

## ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VI DI SD BAITU ILMIN SURABAYA

<sup>1</sup>Nanda Alifia, <sup>2</sup>Sunanto, <sup>3</sup>Sri Hartatik, <sup>4</sup>Dewi Widiyana Rahayu

<sup>1234</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

\*Corresponding Author e-mail: [alippiwa@gmail.com](mailto:alippiwa@gmail.com)

### ABSTRACT

This research aims to analyze the physical fitness level of sixth-grade students at SD Baitul Imin Surabaya using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase C instrument. Physical fitness is a crucial aspect in supporting optimal growth and academic readiness. The research method employed was descriptive quantitative with a survey approach, involving all 18 sixth-grade students as a total sampling. Data were obtained through direct measurement of the five TKSI Phase C test items. The results indicate that the students' physical fitness level is dominated by the Moderate category (50.00%). There is an equal proportion in the Good (22.22%) and Less (22.22%) categories, while 5.56% of students fall into the Very Less category, and 0% in the Very Good category. These findings suggest that the students' fitness profiles are not yet optimal and require special attention. It is recommended that schools and physical education teachers implement sustainable physical intervention programs to improve students' physical fitness to support their health and learning quality.

**Key words:** Physical Fitness, TKSI Phase C, Elementary School Students.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Baitul Imin Surabaya menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Kebugaran jasmani merupakan aspek krusial dalam mendukung tumbuh kembang optimal dan kesiapan akademik siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan seluruh siswa kelas VI (18 responden) sebagai sampel jenuh. Data diperoleh melalui pengukuran langsung lima butir tes TKSI Fase C. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa didominasi oleh kategori Sedang (50%). Terdapat proporsi yang sama pada kategori Baik (22,22%) dan kurang (22,22%), sementara 5,56% siswa berada pada kategori kurang Sekali, dan 0% pada kategori Baik Sekali. Temuan ini mengindikasikan bahwa profil kebugaran siswa masih belum optimal dan memerlukan perhatian khusus. Sekolah dan guru PJOK direkomendasikan untuk mengimplementasikan program intervensi fisik yang berkelanjutan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa demi menunjang kualitas kesehatan dan pembelajaran mereka.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani, TKSI Fase C, Siswa Sekolah Dasar.

### PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia menargetkan pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) berkualitas melalui lima pilar fundamental, di mana kesehatan menjadi fondasi utama (Kemenko PMK, 2024). Kebugaran

jasmani merupakan indikator kunci pilar kesehatan yang menentukan optimalnya pertumbuhan anak usia sekolah dasar sebagai "fase pertumbuhan emas" (Widyowati, 2014). Namun, terdapat kesenjangan signifikan antara target kualitas SDM tersebut dengan realitas fisik siswa di lapangan. Data nasional menunjukkan mayoritas siswa sekolah dasar (82,7%) berada pada kategori kebugaran "Kurang dan Sangat Kurang", sementara hanya 17,3% yang mencapai kategori sedang hingga baik (Kemenkes, dalam Yustika, 2025).

Rendahnya tingkat kebugaran ini berkorelasi dengan fenomena gaya hidup sedenter (*sedentary lifestyle*). Penggunaan gawai yang berlebihan membuat anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan melakukan aktivitas fisik aerobik yang krusial bagi kesehatan jantung dan metabolisme (Suhartoyo dkk., 2019; Ariadin dkk., 2023). Meskipun pemerintah telah meluncurkan program seperti "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat", efektivitas program tersebut di tingkat sekolah sangat bergantung pada ketersediaan data profil kebugaran yang akurat.

