

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
MENGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN  
PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhamad Rian**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**TAHUN 2023**

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
MENGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN  
PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhamad Rian**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd.  
NIP 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006**



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
MENGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN  
PENDIDIKAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**Muhamad Rian**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924005**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Kamis

Tanggal : 02 Mei 2023


**TIM PENGUJI**

**1. Ketua/Pembimbing: Dr. Hartati, M.Kes.**



---

**2. Anggota/Penguji: Destriana, M.Pd.**



---

**Indralaya, 2 Mei 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**



**Destriana, M.Pd.  
NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Rian

NIM : 06061181924005

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan” ini seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Ogan Ilir, 14 April 2023

Pembuat Pernyataan,



Muhamad Rian

NIM. 06061181924005

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas rahmat dan karunia-Nya telah mempermudah saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Ingin saya ucapkan rasa terima kasih untuk semua pihak yang telah membantu do'a dan dukungan saat menjadi mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan saya segala hal untuk menyelesaikan skripsi ini.
- Kedua orang tuaku, Bapak Zainal Arifin, S.P, M.Si dan Ibu Sriyani A.Md, K.L yang selalu memberikan apapun untuk anaknya hingga sekarang, semoga sehat dan panjang umur untuk ibu dan bapakku.
- Adikku M.Mustafa Arif dan Nurul Afifah yagn selalu berada disisiku dan memberikan yang terbaik untukku.
- Keluarga besar Abdul Manan dan Sastrowiyono, terima kasih atas do'a dan bantuannya selama ini.
- Ibu Destriani, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.Ibu Dr. Hartati, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan dan masukan selama penulisan skripsi ini.Ibu Destriana, M.Pd, selaku Dosen Penguji dan kepada seluruh Dosen Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan beserta staffnya.
- Kepala sekolah dan guru serta staff SMP Negeri 2 Indralaya Utara.
- Rekan-rekan mahasiswa baik Internal maupun eksternal kampus, terkhusus Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Kelas Indralaya Dan Palembang.
- Ibu Dr. Hj. Rachel Maudiah Kisti M.Pd, Ph.D, terimakasih telah memberikan support dan revisi agar saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
- Luthfiana Rosyida yang selalu mendoakanku.
- Semua Pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dalam skripsi ini.
- Almamater Universitas Sriwijaya.

**“MOTTO”**

**“KESUKSESAN BUKAN GURU YANG BAIK, NAMUN MEMBUAT KITA  
PERCAYA DIRI”**

**DAN**

**“DUNIA HANYA MELIHATMU BANGKIT BUKAN GAGAL”**

**SERTA**

**“LATIH MENTAL UNTUK MENGALAHKAN OTAK DAN OTOT”**

**PENJAS UNSRI**

**SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU**

**“ONE FOR ALL, ALL FOR ONE”**

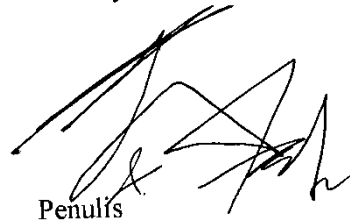
## PRAKATA

Skripsi ini berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan” ini bisa diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam menyelesaikan skripsi ini, Penulis telah mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak internal maupun eksternal.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademi yang selalu membimbing dengan sepenuh hati, Ibu Destriana, M.Pd selaku Dosen Penguji yang selalu memberikan saran dan masukan. Kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Destriani M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, penulis mengucapkan terima kasih karena memudahkan pengadministrasian saat menyelesaikan skripsi ini

Selanjutnya penulis mengucapkan beribu-ribu terimakasih kepada sekolah SMP Negeri 2 Indralaya Utara yang telah memberikan saya kesempatan dalam melakukan penelitian skripsi ini, serta kepada pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu sehingga skripsi ini bisa selesai dan berguna bagi pembacanya

Indralaya, 14 April 2023



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>V</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>VII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>X</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>XII</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>XIII</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II .....</b>	<b>4</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
2.1 Kebugaran Jasmani.....	4
2.1.1 Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani.....	4
2.1.2 Tujuan Kebugaran Jasmani .....	5
2.2 Laboratorium <i>Outdoor</i> .....	5
2.2.1 Laboratorium .....	5
2.2.2 Sarana <i>Outdoor</i> .....	6
2.2.3 Komponen Kebugaran Jasmani.....	8
2.3 Kerangka Berpikir .....	9
<b>BAB III.....</b>	<b>11</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>11</b>
3.1 Metode Penelitian.....	11
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	11
3.3 Subjek Penelitian.....	12
3.3.1 Populasi Penelitian.....	12
3.3.2 Sampel penelitian.....	12



