

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN INDEKS
MASSA TUBUH PADA SISWA MTS PESERTA
EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI PONDOK PESANTREN
RAUDHATUL QUR'AN PAYARAMAN**

SKRIPSI

oleh

AHMAD MUKARROBIN

06061281823068

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA SISWA MTS PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL
DI PONDOK PESANTREN RAUDHIATUL QUR'AN PAYARAMAN**

SKRIPSI

Oleh

Ahmad Mukarrobin
NIM 06061281823068

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

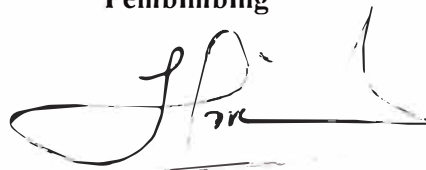
Disetujui untuk diajukan pada Ujian Akhir Program Sarjana S-1

Mengetahui
Koordinator Prodi Penjaskes



Destriani, M.Pd.
NIP. 19891201201932018

Indralaya, 2023
Pembimbing



Dr. Herri Yusfi, M.Pd
NIP. 198707022013111201

PERSETUJUAN TIM PENGUJI SKRIPSI

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA SISWA MTS PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL
DI PONDOK PESANTREN RAUDHATUL QUR'AN PAYARAMAN**

SKRIPSI

Oleh

**Ahmad Mukarrobin
NIM 06061281823068**

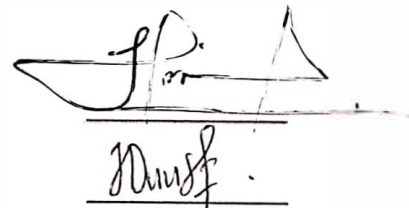
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya**

Telah diujikan dan lulus pada:


**Hari :
Tanggal : 2023**

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dr. Herri Yusfi, M.Pd.
2. Anggota : Destriana, M.Pd.**



**Indralaya, 2023
Mengetahui,
Koordinator Prodi Penjaskes**



**Destriani, M.Pd.
NIP. 19891201201932018**

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA SISWA MTS PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL
DI PONDOK PESANTREN RAUDHATUL QUR'AN PAYARAMAN**

SKRIPSI

Oleh

**Ahmad Mukarrobil
NIM 06061281823068**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya**

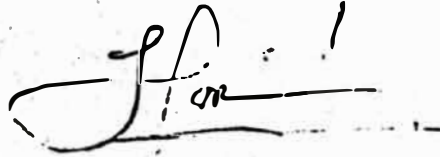
Mengesahkan :

**Mengetahui
Koordinator Prodi Penjaskes**



**Destriani, M.Pd
NIP. 19891201201932018**

**Indralaya, 2023
Pembimbing**



**Dr. Herri Yusuf, M.Pd
NIP. 198707022013111201**



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Mukarrobih

NIM : 06061281823068

Program Studi: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa MTs Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan 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. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Maret 2023

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Mukarrobih

06061281823068

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah subhanahuata'alah atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan penelitian dalam tugas akhir (Skripsi) yang di buat untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dengan judul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa MTs Peserta Ektrakurikuler Futsal Di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman".

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala macam bimbingan dan bantuan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini kepada :

1. Allah subhanahuata'alah yang senantiasa memberikan nikmat kesehatan kepada penulis dalam keadaan apapun, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian Tugas Akhir dengan baik.
2. Ibu Destriani, M.Pd. selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd. selaku dosen Pembimbing yang telah membimbing, mendidik, serta memotivasi saya sehingga skripsi ini selesai.
4. Ibu Destriana, M.Pd selaku dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.
5. Kak Angga, selaku admin Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan karyawan Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
7. Kedua orang tua, baba (Amir Hamzah) dan umak (Mardati) yang selalu memberikan dukungan kepada penulis baik itu moral maupun materil serta do'a yang tulus untuk penulis dalam menyusun Tugas Akhir, mereka motivasi terbesarku.

