

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK PADA  
SISWA SMP N 14 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**A. Ridho Kurniawan**

**NIM 06061382126079**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK PADA SISWA SMP N  
14 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**A. RIDHO KURNIAWAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061382126079**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,  
Koordinator program studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

**Pembimbing,**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP. 196303081987031003**

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK PADA SISWA SMP N  
14 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**A. Ridho Kurniawan**

**NIM: 06061382126079**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

**Mengetahui**

**Koordinator Program Studi Pendidikan  
Jasmani Dan Kesehatan**



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

**Pembimbing**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes  
NIP.196303081987031003**



**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN MOTIVASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK PADA SISWA SMP N 14  
PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**A. Ridho Kurniawan**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061382126079**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Kamis**

**Tanggal : 9 Januari 2025**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes**  
**2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd**

**Palembang, 9 Januari 2025**

**Mengetahui,**

**Koordinator program studi,**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A. Ridho Kurniawan

Nim : 06061382126079

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul " hubungan kebugaran jasmani dengan motivasi terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP N 14 Palembang" 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.

Palembang, 5 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



A. Ridho Kurniawan

NIM 06061382126079

v

## PRAKATA

Skripsi dengan judul "hubungan kebugaran jasmani dengan motivasi terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP N 14 Palembang" disusun 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 mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan skripsi ini. Dan Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Herri Yusuf, M.Pd, selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Bapak Angga Setiawan, sebagai admin di Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan atas bantuannya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada peserta didik SMPN 14 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan studi pendidikan jasmani dan kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, 5 Januari 2025

Penulis,



A. Ridho Kurniawan  
NIM. 06061382126079

## PERSEMBAHAN DAN MOTTO

*Bismillahirrahmannirrahim*

*Assalammualaikum wr.wb*

Atas rahmat dan karunia – Nya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih kepada orang – orang spesial yang sudah mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsinya. Kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Allah Swt yang telah memberikan segala kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tuaku yang sangat di sayangi Ayah Farizal dan Ibu Jalilah, terima kasih sudah menjadi orang tua terbaik bagi saya, terima kasih sudah mau berkorban apapun dalam memberikan pendidikan yang terbaik untuk saya, terima kasih selalu memberikan motivasi bagi saya agar tetap semangat menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudari saya tersayang Mutia nurarfiah, Tiara nurarfiah, Rahma agustria terima kasih selalu menuruti kemauan penulis yang mana dapat menjadikan saya lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih sudah menjadi saudari terbaik yang selalu memberikan *support system* dalam segala hal.
4. Kepada keluarga terima kasih sudah memberikan *suport* dengan jalan – jalan sehingga membuat penulis menjadi lebih bersemangat untuk menyelesaikan skripsinya, terima kasih sudah menganggap saya seperti anak sendiri.
5. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik, serta Bapak Dr. Herri yusfi, M.Pd selaku Dosen Penguji, yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan nasihat kepada saya dengan tulus, terimakasih sudah menjadi pembimbing dan penguji terbaik yang tidak pernah mempersulit mahasiswanya, semoga sehat selalu

untuk dosen pembimbing dan penguji.

6. Untuk Imanuel daely, Abizaid Alqodar, Alfath ukasyah, Rafi alifiansyah, racmat fitriansyah, armansyah, ahmad zaki, riski arrafi, Terimakasih sudah menjadi teman terbaik bagi saya, terima kasih selalu mendengarkan keluhan serta selalu memberikan suport, terima kasih sudah menemani di waktu senang maupun sedih, semoga doa baik selalu menghampiri kalian.
7. Kepada seluruh Dosen Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, serta seluruh staf akademik yang selalu membantu penulis dalam memberikan fasilitas, ilmu yang membantu penulis menyelesaikan skripsinya.
8. Untuk Penjaskes angkatan 2021 yang menjadi teman dari awal sampai akhir perkuliahan penulis mengucapkan terima kasih telah kebersamai selama perkuliahan terima kasih sudah sering berbagi motivasi, pendapat, pengalaman, semoga kalian semua sukses untuk kedepannya.
9. Untuk seluruh guru di SMP N 14 Palembang yang telah memberikan izin untuk penelitian penulis serta memeberikan kemudahan saat proses pengambilan data di sekolah.
10. Untuk diri sendiri yang sudah berjuang melewati banyak rintangan demi menyelesaikan Pendidikan S1, terima kasih sudah menjadi kuat dalam menghadapi segala hal

## **“MOTTO”**

“ Tidak ada perjalanan yang sia-sia setiap langkah adalah pembelajaran”

“bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu  
dan mintalah pertolongan kepada allah( Dalam setiap urusan ) serta  
janganlah sekali-kali merasa lemah”.

