

Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK

Ashri Septiani Pratiwi*, Wening Nugraheni, Firman Maulana

Universitas Muhammadiyah, Sukabumi, Indonesia

*Corresponding Author: ashripratiwi200@gmail.com

Abstract

Physical education is an integral part of the school curriculum which has an important role in comprehensive education, focusing on physical activity, and learning through movement. However, the elimination of Physical Education, Sport and Health (PJOK) subjects in several Vocational High Schools (SMK) has raised concern. This study aims to identify the impact of eliminating PJOK on the level of physical fitness of SMK students, especially class XII. This study used a survey method with a cross-sectional approach and took samples from three SMKs. The population in this study were class XII SMK aged 16-19 years who were randomly assigned. The results showed that the majority of students from the three SMKs had a low level of physical fitness. "Less" and "Not Once" fitness levels dominated the distribution across all schools. Eliminating PJOK subjects has an impact on reducing opportunities for students to engage in directed physical activity, which can affect cardiorespiratory fitness, muscle strength, flexibility, and students' motor skills. PJOK teaching is also important for providing an understanding of the benefits of exercise and overall health. Therefore, efforts are needed to increase students' awareness of the importance of physical health and design programs to improve their physical fitness. These programs can involve regular physical exercise, education on healthy lifestyles, and campaigns to encourage participation in physical activity. This research provides a deeper understanding of the physical fitness conditions of SMK students and forms the basis for designing interventions to improve the physical health and fitness of students in the future.

Keywords: Physical Fitness; SMK students; elimination of physical education subjects

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam kurikulum sekolah yang memiliki peran penting dalam pendidikan menyeluruh, fokus pada aktivitas fisik, dan pembelajaran melalui gerakan. Namun, penghapusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di beberapa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) telah menimbulkan perhatian. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak penghapusan PJOK terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMK, khususnya kelas XII. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan cross-sectional dan mengambil sampel dari tiga SMK. Populasi dalam penelitian ini ialah kelas XII SMK dengan usia 16-19 tahun yang dilakukan secara acak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa dari tiga SMK memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Tingkat kebugaran "Kurang" dan "Kurang Sekali" mendominasi distribusi di semua sekolah. Penghapusan mata pelajaran PJOK berdampak pada penurunan kesempatan siswa terlibat dalam aktivitas fisik terarah, yang dapat memengaruhi kebugaran kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keterampilan motorik siswa. Pengajaran PJOK juga penting untuk memberikan pemahaman tentang manfaat olahraga dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan fisik dan merancang program-program untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Program ini dapat melibatkan latihan fisik teratur, edukasi gaya hidup sehat, dan kampanye untuk mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik. Penelitian ini memberikan pemahaman lebih dalam tentang kondisi kebugaran jasmani siswa SMK dan menjadi dasar untuk merancang intervensi guna meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran siswa di masa depan.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani; siswa SMK; penghapusan mata pelajaran PJOK

Article History:

Received 2023-06-21

Revised 2023-08-25

Accepted 2023-09-25

DOI:

10.31949/educatio.v9i4.5774

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, sebagai salah satu komponen integral dalam kurikulum sekolah, memegang peran penting dalam pendidikan menyeluruh dengan fokus pada aktivitas fisik. Lebih dari sekadar mata pelajaran, pendidikan jasmani merefleksikan sebuah proses pembelajaran yang mengajarkan tentang gerakan dan belajar melalui gerakan itu sendiri (Faridah, 2016; Firmansyah, 2009). Dalam pendekatan ini, esensi pendidikan jasmani tercermin dalam pendekatan belajar melalui pengalaman gerak guna mencapai tujuan pembelajaran, yang terealisasi melalui berbagai aktivitas seperti pelaksanaan gerakan, interaksi fisik, bermain, serta berbagai bentuk olahraga (Abduljabar, 2011). Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya mengenalkan pengetahuan tentang gerak dan olahraga, tetapi juga menjelaskan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhi, membekali keterampilan gerak fisik dalam konteks olahraga, dan menanamkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan sebagai satu kesatuan yang utuh. Hal ini mengarah pada upaya untuk membentuk siswa yang memiliki kesadaran akan esensi kebugaran jasmani (Erwansyah, 2016; Prabowo et al., 2022).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) hadir sebagai satu-satunya bentuk pembelajaran fisik di lingkup pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan individu secara komprehensif, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional. Namun, situasi di mana PJOK diabaikan pada tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), terutama pada tingkat kelas XII, telah menarik perhatian. Hal ini dipicu oleh keluarnya peraturan PERDIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D.D5/KK/2018 pada tanggal 7 Juni 2018 yang menghapus kewajiban penyelenggaraan mata pelajaran PJOK di kelas XII. Namun, dampak dari tindakan ini sangatlah serius, mengingat pentingnya olahraga dalam membentuk aspek psikologis dan sosial remaja secara positif (Eime et al., 2013). Lingkungan sekolah sepatutnya menjadi wadah ideal untuk mempromosikan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik, dan penghilangan mata pelajaran PJOK berpotensi menghambat perkembangan tingkat kebugaran siswa (Andrade et al., 2014).

