

Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Dan Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar

Ghea Galarina ^{1A-E*}, Nukhrawi Nawir ^{2B-D*}, Sudiadharma ^{2B-D}

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

¹ghea.galarina@gmail.com, ²nukhrawi.nawir@unm.ac.id, ³sudiadharma@unm.ac.id

Received: 20 Mei 2022

Accepted: 30 Mei 2022

Published: 21 Juni 2022

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar yang berjumlah 20 orang siswa putra untuk peserta ekstrakurikuler futsal dan 20 orang siswa untuk peserta ekstrakurikuler bolabasket. Instrumen yang digunakan berupa tes TKJI usia 16– 19 tahun. Data yang diambil menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal pada kategori baik sekali 5,00% (1 orang), pada kategori baik 35,00% (7 orang), pada kategori sedang 55,00% (11 orang), pada kategori kurang 5,00% (1 orang), dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berada pada kategori baik sekali 10,00 % (2 orang), pada kategori baik 45,00% (9 orang) pada kategori sedang 30,00% (3 orang), pada kategori kurang 15,00% (3 orang) dan tidak ada yang berada pada kategori kurang sekali. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berkategori sedang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani; Futsal; Bolabasket

How to Cite : Galaria, Ghea; Nawir, Nukhrawi; Sudiadharma. (2022). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Dan Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA)*. 3(3), pp.146-161

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal penting yang harus kita lakukan demi menjaga kesegaran jasmani untuk mencapai kehidupan yang sehat, dan juga sebagai sarana untuk mencari hiburan dan berkumpul atau menjalin tali silaturahmi dengan orang lain (Bismar & Sahabuddin, 2019). Manusia sebagai makhluk individu merupakan gabungan dua unsur yang terdiri dari jasmani dan rohani, dari kedua unsur tersebut satu dengan yang lain tidak

dapat dipisahkan dengan baik agar terwujud individu yang utuh (Putria et al., 2020). Berdasarkan kesatuan kedua unsur dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja namun dibutuhkan juga kemampuan jasmani yang memadai (Bangun & Yunis, 2016). Ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang sangat pesat, sehingga mendorong kesadaran masyarakat akan arti pentingnya kesehatan dan orang lebih tahu akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan (Nurdin, 2021). Pada kenyataannya ada empat dasar tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga (Irfan, 2019). Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan (Rokhayati et al., 2016)v. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi yang optimal (Komarudin & Prabowo, 2020). Diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga di atas, salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani (Bismar & Sahabuddin, 2019). Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kesegaran jasmani seseorang (Yuniartik et al., 2017). Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan (Fitra et al., 2020). Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti (Taufan et al., 2018). Peningkatan kesegaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik (Putra et al., 2018), hal ini sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1985) bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar (Haris, 2018). Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya (Jayul & Irwanto, 2020). Selain itu siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya (Sahabuddin et al., 2020). Atas dasar fungsi dari kesegaran jasmani bagi para pelajar maka kesegaran jasmani akan memberikan manfaat bagi tujuan pendidikan di sekolah. Karena dengan semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula gairah untuk belajar, sehingga dengan gairah belajar yang besar akan dapat tercapai tujuan pendidikan nasional mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi para siswa, dengan sendirinya tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah: makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olah raga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (Hardiansyah & Syampurma, 2017). Kesegaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif.

Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya (Prasetyo et al., 2019). Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik (Saleh & Malinta, 2020). Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kesegaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kesegaran rohani

dan sosial (Hudah et al., 2020). Jadi, kesegaran sebagai ciri awal pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya (Lengkana & Sofa, 2017). Departemen Pendidikan Nasional sesuai dengan tugasnya menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara sosial kultural (Bangun & Yunis, 2016), seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani (Herlina & Suherman, 2020). Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani (Fahrizqi et al., 2020), maka yang menjadi objek dan subyeknya adalah anak sekolah diharapkan melakukan usaha-usaha pembinaan kesegaran jasmani agar dapat mempengaruhi lingkungan sehingga berkembang luas dikalangan masyarakat umum (Hidayatullah & Anwar, 2020). Pengembangan kesegaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik siswa-siswi (Armen, 2017) agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan disekolah maupun dikegiatan ekstrakurikuler. Siswa-siswi yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas fisik lainnya, seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan pengisian waktu luang lainnya (Rozi et al., 2021).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Sahudin Wibowo, 2017). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan (Sepriadi et al., 2018) atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya (Masakke & Prihatno, 2017). Ekstrakurikuler sebagai kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standar (Hasiati & Budi Prihanto, 2018). Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik (Prasetio et al., 2017). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, (Hambali et al., 2019) dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah (Nurul, 2018). Pendidikan jasmani untuk SMA meliputi: Keterampilan atau pengetahuan untuk menyusun program latihan, memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani (Abduh et al., 2020). Keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas jasmani, Sikap sportif dan gaya hidup aktif (Kamaruddin, 2018).