## ABSTRAK

Tujuan untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dengan motivasi terhadap hasil belajar PJOK di SMP N 14 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Sampel sebanyak 98 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrument tkpn, dan angket kuesioner. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa nilai koefisien detriminasi  $R=0.449$  yang berarti bahwa kebugaran jasmani ( $X^1$ ) dan motivasi ( $X^2$ ) tidak berkorelasi terhadap hasil belajar ( $Y$ ). Jadi kesimpulannya adalah kebugaran jasmani ( $X^1$ ) dan motivasi ( $X^2$ ) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil belajar ( $Y$ ) dan tidak memiliki korelasi dengan pedoman derajat hubungan. Kesimpulan kebugaran jasmani dengan motivasi terhadap hasil belajar tidak memiliki hubungan Berdasarkan uji anova diperoleh nilai signifikan yaitu sebesar  $0.15^b$  dan putri  $.226^b$  menunjukkan nilai yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  yang berarti tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani motivasi terhadap hasil belajar Dan dari hasil uji regresi yang menunjukkan adanya koefisien determinasi  $R=0.301^a$  untuk putra dan  $R=0.449^a$  untuk putri jika  $R=0.81$  s.d  $0.90$  berarti tidak memiliki korelasi sempurna.

***Kata - Kata kunci:*** *Kebugaran jasmani, Motivasi, Hasil belajar*

## **ABSTRACT**

*The aim is to determine the relationship between physical fitness and motivation on PJOK learning outcomes at SMP N 14 Palembang. This research uses quantitative methods. A sample of 98 students. Data collection used TKPN instruments and questionnaires. The results of the regression test show that the determination coefficient value is  $R=0.449$ , which means that physical fitness ( $X_1$ ) and motivation ( $X_2$ ) are not correlated with learning outcomes ( $Y$ ). So the conclusion is that physical fitness ( $X_1$ ) and motivation ( $X_2$ ) do not have a significant relationship with learning outcomes ( $Y$ ) and have no correlation with the guidelines for the degree of relationship. The conclusion is that physical fitness and motivation on learning outcomes have no relationship. Based on the ANOVA test, a significant value was obtained, namely  $0.015$  and  $.0226$ , indicating a value smaller than  $\alpha = 0.05$ , which means there is no relationship between physical fitness, motivation and learning outcomes. regression test which shows that there is a coefficient of determination  $R=0.301$  for men and  $R=0.449$  for women if  $R=0.81$  to  $0.90$  means there is no perfect correlation.*

**Keywords:** *Physical fitness, Motivation, Learning outcomes*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik. Jadi kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan fungsi tubuh manusia dan kesegaran jasmani merupakan bagian dari total fitness (Hidayat, 2019)

Pentingnya kebugaran jasmani pada siswa juga terlihat dari kemampuan mereka untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih energik, memiliki konsentrasi yang lebih baik, dan dapat mengatasi stres dengan lebih efektif. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan fisik seperti olahraga dan permainan tim dapat mengembangkan keterampilan sosial seperti kerjasama, kepemimpinan, dan sportivitas. Kegiatan-kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk menjalin persahabatan dan meningkatkan rasa percaya diri

Motivasi adalah istilah yang paling sering dipakai untuk menjelaskan keberhasilan atau kegagalan hampir semua tugas yang rumit. Hampir semua pakar juga setuju bahwa suatu teori tentang motivasi berkenaan dengan faktor-faktor yang mendorong tingkah laku dan memberikan arah kepada tingkah laku itu, juga pada umumnya diterima bahwa motif seseorang untuk terlibat dalam satu kegiatan tertentu didasarkan atas kebutuhan yang mendasarinya, (Idham Kholid, 2017).

Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal pada peserta didik yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, (Nurul Hidayah & Fikki Hermansyah 2016).