3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	12
3.5 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen .....	13
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	13
3.5.2 Instrumen Penelitian .....	13
Sumber: (Kemendikbud, 2010) .....	14
3.6 Teknik Analisis Data .....	15
<b>BAB IV .....</b>	<b>17</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>17</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	17
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	17
4.1.3 Deskripsi Hasil Perhitungan Tes TKJI .....	17
4.1.3 Deskripsi Hasil Tes TKJI Anak Laki-Laki Usia 13-15 Tahun Berdasarkan Tabel Norma .....	23
4.1.4 Deskripsi Hasil Tes TKJI Anak Perempuan Usia 13-15 Tahun Berdasarkan Tabel Norma .....	25
<b>BAB V.....</b>	<b>31</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>31</b>
5.1 Kesimpulan.....	31
5.2 Implikasi .....	31
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>36</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar. 4.1 Grafik Hasil Tes TKJI Lari 1000m .....	19
Gambar. 4.2 Grafik Hasil Tes TKJI Lari 800m .....	19
Gambar. 4.3 Grafik Hasil Tes TKJI Lari 50m .....	20
Gambar. 4.4 Grafik Hasil Tes TKJI <i>Sit Up</i> .....	21
Gambar. 4.5 Grafik Hasil Tes TKJI <i>Vertical Jump</i> .....	22
Gambar. 4.6 Grafik Hasil Tes TKJI <i>Pull Up</i> .....	23

## DAFTAR TABEL

Tabel. 4.1 Perhitungan TKJI menggunakan SPSS.....	18
Tabel. 4.2 Perhitungan Tes TKJI Anak Laki-Laki menggunakan SPSS .....	24
Tabel. 4.3 Perhitungan Hasil Tes TKJI Anak Laki-Laki Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 2 Indralaya Utara .....	24
Tabel. 4.4 Perhitungan Tes TKJI Anak Perempuan menggunakan SPSS .....	25
Tabel. 4.5 Perhitungan Hasil Tes TKJI Anak Perempuan Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 2 Indralaya Utara .....	26

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran. 1 Usul Judul .....	37
Lampiran. 2 Bimbingan Proposal .....	38
Lampiran. 3 Persetujuan Seminar Proposal .....	39
Lampiran. 4 Revisi Proposal .....	40
Lampiran. 5 SK Pembimbing .....	41
Lampiran. 6 Surat Izin Penelitian.....	43
Lampiran. 7 SK Telah Melakukan Penelitian .....	44
Lampiran. 8 Kartu Bimbingan Hasil Penelitian.....	45
Lampiran 9. Persetujuan Seminar Hasil.....	46
Lampiran. 10 Perbaikan Seminar Hasil .....	47
Lampiran 11 SK Ujian Akhir Program .....	48
Lampiran 12 LoA Jurnal Penelitian .....	51
Lampiran 13 Data Hasil Tes TKJI .....	52
Lampiran 14 Foto Kegiatan .....	54

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA  
MENGUNAKAN LABORATORIUM *OUTDOOR* DI TAMAN  
PENDIDIKAN**

**ABSTRAK**

Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Data hasil yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang dikumpulkan dengan menggunakan instrumen tes norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian menggunakan Teknik *purposive sampling* pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara dengan jumlah 70 siswa. Hasil penelitian ini (79%) dalam klasifikasi sedang, (14%) dalam klasifikasi baik, dan (7%) dalam klasifikasi kurang. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara berada di tingkat sedang. Implikasi penelitian ini adalah tumbuhnya rasa kesadaran bagi siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani. Simpulan dari penelitian ini bahwa siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya cenderung dalam kategori sedang (S) menurut tabel norma TKJI.

**Kata kunci:** Survei,TKJI, Tabel norma TKJI

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya  
(2023)

**Nama : Muhamad Rian**

**NIM : 06061181924005**

**Dosen Pembimbing : Dr. Hartati, M. Kes.**

**SURVEY ON PHYSICAL FITNESS LEVELS OF CLASS VII  
STUDENTS OF SMP NEGERI 2 INDRALAYA UTARA USING  
OUTDOOR LABORATORY IN EDUCATIONAL PARK**

**ABSTRACT**

*The objective of the survey on the physical fitness of class VII students at SMP Negeri 2 Indralaya Utara utilizing an outdoor laboratory in an educational park is to characterize the degree of physical fitness of class VII students at SMP Negeri 2 Indralaya Utara. This study employed a survey approach as its methodology. Utilizing the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) norm test instrument, the result data for this study is quantitative descriptive. A purposive sample strategy was utilized in the study, which included 70 students in class VII at SMP Negeri 2 Indralaya Utara. The majority of the study's findings (79%) fell into the medium category, (14%), the good category, and (7%), the less category. According to the study's findings, the class VII students of SMP Negeri 2 Indralaya Utara have a modest degree of physical fitness. The result of this study shows an increasing understanding among SMP Negeri 2 Indralaya Utara students on the importance of maintaining physical fitness. According to the TKJI norm table, the study's findings indicate that SMP Negeri 2 Indralaya Utara pupils likely to have modest levels of physical fitness (S).*