Penelitian terdahulu oleh Mursidin dkk. (2020) mengonfirmasi kondisi ini dengan temuan bahwa 44,07% siswa di daerah lain memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Kondisi serupa diduga terjadi di kota besar seperti Surabaya, di mana akses terhadap ruang gerak fisik semakin terbatas. Namun, gap penelitian yang ditemukan adalah belum adanya data konkret mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Baitu Imin Surabaya. Selama ini, evaluasi hanya bersifat pengamatan umum tanpa pengukuran standar. Selain itu, terdapat kekosongan penggunaan instrumen terbaru; di saat banyak pihak masih merujuk pada TKJI yang mulai usang, penelitian ini mengisi celah metodologis dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang lebih relevan untuk kelompok usia 10-12 tahun.

Urgensi penelitian ini terletak pada posisi siswa kelas VI yang berada pada masa transisi menuju jenjang SMP dengan beban akademik yang lebih berat, sehingga kesiapan fisik mereka harus terpetakan dengan jelas. Oleh karena itu, penelitian berjudul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI di SD Baitu Imin Surabaya Tahun Ajaran 2025/2026" ini dilakukan untuk menyediakan basis data akurat bagi sekolah dalam merancang program intervensi kesehatan yang lebih spesifik dan tepat sasaran.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

#### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Desain ini dipilih untuk mendeskripsikan status tingkat kebugaran jasmani siswa secara objektif tanpa memberikan perlakuan tertentu. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan Teknik tes dan pengukuran fisik dilapangan yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C secara langsung kepada responden di lapangan. Hasil tes ini kemudian akan diolah untuk mendapatkan gambaran nyata mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa.

#### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VI SD Baitu Imin Surabaya yang berjumlah 18 siswa. Teknik pengambilan sampel adalah sampel jenuh, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini didasarkan pada ketentuan Sugiyono (2013) dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel untuk memastikan data yang diperoleh akurat dan representative bagi kondisi sekolah tersebut.

#### Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C untuk usia 10-12 tahun. Instrumen ini telah terstandarisasi secara nasional oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi melalui PPPPTK Penjas & BK, sehingga memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi untuk mengukur komponen kebugaran anak usia sekolah dasar (Suhardi dkk., 2021). Berikut adalah indikator butir tesnya secara ringkas:

1. *Child Ball*: Mengukur koordinasi mata-tangan.
2. *Tok-Tok Ball*: Mengukur akurasi
3. *Shuttle Run 4x10m Get Ball*: Mengukur kelincahan dan kecepatan.
4. *Move The Ball*: Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
5. Lari 600m: Mengukur daya tahan jantung-paru (*kardiovaskular*)

#### Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan meliputi tes, observasi, dan dokumentasi. Instrumen utama adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C (PPPPTK Penjas & BK, 2021) yang digunakan untuk mengukur lima komponen kebugaran jasmani siswa kelas VI.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Data mentah hasil tes kebugaran jasmani berupa waktu dan jumlah repetisi akan dikonversi menjadi data kualitatif menggunakan Skala Lima (Skor 1-5) yang menghasilkan lima kategori kualifikasi (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali) berdasarkan norma penilaian yang tercantum dalam pedoman TKSI Fase C yang disusun oleh Suhardi dkk., (2021).

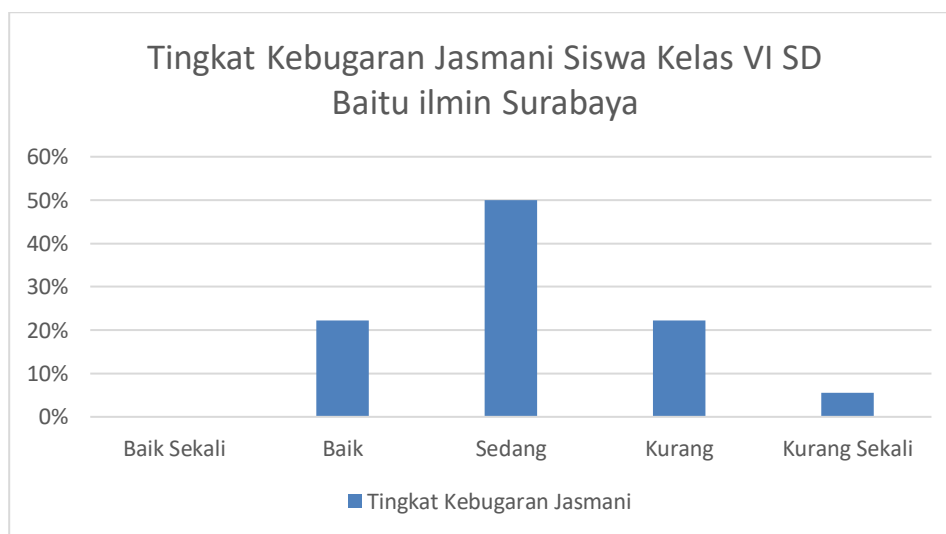
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui tes dengan sasaran penelitian siswa kelas VI tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 18 orang menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Baitu Ilimin Surabaya

