

**ANALISIS KESEGERAN JASMANI PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET  
SMA NEGERI 1 SRAGEN**

**Dhimas Kali Santri ; Muhad Fatoni  
Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen yang berusia 16-17 tahun dan sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan prosedur Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu dengan kuantitatif kemudian dituangkan dalam tabel norma. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan umur 17 tahun dapat dikategorikan “Kurang”. Hal ini sama saja dengan kebugaran jasmani siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan umur 16 tahun yang dapat dikategorikan “Kurang”. Tetapi ada sedikit perbedaan terdapat pada hasil capaian dimana capaian yang diperoleh siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan usia 16 tahun lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan usia 17 tahun.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Bola Basket, TKPN.

**Abstract**

This research aims to determine the level of physical fitness among basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen. The population in this study consists of all basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen aged 16-17 years, and the sample includes 20 participants. Data collection in this research was conducted using the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara - TKPN). The data analysis technique employed was quantitative, and the results were presented in normative tables. The results of the study indicate that the physical fitness of the 17-year-old basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen is categorized as "Poor." Similarly, the physical fitness of the 16-year-old basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen is also categorized as "Poor." However, there is a slight difference in the results, where the 16-year-old basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Sragen performed better compared to the 17-year-old students.

**Keywords:** Physical Fitness, Extracurricular, Basketball, TKPN.

## **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah segala situasi hidup yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan hidup (Kadir, 2012: 59). Menurut UU dikdinas no 20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat dan negara. Kebugaran Jasmani merupakan satu hal yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi suatu atlet. Kebugaran Jasmani merupakan salah satu aspek dari Komponen

Kondisi Fisik. Dimana kondisi fisik merupakan pondasi untuk meraih prestasi bagi semua atlet. Teknik, mental dan taktik akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap kerja fisik yang memerlukan kerja otak (Humaira et al., 2021). Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet (Fahrizqi, 2019). Kebugaran fisik merupakan cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum, salah satu aspek yang nampak pada seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat, segar dan bugar pada keadaan penampilan fisiknya (Suryan et al., 2022; Subekti, 2018).

Faktor yang tidak kalah penting dalam meraih kesuksesan siswa adalah faktor mental dari para siswa itu sendiri. Mental yang dimaksud disini adalah motivasi. Sedangkan motivasi merupakan usaha yang dilakukan untuk memperkuat motif yang sudah ada, usaha ini dapat timbul dari dalam diri seseorang yang disebut motivasi intrinsik dan dapat pula datang dari luar yang disebut motivasi ekstrinsik. Motivasi pada siswa tidak bersifat menetap. Perubahannya sesuai dengan kondisi yang dialami oleh siswa itu sendiri. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dan erat hubungannya dengan afektif, kognitif, dan psikomotor anak sebagai landasan hidup anak (Hanief & Sugito, 2015). Sebagai salah satu sarana untuk pembelajaran gerak pendidikan jasmani menjadi satu bagian penting untuk menunjang keberhasilan pendidikan seseorang. Pendidikan jasmani sebagai alat pembelajaran gerak yang terproses dan terpantau oleh seorang guru sebagai fasilitator. Perencanaan yang terprogram, terukur dan teratur akan menjadikan tumbuh kembang anak maksimal

Selain itu kontribusi pendidikan jasmani juga memberikan dampak positif pada kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, memiliki sikap sportifitas, yang dilengkapi dengan kecerdasan emosional (Samsudin, 2008; Yahya & Sufitriyono, 2020). Sehingga dapat diartikan pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang terprogram terencana dari seorang guru sebagai fasilitator dengan tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, perilaku hidup sehat, kecerdasan emosional yang dilekatkan sikap sportifitas. Menyebutkan kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri mengandung pengertian yang menunjukkan segala macam aktifitas di sekolah atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menampung segala bakat dan minat dari peserta didik dalam mengembangkan potensinya dan juga melatih untuk mengembangkan tugas serta tanggung jawab dari individu.

Menurut Sumiyarsono dalam Nugroho (2020), permainan bola basket yaitu permainan yang di mainkan dengan kemampuan tangan, permainan bolabasket menggunakan bola yang berukuran besar dan permainan bolabasket bertujuan untuk dapat memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan serta menjaga atau mempertahankan keranjang sendiri dari musuh yang

memiliki tujuan yang sama. Pendapat lainnya, Bola Basket adalah permainan beregu yang terdiri dari 2 tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan passing (operan) dengan tangan atau dengan mendribblenya (*batting, pushing, atau tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan (Wissel, 2000).