Pada penelitian ini bermaksud mengadakan penelitian pada siswa siswa di SMA 9 Makassar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dan bolabasket guna mengetahui seberapa tingkat kesegaran jasmaninya dikarenakan sebagai acuan para pelatih futsal dan bolabasket untuk lebih mudah dan terarah dalam usaha meningkatkan kondisi fisik anak latihnya untuk berprestasi. Penulis mengambil data di SMA Negeri 9 Makassar dikarenakan antara lain: (1) Selama mengikuti latihan peserta ekstrakurikuler Futsal dan Bolabasket SMA Negeri 9 cepat mengalami kelelahan, (2) selama ini belum ada yang meneliti bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga Futsal dan Bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar.

METODE

Adapun variabel yang ingin diteliti adalah variabel bebas yaitu kesehatan jasmani dan variabel terikat adalah futsal dan bolabasket. Tempat pelaksanaan penelitian adalah Lapangan Olahraga SMA Negeri 9 Makassar. Waktu penelitian di SMA Negeri 9 Makassar dilaksanakan Bulan Mei 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang masih duduk di bangku SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar. Populasi peserta ekstrakurikuler futsal 28 orang putra putri dan peserta ekstrakurikuler bolabasket 27 orang putra putri. Seluruh populasi anggota berjumlah 55 orang, sehingga sampel yang digunakan yaitu hanya putra sejumlah 20 peserta ekstrakurikuler futsal dan 20 peserta ekstrakurikuler bolabasket. Jumlah sampel keseluruhan adalah 40 orang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal dan bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar yang berjumlah 20 sample putra dari ekstrakurikuler futsal dan 20 sampel putra dari ekstrakurikuler bolabasket dengan total 40 sampel dengan ketentuan: berlatih minimal dua kali seminggu, duduk di bangku SMA (umur 16 – 19 tahun), dan tidak hilang status keanggotaannya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesehatan jasmani Indonesia (TKJI) dari Kemendiknas (2010: 6–22) untuk remaja umur 16 – 19 tahun. Instrumen ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dengan dasar pertimbangan bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi fisik anak Indonesia. Instrumen ini memiliki nilai reliabilitas untuk putra 0,720 dan nilai validitas untuk putra 0,960. Untuk mengklasifikasikan tingkat kesehatan jasmani siswa SMA, dipergunakan norma yang berlaku untuk putra dan putri seperti tabel berikut ini :

Tabel 1.

Norma Tes Kesehatan Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	5	Baik Sekali (BS)
2.	4	Baik (B)
3.	3	Sedang (S)
4.	2	Kurang (K)
5.	1	Kurang Sekali (KS)

Adapun cara mengklasifikasinya adalah prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh siswa (testi) merupakan hasil kasar. Oleh karena itu hasil kasar dari semua butir tes harus di beri nilai, sehingga hasil dari kelima butir tes itu mempunyai nilai yang seragam. Nilai masing-masing butir tes diperoleh dari tabel nilai norma TKJI untuk remaja umur 16 – 19 tahun putra dan putri. Penilaian Tingkat Kesehatan Jasmani bagi remaja umur 16 – 19 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan tabel norma (untuk menentukan klasifikasi tingkat kesehatan jasmani).

Tabel 2.

Nilai Tes Kesehatan Jasmani Indonesia Umur 16 –19 tahun untuk putra

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M	Nilai
5	< 7,2"	> 19	> 41	> 73	< 3'14"	5
4	7,3 – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	09 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	05 – 08	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	> 11,1"	< 04	< 09	< 38	> 6'34"	1

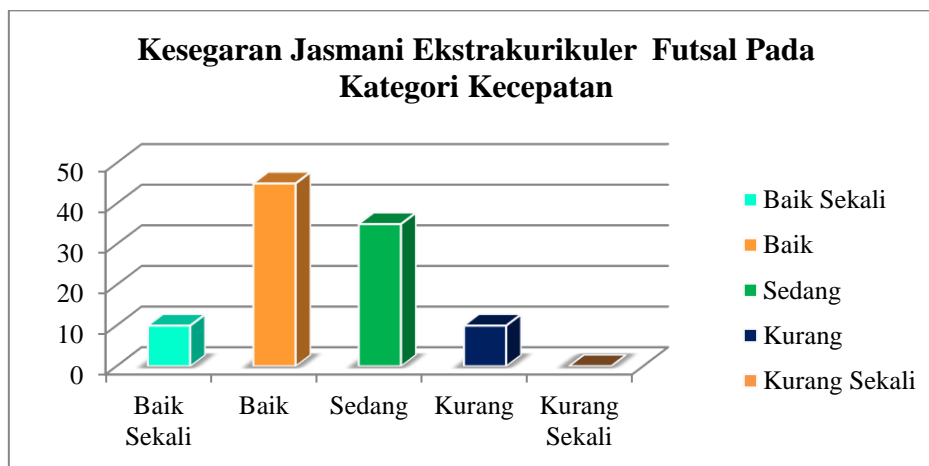
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tes kecepatan merupakan salah satu tes yang dilaksanakan untuk mengukur tingkat kesehatan jasmani (TKJI). Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar berdasarkan komponen kecepatan dengan rerata sebesar 3,550, nilai tengah sebesar 3,563, nilai sering muncul sebesar 4,00 dan simpangan baku sebesar 0,826. Sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 2.