<b>Kategori Kebugaran</b>	<b>Rentang Skor Total</b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Sangat Baik	22 - 25	0	0,00%
Baik	18 - 21	3	22,22%
Sedang	14 - 17	11	50,00%
Kurang	10 - 13	4	22,22%
Kurang Sekali	≤ 9	0	5,56%
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100,00%</b>

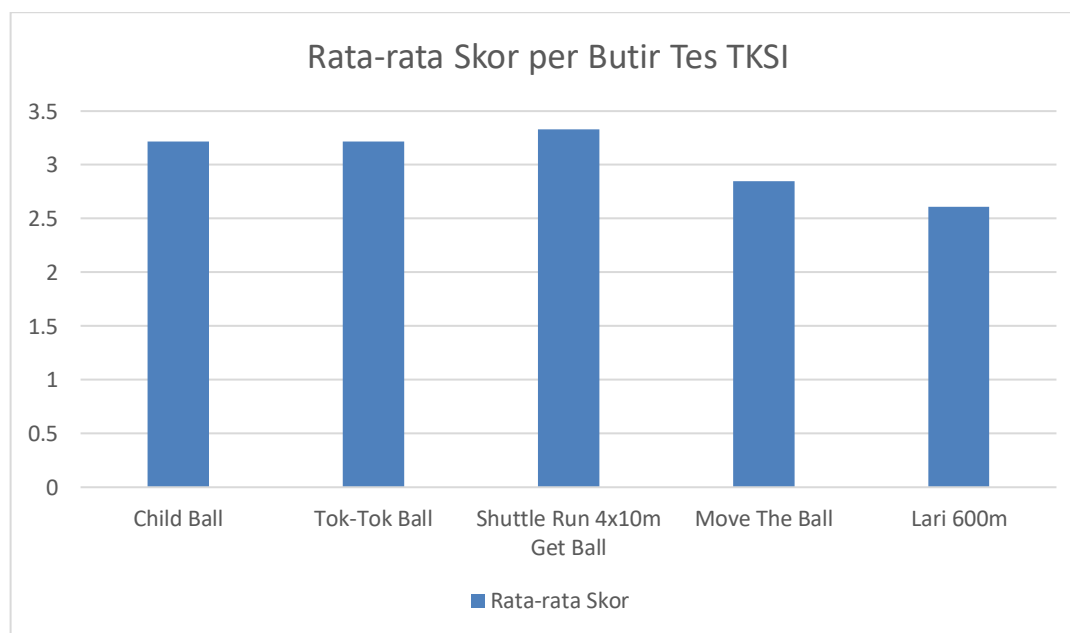


**Grafik 1.** Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI di SD Baitu Ilimin Surabaya

Data pada Tabel 1 dan Grafik 1 menunjukkan adanya mayoritas siswa berada pada kategori Sedang (50.00%). Meskipun tidak ada siswa di kategori Sangat Baik, terdapat porposisi seimbang pada kategori Baik (22,22%) dan Kurang (22,22%).