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif sejenis penelitian ilmiah yang di mana pengambilan data sebagai hasil dari penelitian. Pada penelitian saya yang berkaitan dengan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen. Menurut Musianto (2002:125) Kuantitatif adalah pendekatan yang di dalamnya usulan penelitian proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisis data dan kesimpulan data sampai dengan penulisan mempergunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik.

Tempat penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Sragen, Jl Perintis Kemerdekaan No.16 Dusun Kebayan Sragen Manggis, Sragen Wetan Kec. Sragen, Kabupaten Sragen Jawa Tengah 57214. Waktu Penelitian, Peneliti melakukan tes TKPN dan wawancara terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen, kurun waktu 2 hari yang dilaksanakan pada bulan September 2024, Pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu, pukul 16.00-17.30.

Kusumawati (2015:94). Menyatakan bahwa Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk di teliti. Artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi. Teknik probabilitas sampling, yaitu peneliti mengambil sebagian dari populasi untuk dijadikan sampel. Sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah sebagian siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen yang berusia 16-17 tahun sebanyak 20 orang. Sugiyono (2015) Menyatakan teknik sampling adalah teknik pengambilan sampling dalam penelitian. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* karena mempertimbangkan karakteristik ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen. Alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu *Stopwatch, Cone, Meteran, Pluit, Lembar Penilaian, Alat Tulis, Matras dan Handphone*.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi dua variabel, yakni variabel bebas dan terikat adalah tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sragen. Pengambilan data penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Sragen teknik Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan tes dan pengukuran khususnya Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tahun 2023. Pengumpulan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen, dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) usia 13 tahun.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Data yang terkumpul

dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonversi hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian tes kesegaran jasmani untuk anak usia 16-17 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen yang dilakukan pada siswa usia 16-17 tahun dengan jumlah 20 siswa terdiri dari 10 siswa umur 16 tahun dan siswa umur 17 tahun. Penelitian ini dilakukan selama dua hari yaitu pada tanggal 5 september dan 11 september 2024.

Tabel 1. Deskriptif Data

Jenis Tes	V Sit and Reach		Sit Up		Squat Thrust		Pacer Test	
	16	17	16	17	16	17	16	17
Rerata	11.7	10.6	30	24.9	8.6	8.2	25	39.5
Maksimum	21	23	50	34	14	12	43	81
Minimum	5	5	15	15	5	5	10	13
Rentang	16	18	35	19	9	7	33	68
Std Dev	5.50	4.88	13.21	6.74	3.27	2.30	13.03	25.24
Jumlah Total	117	106	300	249	86	82	250	395

Dan berdasarkan hasil observasi di lapangan terdapat perbedaan antara usia 16 tahun dan 17 tahun mulai dari demografi siswa usia 16 tahun yang lebih baik atau lebih ideal dibandingkan usia 17 tahun, mungkin disebabkan dari genetik atau pola makan yang mempengaruhi postur tubuh, selain demografi juga ada dampak dari pergaulan dan organisasi di sekolah yang mempengaruhi kesegaran jasmani usia 16 tahun lebih baik dibandingkan usia 17 tahun.

#### 3.2 Pembahasan

Kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh siswa untuk menyelesaikan aktivitas sehari-hari baik aktivitas di sekolah maupun aktivitas di luar sekolah. Hal ini di sarankan bagi sekolah terkhusus guru olahraga untuk menyusun program latihan guna meningkatkan status kesegaran jasmani yang baik seperti halnya yang disampaikan oleh (Wahyudin & Subekti, 2022) dalam penelitian bahwa tujuan utama dari program latihan adalah untuk memperoleh status kebugaran yang baik.

