



Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Arawa Dan SD Negeri 11 Pangsid Di Kabupaten Sidrap

Caeza Hary Haryadi ^{1A-E*}, **Jamaluddin** ^{2B-D*}, **Muhammad Ishak** ^{3B-D}

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

caesa.hary@gmail.com, jamaluddin6306@unm.ac.id, m.ishak@unm.ac.id

Received: 10 Oktober 2022

Accepted: 15 Nopember 2022

Published: 21 Desember 2022

ABSTRAK

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; Perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN 04 Arawa Dan SDN 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Populasinya adalah keseluruhan siswa kelas IV, V SDN 04 Arawa dan SDN 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Sampel yang digunakan adalah siswa putra 30 putri 30, semua sebanyak 60 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (Simple Random Sampling). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) baik secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 04 Arawa yang lebih dibandingkan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 11 Pangsid Kabupaten Sidrap.(2) baik tingkat kesegaran jasmani siswa putera SDN 04 Arawa yang lebih dibandingkan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. (3) baik tingkat kebugaran jasmani siswa putri SDN 04 Arawa yang lebih baik dibandingkan hasil tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 11 Pangsid Kabupaten Sidrap.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran; Siswa

How to Cite : Haryadi, Caesa Hary; Jamaluddin, Jamaluddin; Ishak, Muhammad. (2022). Perbandingan Tingkat Kebugran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Arawa Dan SD Negeri 11 Pangsid Di Kabupaten Sidrap. ***Journal of Sport Education, Coaching, and Health (JOCCA).*** 3(4), pp.180-192

PENDAHULUAN

Dalam meningkatkan sumber daya manusia Indonesia, kebugaran jasmani yang optimal harus dimiliki oleh setiap individu, agar dapat berpartisipasi dalam pembangunan sesuai dengan keahliannya masing-masing (Fauzi et al., 2020). Peranan pendidikan olahraga dalam meningkatkan sumber daya manusia tidak diragukan lagi, khususnya peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental dan watak dengan olahraga kesehatan fisik bangsa dapat ditingkatkan (Prasetyo et al., 2017). Semua Negara telah berusaha untuk meningkatkan kesehatan masyarakatnya demi peningkatan kualitas dan martabat bangsanya (Lengkana & Sofa, 2017). Dengan olahraga pula kebugaran jasmani dan rohani bangsa kita dapat ditingkatkan. Oleh sebab itu, maka perlu penerapan kegiatan olahraga