**Tabel 2.** Rata-rata Skor per Butir Tes TKSI

No	Butir Tes	Rata-rata Skor	Kategori Komponen
1.	Child Ball	3,22	Sedang
2.	Tok-Tok Ball	3,22	Sedang
3.	Shuttle Run 4x10 Get Ball	3,33	Sedang
4.	Move The Ball	2,85	Sedang
5.	Lari 600m	2,61	Sedang (Rendah)



**Grafik 2.** Diagram Rata-rata Skor Tes TKSI Fase C

Berdasarkan Tabel 2 dan Grafik 2, terlihat adanya tren penurunan performa fisik siswa yang signifikan pada komponen daya tahan. Analisis numerik menunjukkan bahwa skor tertinggi dicapai pada butir tes Shuttle Run 4x10m dengan nilai rata-rata 3,33, diikuti oleh Child Ball dan Tok-Tok

Ball yang masing-masing mencapai 3,22. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan kelincahan dan koordinasi motorik siswa kelas VI SD Baitu Imin Surabaya berada pada level yang cukup stabil.

Namun, terjadi penurunan skor yang drastis pada butir tes Lari 600 Meter yang hanya mencapai rata-rata 2,61. Angka ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiovaskuler merupakan komponen kebugaran yang paling lemah dibandingkan komponen lainnya. Tren penurunan dari angka 3,33 ke 2,61 secara numerik membuktikan bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan (yang mayoritas berada di kategori Sedang) sangat dipengaruhi oleh rendahnya stamina atau kapasitas aerobik mereka

## PEMBAHASAN

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI di SD Baitu Imin Surabaya menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Tahap C. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran sedang, dengan sebagian lainnya tergolong baik dan ada pula yang tergolong kurang. Dominasi kategori sedang ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa memiliki kapasitas fisik yang memadai untuk aktivitas sehari-hari, tingkat tersebut belum tentu cukup untuk memenuhi tuntutan akademik dan pertumbuhan fisik ketika mereka beralih ke jenjang sekolah menengah pertama (Zahron, 2025; Natal, 2022).

Kebugaran yang belum optimal dapat menyebabkan siswa lebih cepat lelah selama kegiatan di sekolah, sehingga menurunkan konsentrasi dan partisipasi dalam pembelajaran (Verianti, 2025; Natal, 2022). Oleh karena itu, temuan ini dapat menjadi dasar penting bagi sekolah untuk menyusun program aktivitas fisik yang terarah. Fokusnya tidak semata-mata pada hasil tes, tetapi juga pada pengintegrasian temuan tersebut dengan kebiasaan bergerak siswa sehari-hari serta budaya aktivitas di sekolah (Listiani, 2025). Memprioritaskan intervensi bagi siswa yang tergolong kurang, sambil tetap menjaga keterlibatan siswa yang berada pada kategori baik, merupakan langkah penting untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara konsisten dan menyeluruh (Arisman & Khairuddin, 2024).

Penilaian kebugaran jasmani pada anak menunjukkan bahwa keterampilan yang berkaitan dengan koordinasi dan kelincahan, seperti yang diukur melalui *shuttle run*, sering kali memperoleh skor pada kategori



sedang. Sebaliknya, aktivitas yang menuntut daya tahan, khususnya lari 600 meter, umumnya menunjukkan tingkat kebugaran yang lebih rendah, sehingga dapat menghambat performa secara keseluruhan (Ortega et al., 2007; Ortega et al., 2009). Perbedaan ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan dalam kebugaran jasmani, yaitu tugas berdurasi singkat cenderung lebih mudah meningkatkan keterampilan motorik dan kecepatan, sedangkan daya tahan aerobik memerlukan stimulus yang terstruktur dan berlangsung lebih lama (Ruiz et al., 2009; Ortega et al., 2009).