Tabel 3.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Kecepatan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Kecepatan		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	2	10	Baik Sekali
4	9	45	Baik
3	7	35	Sedang
2	2	10	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100	-



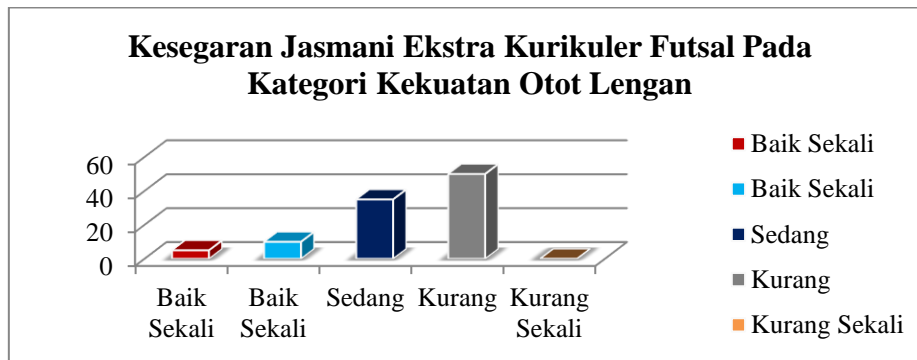
Gambar 1.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar berdasar Kecepatan

Tabel 4.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Kekuatan Otot Lengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Kekuatan Otot Lengan		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	1	5	Baik Sekali
4	2	10	Baik
3	7	35	Sedang
2	10	50	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100	-



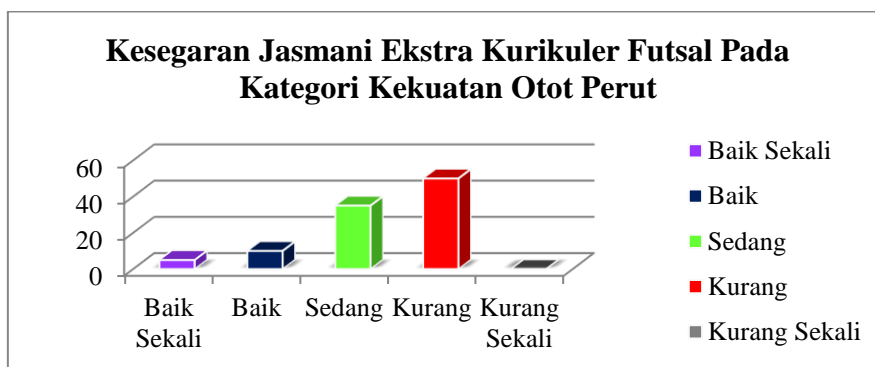
Gambar 2.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar berdasar Kekuatan otot lengan

Tabel 5.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Kekuatan Otot Perut Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Kekuatan Otot Perut		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	1	5	Baik Sekali
4	2	10	Baik
3	7	35	Sedang
2	10	50	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100	-



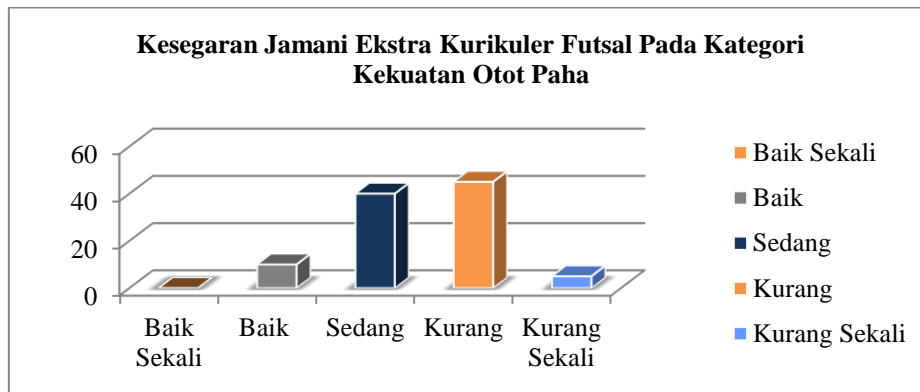
Gambar 3.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar berdasarkan Kekuatan otot perut