mulai dari kota-kota besar sampai ke pelosok pedesaan (Bangun & Yunis, 2016). Salah satu usaha pemerintah yang nyata dengan adanya senam pagi Indonesia dan senam kebugaran jasmani yang harus disajikan sebagai sajian Jam Krida Olahraga dan sarana olahraga lainnya (Maulana et al., 2020). Pada masa sekarang ini telah berkembang sanggar-sanggar senam yang membina berbagai macam senam antara lain senam jantung sehat, senam aerobic, senam tera (Laksana & Sumirat, 2020). Kesemuanya ini merupakan wadah untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Indonesia. Di negara kita pendidikan olahraga telah lama diterapkan mulai dari Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan sampai ke Perguruan Tinggi (Sari et al., 2018). Hal ini merupakan salah satu usaha pemerintah untuk membentuk masyarakat yang sehat jasmani dan rohani serta berprestasi (Nur et al., 2018). Karena kesehatan dan kebugaran jasmani yang tinggi merupakan kunci dari keberhasilan dalam kehidupan sehari-hari (Prasetyo et al., 2019). Banyak cara yang dapat ditempuh agar manusia menjadi sehat, seperti pemenuhan gizi masyarakat, penyuluhan kesehatan, kebersihan, dan juga pengadaan fasilitas olahraga, seperti semakin banyaknya pembangunan sarana olahraga untuk berbagai cabang, baik di kota maupun di pedesaan (Z. Arifin, 2018). Tetapi salah satu kegiatan yang cukup menentukan dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani adalah dengan melakukan kegiatan olahraga (Bismar & Sahabuddin, 2019). Namun dalam hal ini jika usaha-usaha yang dilaksanakan dan dikembangkan pemerintah itu tidak ditunjang oleh seluruh lapisan masyarakat, khusus yang paham atas makna pendidikan, maka semua tidak akan berhasil dengan baik serta akan sia-sia saja pelaksanaannya (Foekh et al., 2022). Begitu pula dukungan dari pihak pengelola dan pelaksana yang langsung bertanggung jawab dalam pengelola pendidikan. Dengan semakin berkembangnya dalam pengelolaan pendidikan, ilmu pengetahuan tentunya dituntut pula keterampilan yang tinggi bagi para pelaksana (Sahabuddin et al., 2020). Selain keteramplan harus dimiliki agar tugas yang dibebankan kepada pendidikan yang dapat dikerjakan dan diselesaikan dengan baik dan cepat juga para pelaksana tersebut harus memiliki kesegaran jasmani yang tinggi, mengingat tugas-tugas yang mereka hadapi setiap hari cukup berat (Jayul & Irwanto, 2020). Pada masa sekarang perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mengakibatkan kecenderungan aktivitas fisik manusia semakin berkurang yang berakibat mengurangi daya tahan tubuh (Nazirun et al., 2020) bahkan mungkin dapat dikatakan kesegaran jasmani dalam kehidupan tidak lagi menuntut banyak gerak pada saat melakukan tugasnya atau pekerjaannya (Megarany & Soenyoto, 2021). Akibat-akibat dalam kehidupan sehari- hari dari ketidak aktifan jasmani ini banyak terjadi berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh kurang normalnya organ-organ tubuh (Erni, 2017). Sering kita melihat kematian yang mendadak akibat serangan jantung, kegemukan, dan tekanan darah tinggi. Walaupun diketahui bahwa kemajuan teknologi modern dewasa ini semakin mempermudah dan meringankan aktivitas fisik manusia (Solihin, 2022), namun kemampuan fisik manusia sangat diperlukan di negara kita yang sedang berkembang (Haqi & Irsyada, 2019). Dimana penduduknya sebagian hidup dan bekerja di lapangan pertanian serta bekerja di bidang pekerjaan yang banyak menuntut kerja fisik yang berat. Untuk itu diperlukan kesegaran jasmani yang tinggi untuk menunjang kemampuan kerja sehari-hari (Wijaya, 2021). Walaupun kemampuan hidup bangsa kita telah meningkat dari tahun ke tahun, namun bukan hal baru bagi pentingnya usaha nyata dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Afriani et al., 2019). Karena keperluan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi (Komarudin & Prabowo, 2020). Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang, maka tingkat kesehatannya semakin baik pula. Demikian pentingnya tingkat kebugaran jasmani ini. Upaya keterlibatan pemerintah secara aktif memotivasi berbagai instansi dan masyarakat untuk melakukan senam kebugaran

jasmani. Dengan meningkatnya tingkat kebugaran jasmani, diharapkan secara tak langsung akan meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja masyarakat, sehingga kebutuhannya dapat terpenuhi (Istighosah, 2019).

Selain itu dengan kebugaran jasmani dan rohani yang tinggi, masyarakat dapat lebih intensif dalam berusaha untuk memenuhi kebutuhan hidup (Clarita et al., 2021) dan usahanya dalam meningkatkan kemampuannya demi terciptanya hidup bahagia (Sabira et al., 2022), tenteram dan damai serta berkecukupan. Tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda (S. Arifin, 2017), begitu pula kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani walaupun berada pada tingkat usia yang sama (Taqwim et al., 2020). Adanya perbedaan tersebut disebabkan karena beberapa faktor antara lain, struktur tubuh, jenis kelamin, usia, jenis pekerjaan, faktor lingkungan, iklim, emosi, dan juga faktor gizi (Ikhsan & Argantos, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah (Suganda et al., 2021).