Selain itu, penurunan daya tahan kardiorespirasi dapat disebabkan oleh berkurangnya aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi (*moderate-to-vigorous physical activity/MVPA*) serta meningkatnya gaya hidup sedentari, terutama di wilayah perkotaan. Berkurangnya waktu bermain aktif, yang semakin diperparah oleh tuntutan akademik, turut memperkuat permasalahan ini (Navarro-Patón et al., 2025; Coledam et al., 2018). Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan aktivitas aerobik, sekaligus mengintegrasikan latihan penguatan otot inti (*core strengthening*), berpotensi meningkatkan kategori kebugaran siswa secara umum dari tingkat sedang ke tingkat baik (Ortega et al., 2007; Navarro-Patón et al., 2025).

Temuan penelitian menunjukkan perlunya pengembangan program sekolah yang meningkatkan kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik, khususnya latihan kebugaran aerobik dan penguatan otot inti (*core*), dengan tetap memastikan kegiatan tersebut menarik agar kepatuhan dan partisipasi siswa tetap tinggi (Gu et al., 2016; Mauludiyah et al., 2023). Guru Pendidikan Jasmani (PJOK) dianjurkan untuk mengintegrasikan permainan lari interval, sirkuit gerak, serta aktivitas berbasis tim yang menjaga denyut jantung berada pada zona latihan yang aman, disertai latihan penguatan otot inti dan punggung bawah secara bertahap (Rejeki et al., 2024; Ashidqy et al., 2023). Sekolah juga perlu membangun budaya bergerak melalui senam pagi, jeda aktif di kelas, dan kegiatan istirahat yang dinamis, serta didukung keterlibatan orang tua, antara lain dengan membatasi waktu layar (*screen time*) dan mendorong permainan di luar ruang serta pola makan seimbang (Suhartoyo et al., 2019; Rosmi & Jauhari, 2022).

Untuk memperkuat validitas akademik, perbedaan data persentase pada tiap kategori perlu diverifikasi lebih lanjut (Pambudi et al., 2019). Penelitian berikutnya sebaiknya memasukkan variabel seperti kebiasaan

aktivitas, pola tidur, asupan gizi, dan faktor lingkungan guna menyempurnakan rekomendasi intervensi (Ashidqy et al., 2023; Bile et al., 2021). Asesmen berkala akan membantu sekolah mengevaluasi dampak program, menyesuaikan intensitas latihan, serta memastikan peningkatan kebugaran yang berkelanjutan pada seluruh siswa pada setiap akhir semester (Salsabiila & Kuntjoro, 2024; Ma'arif & Farida, 2022).

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, profil kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Baitu Imin Surabaya berada pada tingkat belum optimal. Hal ini ditunjukkan oleh dominasi kategori "Sedang" sebanyak 11 siswa (61,11%) dan kategori "Kurang" sebanyak 4 siswa (22,22%), sehingga secara kumulatif 83,33% siswa berada di bawah kategori "Baik". Temuan ini menandakan perlunya peningkatan kapasitas fisik siswa agar lebih mendukung kesehatan dan efektivitas pembelajaran.

### **REKOMENDASI**

Berdasarkan temuan penelitian, khususnya rendahnya skor pada komponen daya tahan (Lari 600m) dan kekuatan (Move the Ball), diajukan rekomendasi operasional sebagai berikut:

1) Bagi Guru PJOK

Mengintegrasikan latihan kebugaran, khususnya daya tahan kardiorespiratori, melalui permainan yang bervariasi, bertahap, dan menyenangkan agar partisipasi siswa tinggi.

2) Bagi Sekolah

Menyelenggarakan program rutin seperti senam pagi dan menyediakan kesempatan aktivitas fisik melalui permainan tradisional aktif pada waktu tertentu (misalnya saat istirahat), Mengimplementasikan program intervensi kebugaran secara konsisten sebagai tindak lanjut hasil pemetaan kebugaran siswa.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Arisman, A. and Khairuddin, K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Setelah Mengikuti Pembelajaran Kurikulum Merdeka Belajar Di SMP N 26 Padang Semester Genap Tahun 2022-2023. *jpdo*, 7(6), press. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.6.2024.127>