Tabel 6.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Kekuatan Otot Paha Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Kekuatan Otot Paha		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	0	0	Baik Sekali
4	2	10	Baik
3	8	40	Sedang
2	9	45	Kurang
1	1	2	Kurang Sekali
Total	20	100	-



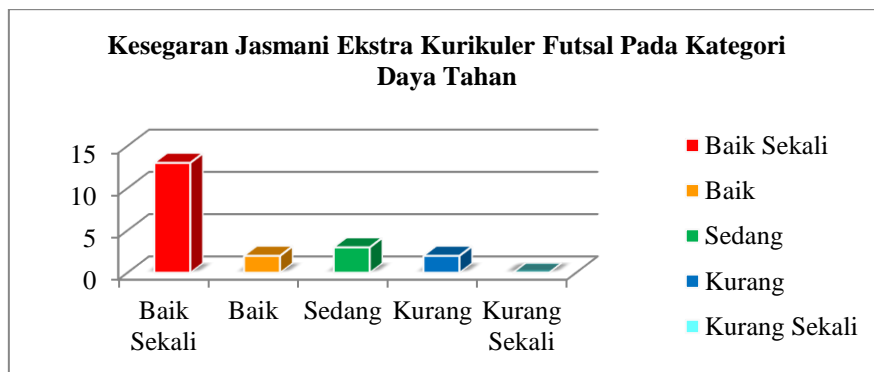
Gambar 4.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar berdasar Kekuatan otot paha

Tabel 7.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Daya Tahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Daya Tahan		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	13	65	Baik Sekali
4	2	10	Baik
3	3	15	Sedang
2	2	10	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100	-



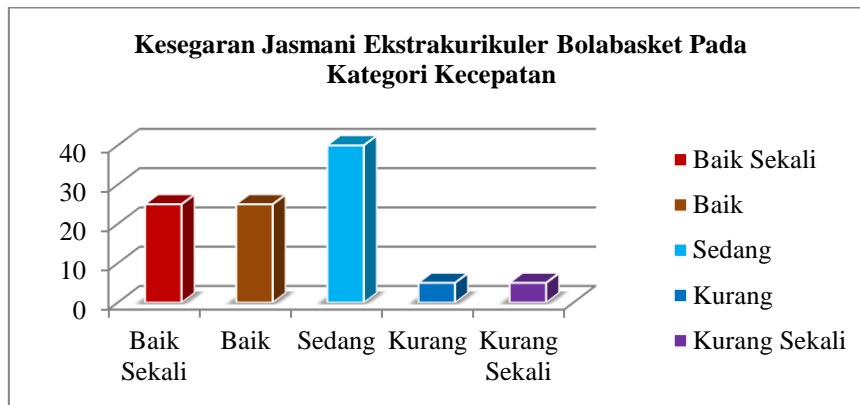
Gambar 5.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar berdasar daya tahan

Tabel 8.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Kecepatan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Kecepatan		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	5	25	Baik Sekali
4	5	25	Baik
3	8	40	Sedang
2	1	5	Kurang
1	1	5	Kurang Sekali
Total	20	100	-



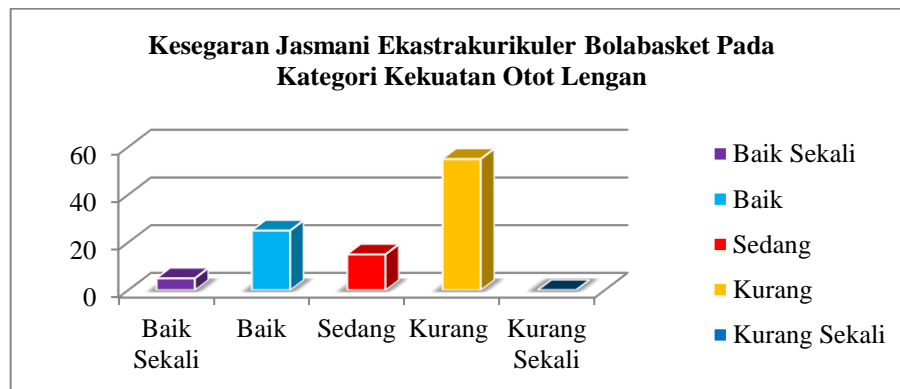
Gambar 6.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berdasar Kecepatan

Tabel 9.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Kekuatan Otot Lengan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Kekuatan Otot Lengan		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	1	5	Baik Sekali
4	5	25	Baik
3	3	15	Sedang
2	11	55	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100	-