Siswa Sekolah Dasar (SD) adalah anak usia dini dan memiliki karakteristik yang suka bermain dan rasa ingin tahu yang tinggi, kemungkinan berkembang banyak, usia muda masih dapat menerima perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Herlina & Suherman, 2020). Lingkungan dimana anak berada juga sangat mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Seperti halnya di Kabupaten Sidenreng Rappang (Sidrap) yang memiliki dua keadaan lingkungan yang berbeda yaitu daerah pedesaan dan daerah perkotaan. Kedua daerah tersebut memperlihatkan aktivitas fisik yang berlainan karena dipengaruhi oleh keadaan lingkungan yang berbeda (Hasiati & Budi Prihanto, 2018). Daerah pedesaan wilayah yang mempunyai kegiatan utama yaitu pertanian, termasuk pengelolaan sumber daya alam (Hambali et al., 2019) dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman pedesaan, pelayanan jasa, pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi (Sepriadi et al., 2018). Pada masyarakat pedesaan kegiatan pertanian yang merupakan aktivitas fisik yang rutin dilakukan sehingga membuat masyarakatnya memiliki bentuk tubuh yang proposional sehingga masyarakat di pedesaan tidak begitu membutuhkan olahraga rutin seperti jogging yang biasa sering kita jumpai pada masyarakat perkotaan (Supriyadi & Muhammad suhd, 2020). Lain halnya di daerah perkotaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemasaran dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Berbeda dengan orang di pedesaan, orang kota lebih banyak yang gendut. Penyakit yang diderita pun lebih variatif. Kebutuhan olahraga untuk kesehatan di kota lebih mendesak (Wibowo, 2019). Ditambah lagi, orang kota lebih individu, cuek, dan semaunya saja. Maka lahirlah tempat-tempat kebugaran, sanggar senam, aerobik, gym, atau sejenisnya. Bahkan taman-taman kota dan jalur pejalan kaki pun ramai dijadikan lintasan jogging pada hari libur atau minggu pagi. Siswa pada kedua daerah tersebut sudah mendapatkan senam kebugaran jasmani yang sama setiap hari Jumat.

SDN 04 Arawa yang berada di kabupaten Sidendreng Rappang termasuk dalam katagori sekolah yang ada di pedesaan, siswa dari sd tersebut lebih cenderung aktif beraktivitas dari pagi sampai sore, pagi hari siswa dari sd ini membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah seperti menyapu halaman, membersihkan rumah, pergi ke pasar dll. Setelah membantu orang tua di rumah lalu siswa pergi ke sekolah dengan berjalan kaki atau kebanyakan naik sepeda untuk melaksanakan kewajibannya sebagai siswa yaitu belajar. Pulang sekolah siswa istirahat dan kembali beraktivitas membantu orang tua di sawah sampai sore. Sedangkan siswa dari SDN 11 Pangsid yang menjadi perbandingan SDN

04 Arawa berada di pusat kota kabupaten Sidembreng Rappang termasuk dalam katagori sekolah yang ad di perkotaan. Berbeda dengan siswa dari desa siswa dari perkotaan lebih cenderung agak cuek dengan pekerjaan rumah tidak seperti siswa yang berada di pedesaan, di karenakan kesibukan pekerjaan orang tua sehingga mereka lebih suka mempekerjakan pembantu rumah tangga di bandingkan di bantu oleh anak sendiri, berangkat sekolahpun siswa dari perkotaan lebih banyak di antar dengan kendaraan bermotor atau mobil, lepas pulang sekolah siswa lebih memilih main game di rumah di karenakan orang tua yang sibuk bekerja di kantoran. yang membedakan mereka adalah keadaan lingkungannya. Atas dasar perbedaan lingkungan tersebut diduga akan memberikan perbedaan pula pada tingkat kesegaran jasmani mereka.

