

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI DI SD NEGERI 9 KOTA BANDA ACEH

^{1*)} Dhea Azahra; ²⁾ Jalaluddin; ³⁾ Edi Azwar

^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Serambi Mekkah,
Aceh, Indonesia

Article Info

***Email Corresponding Author:**
dhea_azahra@gmail.com

Keyword:

Kebugaran Jasmani, Siswa
Sekolah Dasar, Aktivitas Fisik.

ABSTRACT

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya aktivitas fisik siswa yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani yang belum optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI di SD Negeri 9 Kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI yang berjumlah 60 orang, dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara probability sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa (35% dari populasi). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tes kebugaran jasmani yang meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 9 Kota Banda Aceh berada dalam klasifikasi sedang, dengan persentase sebesar 65% (13 siswa), dan 35% (7 siswa) berada pada klasifikasi kurang. Nilai rata-rata tingkat kebugaran siswa adalah 14, yang sesuai dengan kategori sedang menurut norma kebugaran jasmani usia 10–12 tahun. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup memadai, namun masih diperlukan peningkatan aktivitas fisik yang lebih rutin dan bervariasi baik di sekolah maupun di rumah, untuk menunjang pertumbuhan fisik dan kesiapan belajar siswa secara optimal.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia di

Indonesia. Hasil yang diharapkan dari keberhasilan pendidikan jasmani itu bisa dicapai dalam waktu yang cukup lama. Karena itu peserta didik melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membutuhkan proses panjang serta kesabaran.

Pendidikan jasmani merupakan proses belajar mengajar yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan psikomotor, afektif, dan kognitif secara menyeluruh, selaras, dan seimbang menuju manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang tidak dapat dipisahkan dan ikut membantu tujuan pendidikan secara umum. Menurut Agus Susworo dan Fitriani (2008:13), pendidikan jasmani adalah “proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial, dan moral”. Pendapat senada dikemukakan oleh Sukintaka (2001:5), pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Kebugaran jasmani yaitu menunjukkan kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi suatu tugas kebugaran jasmani tergantung pada potensi biodinamika seseorang yang terdiri dari fungsional dan potensi metabolik. Aktivitas fisik berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Jenis kelamin berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Terdapat perbedaan yang mempengaruhi antara jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa tingkat sekolah dasar (Hartati, dkk. 2012:159). Pratama (2018:1) mengemukakan bahwa anak usia sekolah dasar merupakan usia yang sedang tumbuh pesat baik pertumbuhan fisik maupun kognitifnya untuk meningkatkan proses pertumbuhan tersebut, maka perlu dibantu melalui berbagai cara salah satunya dengan mengetahui perkembangan fisik siswa.

Anak usia sekolah pada pendidikan jasmani diharapkan banyak bergerak dengan aktivitas fisik yang teratur karena rangsangan sensoris pada usia dini penting untuk mengembangkan kemampuan dasar hingga kemampuan menganalisa (Iyakrus, 2018:169). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan anak dibutuhkan oleh anak untuk kelancaran laju pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan kebugaran jasmani yang baik, anak dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang akan

mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, kebugaran jasmani dapat memberikan kesehatan fisik terhadap anak agar tidak mudah sakit dan membuatnya dalam keadaan sehat yang sangat dibutuhkan untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tingkat kebugaran jasmani anak yang baik akan membantu dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, proses pembelajaran kebugaran jasmani sejak dini kepada siswa akan memberikan pengaruh yang baik.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa sekolah dasar, sehingga siswa dapat mengerjakan tugas sekolah atau kegiatan lainnya dengan baik. Peneliti melakukan observasi awal yang ada pada siswa kelas VI pada SDN 9 Kota Banda Aceh, ditemukan bahwa saat pembelajaran PJOK sebagian kecil siswa kurang bersemangat, adapun siswa yang hanya berdiri menggerombol dan tidak melakukan aktivitas. Ketika sudah mulai siang dan panas terlihat sebagian siswa melakukan aktivitas pada pembelajaran PJOK dengan berteduh, ada yang hanya duduk menunggu giliran, dan sebagian lagi siswa masih melakukan aktivitas bermain dan terlihat siswa yang banyak melakukan aktivitas sehingga tubuhnya berkeringat. Aktivitas anak kurang aktif pada saat jam istirahat berlangsung. Terlihat pada saat istirahat sebagian siswa banyak yang duduk, makan jajanan, berbincang-bincang dengan teman, melihat siswa lain berlari-larian.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penelitian ini untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI di SD Negeri 9 Kota Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 9 Banda Aceh. Adapun waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan November tahun 2024. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VI pada SD Negeri 9 Kota Banda Aceh yang berjumlah 60 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2018) “*probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel”. Peneliti mengambil 35% dari jumlah populasi 60 orang siswa yang ada di SD Negeri 9 Kota Banda Aceh sebanyak 20 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa tes kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SD N 9 Kota Banda Aceh meliputi tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter. Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian untuk memperoleh data yang akurat dan relevan. Menurut Sugiyono (2018), data dapat dikumpulkan dari berbagai setting, sumber, dan cara, sedangkan Riduwan (2009) menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Adapun bentuk tes kebugaran jasmani yang digunakan meliputi:

- a. Lari 40 meter – mengukur kecepatan (detik)
- b. Gantung siku tekuk–mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu (jumlah ulangan)
- c. Baring duduk 30 detik–mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut (jumlah ulangan)
- d. Loncat tegak – mengukur daya ledak otot tungkai (cm)
- e. Lari 600 meter – mengukur daya tahan (menit)

Analisis data adalah proses mengorganisasi dan menyusun data secara sistematis agar mudah dipahami dan diambil kesimpulan (Sugiyono, 2018; Moleong, 2017). Dalam penelitian ini, analisis dilakukan secara deskriptif dengan dua teknik utama:

1. Nilai Rata-rata (Mean)

Digunakan untuk mengetahui nilai tengah dari sekumpulan data. Rumus menurut Sudjana (1996:67):

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

$\bar{x}$ = Nilai rata-rata yang dihitung

$\sum X$ = Jumlah skor X

N = Jumlah sampel penelitian

2. Persentase

Digunakan untuk mengetahui proporsi suatu kategori dalam data. Rumus menurut Anas Sudijono (2006) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = *Number of Cases* (jumlah individu)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada siswa kelas VI SDN 9 Kota Banda Aceh, diketahui dari beberapa tes yang melihat tingkat kebugaran jasmani yakni menggunakan tes untuk mengukur kecepatan siswa dengan tes lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot bahu, tes baring duduk selama 30 detik untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, tes loncat tegak untuk mengukur daya ledak otot tungkai, serta tes lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung paru. Untuk memudahkan pengolahan data, selanjutnya data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel, dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Data Mentah Kebugaran Jasmani Siswa

No	Sampel	JK	Lari 40m	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600m
1	Siswa 1	L	8,02	12	23	40	5,30
2	Siswa 2	L	11,45	14	20	38	5,50
3	Siswa 3	L	6,78	19	22	33	3,95
4	Siswa 4	L	7,12	17	16	25	6,10
5	Siswa 5	L	7,55	11	21	30	3,40
6	Siswa 6	L	8,24	16	23	26	5,25
7	Siswa 7	L	8,60	15	17	47	5,00
8	Siswa 8	L	8,70	13	13	40	4,35
9	Siswa 9	L	6,44	12	20	36	3,50
10	Siswa 10	L	8,26	21	19	38	4,10
11	Siswa 11	P	7,61	20	21	33	4,20
12	Siswa 12	P	7,40	15	12	29	4,20
13	Siswa 13	P	7,35	20	14	32	5,20
14	Siswa 14	P	6,19	14	17	34	4,20
15	Siswa 15	P	8,30	14	18	36	4,30
16	Siswa 16	P	8,87	10	20	21	5,00
17	Siswa 17	P	8,29	10	18	28	5,10
18	Siswa 18	P	6,89	21	18	26	4,30
19	Siswa 19	P	7,51	12	21	34	5,00
20	Siswa 20	P	8,44	10	22	27	5,10

Selanjutnya untuk dapat menggolongkan klasifikasi Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas atas SD N 9 Kota Banda Aceh, maka penilaian akan mengacu pada norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun menurut Depdiknas (2010) sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun

Jenis Kelamin	Lari 40m	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600m	Nilai
Putra	<6,3	>51	>23	>46	<2,09	5
	6,4 – 6,9	31-50	18-22	38-45	2,10 – 2,30	4
	7,0 – 7,7	15-30	12-17	31-37	2,31 – 2,45	3
	7,8 – 8,8	5-14	4-11	24-30	2,46 – 3,44	2
	>8,9	<4	0-3	<23	>3,45	1
Putri	<6,7	>40	>20	>42	<2,32	5
	6,8 – 7,5	20-39	14-19	34-41	2,33 – 2,54	4

	7,6 – 8,3	8-19	7-13	28-33	2,55 – 3,28	3
	8,4 – 9,6	2-7	2-6	21-27	3,29 – 4,22	2
	>9,7	0-1	0-1	<20	>4,23	1

Sumber: TKJI Depdiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010)

Berdasarkan tabel penilaian tes kebugaran jasmani siswa di atas maka peneliti akan mentabulasikan keseluruhan nilai dan klasifikasi siswa sebagai berikut:

Tabel 3. Total Nilai dan Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

No	Sampel	Total Nilai	Klasifikasi
1	Siswa 1	14	Sedang
2	Siswa 2	12	Kurang
3	Siswa 3	15	Sedang
4	Siswa 4	12	Kurang
5	Siswa 5	13	Kurang
6	Siswa 6	13	Kurang
7	Siswa 7	14	Sedang
8	Siswa 8	12	Kurang
9	Siswa 9	14	Sedang
10	Siswa 10	14	Sedang
11	Siswa 11	17	Sedang
12	Siswa 12	14	Sedang
13	Siswa 13	16	Sedang
14	Siswa 14	15	Sedang
15	Siswa 15	16	Sedang
16	Siswa 16	13	Kurang
17	Siswa 17	14	Sedang
18	Siswa 18	15	Sedang
19	Siswa 19	14	Sedang
20	Siswa 20	13	Kurang
Jumlah		280	

Berdasarkan tabel di atas, peneliti akan menghitung nilai rata-rata dengan rumus sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{n} = \frac{280}{20} = 14$$

Perhitungan menggunakan rumus rata-rata di atas, maka didapatkan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD N 9 Kota Banda Aceh sebesar 14 dan berada pada klasifikasi sedang. Adapun persentase dari tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan rumus dengan rincian sebagai berikut:

$$\text{Sedang} \quad p = \frac{13}{20} \times 100\% = 65\%$$

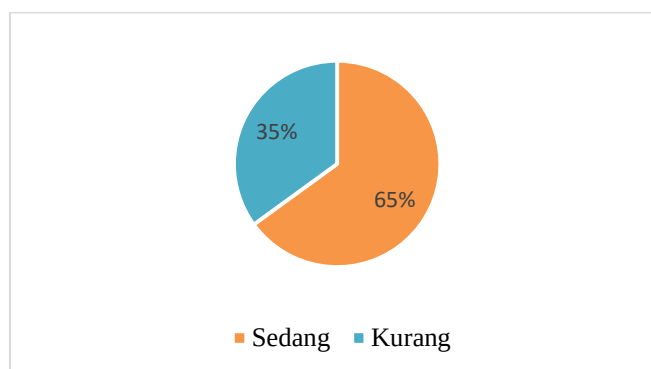
$$\text{Kurang} \quad p = \frac{7}{20} \times 100\% = 35\%$$

Perhitungan persentase dari keseluruhan tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SD N 9 Kota Banda Aceh dapat diklasifikasikan 13 siswa berada pada tingkat sedang (65%), dan 7 siswa berada pada tingkat kurang (35%). Data tersebut kemudian di tabulasikan seperti di bawah ini:

Tabel 4. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	13	65%
Kurang	7	35%
Kurang Sekali	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat peneliti gambarkan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SD N 9 Kota Banda Aceh dengan klasifikasi sedang sebesar 65% dengan frekuensi 13 orang siswa, dan klasifikasi kurang sebesar 35% dengan frekuensi 7 orang siswa. Sehingga tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SD N 9 Kota Banda Aceh termasuk dalam klasifikasi sedang yaitu sebanyak 13 orang siswa dengan nilai persentase 65%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik. Selanjutnya hasil secara keseluruhan dapat peneliti gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD N 9 Banda Aceh

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD N 9 Kota Banda Aceh berada pada klasifikasi sedang, dengan jumlah persentase sebesar 65% dengan frekuensi 13 siswa. Hasil kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa berada pada kategori sedang, hal ini terjadi karena siswa hanya berolahraga pada saat pelajaran olahraga, artinya sekali dalam seminggu sesuai jadwal sehingga dengan rendahnya aktivitas fisik teratur yang dilakukan

menunjukkan hasil yang berada pada kategori sedang. Pada saat istirahat pembelajaran pun aktivitas gerak yang dilakukan siswa tidak terlalu efisien, hanya beberapa siswa saja yang masih bermain mencari keringat, sisanya lebih banyak mengobrol, menikmati makanan dan sekedar berdiam diri di kelas. Keadaan kebugaran fisik yang memadai pada siswa adalah kemampuan untuk menangani stres yang tidak perlu dan pekerjaan sehari-hari tanpa menjadi lelah. Hal ini selaras dengan pendapat Mikdar dalam Darmawan (2017:143) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa merasakan lelah yang berlebihan.

Penelitian ini menggambarkan hasil evaluasi kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SD N 9 Kota Banda Aceh, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap aktivitas dan perkembangan anak sekolah dasar. Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu anak dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Anak-anak usia sekolah dasar akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah sehingga diperlukan daya tahan tubuh yang bagus. Penelitian yang telah dilakukan di dukung dari penelitian sebelumnya seperti yang di kemukakan oleh Suryani et al. (2023) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik berperan penting dalam mendukung performa belajar siswa di sekolah dasar, khususnya dalam kemampuan fokus dan konsentrasi saat mengikuti pembelajaran daring maupun luring. Anak-anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik juga cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih stabil serta lebih jarang mengalami kelelahan selama proses belajar (Suryani, S., Handoko, A., & Widodo, P. 2023).