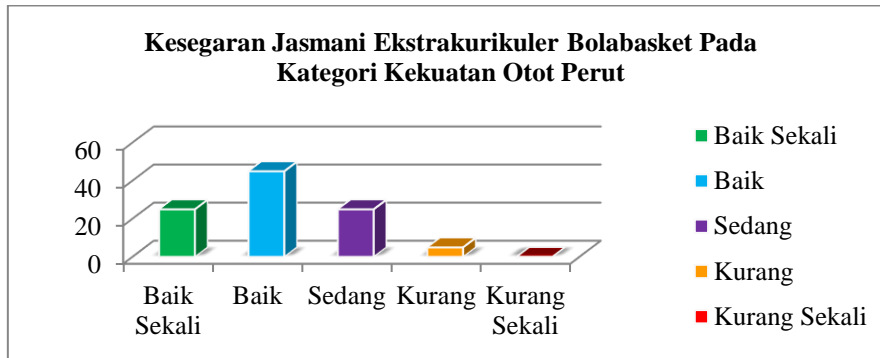
Gambar 7.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berdasar Kekuatan otot lengan

Tabel 10.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Kekuatan Otot Perut Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Kekuatan Otot Perut		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	5	25	Baik Sekali
4	9	45	Baik
3	5	25	Sedang
2	1	5	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100	-



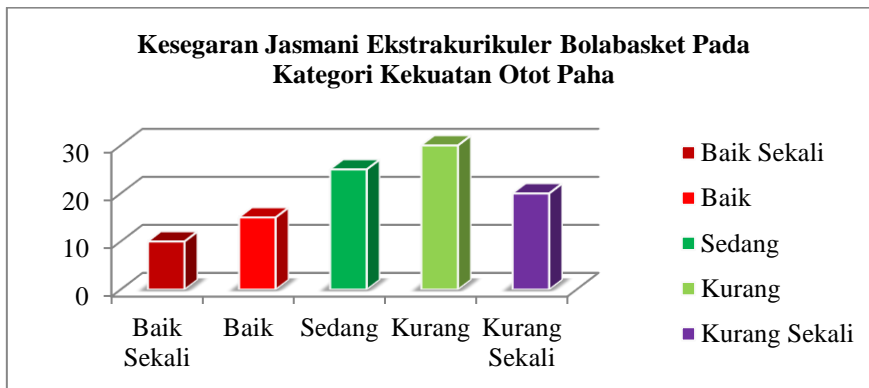
Gambar 8.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berdasar Kekuatan otot perut

Tabel 11.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Kekuatan Otot Paha Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Kekuatan Otot Paha		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	2	10	Baik Sekali
4	3	15	Baik
3	5	25	Sedang
2	6	30	Kurang
1	4	20	Kurang Sekali
Total	20	100	-



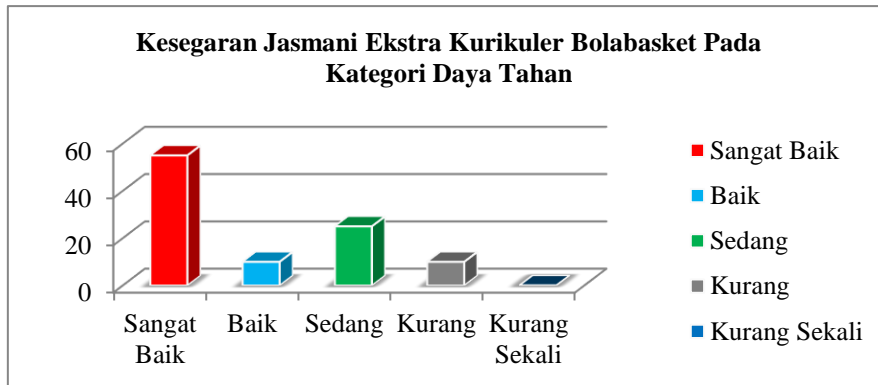
Gambar 9.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berdasar Kekuatan otot paha

Tabel 12.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani pada Kategori Daya Tahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar

Nilai	Daya Tahan		Kategori
	Frekuensi	Persen (%)	
5	11	55	Baik Sekali
4	2	10	Baik
3	5	25	Sedang
2	2	10	Kurang
1	0	0	Kurang Sekali
Total	20	100	-



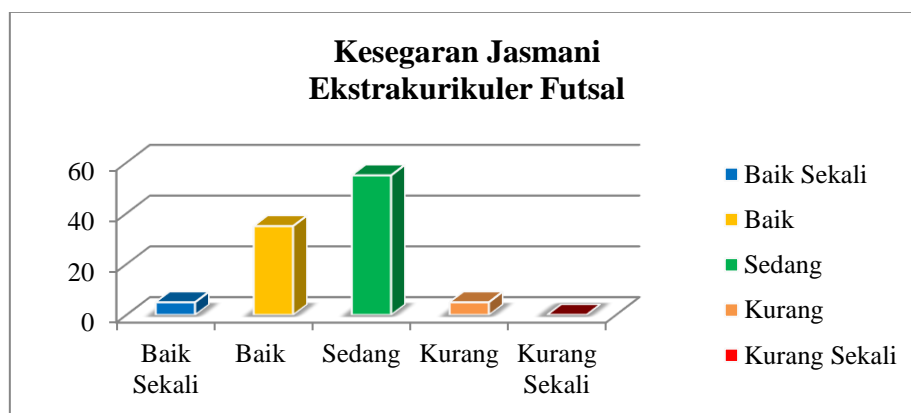
Gambar 10.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar berdasar daya tahan