Pertumbuhan fisik baik dalam ukuran tinggi/panjang maupun ukuran besar menunjukkan bahwa anak-anak kota jauh lebih baik jika dibandingkan dengan anak di daerah pedesaan dalam semua tingkatan umur pada anak laki-laki (Hambali et al., 2019). Tetapi pada anak perempuan dalam ukuran tinggi dan panjang tubuh menunjukkan anak kota hanya sedikit lebih tinggi atau relative sama dengan anak desa, artinya perbedaannya tidak signifikan menurut perhitungan statistik (Prasetio et al., 2017), namun demikian dalam ukuran tubuh anak kota lebih besar daripada anak desa. Hal ini disebabkan karena rata-rata gizi makanan anak-anak kota lebih baik dan lebih banyak variasinya daripada anak-anak di desa. Di samping itu kesehatan dan kehidupan anak-anak di kota rata-rata lebih teratur. Selain itu pengaruh lingkungan hidup di kota akan lebih banyak merangsang pertumbuhan anak, seperti tempat hiburan atau rekreasi, buku bacaan yang umumnya merangsang pertumbuhan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah expost facto. Ini menunjukkan bahwa penelitian ini dilakukan sesudah perbedaan- perbedaan dalam variabel bebas itu terjadi karena perkembangan kejadian itu secara alami. Penelitian expost facto mulai dengan kelompok yang berbeda kemudian berusaha menetapkan sebab-sebab dari perbedaan tersebut. Dalam kaitannya dengan penelitian ini yaitu ingin mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 04 Arawa di daerah pedesaan dan siswa SDN 11 Pangsid di daerah perkotaan di Kabupaten Sidenreng Rappang. Untuk memperoleh data maka digunakan tes dan pengukuran serta menggunakan analisis data dengan teknik statistik. Variable Bebas (Independent) yaitu: Faktor lingkungan dimana siswa berada; Lingkungan daerah pedesaan, Lingkungan daerah perkotaan; Faktor Jenis Kelamin: Jenis kelamin laki-laki, Jenis kelamin perempuan, dan variabel Terikat (Dependent) yaitu tingkat kesegaran jasmani. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah murid SDN 04 Arawa di daerah pedesaan dan di siswa SDN 11 Pangsid di daerah perkotaan di Kabupaten Sidenreng Rappang. Kemudian populasi terjangkaunya adalah murid putera dan puteri kelas 4 dan 5 yang semuanya berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah murid putera dan puteri SDN 04 Arawa kelas 4 dan 5 yang berada di daerah pedesaan yang berjumlah semuanya 30 orang dan SDN 11 Pangsid kelas 4 dan 5 yang berada di daerah perkotaan yang semuanya berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Random Sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak tanpa membedakan semua unsur dalam populasi. Untuk memperoleh data yang dimaksud, maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani. Setelah pengumpulan data selesai dilaksanakan, maka data tersebut selanjutnya diolah untuk menemukan nilai tingkat kesegaran jasmani masing-masing anak yang berdasarkan Tes

Kesegaran Jasmani Indonesia. Setelah ditemukan nilai T dari tiap-tiap anak lalu dikategorikan nilai kesegaran jasmani anak tersebut.

Tabel 1.

Kategori tingkat kesegaran jasmani yang telah dirumuskan

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik sekali (Bs)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang(K)
5.	05-09	Kurang sekali (Ks)

Hipotesis penelitian ini diuji berdasarkan data yang diperoleh dengan menggunakan analisis statistik dengan bantuan komputer melalui program SPSS versi 21.00 Dari perumusan hipotesis penelitian dilihat bahwa penelitian ini bermaksud melihat perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa putera dan puteri SDN 04 Arawa di daerah pedesaan dan SDN 11 Pangsid di daerah perkotaan di Kabupaten Sidenreng Rappang. Pengolahan data hasil penelitian ini digunakan dua macam statistik yaitu: Statistik Deskriptif yang digunakan untuk mendapatkan gambaran umum data dan untuk lebih memudahkan pengolahan data selanjutnya. Dan statistik Inferensial yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putera dan puteri di daerah perkotaan dan di daerah pedesaan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi data hasil tes tingkat kebugaran jasmani yang terdiri atas: lari 40 meter, gantung siku tekuk 60 detik, Baring duduk 60 detik, locat tegak, dan lari 600 meter pada siswa SD Negeri 04 Arawa dengan SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap, baik berupa ukuran letak distribusi frekuensi. Data yang disajikan setelah diolah dari data mentah dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu data rata-rata, simpangan baku, median serta distribusi frekuensi. Rangkuman hasil perhitungan statistik deskripsi tersebut dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 2.
 Hasil penelitian