8. Adik kandungku Sisi Ayudiah, Azi Zulzami, Ahmad Sul-tonikazzumari dan Shiha Audia Kirana, yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk ku.
9. Uswatun Hasanah, S.T. yang selalu memberikan bantuan dan semangat dalam penulisan skripsi.
10. Teman-teman kosan Al, Fauzi, Angga, Sahaman, Rama, Rinto
11. Teman-teman dari Penjaskes angkatan 2018 yang telah membantu dan memotivasi untuk menyelesaikan Tugas Akhir
12. Almamaterku

Penulis sangat sadar jika skripsi ini belum sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan masukan sehingga skripsi ini menjadi sempurna. Semoga penulisan Skripsi ini memiliki manfaat bagi pembaca dan semua pihak yang berkepentingan.

MOTTO :

“Selama kita masih bernafas maka ujian itu pasti selalu datang, selama kita masih menghembuskan nafas berarti masih ada harapan, maka panjatkanlah do’a dan berusaha lah”

Indralaya, / 2023



Ahmad Mukarrobín
Nim : 06061281823068

DAFTAR ISI

HALAMAN MUKA	i
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan Penelitian	3
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Hakikat Kebugaran Jasmani	5
2.2. Hakikat Indeks Massa Tubuh	11
2.3. Hakikat Futsal	13
2.4. Penelitian Terdahulu yang Relevan	15
2.5. Kerangka Berpikir	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1. Jenis Penelitian	20
3.2. Definisi Operasional Variabel	20
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4. Lokasi dan waktu penelitian	21
3.5. Instrumen Penelitian	21
3.6. Teknik Pengumpulan Data	28
3.7. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian	29

4.2. Karakteristik Sampel.....	29
4.3. Deskripsi Data Hasil Penelitian	29
4.4. Analisis Deskriptif Hasil Penelitian.....	33
4.5. Deskripsi Data Indeks Massa Tubuh	34
4.6. Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP.....	38
5.1. Kesimpulan	38
5.2. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	44
LAMPIRAN DOKUMENTASI KEGIATAN	54
LAMPIRAN DATA PENELITIAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Lari 50 Meter	22
Tabel 2. Tes Angkat Tubuh.....	23
Tabel 3. Tes Baring Duduk	24
Tabel 4. Tes Loncat Tegak.....	25
Tabel 5. Tes Lari 1000 Meter.....	26
Tabel 6. Nilai TKJI	27
Tabel 7. Indikator Penilaian	27
Tabel 8. Kategori Indeks Massa Tubuh	28
Tabel 9. Presentasi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 50 Meter.....	29
Tabel 10. Presentasi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak.....	30
Tabel 11. Presentasi Frekuensi Data Hasil Tes Angkat Tubuh 60 Detik.....	30
Tabel 12. Presentasi Frekuensi Data Tes Hasil Baring Duduk	31
Tabel 13. Presentasi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 1000 Meter.....	31
Tabel 14. Hasil Analisis Deskriptif Data Tingkat Kebugaran jasman	34
Tabel 15. Data Deskriptif Stataistik Berdasarkan Data Indeks Massa Tubuh	34
Tabel 16. Hasil Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Kategori.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	19
Gambar 2. Lari 50 Meter.....	22
Gambar 3. Tes Angkat Tubuh.....	23
Gambar 4. Tes Baring Duduk	24
Gambar 5. Tes Loncat Tegak	25
Gambar 6. Tes Lari 1000 Meter	26
Gambar 7. Presentasi Frekuensi Data Hasil Tes Tingkat Kebugaran Jasamani ...	32