Motivasi belajar sangat diperlukan dalam proses belajar, seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar akan lebih cepat memahami materi pembelajaran daripada orang yang rendah atau kurang motivasi. Hal ini juga ditunjukkan dari penelitian yang menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki motivasi tinggi lebih cenderung melakukan kegiatan yang menantang, terlibat aktif,

menikmati proses kegiatan untuk belajar dan menunjukkan peningkatan hasil belajar, ketekunan dan kreativitas (Samir Abou El-Seoud et al., 2014: 20).

Pentingnya peran motivasi dalam proses belajar, secara ideal seorang peserta didik harus mempunyai motivasi belajar agar peserta didik belajar dengan sungguh-sungguh sehingga peserta didik dapat memperoleh hasil belajar yang optimal.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) penting karena memberikan landasan bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Melalui PJOK, siswa belajar pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh, mencegah penyakit, dan meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan kardiovaskular, dan koordinasi motorik. Selain itu, PJOK memberikan kesempatan bagi siswa untuk memahami konsep-konsep dasar kesehatan dan nutrisi, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga pola hidup sehat.

Selain manfaat fisik, PJOK juga memiliki peran penting dalam perkembangan mental dan sosial siswa. Kegiatan olahraga dan permainan yang dilakukan secara kelompok atau tim mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab. Siswa belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain, bekerja sama dalam tim, dan menghadapi tantangan atau kekalahan dengan sikap positif. Selain itu, aktivitas fisik yang terlibat dalam PJOK terbukti dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan konsentrasi di kelas. Dengan demikian, PJOK membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih holistik dan seimbang, yang mendukung perkembangan akademis dan pribadi siswa.

Berdasarkan hasil Observasi dan Wawancara yang telah dilakukan dengan guru PJOK di SMP N 14 Palembang terdapat permasalahan pada hasil belajar dikarenakan tidak fokusnya siswa pada saat pembelajaran berlangsung dan mudah letihnya siswa setelah melaksanakan pembelajaran praktik pjok

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hasil belajar pendidikan jasmani untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani serta mengetahui tingkat motivasi belajar siswa di SMP

Negeri 14 Palembang , oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Motivasi Terhadap Hasil Belajar PJOK Pada Siswa di SMP Negeri 14 Palembang”

## **1.2 Permasalahan penelitian**

### **1.2.1 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMP N 14 Palembang?
2. Apakah terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK pada siswa SMP N 14 Palembang?
3. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dan motivasi secara bersama-sama terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP N 14 Palembang?

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan kebugaran jasmani dengan motivasi terhadap hasil belajar pjok pada siswa SMP Negeri 14 Palembang.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa
2. Untuk menilai tingkat Motivasi belajar Siswa
3. Untuk menganalisis Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar
4. Untuk menganalisis Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar
5. Untuk Mengidentifikasi Faktor-faktor Pendukung dan Penghambat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar

## **1.5 Manfaat Hasil Penelitian**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan bisa memberikan:

1. Manfaat Teoritis:
  - a) Dapat memperkaya literatur akademik mengenai hubungan hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani, serta memberikan wawasan baru dalam bidang
  - b) Pendidikan Jasmani

- c) Bisa digunakan sebagai dasar bagi penelitian lanjutan yang ingin mengeksplorasi lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan Jasmani

2. Manfaat Praktis:

- a) Bagi guru Penjaskes, untuk mengembangkan strategi pengajaran yang lebih efektif.
- b) Bagi siswa, sebagai sarana dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar, yang dapat membantu dalam memperbaiki gaya hidup dan cara belajar yang lebih baik
- c) Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka mengembangkan khasanah ilmu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PENDIDIKAN PONDOK PESANTREN DI KOTA BENGKULU. *KINESTETIK*, 2(1), 118–125. doi: 10.33369/jk.v2i1.9196
- Amanda, L. (2022). *PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 5 PANJALU (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas IV SD Negeri 5 Panjalu)*. Universitas Siliwangi.
- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. *JAS (Journal Active Of Sport)*, 1(1), 10–18.
- Arifin, Z. (2018). PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS V DI MIN DONOMULYO KABUPATEN MALANG. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. doi: 10.32478/al-mudarris.v1i1.96
- Asmah, S. (2021). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN PETA KONSEP TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 PONRE KECAMATAN PONRE KABUPATEN BONE. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3). doi: 10.58258/jime.v7i3.2306
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 116–122. doi: 10.31539/jpjo.v3i2.1044
- Aznedra, A. (2017). PENGARUH KONTRIBUSI PENERIMAAN PAJAK HOTEL DAN PAJAK RESTORAN TERHADAP PENDAPATAN ASLI DAERAH DI WILAYAH KOTA BATAM TAHUN 2012-2014 (Studi Kasus Dinas Pendapatan Asli Daerah di Kota Batam). *JURNAL DIMENSI*, 6(2). doi: 10.33373/dms.v6i2.1049
- BUKU TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA*. (n.d.).
- Dewi, A. L., & Duda, H. J. (2018). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN STUDENT TEAMS ACHIEVEMENT DIVISIONS TERHADAP KOGNITIF