Statistik	Tingkat Kesegaran Jasmani	
	SD NEGERI 04 Arawa	SD NEGERI 11 Pangsid
Sampel	30	30
Rata-Rata	13.47	11.43
Median	13.50	11.50
Simpangan Baku	2.11	1.92
Varians	4.46	3.70
Rentang	8	7
Minimum	10	9
Maximum	18	16

Dari **Table 2** di atas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel sebagai berikut: Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel tingkat kebugaran jasmani siswa

SD Negeri 04 Arawa, diperoleh nilai minimum 10 skor dan nilai maksimum 18 skor, dengan rentang 8 skor. Nilai rata-rata sebesar 13,47 skor, memiliki median sebesar 13,50 skor, dengan simpangan baku 2,11 skor, dan varians sebesar 4,46 skor. Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel hasil tes tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 11 Pangsid, diperoleh nilai minimum 9 skor dan nilai maksimum 16 skor, dengan rentang 9 skor. Nilai rata-rata sebesar 11,43 skor, memiliki median sebesar 11,50 skor, dengan simpangan baku 1,92 skor, dan varians sebesar 3,70 skor.

Tabel 3.
 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

	TKJ SD NEGERI 04 Arawa	TKJ SD NEGERI 11
N	30	30
Kolmogorov-Smirnov Z	0,856	1,124
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,457	0, 160

Hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov- Smirnov (KS-Z) menunjukkan hasil sebagai berikut: 1) Untuk data tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 04 Arawa, diperoleh nilai KS-Z = 0,856 ($P = 0,457 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dan Untuk data tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap, diperoleh nilai KS-Z = 1,124 ($P = 0,160 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Tabel 4.
 Hasil Uji Homogenitas Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dan SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap

Variabel	Levene statistic	Signifikan
Tingkat Kebugaran jasmani SD Negeri 04 Arawa dan SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap	0,131	0,719

Berdasarkan **Tabel 4** hasil uji homogenitas data tes tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dan SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap dengan uji levene, sebagai berikut; data tes tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dan SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap adalah 0,131 dengan nilai probabilitas 0,719, karena nilai probabilitas lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka data tes tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dan SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap adalah homogen atau berasal dari kemampuan dan hasil yang sama.

Tabel 5.
 Hasil Uji-t tes tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dan murid SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap secara keseluruhan

Variabel penelitian	t-observasi	P-value	α
Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap	3.897	0.000	0.05

Berdasarkan **Tabel 5** rangkuman hasil uji t data tes tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap secara keseluruhan dapat diperoleh: nilai tobservasi sebesar 3,897 dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Jadi Ho ditolak H1 diterima, berarti ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid

Kabupaten Sidrap.

Tabel 6.

Nilai rata-rata, Standar Deviasi dan korelasi tes tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap

Variabel	N	Mean	SD
Tes Tingkat	SD NEGERI 04 Arawa	30	13.47
Kebugaran Jasmani	SD NEGERI 11 Pangsid	30	11.43

Berdasarkan **Tabel 6** tersebut, dapat dintrepretasikan bahwa perbedaan tes tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap dapat diinterpretasi dari perbedaan nilai rata-rata. Dimana masing-masing nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa diperoleh sebesar 13,47, dan tes tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap diperoleh sebesar 11,43. Sehingga perbedaan tersebut, dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa yang lebih baik, jika dibandingkan dengan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap.

Tabel 7.

Hasil Uji-t tingkat kebugaran jasmani siswa Putera SD Negeri 04 Arawa dan siswa Putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap

Variabel penelitian	t-observasi	P-value	a
Tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa dengan murid putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap	3,177	0,004	0,05

Berdasarkan tabel 4.6 rangkuman hasil uji t data tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap secara keseluruhan dapat diperoleh: nilai tobservasi sebesar 3,177 dengan nilai signifikan 0,004 lebih kecil dari nilai α 0,05. Jadi Ho ditolak H1 diterima, berarti ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD NEGERI 04 Arawa dengan siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap.

Tabel 8.