Tabel 13.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 9 Makassar

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22 – 25	1	5,00	Baik Sekali
18 – 21	7	35,00	Baik
14 – 17	11	55,00	Sedang
10 – 13	1	5,00	Kurang
5 – 9	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	-



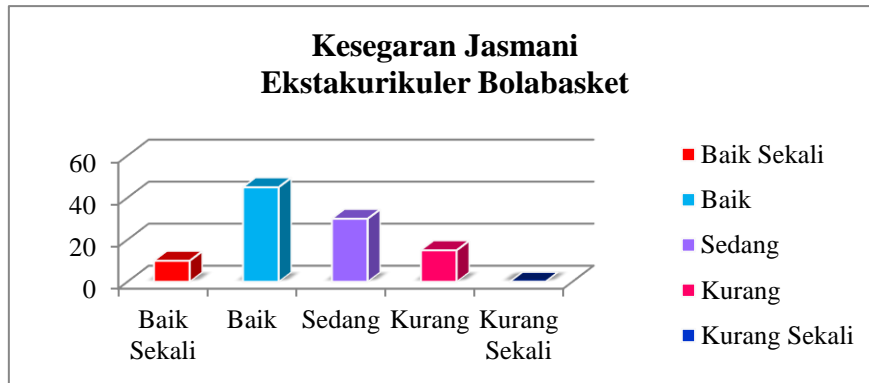
Gambar 11.

Diagram Batang Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 9 Makassar

Tabel 14.

Kategorisasi Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22 – 25	2	10,00	Baik Sekali
18 – 21	9	45,00	Baik
14 – 17	6	30,00	Sedang
10 – 13	3	15,00	Kurang
5 – 9	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	-



Gambar 12.

Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar

Pembahasan

Dari hasil penelitian diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 9 Makassar adalah sedang dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 17,00 dan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 9 Makassar adalah baik dengan pertimbangan rerata dari Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu 17,10. Beberapa faktor yang mempengaruhi hasil tersebut diantaranya:

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (BNSP 2006:3). Menurut Wawan S. Suherman (2004:7), kurikulum merupakan suatu pedoman atau cetak biru pengalaman (materi) belajar yang memungkinkan siswa dapat mencapai tujuan pendidikan yang ditetapkan. Kurikulum yang digunakan di SMA Negeri 9 Makassar adalah Kurikulum 2013. Setiap guru mata pelajaran termasuk guru mata pelajaran pendidikan jasmani, wajib menerapkan kurikulum yang berlaku saat ini yaitu kurikulum 2013. Namun yang menjadi masalah tidak semua materi yang ada dalam kurikulum bisa diselesaikan secara keseluruhan. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kecakapan guru, sarana prasarana dan bakat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Jika hal tersebut dapat terpenuhi maka dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Diartikan sebagai sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa. Kegiatan itu sebagian besar adalah menyajikan bahan pelajaran agar siswa menerima, menguasai dan mengembangkan kegiatan olahraga itu sendiri. Jelaslah materi pelajaran tersebut akan sangat mempengaruhi kemampuan siswa. Begitu pula mengenai pengaturan waktu sekolah dan standar pelajaran yang harus ditetapkan secara jelas dan tepat. Guru dalam menyampaikan materi pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa dan disesuaikan pula dengan kurikulum pendidikan jasmani. Kegiatan intrakurikuler di sekolah harus mampu membantu siswa untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani yang optimal, kegiatan tersebut antara lain adalah kegiatan belajar mengajar pada saat jam pelajaran olahraga, sedangkan untuk lebih memberikan wadah sebagai penyalur bakat dan minat siswa beberapa kegiatan dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler di sekolah. Keberadaan kurikulum yang seringkali berubah-ubah mengesankan bahwa kurang adanya konsistensi dari pengelola pendidikan yang dapat berdampak negatif pada perkembangan dan kesiapan siswa bersangkutan. Hal ini juga terjadi pada siswa di SMA Negeri 9 Makassar. Penyusunan

kurikulum sebagai salah satu perangkat penting dalam pendidikan belum mampu menyajikan sistem pendidikan yang efektif dan efisien serta berkesinambungan.