Peran guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) di sekolah sangat penting dalam proses perkembangan pembelajaran yang inovatif dan kreatif agar siswa di sekolah dasar tidak merasa bosan dengan metode pembelajaran yang monoton. Apabila pembelajaran hanya berfokus pada satu metode, maka yang akan terjadi adalah proses pembelajaran tidak berjalan maksimal. Guru PJOK perlu mengembangkan pendekatan berbasis permainan aktif (*active play-based learning*), sebagaimana disarankan oleh penelitian terbaru dari Rizqi & Nurhalimah (2024), yang menunjukkan bahwa metode tersebut efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan secara signifikan menaikkan level kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Selain itu, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seperti perubahan kurikulum, aktivitas sehari-hari baik yang dilakukan di rumah atau sekolah,

serta gaya hidup siswa. Siswa yang aktif beraktivitas pada jam istirahat terlihat dengan mereka yang bermain sepak bola di lapangan, bermain kejar-kejaran dan aktivitas lainnya. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani serta untuk meningkatkan kualitas hidup sehat di antaranya adalah pola makan, pola istirahat, dan olahraga teratur. Kebutuhan nutrisi harian anak usia sekolah juga sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Maulana et al. (2022) menyebutkan bahwa anak-anak yang memiliki pola makan seimbang dengan kandungan karbohidrat kompleks, protein nabati dan hewani, serta lemak sehat menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan anak-anak dengan pola makan kurang sehat.

Waktu tidur yang cukup berpengaruh terhadap proses pemulihan tubuh dan kesiapan fisik untuk aktivitas belajar dan olahraga. Dalam studi oleh Kartika & Hidayat (2021), ditemukan bahwa siswa sekolah dasar yang tidur minimal 8–9 jam per malam cenderung memiliki daya tahan fisik yang lebih baik dan lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran. Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Manfaat olahraga secara teratur di usia sekolah tidak hanya sebatas fisik, namun juga secara psikologis dan sosial. Berdasarkan temuan dari Putri dan Ardiansyah (2024), olahraga rutin dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan sosial, serta menumbuhkan semangat kerja sama dalam kegiatan kelompok. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai temuan terbaru yang menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, mulai dari pendekatan pembelajaran PJOK yang inovatif, peran keluarga dalam membentuk kebiasaan sehat, hingga dukungan sekolah terhadap pola hidup aktif dan sehat bagi peserta didiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 9 Kota Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada klasifikasi sedang. Dari 20 siswa yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 13 siswa atau 65% tergolong dalam klasifikasi sedang, sementara 7 siswa atau 35% termasuk dalam klasifikasi kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kapasitas fisik yang cukup untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Namun demikian, hasil tersebut juga mengindikasikan bahwa masih terdapat sejumlah

siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya tergolong rendah. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh minimnya frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan siswa, di mana olahraga hanya dilakukan satu kali seminggu saat pelajaran PJOK. Selain itu, kurangnya kegiatan fisik saat waktu istirahat dan pola hidup yang tidak aktif juga turut memengaruhi. Maka, tingkat kebugaran jasmani siswa perlu mendapat perhatian lebih lanjut agar dapat ditingkatkan, mengingat kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam mendukung proses belajar, pertumbuhan, serta perkembangan fisik dan mental siswa di usia sekolah dasar.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmawan. (2017). *Pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hartati, S., Yusnidar, & Suherman. (2012). Perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin siswa SD. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 157–163.
- Iyakrus. (2018). Pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 168–173.
- Kartika, A., & Hidayat, R. (2021). Hubungan waktu tidur dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 9(1), 22–28.
- Maulana, I., Fitriani, & Rahmawati, E. (2022). Pengaruh pola makan terhadap kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 45–52.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (edisi revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pratama, A. (2018). *Perkembangan fisik dan kognitif anak usia sekolah dasar*. Jakarta: Kencana.
- Putri, A. M., & Ardiansyah, R. (2024). Manfaat olahraga teratur bagi kesehatan mental dan sosial siswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 15–26.
- Riduwan. (2009). *Metode dan teknik menyusun tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Rizqi, M. I., & Nurhalimah, N. (2024). Active play-based learning dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Inovasi Pembelajaran PJOK*, 4(1), 34–45.
- Satori, D., & Komariah, A. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, N. (1996). *Metoda statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (2001). *Pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Suryani, S., Handoko, A., & Widodo, P. (2023). Hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(2), 88–97.
- Susworo, A., & Fitriani. (2008). *Pendidikan Jasmani untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.