakan jarang berolahraga, peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain handphone, keluar kelas atau bercerita. 7 peserta didik lainnya berolahraga minimal seminggu sekali, seperti futsal, karate, bulu tangkis, atau bola voli ataupun olahraga ringan seperti berjalan 10 – 30 menit.

Para guru mengatakan bahwa mereka terkadang melihat peserta didik tertidur selama pelajaran, terutama di akhir pelajaran. Setelah mengikuti kelas PJOK di awal pelajaran, sebagian besar peserta didik kurang antusias karena masih mengantuk dan cepat lelah. Guru juga menyatakan hasil penilaian mata pelajaran PJOK cukup mendapat nilai memuaskan. Rata-rata peserta didik mendapat nilai pas-pasan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Studi korelasi merupakan penelitian yang mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih (Arikunto, 2019: 183). Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan korelasional (Sobarna, 2020). Metode deskriptif merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk membuat gambaran atau deskripsi secara sistematis, faktual, dan

akurat mengenai fenomena yang ada (Y. R. Pratama, 2020). Peneliti menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif yakni bertujuan untuk menggambarkan atau menganalisis apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar pada siswa Siswa SD It Al Qudwah Pekanbaru Kelas V.A. Untuk memudahkan penjelasan, desain penelitian dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar Desain Penelitian

Ket :

X : Kebugaran Jasmani

Y: Hasil Belajar penjas

Penelitian ini dilakukan di SD It Al Qudwah Pekanbaru, dengan menggunakan Teknik *total sampling*, *Total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi , dimana populasi pada penelitian ini terdapat 23 orang peserta didik kelas V.A. Sedangkan instrument Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantar) dan Hasil Belajar.

Tabel 1. Rangkaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantar

No	Komponen Tes
1	Indeks Masa Tubuh (IMT)
2	V Sit And Reach
3	Sit Up 60 Detik
4	Squat Thrust 30 detik
5	Pacer Test

Sumber : (Kemenpora, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang “ Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas Siswa SD It Al Qudwah Pekanbaru Kelas V.A”. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment*. Data Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) di konversi berdasarkan penilaian dari Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) (Kemenpora, 2022). Sedangkan data Hasil belajar Penjas di dapatkan berdasarkan Nilai rapor pada semester I tahun ajaran 2024/2025.

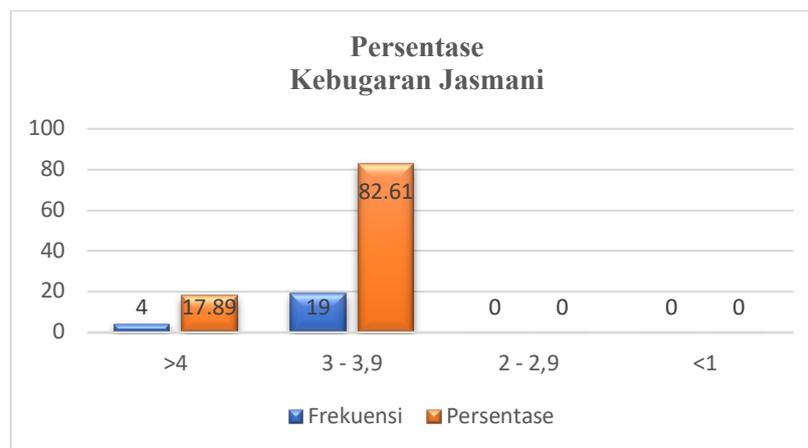
1. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Data yang diperoleh dari variabel Kebugaran Jasmani(X1) diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Jika di gabungkan maka nilai tertinggi dari sampel tersebut adalah 4,60 dan nilai terendah 3,40. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) untuk laki – laki = 3,70 dan standar deviasi adalah 0,64 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini.