Hasil nilai rata-rata, Standar Deviasi tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 siswa dengan murid putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap

Variabel	n	Mean	SD
tingkat kebugaran jasmani Siswa Putera	SD NEGERI 04 Arawa	15	13,87
	SD NEGERI 11 Pangsid	15	11,13

Berdasarkan **Tabel 8** tersebut, dapat dintrepretasikan bahwa perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap dapat diinterpretasi dari perbedaan nilai rata-rata. Dimana masing-masing nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa diperoleh sebesar 13,87, dan tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap diperoleh sebesar 11,13. Sehingga perbedaan tersebut, dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa yang lebih baik, jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap.

Hasil analisis data telah dikemukakan bahwa hipotesis yang diajukan semuanya diterima dan menunjukkan ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa dan siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap pada penelitian ini relevan dengan kerangka pikir yang telah dikembangkan berdasarkan teori-teori yang mendukung penelitian. Untuk lebih jelasnya akan dibahas tentang hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

Tabel 9.

Hasil Uji-t tingkat kebugaran jasmani siswa Putri SD Negeri 04 Arawa dan siswa Putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap

Variabel Penelitian	t-observasi	P-value	a
tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap	2,248	0,033	0,05

Berdasarkan **Tabel 9** rangkuman hasil uji t data tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap secara keseluruhan dapat diperoleh: nilai tobservasi sebesar 2,248 dengan nilai signifikan 0,033 lebih kecil dari nilai α 0,05. Jadi H_0 ditolak H_1 diterima, berarti ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap.

Tabel 10.

Hasil nilai rata-rata, Standar Deviasi tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap

Variabel	n	Mean	SD
tingkat kebugaran jasmani siswa Putri SD Negeri 04 Arawa	15	13,07	1,680
SD Negeri 11 Pangsid	15	11,73	1,668

Berdasarkan **Tabel 10.** tersebut, dapat dintrepretasikan bahwa perbedaan tingkat kebugaran jasmani sisw putri SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap dapat diintrepretasi dari perbedaan nilai rata-rata. Dimana masing-masing nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa diperoleh sebesar 13,07, dan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap diperoleh sebesar 11,73. Sehingga perbedaan tersebut, dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa yang lebih baik, jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap.

Pembahasan

Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap, dapat diperoleh tobservasi sebesar 3,897 dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, berarti ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Selain itu, perbedaan tes tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata pada masing-masing kelompok data. Untuk kelompok data tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,47, untuk tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap diperoleh nilai rata-rata sebesar 11,43.

Dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata, dimana kelompok tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa nilai rata-rata terbesar (13,47) dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap (11,43). Sehingga dapat dikemukakan bahwa kelompok data tingkat kebugaran jasmani siswa SD NEGERI 04 Arawa lebih baik yang menandakan perolehan skor lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 600 meter, jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Perbedaan hasil tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap yaitu terlihat pada masing-masing indikator tingkat kebugaran jasmani, dimana terdapat indikator kebugaran jasmani lebih dominan dimiliki oleh siswa SD Negeri 04 Arawa dibandingkan dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Artinya bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dengan indikator lari 40 meter dan lari 600 meter memiliki perolehan waktu yang lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap pada indikator tes yang digunakan, sehingga memperlihatkan kemudahan, mulai dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, locat tegak, dan lari 600 meter. Jadi rangkaian gerak dalam melakukan indikator tes tingkat kebugaran jasmani terlihat siswa SD Negeri 04 Arawa terlihat lebih mudah saat akan berlari, bergatung dan baring duduk. Jadi perolehan waktu dan skor pada baring duduk serta gantung siku tekuk memperlihatkan gerakan secara tersistematis. Sedangkan tes tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap terlihat siswa kaku dalam melakukan rangkaian tes, sehingga perolehan waktu maupun skor pada gantung siku dan baring duduk yang terlihat mengalami beban pada pola gerak ketika melakukan rangkaian tes tersebut, yang tentunya mempengaruhi perolehan nilai rata-rata. Berdasarkan fakta tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD NEGERI 04 Arawa yang lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Sementara siswa memperoleh pembelajaran yang sama dalam materi kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan yang dimaksud. Jadi faktor lebih baiknya hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD NEGERI 04 Arawa dikarenakan indikator instrument tes yang dilakukan secara stabil kendati perolehan kategori kebugaran jasmani masing-masing dikategorikan sedang. dibandingkan tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap.

Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap, dapat diperoleh tobservasi sebesar 3,177 dengan nilai signifikan 0,004 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, berarti ada perbedaan tes tingkat kebugaran jasmani murid putera SD Negeri 04 Arawa dengan murid putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Selain itu, perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata pada masing-masing kelompok data. Untuk kelompok data tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,87, untuk tes tingkat kebugaran jasmani murid putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap diperoleh nilai rata-rata sebesar 11,13. Dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata, dimana kelompok tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa nilai rata-rata terbesar (13,87) dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap (11,13). Sehingga dapat dikemukakan bahwa kelompok data tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa lebih baik yang ditandai keunggulan perolehan skor baring duduk, serta loncat tegak, jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani murid putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Berdasarkan fakta tersebut diatas menunjukkan bahwa tes tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 04 Arawa yang lebih baik daripada

tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Sementara siswa memperoleh pembelajaran yang sama dalam materi kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan yang dimaksud. Jadi faktor lebih baiknya hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dikarenakan tiga indikator instrument tes yang dilakukan secara stabil dalam perolehan nilai kebugaran jasmani yakni baring duduk, dan loncat tegak yang masing-masing dikategorikan sedang. Dibandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Selain itu, siswa putera SD Negeri 04 Arawa dari segi aktivitas fisik dengan kondisi alam dan aktivitas permainan tradisional yang tetap mereka lestarikan berupa main hadang atau permainan saling kejar mengejar tanpa kelihatan rasa lelahnya. Sementara siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap tidak terlalu aktif dalam aktivitas fisik yang berlebihan oleh karena permainan yang dilakukan secara terbatas karena faktor lingkungan diperkotaan yang halaman sekolahnya sempit, serta cenderung tergantung pada aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap, dapat diperoleh tobservasi sebesar 2,248 dengan nilai signifikan 0,033 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, berarti ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Selain itu, perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa dengan siswa putri SD Negeri Pangsid Kabupaten Sidrap dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata pada masing-masing kelompok data. Untuk kelompok data tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,07, untuk tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap diperoleh nilai rata-rata sebesar 11,73. Dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata, dimana kelompok tes tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa nilai rata-rata terbesar (13,07) dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap (11,73). Sehingga dapat dikemukakan bahwa kelompok data tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa lebih baik, hal tersebut dapat dilihat dari keunggulan perolehan skor lari 40 meter dan lari 600 meter, jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Berdasarkan fakta tersebut diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 04 Arawa yang lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Sementara siswa memperoleh pembelajaran yang sama dalam materi kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan yang dimaksud. Jadi faktor lebih baiknya tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 04 Arawa, selain dikarenakan tiga indikator instrument yang dilakukan secara stabil dalam perolehan nilai kebugaran jasmani yakni lari 40 meter, dan lari 600 meter, serta aktivitas ekstra kurikuler yang terprogram diselenggarakan pada akhir pekan. Sementara siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap aktivitas ekstra kurikuler tidak terlalu aktif sehingga peningkatan tingkat kebugaran jasmani tidak maksimal. Berdasarkan fakta tersebut diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan siswa dan siswi SD Negeri 04 Arawa yang lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa siswi SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap termasuk dalam katagori sama-sama kurang dengan nilai rata- rata tetapi ada perbedaan tingkat kebugran jasmani..

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada perbedaan secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa yang lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11

Pangsid Kabupaten Sidrap. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Putra SD Negeri 04 Arawa yang lebih baik dibandingkan dengan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putera SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Putri SD Negeri 04 Arawa yang lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap.