- SISWA PADA MATERI SISTEM PERNAPASAN MANUSIA. *JPBIO (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 3(1), 18–25. doi: 10.31932/jpbio.v3i1.262 (Destriana et al., 2023)
- Destriana, D., Aryanti, S., Destriani, D., Syamsuramel, S., Ramadhan, A., Nanda, F. A., & Lestari, R. (2023). Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1960–1968. doi: 10.59837/jpmba.v1i9.451
- Eni. (2017). Tinjauan Kesegaran Jasmani Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Sungai Lilin. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., II(Mi), 5–24.
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 389.
- Farisi, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Segar (Sehat Dan Bugar)*, 7(1), 31–45.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 74–83. doi: 10.31539/jpjo.v1i2.135
- Handayani, A., Syamsuramel, S., & Destriana, D. (2022). Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 64. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2416>
- HASYIM, A. H. (2020). HUBUNGAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRIG BOLA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET MAHASISWA PENJASKESREK STKIP YPUP MAKASSAR. *JURNAL PENDIDIKAN GLASSER*, 4(2). doi: 10.32529/glasser.v4i2.684
- Keliat, P., & Lubis, A. E. (2019). PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KECUKUPAN GIZI. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. doi: 10.55081/jsbg.v7i2.12
- Kemenpora. (2022). Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. In Tkpn.
- Oktavani, L., & Meirony, A. (2017). Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 168. doi: 10.23887/jere.v1i3.11694

- Pendidikan Jasmani, G., Kesehatan Wahyu Indra Bayu, dan, Yusfi, H., Solahuddin, S., Usra, M., Antika, N., Sopiya Maliza, A., Novia Kurnia Sari, O., Anya Triandini, A., Aziz Pratama, E., Cristiani Manurung, F., Beny Permadi, A., & penulis, K. (2024). *Identifikasi Academic Learning Time (ALT) sebagai upaya peningkatan kompetensi mengajar* (Vol. 4, Issue 2). Retrieved from <http://journal-fik.um.ac.id/index.php/promotif>
- Prianto, D. A., & Utomo, et all. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. doi: 10.21009/segar/1002.01
- Purwanto, M. B. (2021). KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH YANG EFEKTIF DI SMAN NEGERI KOTA PALEMBANG. *UTILITY: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Ekonomi*, 5(01), 1–9. doi: 10.30599/utility.v5i01.1160
- Ramdan Pelana. (2016). Hubungan Kekuatan otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque. *Prodising Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 116–127.
- Rasuani, imelda. (2023). *Tingkat motivasi belajar siswa yang terindikasi burnout akademik di sma negeri 06 prabumulih*.
- Solahuddin, S., Bayu, W. I., Yono, T., Sari, S. N., & Pratama, R. R. (2023). Keterampilan Motorik Dan Prestasi Akademik. *Sport Science*, 23(1), 52–59. <Http://Sportscience.Ppj.Unp.Ac.Id/Index.Php/Jss/Article/View/112>
- Wahyuni, D., & Kurdi, F. N. (2019). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN HASIL SERVIS ATAS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK NEGERI 2 PALEMBANG. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1). doi: 10.36706/altius.v7i1.8119
- Yusuf, H. (2018). EVALUASI KEBUGARAN JASMANI MELALUI HARVARD STEP TEST PADA MAHASISWAPIJKR TAHUN 2016/2017 IKIP BUDI UTOMO. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13. doi: 10.33503/jpjok.v1i2.162