Penghilangan mata pelajaran PJOK pada tingkat SMK, khususnya kelas XII, pastinya akan berdampak langsung pada kondisi fisik siswa. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani untuk menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk dalam lingkup pembelajaran di kelas, konsekuensinya menjadi signifikan. Kondisi fisik yang sehat mampu memberikan motivasi kepada siswa untuk terlibat dalam proses belajar, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap prestasi akademis mereka (Rivai, 2022). Kebugaran jasmani dapat dilihat sebagai kesiapan fisik seseorang untuk menjalani rutinitas harian tanpa merasakan kelelahan berlebihan dan tetap memiliki cadangan energi (Darmanto et al., 2022; Mukhlis et al., 2020). Dengan semakin baiknya kebugaran jasmani seseorang, kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan aktivitas sehari-hari juga semakin meningkat (Gunarsa & Wibowo, 2021; Sepriadi, 2017). Kebugaran jasmani bukan hanya menjadi faktor penentu kesehatan tetapi juga merupakan elemen penting dalam menunjang ketahanan tubuh (Bryantara, 2016).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti ini tertarik untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa SMK sebagai dampak dari penghapusan mata pelajaran PJOK di kelas XII SMK. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa pemahaman lebih mendalam tentang pentingnya tingkat kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah suatu pendekatan deskriptif kuantitatif, yang merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang akurat terhadap kondisi suatu objek penelitian. Dalam penelitian kuantitatif ini, digunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan untuk mendetailkan, menyajikan ringkasan, dan melaporkan berbagai kondisi, situasi, serta variabel yang terdapat dalam populasi yang menjadi fokus studi. Penelitian ini menggunakan desain survei dengan pendekatan cross-sectional, di mana data dikumpulkan dalam satu periode tertentu, dan setiap subjek diamati hanya sekali tanpa ada campur tangan atau intervensi (Azhuri et al., 2021).

Penelitian ini mengadopsi metode survei dengan menggunakan teknik cross-sectional. Dalam pandangan Nursalam sebagaimana dikutip oleh (Rokhmah, 2019), penelitian cross-sectional adalah jenis penelitian yang melibatkan pengukuran atau pengamatan data variabel independen (faktor-faktor pribadi dan antarpribadi) serta variabel dependen (kepatuhan terhadap pengobatan) dalam satu waktu pengamatan tanpa tindak lanjut di periode selanjutnya.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Maret tahun 2023 di tiga sekolah menengah kejuruan, yaitu SMK Muhammadiyah 1, SMK Hasinna, dan SMK An-Naba. Populasi yang diteliti mencakup 102 siswa, dan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Metode ini mengacu pada konsep Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa purposive sampling digunakan untuk memilih sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu agar hasil penelitian dapat lebih mewakili populasi yang lebih besar.

Dalam penelitian ini, satu kelas kelas XII di setiap sekolah dijadikan sampel, dengan total 57 siswa. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani, yaitu Tes Kesiapan Jasmani Indonesia (TKJI), serta mendokumentasikan proses tes melalui foto dan video. Hasil dari tes dan dokumentasi kemudian dianalisis menggunakan metode presentase, di mana persentase kebugaran jasmani siswa dalam berbagai kategori dihitung dan diinterpretasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan Di SMK Muhammadiyah 1, SMK Hasinna dan SMK An-Naba. Peneliti mengambil data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan subyek penelitian yaitu siswa dengan usia 16-19 tahun yang berjumlah 57 siswa dengan jumlah siswa putra 14 dan 43 siswa putri.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0%
2	Baik	18-21	0	0%
3	Sedang	14-17	4	7%
4	Kurang	10-13	45	79%
5	Kurang Sekali	5-9	8	14%
			57	100%