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: Guru diharapkan dapat memberikan penguatan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa. Guru diharapkan dapat memberikan penguatan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Penelitian ini membahas tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Arawa dengan siswa SD Negeri 11 Pangsid Kabupaten Sidrap. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penelitian tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Y., Sari, S. P., & Desty Ervira Puspaningtyas. (2019). Penyusunan Menu Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Atlet Sepak Bola Di SSB Real Madrid Uny Dan Ssb Baturetno. *Prosiding Seminar*, 80–86. <http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/186>
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1), 78–92. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- 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. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- 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, S. (2019). Studi pelaksanaan evaluasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa SMP di Makassar. *Seminar Nasional LP2M UNM*, 0(0). <https://www.ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/8250>
- Clarita, N., Raibowo, S., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Peran guru pendidikan jasmani dalam pelaksanaan sekolah siaga bencana pada kawasan pesisir pantai. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 143–154. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.14718>
- Erni. (2017). Implementasi Kebijakan Peningkatan Prestasi Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar Daerah (Pplpd) Dinas Dan Olahraga Daerah Propinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Katalogis*, 5(12), 145–154. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Katalogis/article/view/9798>
- Fauzi, R., Achmad, I. Z., & R, A. K. Y. (2020). Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Dalam Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani Di Sman 2 Cikarang Pusat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 37–46. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhojurnal/article/view/3714/2506>
- Foekh, R. G., Priambodo, A., Kartiko, D. C., Tuasikal, A. R. S., & Muhamad, H. N. (2022). Kontribusi Dukungan Orang Tua dan Teman terhadap Kepercayaan Diri Atlet Usia Sekolah Menengah Pertama di Cahaya Lestari Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(1), 648–655. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i1.2703>

- 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>
- Haqi, D. A., & Irsyada, M. (2019). Peran Orang Tua dalam Mendukung Prestasi Atlet PUBG Mobile di Tim Bigetron Esportsa. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 33–39. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48668>
- 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>
- Ikhsan, A., & Argantos. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *JP&O (Jurnal Pendidikan dan Olahraga)*, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, 2(1), 171–176.
- Istighosah, N. (2019). *Penanaman Sikap Religius Pada Atlet Olahraga Tenismeja Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Insititut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN).
- 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>
- 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>
- Laksana, G. sabda, & Sumirat, D. (2020). Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Tingkat Intelelegensi Terhadap Penguasaan Gerak Seni Padungdung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(2), 119–129. <https://scholar.archive.org/work/32qd4xcddvfapgf5zur7cusmji/access/wayback/https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo/article/download/1151/pdf>
- 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>
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai SMAN 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66–76. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Megarany, D., & Soenyoto, T. (2021). Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Anggar di Kabupaten Batang. *Indonesian Journal for Ohysical Education and Sport*, 1(Edisi Khusus 3), 88–93. <http://lib.unnes.ac.id/51784/>
- Nazirun, N., Gazali, N., & Fikri, M. (2020). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 119. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i2.20898>
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga

- Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuhu Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.82>
- Prasetyo, E., Sutisnya, 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.ikippgrbojonegoro.ac.id/index.php/Prosiding/article/view/1015>
- Sabira, S., Adi, M. S., Kusariana, N., & Wurjanto, M. A. (2022). Gambaran Sikap dan Dukungan Keluarga dalam Kepatuhan Penerapan Protokol Kesehatan COVID-19 pada Atlet Basket. *Sporta Saintika*, 7(1), 84–97. <https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.204>
- 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. *JCESports, Journal of Coaching Education Sports*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.84>
- Sari, Y., Pujiyanto, D., & Insanistyo, B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 75–80. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9190>
- 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 Saintika*, 3(1), 400. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.60>
- Solihin, A. O. (2022). Pola Asuh Orang Tua Dalam Menunjang Prestasi Atlet Tunagrahita Cabang Olahraga Akuatik. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 8(2), 229–236. <https://doi.org/10.35569/biomatika.v8i2.1418>
- Suganda, O., Syafrial, S., Sutisnya, A., Arwin, A., & Prabowo, A. (2021). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Dalam Kegiatan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Di SMK Negeri Se-Kabupaten Bengkulu Utara. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 319–327. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.17102>
- Supriyadi, M., & Muhammad suhd. (2020). Perbedaan kesegaran jasmani antara siswa yang berekonomi tinggi dengan siswa berekonomi rendah di sma negeri 5 lubuklinggau. *Jurnal Kesehatan Jasmani, Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 1–5.
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(3), 110–116. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Wibowo, T. Y. (2019). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Daerah Rawan Bencana Balikpapan Dan Palu. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 1689–1699.
- Wijaya, A. W. E. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/doi.org/10.55081/joki.v2i1.542>