Tabel 2. Distribusi Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

NO	INTERVAL SKOR	KATAGORI	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1	>4	BAIK SEKALI	4	17,39
2	3 - 3,9	BAIK	19	82,61
3	2 - 2,9	CUKUP	0	0,00
4	1 - 1,9	KURANG	0	0,00
5	<1	KURANG SEKALI	0	0,00
JUMLAH			23	100

Dari tabel di atas kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan diketahui bahwa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa (17,39%), berada pada kategori baik sebanyak 19 siswa (82,61%), sedangkan katagori cukup – kurang sekali tidak ada siswa yang mendapatkan katagori tersebut. Dari keterangan di atas tes kebugaran jasmani pelajar nusantara (TKPN) siswa kelas V.A SD IT AL Qudwah Pekanbaru dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

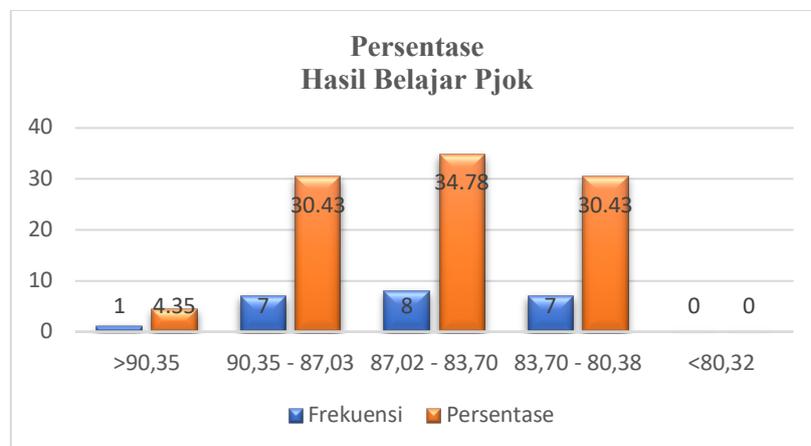
2. Hasil Belajar PJOK

Hasil belajar PJOK siswa kelas V.A SD It Al Qudwah Pekanbaru dikategorikan menjadi lima (5) kategori, yaitu: baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data hasil belajar siswa Kelas Va SD IT AL Qudwah Pekanbaru sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar PJOK Siswa kelas V.A SD IT Al Qudwah Pekanbaru

NO	KELAS INTERVAL		FREKUENSI		Keterangan
			FA	FR	
1	\geq	90,35	1	4,35	BAIK SEKALI
2	90,34 -	87,03	7	30,43	BAIK
3	87,02 -	83,70	8	34,78	SEDANG
4	83,69 -	80,38	7	30,43	KURANG
5	80,37	\leq	0	0,00	KURANG SEKALI
JUMLAH			23	100,00	

Dari tabel di atas hasil belajar siswa kelas V.A secara keseluruhan diketahui berada pada kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (4,35%), katagori baik sebanyak 7 siswa (30,43%), berada pada kategori sedang sebanyak 8 siswa (34,78%), berada pada kategori kurang sebanyak 7 siswa (30,43%), dan tidak ada siswa yang berada di katagori kurang sekali (0,00%). Dari hasil belajar pjok siswa kelas V.A SD It Al Qudwah Pekanbaru diatas dapat disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Hasil Belajar

3. Uji normalitas

Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan untuk perhitungannya menggunakan program SPSS 13.00 *for Windows*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi hasil analisis lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas masing-masing dalam penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Tes Normalitas

Tests of Normality ^c							
	KEBUGAR AN JASMANI	Kolmogorov- Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statisti c	df	Sig.	Stat istic	df	Sig.
HASIL BELAJAR PJOK	17.00	.258	4	.	.880	4	.338
	18.00	.222	8	.200 *	.857	8	.113
	19.00	.226	7	.200 *	.909	7	.391
	20.00	.379	3	.	.766	3	.065

Berdasarkan hasil dari uji normalitas pada tabel diatas menggunakan aplikasi SPSS versi 13.00 *for Windows* bisa diketahui nilai *Sig* sebesar 0,065 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,05 atau bisa ditulis $0,065 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai dari kedua variabel yaitu kebugaran jasmani dan hasil belajar berdistribusi normal.

4. Uji normalitas

Kriteria pengujian linieritas adalah jika nilai F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} pada nilai taraf signifikansi 0,05, maka hubungan antara bebas terhadap variabel terikat adalah linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada table

Tabel 5. Uji linieritas

ANOVA Table							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
HASIL BELAJAR PJOK * KEBUGARAN JASMANI	(Combined)	34.914	4	8.729	.754	.568	
	Between Groups	Linearity	18.180	1	18.180	1.571	.226
	Deviation from Linearity	16.735	3	5.578	.482	.699	
	Within Groups	208.247	18	11.569			
	Total	243.161	22				

Berdasarkan hasil dari uji linearitas pada tabel diatas menggunakan aplikasi 13.00 *for Windows* bisa diketahui nilai *deviation from linearity* sebesar 0,699 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,05 atau bisa ditulis $0,69 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (Kebugaran jasmani) dan variabel terikat (Hasil Belajar).

5. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar panjas SD IT Al Qudwah Pekanbaru Kelas V.A” Dasar pengambilan keputusan menggunakan koefisien korelasi (r_{xy}). Untuk menguji signifikansi adalah dengan membandingkan nilai r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai r_{hitung} lebih besar dari nilai r_{tabel} maka hubungan tersebut signifikan. Sebaliknya jika nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka hubungan tersebut tidak signifikan. Untuk menguji hipotesis tersebut maka digunakan analisis korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*.

Tabel 6. Hasil Korelasi Product Moment dari Karl Pearson

Correlations			
		KEBUGARAN JASMANI	HASIL BELAJAR PJOK
KEBUGARAN JASMANI	Pearson Correlation	1	.273
	Sig. (2-tailed)		.207
	N	23	23
HASIL BELAJAR PJOK	Pearson Correlation	.273	1
	Sig. (2-tailed)	.207	
	N	23	23

Dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis yaitu:

Ho: tidak ada hubungan antara data hasil Tes kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data hasil belajar

Ha: ada hubungan antara data hasil Tes kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data hasil belajar

Dari hasil uji Hipotesis diatas untuk menerima atau menolak Ho dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai Sig < 0,05 maka Ho ditolak, sebaliknya jika nilai Sig > 0,05 maka Ho diterima. Dari tabel output di atas terlihat Sig = 0,207 < 0,05 yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi dapat disimpulkan ada korelasi atau hubungan antara data

hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan data hasil belajar. Dengan melihat nilai korelasi kedua variabel tersebut $r = 0,273$. Hal ini menunjukkan nilai dengan tingkat hubungan dan korelasi rendah. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara data hasil TKPN dan data hasil belajar adalah rendah.

Tabel 7. Interpretasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Sumber ; Sugiyono 2013, 184)

Berdasarkan tabel interpretasi nilai r (Sugiyono, 2013: 184), nilai $r = 0,273$ termasuk dalam kriteria Rendah. Jadi korelasi antara data hasil TKPN dan data hasil belajar adalah Rendah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara kebugaran jasmani siswa dan hasil belajar mata pelajaran PJOK, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,273$ dan signifikansi 0,207. Nilai ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat korelasi antara kedua variabel, hubungan tersebut lemah dan tidak signifikan secara statistik. Ada beberapa faktor yang dapat menjelaskan mengapa hasilnya seperti ini. Pertama, hasil belajar siswa dipengaruhi oleh banyak faktor selain kebugaran jasmani. Faktor seperti motivasi belajar, minat terhadap mata pelajaran PJOK, dukungan dari orang tua, strategi mengajar guru, dan lingkungan belajar memiliki pengaruh besar terhadap capaian akademik siswa. Dengan kata lain, meskipun seorang siswa memiliki kebugaran fisik yang baik, apabila ia tidak memiliki motivasi atau minat dalam pembelajaran PJOK, maka hasil belajarnya bisa saja tetap rendah. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran rendah tetapi memiliki motivasi tinggi dan memahami materi secara teori bisa memperoleh nilai yang baik.

Kedua, karakteristik penilaian dalam mata pelajaran PJOK tidak hanya menilai kemampuan fisik semata, melainkan juga aspek kognitif dan afektif siswa. Artinya,

seorang siswa tetap bisa mendapatkan nilai tinggi meskipun tidak memiliki kebugaran fisik yang optimal, selama ia mampu memahami konsep-konsep olahraga, menunjukkan sikap sportif, dan mengikuti instruksi guru dengan baik. Kondisi ini mengaburkan hubungan langsung antara kebugaran jasmani dan hasil belajar. Selain itu, variasi kebugaran jasmani di antara siswa kemungkinan kecil. Jika sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran yang sama—misalnya rata-rata rendah karena minimnya aktivitas fisik di luar sekolah—maka hal ini membuat data menjadi homogen dan korelasi menjadi rendah. Semakin kecil variasi antara individu dalam satu kelompok, semakin sulit pula menemukan hubungan yang kuat antarvariabel.