**Keywords:** Survey, TKJI, TKJI norm Table

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,**



**Destriani, M.Pd.  
NIP 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting dalam meningkatkan serta menjaga kesehatan jasmani dan rohani seseorang. Semakin sering seseorang melakukan kegiatan berupa aktivitas fisik maka semakin terjaga kesehatan tubuhnya. Sehat merupakan hal yang dibutuhkan dalam beraktivitas rutin sehari-hari, tanpa merasa kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas ringan. Dalam hal ini tentu, kebugaran secara jasmani merupakan faktor sangat penting dalam mendukung aktivitas fisik. Menurut Widiastuti (Faqih & Hartati Yuli, 2017) kebugaran jasmani merupakan aspek fisik yang sangat penting serta memberi kekuatan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas yang produktif tanpa memberi efek lelah serta masih sanggup melakukan aktivitas yang lain. Banyak usia perlu menjaga kebugaran jasmani dari mulai anak-anak hingga orang dewasa. Bagi anak sekolah kegiatan menjaga kebugaran jasmani dimulai dari kegiatan pembelajaran PJOK.

Guru pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran semua cabang olahraga. Guru perlu mengetahui kebugaran jasmani setiap siswa karena akan mempengaruhi aktivitas fisik siswanya. Demi mencapai tujuan pembelajaran khususnya pada pembelajaran PJOK di sekolah, yang bertujuan meningkatkan kebugaran siswa, guru memerlukan informasi awal tentang kebugaran siswa sebagai dasar rancangan pembelajaran. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah aktivitas fisik tentunya siswa memerlukan latihan. Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya (Hartati et al., 2019). Latihan merupakan suatu proses sistematis secara berulang yang menghasilkan perkembangan secara progresif di setiap harinya dan jumlah beban latihan yang diberikan bertambah dalam bentuk kuantitas (Waluyo, 2012). Latihan merupakan salah satu proses sistematis untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat.

Berdasarkan observasi pada tanggal 19 September 2022 di SMP Negeri 2 Indralaya Utara, peneliti menemukan permasalahan bahwa siswa masih kurang berminat dalam cabang olahraga atletik nomor lari, namun tanpa disadari siswa banyak melakukan kegiatan lari pada pembelajaran PJOK seperti bermain sepakbola dan bola kasti. Berdasarkan wawancara dengan siswa, mayoritas siswa mengungkapkan bahwa saat pelajaran PJOK siswa menyukai kebebasan dalam melakukan kegiatan apapun. Tak jarang siswa juga jarang memperhatikan guru PJOK untuk melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar. Siswa juga menegaskan jarang melakukan kegiatan olahraga lari baik di pagi hari maupun sore hari serta lebih memilih untuk bermain karena siswa menganggap kegiatan lari merupakan kegiatan yang sangat melelahkan.

Berdasarkan jawaban dari wawancara tersebut tentu menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga siswa mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga serta lebih menyukai aktivitas seperti bermain game melalui gawai. Ditambah lagi beberapa faktor terhambatnya jam mata pelajaran PJOK di sekolah yang hanya dilakukan 2-3 jam saja dalam satu minggu. Berdasarkan latar belakang dari masalah tersebut, pentingnya mengkaji bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dengan melakukan beberapa kegiatan aktivitas fisik pada siswa di SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara juga belum ditemukan. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di SMP Negeri 2 Indralaya Utara. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari (Puspitasari, 2017) yang dilakukan di SMP Negeri 2 Sendang yang mengemukakan bahwa masih banyak siswa yang masih belum mengetahui apa itu TKJI. Penelitian yang dilakukan oleh (Arifandy et al., 2021) juga mengungkapkan bahwa banyak siswa yang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Padahal pada hakikatnya hal tersebut merupakan salah satu upaya dalam menjaga tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, menyikapi dan menyelesaikan permasalahan diatas dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium *Outdoor* di Taman Pendidikan”



## **1.2 Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana deskripsi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara menggunakan laboratorium *outdoor* di taman pendidikan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan menjadi bahasan referensi dan kajian penelitian yang relevan oleh para peneliti yang lain baik yang berkaitan dengan penelitian pengukuran maupun penelitian sejenis sebagai pelengkap kajian pustaka.

2. Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat bagi peserta didik, guru dan sekolah. Manfaat bagi peserta didik adalah untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa dan mengetahui kondisi aktivitas jasmaninya terutama dalam pembelajaran PJOK. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan evaluasi untuk menyusun strategi dan rancangan pembelajaran yang berkualitas dan efektif sesuai dengan tingkat capaian peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Simanjuntak G Victor, K. (2014). Survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia pada siswa Sekolah Dasar. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar*, 3(9), 2. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/6954>
- Amna, E. (2017). Laboratorium sebagai sarana pembelajaran kimia dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kerja ilmiah. *Lantanida Journal*, 5(1), 84–89. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/lantanida/article/view/2061/pdf>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Jurnal Sport Science and Health*, 218–234.
- Arikunto, & Suharsimi. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bernadus, I. W. Y. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 52–57. <http://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/12323>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama. *J*(no 1), 41–53.
- Daniel, & Mieke, C. (2022). Perancangan sarana kebugaran dalam menghadapi pasca pandemi di Poris. *Jurnal Stupa*, 4(1), 180. <https://doi.org/10.24912/stupa.v4i1.16907>
- Darmawan Muhammad, Destriana, W. I. B. (2022). Profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 149–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v21i2.39634>
- Destriana, Ananda Elrosa Dea, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Eva, A. F. L., Emy, M., Laila, N. S., Chusnul, I., & Vina, A. (2021). Pengaruh sarana prasarana dalam menunjang prestasi belajar siswa SD di Sekolah Indonesia Den Haag. *Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.36835/modeling.v8i1.686>
- Faqih, A., & Hartati Yuli, C. S. (2017). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecaatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(3), 385–390.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan dot drill one foot terhadap

- kelincahan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).  
<https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hartati, H., Iyakrus, I., Destriana, D., & Vergara, A. L. (2020). Tingkat kebugaran jasmani vs indeks prestasi kumulatif. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11.
- Huda, N. M., & Wisnu, H. (2015). Survei tingkai kebugaran jasmani siswa kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 SIDOARJO (Studi pada Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(03), 696–701.
- Juliana, N. (2021). Pemanfaatan kampung tanggui sebagai laboratorium outdoor ilmu pengetahuan sosial. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 62–71.
- Kemendikbud. (2010). Pusat pengembangan kualitas jasmani.
- Kurniawan Wibowo Ari, Surya Hadi Krisna Kawido, K. R. (2022). Pengembangan media pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani unsur kelentukan berbasis multimedia interaktif di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Patriot*, 4(1), 25–35. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.831>
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap tingkat aktivitas fisik pada masyarakat komplek pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, R. B. (2017). Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa SMP negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91.
- Puspitasari, I. C. (2017). Survey tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Sendang, Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Rahayu, M. S., & Utama. (2015). Pengelolaan sarana dan prasarana di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Varia Pendidikan*, 27(5), 123–129.
- Rahman Zainal, Kurniawan Wibowo Ari, H. P. F. (2020). Pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 2(1), 78–92. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Ricko, I. (2017). Studi kelayakan fasilitas sarpras olahraga indoor di FIK UNNES. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 92–93.
- Rizki, M. S. (2020). Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL S2 POR: SUKSES MENULIS TUGAS AKHIR DI ERA NEW NORMAL*, 145–168. <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/456/407>
- Rosdiana Anita, Mistar Johaidah, A. M. (2021). Profil tingkat kebugaran jasmani

- atlet bola voli putri klub tabina kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16–25. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors/article/view/3905>
- Sigit, A., & Anugrah, W. N. (2021). Perbedaan sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri Se-Kecamatan Cepogo kabupaten Boyolali. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 966. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK>
- Simatupang, I. N., Sitohang, I. R. S., Situmorang, P. A., & Simatupang, M. I. (2020). Efektivitas pelaksanaan pengajaran online pada masa pandemi covid-19 dengan metode survey sederhana. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(2), 197–203.
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d. Alfa Beta.
- Supriyanto, H. (2019). Pengelolaan lingkungan belajar outdoor AUD. *Bhirawa Online*. <https://www.harianbhirawa.co.id/pengelolaan-lingkungan-belajar-outdoor-aud/>
- Suryoadji, A. K., & Nugraha, A. D. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama covid-19: A Systematic Riview. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.
- Tri, F., Achmad, S., & Agus, T. (2018). Efektivitas pemanfaatan sarana dan prasarana dalam meningkatkan mutu layanan. *Jurnal Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 3(4), 180. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jmsp/>
- Tri, M. A., & Ari, K. (2020). Pengaruh saran dan prasarana terhadap mutu pendidikan di Madrasah Bertaraf Internasional Nurul Ummah Pacet Mojokerto. *Manajemen Pendidikan Islam*, 1(2), 75–87.
- Waluyo, S. dan. (2012). Universitas Sriwijaya Press. *Cabang Olahraga Bola Voli*.
- Wantona Deri, Ifwandi, A. N. (2016). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani petani kopi di kecamatan bandar kabupaten Bener Meriah tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 2(4), 314–322.
- Yuliana, A., & Sugiharto, S. (2019). Survei tes tingkat kebugaran jasmani jasmani atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Kebugaran*, 5(1), 14–18.