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman PPRQP. Jenis penelitian ini adalah penelitian jenis deskriptif kuantitatif, metode penelitian survei, populasi penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di PPRQP tingkat MTS berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* sehingga sampelnya berjumlah 30 orang dan instrumen penelitian yaitu dengan menggunakan TKJI dan IMT. Hasil penelitian ini didapatkan tingkat kebugaran jasmani yaitu 1 siswa (3,33%) yang memiliki klasifikasi baik, 19 siswa (63,33%) yang memiliki klasifikasi cukup, 10 siswa (33,33%) yang memiliki klasifikasi kurang, Indeks massa tubuh dari 30 orang siswa ada 15 siswa (50%) pada kategori kurus, 15 siswa (50%) pada kategori normal dan tidak ada siswa pada kategori gemuk. Hasil temuan penelitian pada pondok RQ ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani secara umum pada kategori cukup dan indeks massa tubuh pada kategori normal untuk meningkatkan kemampuan bermain futsal diperlukan kebugaran jasmani yang baik dan indeks massa tubuh yang normal, penelitian ini diharapkan dapat diperhatikan oleh pembina futsal untuk melakukan peningkatan kebugaran jasmani dan sebagai perhatian untuk menjaga indeks massa tubuh siswa supaya mencegah kekurangan nutrisi ataupun kelebihan nutrisi pada siswa.

Kata Kunci: Kebugaraan Jasmani, Indeks Massa Tubuh, Futsal

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the level of physical fitness and body mass index of students participating in the futsal extracurricular activity at the Raudhatul Qur'an Payaraman PPRQP Islamic Boarding School. This type of research is a quantitative descriptive type of research, the research method is survey, the research population is 30 students participating in futsal extracurricular activities at PPRQP at the MTS level. The sampling technique uses Total Sampling Technique so that the sample is 30 people and the research instrument is TKJI and IMT. The results of this study showed that the level physical fitness was of 1 student (3.33%) had a good classification, 19 students (63.33%) had an adequate classification, 10 students (33.33%) had a poor classification, body mass index of Of the 30 students, there were 15 students (50%) in the thin category, 15 students (50%) in the normal category and no students in the fat category. The results of research findings at Pondok RQ found that the level of physical fitness in general is in the sufficient category and the body mass index is in the normal category. To improve the ability to play futsal, good physical fitness and normal body mass index are needed. This research is expected to be considered by futsal coaches to carry out increasing physical fitness and as a concern for maintaining student body mass index in order to prevent nutritional deficiency or excess nutrition in students.

Keywords: *Physical Fitness, Body Mass Index, Futsal.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia tentunya setiap hari harus melakukan aktivitas, untuk melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Menurut Prasetio dkk (2017) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani memungkinkan seseorang untuk bekerja sepanjang hari tanpa terlalu lelah dan masih memiliki energi untuk menikmati waktu luang atau melakukan sesuatu yang tidak terduga. Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan sebaik-baiknya (Pasaribu, 2020:1).

Kebugaran jasmani meliputi dua jenis, pertama kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas, daya tahan otot, dan kekuatan otot. Kedua kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan seperti kecepatan, keseimbangan, koordinasi kelincahan, tenaga, kecepatan reaksi (Elzandri dan Dewi, 2018). Komponen kebugaran jasmani tersebut sudah ada pada cabang olahraga contohnya permainan futsal, karena dalam olahraga ini tidak hanya bergerak namun juga melakukan gerak fisik yang lain seperti mengontrol bola, mengejar bola, berlari serta berbelok memutar badan, melompat dan kontak fisik dengan lawan yang memerlukan teknik dan kebugaran jasmani yang baik (Ibrahim & Kafrawi, 2021).

Menjaga kebugaran jasmani harus memperhatikan indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh (IMT) dimanfaatkan sebagai alat untuk menilai komposisi tubuh dalam hal tingkat adipositas, mengkategorikan individu sebagai kurus, berat badan normal, kelebihan berat badan, atau obesitas, dan sebagai metrik untuk mengevaluasi status diet saat ini. Indeks massa tubuh (IMT) ialah metrik yang diperoleh dengan membagi berat badan (BB) seseorang dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan (TB) dalam meter Dhara dan Chatterjee (Mahfud dkk. (2020).