Faktor lain yang tak kalah penting adalah gaya hidup siswa di luar sekolah. Berdasarkan latar belakang penelitian, diketahui bahwa banyak siswa lebih memilih bermain game online di rumah daripada berolahraga atau beraktivitas fisik. Kebiasaan ini berdampak negatif terhadap kebugaran jasmani mereka secara keseluruhan. Meskipun kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah berjalan dengan baik, durasi dan frekuensinya yang terbatas (biasanya hanya satu atau dua kali seminggu) tidak cukup untuk mengimbangi kebiasaan pasif siswa di rumah. Ini menyebabkan peningkatan kebugaran siswa menjadi sangat lambat bahkan stagnan, sehingga sulit menciptakan dampak nyata terhadap capaian belajar.

Selain itu, kemungkinan terdapat ketidaksesuaian antara indikator dalam Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dengan komponen hasil belajar yang dinilai guru. TKPN mengukur aspek fisik seperti daya tahan, kecepatan, dan kekuatan, sementara hasil belajar PJOK bisa jadi lebih menekankan pada pemahaman konsep dan perilaku dalam olahraga. Ketidakharmonisan ini dapat memperlemah hubungan antara keduanya. Berdasarkan berbagai pertimbangan tersebut, wajar jika hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini rendah, karena kebugaran jasmani hanyalah satu dari sekian banyak faktor yang memengaruhi hasil belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK.

SIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Penjas pada siswa kelas V.A SD IT Al Qudwah Pekanbaru tahun ajaran 2024/2025 dengan korelasi positif sebesar 0,273 dengan taraf signifikansi sebesar 5% termasuk dalam kriteria rendah. Dengan hasil korelasi positif ini dapat dinyatakan bahwa

semakin tinggi kebugaran jasmani siswa maka semakin tinggi pula hasil belajarnya, demikian pula sebaliknya semakin rendah kebugaran jasmani siswa maka semakin rendah pula hasil belajar sesuai dengan besar sumbangan efektifitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Octavia, S, 2020. Model-Model Pembelajaran. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Ahmad Fauzi. 2011. Skripsi. Surakarta : UMS
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka cipta.
- Agus Mahendra. 2000. Senam. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Tahun 2005 (RI, 2005).
- Drenowatz, C., Hinterkörner, F., & Greier, K. (2021). Physical Fitness and Motor Competence in Upper Austrian Elementary School Children — Study Protocol and Preliminary Findings of a StateWide Fitness Testing Program. *Frontiers in Sport and Active Living*, 3(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635478>.
- Fariha, A. N. (2022). Pengaruh Kecanduan Game Online terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik MI Ta'allamul Huda (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Hermawan, I., Sonjaya, A. R., & Raswan, M. S. (2022). Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pendidikan jasmani siswa. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 52-59.
- Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifoeeddin, E. W., Lubis, M. R., & Mujriah, M. (2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2).
- Jannah, M., & Hidayat, T. (2023). Penerapan Metode Role Playing dalam Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 10(2), 90-99.
- Kuantitatif, P. P. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Pratama, R. Y., Sulastio, A., & Agust, K. (2023). Hubungan Sarana Prasarana dan Proses Pembelajaran dengan Hasil Belajar Olahraga di SMA Negeri 16 Pekanbaru. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 88-95.
- Ramadhan, M. R. (2024). *Konsep Pendidikan Akhlak KH. Ahmad Dahlan dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam Era 4.0* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

- Rosyid, A. A., & Hidayat, T. HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Sunan Ampel Porong).
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dan persepsi siswa terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1-11.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi tentang prestasi belajar siswa dalam berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhi. *Jurnal komunikasi pendidikan*, 2(2), 115-123.
- Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, kemenpora (2022).
- Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Republik Indonesia Tahun 2003 (RI, 2003).
- Wahyuni, S., & Ruyadi, Y. (2018). Faktor Yang Melatarbelakangi Perubahan Gaya Hidup Anak Pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(1).
- Wardika, I. N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejenuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231-237.