*Squat thrust* yang bertujuan untuk melatih reaksi kecepatan tubuh dimana pada gerakan *squat thrust* yaitu dimulai dengan gerakan berdiri lalu memposisikan badan *push up* dan diakhiri dengan posisi berdiri kembali, gerakan tersebut dilakukan dengan perubahan posisi tubuh yang cepat karena dalam penilaian tes *squat thrust* berpacu dengan waktu, semakin cepat merubah posisi tubuh dari posisi *push up* hingga berdiri kembali maka semakin banyak repetisi yang dapat dilakukan,

dari data yang diperoleh mengenai tes *squat thrust* usia 16 tahun lebih baik dibandingkan dengan usia 17 tahun dikarenakan di usia 16 tahun atau kelas I SMA siswa belum banyak mengikuti organisasi sekolah yang begitu padat yang mempengaruhi waktu istirahat siswa, dan waktu istirahat yang kurang akan berdampak terhadap kesegaran jasmani siswa dan siswi itu sendiri, selain dari waktu istirahat, siswa usia 16 tahun atau kelas I SMA juga dikatakan sebagai siswa dan siswi baru menurut dari observasi di lapangan siswa dan siswi baru yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen cenderung untuk membawa bekal makan sendiri yang dimana bekal makan yang dibawa sendiri lebih bergizi, dimana makanan yang bergizi juga berdampak terhadap kesegaran jasmani pada siswa dan siswi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi faktor makanan dan gizi, pola istirahat (Prianto et al, 2022).

*V-sit and reach* dimana gerakan tersebut untuk melatih kelenturan tubuh dengan dimulai posisi duduk lalu membuka kaki selebar bahu membentuk huruf V, kemudian membungkukkan badan mulai dari pinggang kedepan dengan tangan menjulur ke depan badan, semakin badan dapat dibungkukkan kedepan maka semakin bagus tingkat kelenturan, dengan penilaian berapa cm panjang jari yang melewati garis yang telah disediakan yang sejajar dengan ujung kaki yang membentuk huruf V, dari data yang diperoleh, usia 16 tahun lebih baik dibandingkan dengan usia 17 tahun dikarenakan hasil demografi siswa dan siswi usia 16 tahun cenderung memiliki postur tubuh yang lebih baik dibandingkan usia 17 tahun, mungkin dari genetik atau dipengaruhi pola makan yang membuat postur tubuh yang tidak ideal atau ideal, dengan adanya postur tubuh yang kurang ideal atau tidak ideal dapat mempengaruhi kesegaran jasmani pada siswa dan siswi itu sendiri, contoh siswa atau siswi yang memiliki tubuh gemuk akan merasa mudah cape dibandingkan siswa atau siswi yang memiliki tubuh ideal, selain mudah cape siswa dan siswi yang memiliki tubuh gemuk akan merasa malas untuk rutin berolahraga. Sedana dengan pendapat ramadhana bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal Faktor internal mencakup genetik, usia, serta jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal mencakup kondisi gizi, aktivitas fisik, dan rutinitas berolahraga (Ramadhana & Prihanto, 2019).

*Sit-up* dimana gerakan tersebut untuk melatih otot perut, gerakan dimulai dengan posisi tidur terlentang kemudian menekuk kaki bagian lutut mengarah ke atas, dan kedua tangan berpegang di belakang kepala, gerakan dimulai dari posisi tidur kemudian badan dibungkukkan kedepan hingga menyentuh lutut yang di tekuk, lalu mengembalikan badan telentang, lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang dan dengan cepat karena dalam penilaian *sit up* berpacu dengan waktu, dari data yang diperoleh, usia 16 tahun lebih baik dibandingkan dengan usia 17 tahun, dikarenakan berdasarkan observasi usia 16 tahun masih rutin mengikuti latihan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sragen, sedangkan usia 17 tahun yang sudah begitu banyak kegiatan organisasi menjadi jarang untuk mengikuti latihan, dengan demikian semakin rutin tubuh melakukan aktivitas terutama olahraga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, selain mempengaruhi kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara rutin atau aktivitas itu dapat melatih otot dan menjaga daya tahan otot.