Indeks massa tubuh supaya tetap normal diperlukan pola makan yang benar, hal tersebut juga merupakan sesuatu yang penting dalam menjaga indeks massa tubuh. Pola makan yang benar adalah gizi seimbang yang mengandung komponen - komponen yang cukup secara kuantitas dan kualitas, mengandung energi, protein, vitamin, mineral yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan menjaga kondisi fisik (Nathaniel dkk, 2020). Asupan makanan dan energi yang dikeluarkan harus diperhatikan karena bisa mengakibatkan penumpukan lemak yang dapat menyebabkan obesitas atau peningkatan IMT menurut Krisnawati (Bayu dkk, 2021).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman selama masa penyebaran virus covid-19 dampak yang ditimbulkan adalah terhambatnya kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler. Dampak pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an adalah terganggunya waktu latihan ekstrakurikuler futsal yang biasanya sebelum ada *covid-19* ini latihan diadakan dua kali seminggu namun sekarang karena mewabahnya virus *covid-19* menyebabkan jarang diadakan latihan futsal. Selain itu siswa peserta ekstrakurikuler futsal sebelum dan sesudah latihan terlihat berbelanja makanan *Instan* yang menyebabkan gizi pada makanan yang dikonsumsi tidak seimbang, saat melakukan latihan ada masih ada beberapa siswa peserta ekstrakurikuler futsal yang terlihat cepat mengalami kelelahan.

Menurut temuan riset yang dilakukan oleh Ibrahim dan Kafrawi (2021), tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Futsal berusia 20 tahun di Club Childroom FC ditetapkan berada pada tingkat "Sedang". Nilai rata-rata tes ialah 138, sedangkan nilai rata-rata peserta ialah 9,2. 26,67% sampel mendapat penilaian "sangat baik", 13,33% mendapat penilaian "baik", 40,00% mendapat penilaian "sedang", 6,67% mendapat penilaian "kurang", dan 13,33% mendapat penilaian "kurang sekali".

Sepriadi dkk. (2017) melakukan riset tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani berlandaskan status gizi. Data dianalisis memanfaatkan uji sampel independent dengan ukuran sampel yang bervariasi. Tujuannya ialah mengumpulkan informasi status gizi melalui penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani, dengan memanfaatkan tes lari 2400 meter. Temuan

riset ini menunjukkan perbedaan penting dalam tingkat kebugaran fisik antara kelompok status gizi normal dan status gizi tidak normal.

Melihat dari semua penelitian tersebut belum ada yang melakukan penelitian kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh secara bersamaan pada anak usia 13-15 tahun atau pada tingkat MTs di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman.

Berdasarkan latar belakang dan penelitian terdahulu yang telah diuraikan tersebut, maka penelitian ini ber fokus pada “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa MTs Peserta Ekstrakurikuler Futsal Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman”.

1.2. Permasalahan Penelitian

1.2.1. Identifikasi Masalah

1. Pandemi *Covid-19* menyebabkan terganggunya waktu latihan futsal di Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an payaraman tingkat MTS.
2. Aktivitas gerak yang kurang dan mengkonsumsi makanan yang *instan*.
3. Masih ada beberapa siswa MTs yang pada saat latihan futsal Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman tingkat yang cepat merasakan kelelahan.

1.2.2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan agar tidak menyimpang dari permasalahan, maka peneliti hanya membatasi pada “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa MTS Ekstrakurikuler Futsal Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman”.