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Djoko Pekik Irianto, 2004). Istirahat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Seseorang yang menghentikan segala aktivitasnya sejenak sudah dapat dikategorikan sebagai istirahat. Istirahat yang paling baik dan ideal adalah tidur. Sebab dengan tidur tubuh akan menyusun kembali tenaga-tenaga yang hilang. Hal ini dimungkinkan karena adanya keserasian antara kerja, tidur dan rekreasi. Untuk pengaturan proses kembali pengembangan tenaga yang telah digunakan sehingga tingkat kesegaran jasmani tetap terjaga dengan baik. Anak-anak usia remaja setingkat SMA (dalam hal ini SMA Negeri 9 Makassar) memiliki aktifitas gerak yang menurun dan cenderung lebih suka berkumpul dalam komunitas atau kelompoknya masing-masing. Waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk tidur dan beristirahat masih digunakan untuk beraktifitas seperti begadang pada malam hari, aktifitas tersebut akan berpengaruh pada penurunan tingkat kesegaran jasmani.

Latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu seringkali harus didukung dengan latihan yang keras. Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan yang diharapkan maka siswa di SMA Negeri 9 Makassar melakukan latihan secara kontinyu. Latihan diperoleh dari kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan dapat diperoleh dengan latihan mandiri atau mengikuti latihan di klub olahraga dan pusat latihan olahraga lain di luar sekolah. Porsi dalam berlatih olahraga yang mereka lakukan bukan hanya masalah kuantitas akan tetapi juga masalah kualitas dan kontinuitas. Kualitas menggambarkan efektifitas dari latihan itu sendiri sedangkan kontinuitas mendeskripsikan keseriusan dan kemampuan untuk tetap menjaga kebugaran tubuh seseorang.

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih (Abdulkadir Ateng, 1992). Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial (Djoko Pekik Irianto, 2004).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004), agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara sebagai berikut: (1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna). (2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit dan sebagainya. (3) Istirahat yang cukup. (4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minimum beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya. (5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara; menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan dan makanan makanan yang higienis dan mengandung gizi yang seimbang. Hampir dapat dikatakan bahwa siswa-siswa di SMA Negeri 9 Makassar memiliki kebiasaan

hidup sehat. Pola hidup yang sehat dan ditunjang dengan makanan yang seimbang sangat mempengaruhi kesehatan jasmani yang mereka miliki saat ini, meskipun ada beberapa siswa yang memiliki kebiasaan hidup yang kurang sehat akan tetapi hanya sebagian kecil saja.

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesehatan jasmani seseorang (Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, 1996). Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah, tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Dengan demikian manusia tersebut harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan. Lingkungan juga dapat diartikan sebagai sejumlah benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam ruang yang kita tempati. Lingkungan selalu mengitari manusia dari waktu dilahirkan sampai meninggalnya, sehingga antara lingkungan dan manusia terdapat hubungan timbal balik dalam artian lingkungan mempengaruhi manusia dan manusia mempengaruhi lingkungan. Begitu pula dalam proses menjaga kondisi tubuh manusia, lingkungan merupakan sumber yang banyak berpengaruh dalam penjaagaan kondisi fisik seseorang dan lingkungan yang baik diharapkan akan meningkatkan tingkat kesehatan jasmani seseorang. Hampir dapat dikatakan bahwa lingkungan di sekolah dan di luar sekolah sangat mendukung tingkat kesehatan jasmani siswa. Di sekolah siswa diberikan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang bakat dan minat sedangkan di luar sekolah atau di lingkungan masyarakat siswa juga secara aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh masyarakat dalam bidang olahraga. Singer, R.N. (1980) mengemukakan secara singkat bahwa psikologi olahraga adalah "the Science of Psychology applied to athletes and athletic situations" Cox, R.H. (1986) mengemukakan bahwa Sport Psychology is a science in which the principles of psychology are applied in a sport setting". Jadi, Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (performance) atlet tersebut. Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995) mengemukakan bahwa "Sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behavior in sport and exercise context". Memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya. Apabila dihubungkan dengan olahraga, khususnya olahraga prestasi, pengertian ini jelas menunjukkan bahwa penampilan (performance) seorang atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Ini adalah faktor psikologis, yang sering kali disebut faktor psikis atau faktor mental. Dalam perkembangan olahraga prestasi dewasa ini, faktor psikologi telah menjadi salah satu bahasan tersendiri dalam mencapai penampilan atlet secara optimal. Gejala atau fenomena perilaku kejiwaan yang aneh-aneh tidak hanya muncul pada atlet yang sudah berprestasi tinggi tetapi juga bisa muncul pada atlet yang baru mulai berprestasi, hal ini selalu menjadi bahan kajian bagi ilmu psikologi olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu: Tingkat kesehatan jasmani siswa peserta ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 9 Makassar umumnya

berada pada kategori sedang. Dan tingkat kesehatan jasmani siswa peserta ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 9 Makassar umumnya berada pada kategori baik.