*Pacer test* dimana gerakan yang dilakukan dengan berlari sejauh 20 m bolak-balik dengan mengikuti interval yang telah ditentukan, semakin lama interval musik yang mengiringi akan semakin cepat, *pacer test* tersebut melatih daya tahan kardiovaskular, dengan penilaian semakin lama berlari mengikuti interval musik yang mengiringi maka akan semakin baik daya tahan kardiovaskularnya, dari data yang diperoleh, usia 16 tahun lebih baik dibandingkan dengan usia 17 tahun, dikarenakan observasi lapangan siswa dan siswi usia 17 tahun yang sudah mulai malas mengikuti latihan dikarenakan pergaulan lingkungan selain faktor lingkungan juga ada faktor gadget yang mempengaruhi siswa dan siswi usia 17 tahun malas untuk melakukan latihan eksytrakurikuler bola basket yang pada akhirnya akan berdampak terhadap kesegaran jasmani. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di depan layar *gadget* dapat mengakibatkan gangguan kesehatan fisik seperti gangguan penglihatan, masalah postur tubuh, dan gangguan tidur (Abbasi et al, 2021).

Kebugaran adalah faktor penting yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan mengalami dampak pada kondisi fisiknya. Mereka tidak mampu melakukan aktivitas yang berat dan berlangsung lama, karena akan mudah merasa lelah (Keliat et al, 2019). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi faktor makanan dan gizi, pola istirahat (Prianto et al, 2022). Sedana dengan pendapat ramadhana bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal Faktor internal mencakup genetik, usia, serta jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal mencakup kondisi gizi, aktivitas fisik, dan rutinitas berolahraga (Ramadhana & Prihanto, 2019).

Dari hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang tes kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen terdiri dari 20 sampel yang diteliti yaitu umur 16 tahun dengan kategori Kurang dengan frekuensi 10 siswa dan siswi atau 50% yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan capaian akhir yakni 1,83. Sedangkan umur 17 tahun dengan kategori Kurang dengan frekuensi 10 siswa dan siswi atau 50% memperoleh capaian hasil akhir 1,63, dengan demikian siswa usia 16 tahun memiliki kesegaran jasmani lebih baik dibandingkan usia 17 tahun dilihat dari hasil capaian yang diperoleh.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tes kebugaran jasmani diantaranya adalah kurangnya waktu istirahat, lingkungan, pola makan, makanan bergizi, kondisi demografi dan *gadget*. Banyak siswa dan siswi tidak memperhatikan hal-hal tersebut padahal faktor-faktor tersebut yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dan siswi, mungkin karena kurangnya pengawasan dari kedua orang tua atau pelatih untuk meperhatikan hal-hal tersebut.

#### **4. PENUTUP**

Kesegaran jasmani pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan umur 17 tahun dapat dikategorikan “Kurang”. Hal ini sama saja dengan kesegaran jasmani siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan umur 16 tahun yang dapat

dikategorikan “Kurang”. Tetapi ada sedikit perbedaan terdapat pada hasil capaian dimana capaian yang diperoleh siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan usia 16 tahun lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen dengan usia 17 tahun. Dapat disimpulkan bahwasanya di usia yang lebih muda memiliki kesegaran jasmani yang sedikit lebih baik.

Berdasarkan simpulan dan penelitian bahwasanya tes kesegaran jasmani pelajar nusantara dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen. Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan sekolah dalam melatih siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sragen kepada pelatih atau guru olahraga yang menyusun program latihan dalam upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa dan siswi.

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yakni bagi pelatih atau guru olahraga yang melatih ekstrakurikuler bola basket lebih memprogramkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani diatas tingkat kesegaran jasmani yang sekarang ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanti, F., Sumarsono, R. N., & Abduloh, A. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMK Pratama Mulya Karawang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4311-4321.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11-20.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Herlan, H., Nurwansyah, R., & Julianti, R. R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Surade. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 38-42.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(2), 46-54. <https://doi.org/10.55081/Jsbg.V7i2.12>
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa. *JOLMA*, 1(1), 1-16.
- Pratama, A., & Yuliandra, R. (2020). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 25-32.
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49-56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>

- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sma Negeri Plandaan Jombang. 04.
- Rusdiana, Agus. Et.all (2023) Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN). Asdep Pengelolaan Olahraga Pendidikan. Debuti Bdadng Pemberdayaan Olahraga Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republic Indonesia
- Subekti, N. (2018). Tingkat Kebugaran Fisik Dasar Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UMS Angkatan Pertama Tahun 2017. *Juara*, 4(2), 267713.
- Suryadi, D. (2022). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa: Studi Komparatif Antara Ekstrakurikuler Bolabasket Dan Futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100-110.
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2020). Erratum: Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolabasket PPLOP Jawa Tengah Ditentukan dengan Tes dan Pengukuran Khusus. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(2)