1.2.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah adalah “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh pada siswa mts peserta ekstrakurikuler futsal Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh Pada siswa MTS peserta ekstrakurikuler futsal Pondok Pesantren Raudhatul Qur'an Payaraman.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa, dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, meningkatkan kebugaran jasmani dan untuk menjaga pola makan setelah melakukan tes dan pengukuran.
2. Bagi guru, dapat membantu mengevaluasi dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir siswa supaya memperhatikan kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh.
4. Bagi peneliti, penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindito, F., Sulistianta, H., & Nuseto, F. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Keterampilan Sepakbola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*.2(3).
- Aprilingtias, P. W. S., Rosida, L., ST, S., Kes, M. K., Ningrum, T. S. R., & Or, M. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*. 3(5): 218-234.
- Arifin, M., & Asfani, K. (2014). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Pengembangan. Makalah Prodi Pendidikan Kejuruan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education*. 1(1): 22-29.
- Arisyandi, E., Hartati, Destriana, & Pranata, D. (2021). The Anthropometric Profiles and Physical Fitness For Elementary School Children. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 10(2): 49-54.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik dan Strategi Futsal*. Bekasi: PT. Cakrawala Cendekia.
- Bayu, W. I., Syafaruddin, Yusfi, H., Syamsuramel, Solahuddin, S., & Victorian, A. R. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Calon Guru Pendidikan Jasmani selama Pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 20(2): 130-143.
- Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Indeks Massa Tubuh (IMT): Kajian Analisis pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar. TEGAR: *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 46-53.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.

- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak umur 10-12 Th.* Jakarta : Depdiknas.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69-77.
- Dewi, R & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Stamina*. 3(6): 398-416.
- Elzandri, R., & Dewi, K. (2018). Profil Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2012. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 151-156.
- Erliana, E & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 7(2): 225-228.
- Fukuda, D. H. (2018). *Assesments for Sport and Athletic Performance*. United states of America: Human Kinetics.
- Hartanto, S., & Hariyoko, H. (2020). Kontribusi Indeks Massa Tubuh dan Daya Tahan Kardiovaskular dengan Keterampilan Dasar Futsal Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(5), 279-284.
- Hawindri, B. S. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Um* (pp. 284-292).
- Ibrahim, M. A. & Kafrawi, F. R. (2021). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Futsal Usia 20 Tahun pada Club Childroom FC. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 9.1: 175-180.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Depok: Be Champion.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9-13.
- Muarif, M. (2021). Pengembangan Media Audio Visual Latihan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. 10(1): 16-23.

- Muchlisin, A. (2020). *Tes Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Mustika, Y. & Nurwidiningsih, L. (2018). Pengaruh Percobaan Sains Anak Usia Dini terhadap Perkembangan Kognitif Anak di TK Kartika Siwi Pusdikpal Kota Cimahi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2(1): 94-101.
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2020). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186-200.
- Nugroho, A., & Wulandari, F. Y. (2021). Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Mejayana Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 17-22.
- Nursena, F. F. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3).
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: YPSIM.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri Bengkulu Utara*. 2(2), 166–172.
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Flesibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(02),138-144.
- Putra, E. A. (2016). Anak Berkesulitan Belajar Di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang (Penelitian Deskriptif Kuantitatif). *Jurnal Penelitian Pendidikan Khusus*, 4(3).
- Rosmiati, N. (2019). Kreativitas Belajar Dalam Pembelajaran Sejarah Media Pembelajaran E-Learning Berbasis Aplikasi Storyboardthat Pada Materi Pokok Proklamasi Kemerdekaan Indonesia di Kelas XI MIPA 5 SMA Negeri Tasikmalaya Semester Genap Tahun Ajaran 2018/2019. *Thesis*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.

- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 7(1): 24-34.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: Uny Press.
- Setiawan, R. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 12 Merangin. *Thesis*. Jambi: Universitas Jambi.
- Sholeha, L. (2014). Hubungan Perilaku Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja di SMP YMJ Ciputat. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Sukirno. (2012). *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press.
- Usra, M. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar*, 1(1), 157-165.
- Wibisino, N. S. (2017). Profil Kebugaran Jasmani Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler. *Thesis*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wirawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*, Yogyakarta: Thema Publising.
- Yusfi, H., Suganda, V. A., Destriani, & Victorian, A. R. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(2), 31–36.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Tes pada Mahasiswa PJKR Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. 1.(2): 1-13.