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: Guru yang mengajari ekstrakurikuler Futsal supaya meningkatkan kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler futsal melalui latihan fisik khusus. Guru yang mengajari ekstrakurikuler Bolabasket supaya meningkatkan kesehatan jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket agar lebih baik lagi melalui keseimbangan atau melalui latihan fisik khusus

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesehatan Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Armen, M. (2017). Perbedaan Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa SD Negeri 13 Muara Siberut Dengan Siswa SD Negeri 06 Rogdog Kecamatan Siberut Selatan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7835>
- Bangun, & Yunis, S. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Bismar, A. R., & Sahabuddin. (2019). Studi Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP di Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makassar*, 103–107. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/8250>
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Fitra, A., Sitorus, M., Parulian Sinaga, D. C., & Marpaung, E. A. P. (2020). Pemanfaatan dan Pengelolaan Google Classroom Sebagai Media Pembelajaran Dan Pengajaran Daring Bagi Guru-Guru SMP. *Jurnal Pengabdian*, 3(2), 101. <https://doi.org/10.26418/jplp2km.v3i2.42387>
- Hambali, R. M., Kusmaedi, N., & Jajat, J. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi dan Gender. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 1. <https://doi.org/10.25157/jkor.v5i2.2150>
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesehatan Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesehatan Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 1(1), 24–34.
- Haris, I. N. (2018). Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(1), 1–8. www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/191/170
- Hasiati, E., & Budi Prihanto, J. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Aktif Berolahraga Dengan Status Perokok Aktif Dan Bukan Perokok (Studi Pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 198–202. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/23280>

- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2020). Hybrid Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Dan Menengah Maupun Pendidikan Olahraga Perguruan Tinggi. *Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Pendidikan dalam Teknologi dan Inovasi)*, 1(1), 1–7. <http://publikasi.stkipgri-bkl.ac.id/index.php/senopati/article/view/502/359>
- Hudah, M., Widiyatmoko, fajar A., Pradipta, G. D., & Maliki, O. (2020). Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Masa Pandemi Covid-19 Di Tinjau dari Penggunaan Media Aplikasi Pembelajaran dan Usia Guru. *Jurnal Porkes*, 3(2), 93–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2904>
- Irfan. (2019). Pengaruh Profesionalisme Guru penjas Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA Negeri 1 Kajuara Kabupaten Bone. *E-Prints, Universitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/14470/>
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.3892262>
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sd Negeri Bawakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 85. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6393>
- Komarudin, K., & Prabowo, M. (2020). Persepsi siswa terhadap pembelajaran daring mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada masa pandemi Covid-19. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 26(2), 56–66. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i2.34589>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Masakke, I. S., & Prihatno, J. B. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa yang Merokok dengan Siswa yang Tidak Merokok Di SMAN 11 Surabaya Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05(02), 186–191.
- Nurdin. (2021). Kendala Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pembelajaran Online di Min 4 Bungo. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Teknologi Informasi (JIPTI)*, 2(1), 25–33. <https://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/JIPTI/article/view/482>
- Nurul, M. (2018). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Aarosbaya dan SMP Negeri 6 Bangkalan. *Journal of Sport Athleticism in Theachin and Revreation on Interdisiplinary Analysis*, 1(1), 1–7.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 1(2), 86–91. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3470>
- Prasetyo, E., Setyawan, A., & Citrawati, T. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas III SDN Buluh 2. *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro*, 1(1), 76–82. <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/Prosiding/article/view/1015>

- Putra, R. E., Putra, A. M., & Emisnawati. (2018). Meningkatkan Proses Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Materi Passing Bawah Bola Voli Mini Melalui Pembelajaran Kooperatif Model Stad Pada Siswa Kelas V SD Negeri 168 / II Sumber Mulya Kabupaten Bungo. *Muara Olahraga*, 1(1), 87–97. <https://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr/article/view/93>
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis Proses Pembelajaran dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi Covid- 19 Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.460>
- Rokhayati, A., Nur, L., Elan, & Gandana, G. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1), 239. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Bismar, A. R. (2020). Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Motor Ability dan Hasil Belajar Pada Siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang. *JCESPORT, Ubharajaya*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.84>
- Sahudin Wibowo, A. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 390–395.
- Saleh, M. S., & Malinta, S. S. (2020). Survei Minat Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMPN 30 Makassar. *Kinestetik*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10347>
- Sepriadi, S., Zalfendi, Z., & Mardayanti, M. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Sporta Sainika*, 3(1), 400. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.60>
- Taufan, J., Ardisal, A., Damri, D., & Arise, A. (2018). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi Anak dengan Hambatan Fisik dan Motorik. *Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.24036/jpkk.v2i2.496>
- Yuniartik, H., Hidayah, T., & Nasuka. (2017). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SLB C Se-Kota Yogyakarta. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 148–156. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17389>