- Ashidqy, A., Iqbal, R., & Siswanto, S. (2023). Pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kebugaran fisik. *Jurnal Porkes*, 6(2), 781-796. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21224>
- Bile, R., Tapo, Y., & Desi, A. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Coledam, D., Ferraiol, P., & Oliveira, A. (2018). Higher cardiorespiratory and muscular fitness in males could not be attributed to physical activity, sports practice or sedentary behavior in young people. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 20(1), 43-52. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n1p43>
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. (2016). Physical Activity, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117-126. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Pedoman Pelaksanaan Program Sekolah Sehat: Panduan Teknis Pelaksanaan Trias UKS*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah.
- Kementrian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2024). *Pemerintah Siapkan Lima Pilar Tingkatkan SDM Berkualitas untuk 2040*. [kemenkopmk.go.id](http://kemenkopmk.go.id).
- Listiani, S. (2025). Efektivitas Waktu Pelaksanaan (Pagi Dan Siang Hari) Terhadap Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pada Siswa Fase C Sdn Gandusari 2 Kabupaten Blitar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 24(2), 233-240. <https://doi.org/10.24114/jik.v24i2.68924>
- Mauludiyah, N., Muhammad, H., & Wibowo, S. (2023). Implementasi Pembelajaran Station Rotation Mapel PJOK pada Materi Aktivitas untuk Kebugaran terhadap Tingkat Kelincahan Siswa. *Eduinovasi Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 729-744. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.6002>
- Ma'arif, A. and Farida, L. (2022). Manajemen Pembelajaran PJOK PTM Terbatas SMP Di Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara

- Tahun 2021. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 3(1), 130-137. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.54241>
- Natal, Y. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. Jurnal Penjakora, 9(1). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i1.46546>
- Mursidin, Junaidi, S., & Pratama, B. A. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas (IV,V,VI) SD Negeri Sukoharjo Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban Tahun Pelajaran 2020/2021. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), Article 1.
- Navarro-Patón, R., Ferreiro, M., Muiño-Piñeiro, M., & Mecías-Calvo, M. (2025). Effects of a Daily Mile Program During Recess on Physical Fitness in Adolescents: A Comparative Pilot Study of Weekly Frequency and Gender Differences Among Students in a Region of Spain. *Sports*, 13(7), 217. <https://doi.org/10.3390/sports13070217>
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., & Sjöström, M. (2007). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Ortega, F., Artero, E., Ruiz, J., España-Romero, V., Jiménez-Pavón, D., Vicente-Rodríguez, G., ... & Castillo, M. (2009). Physical fitness levels among European adolescents: the HELENA study. *British Journal of Sports Medicine*, 45(1), 20-29. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.062679>
- Pambudi, M., Winarno, M., & Dwiyoogo, W. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Teori Penelitian Dan Pengembangan*, 4(1), 110. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i1.11906>
- Rejeki, H., Purwanto, D., & Mentara, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Sport (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 8(2), 620-631. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.11007>

- Rosmi, Y. and Jauhari, M. (2022). Implementation of Adaptive Physical Education in Surabaya Inclusive Schools. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 18(1). <https://doi.org/10.21831/jpk.v18i1.50886>
- Ruiz, J., Castro-Piñero, J., Artero, E., Ortega, F., Sjöström, M., Suni, J., ... & Castillo, M. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909-923. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.056499>
- Salsabiila, Y. and Kuntjoro, B. (2024). Pengaruh Permainan Sirkuit Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat di Sekolah Dasar. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 348-359. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1227>
- Suhartoyo, T., Budi, D., Kusuma, M., Syafei, M., Listiandi, A., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Widyowati, R. (2014). *Konsep Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar Menurut Ahmad Tohari*. (Skripsi, Progam Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar STKIP Islam Bumiayu, Bumiayu)
- Verianti, G. (2025). Identifikasi Kualitas Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 661-668. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v6i1.149>
- Yustika, F. N. (2025). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Sidorahayu 2 Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *Jurnal Anfa'*, 5(1), 26-36.
- Zahron, A. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Pada Siswa Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 511-521. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i3.6259>