Berdasarkan pada tabel 2 data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri menunjukkan klasifikasi baik sekali yaitu 0%, klasifikasi baik sebesar 0%, klasifikasi sedang 7%, sedangkan klasifikasi kurang 79%, klasifikasi kurang sekali 14% yang berarti tingkat kebugaran sebagian besar ada pada klasifikasi kurang yaitu dengan jumlah presentase sebesar 79%. dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa (79%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, diikuti oleh 14% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah. Hanya sebagian kecil siswa (7%) yang masuk dalam kategori tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik atau baik sekali dalam hal kebugaran jasmani.

Hasil ini menunjukkan adanya perluasan dalam pemahaman tentang kondisi kebugaran jasmani siswa di tiga sekolah menengah kejuruan yang diteliti. Distribusi data ini memberikan wawasan tentang tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan di antara siswa dan memberikan dasar untuk pertimbangan dalam merancang program-program yang mendukung peningkatan kebugaran fisik di lingkungan sekolah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SMK Muhammadiyah 1

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0%
2	Baik	18-21	0	0%

3	Sedang	14-17	0	0
4	Kurang	10-13	5	45%
5	Kurang Sekali	5-9	6	55%
			11	100%

Berdasarkan pada tabel 2 data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri menunjukkan klasifikasi baik sekali yaitu 0%, klasifikasi baik sebesar 0%, klasifikasi sedang 0%, sedangkan klasifikasi kurang 45%, klasifikasi kurang sekali 55% yang berarti tingkat kebugaran sebagian besar ada pada klasifikasi kurang sekali yaitu dengan jumlah presentase sebesar 55%.

Dari interpretasi di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa di SMK Muhammadiyah 1 cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Mayoritas siswa (55%) masuk dalam kategori tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah (kurang sekali). Sementara itu, 45% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik, baik sekali, atau sedang dalam hal kebugaran jasmani. Hasil ini menggambarkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa di SMK Muhammadiyah 1 perlu mendapatkan perhatian lebih dalam upaya meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran mereka. Distribusi data ini dapat menjadi dasar untuk merencanakan program-program yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SMK Hasinna

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0%
2	Baik	18-21	0	0%
3	Sedang	14-17	1	5%
4	Kurang	10-13	18	90%
5	Kurang Sekali	5-9	1	5%
			20	100%

Berdasarkan pada data distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani putri menunjukkan klasifikasi kurang yaitu 90%, klasifikasi baik sebesar 0%, klasifikasi sedang 5%, sedangkan klasifikasi kurang 90%, klasifikasi kurang sekali 5% yang berarti tingkat kebugaran sebagian besar ada pada klasifikasi kurang yaitu dengan jumlah presentase sebesar 90%.

Dari interpretasi di atas, dapat dilihat bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa di SMK Hasinna juga menunjukkan tren yang mirip dengan SMK Muhammadiyah 1. Mayoritas siswa (90%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, diikuti oleh 5% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan 5% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah. Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori baik, baik sekali, atau sedang dalam hal kebugaran jasmani.

Interpretasi ini memberikan gambaran tentang pentingnya upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMK Hasinna. Distribusi data ini dapat menjadi landasan dalam merancang program-program yang mendukung peningkatan kesehatan fisik dan kebugaran di sekolah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK An-Naba

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0%
2	Baik	18-21	0	0%
3	Sedang	14-17	3	12%
4	Kurang	10-13	22	85%
5	Kurang Sekali	5-9	1	4%
			26	100%

Berdasarkan pada data distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri menunjukkan klasifikasi kurang yaitu 85%, klasifikasi baik sebesar 0%, klasifikasi sedang 15,38%, sedangkan klasifikasi kurang 85%, klasifikasi kurang sekali 4% yang berarti tingkat kebugaran sebagian besar ada pada klasifikasi kurang yaitu dengan jumlah presentase sebesar 85%.

Dari interpretasi di atas, dapat dilihat bahwa di SMK An-Naba, mayoritas siswa (85%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Sebagian kecil siswa (12%) masuk dalam kategori tingkat kebugaran jasmani yang sedang, dan hanya 4% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik, baik sekali, atau sedang dalam hal kebugaran jasmani. Hasil ini memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa di SMK An-Naba, yang serupa dengan hasil temuan pada dua sekolah lainnya. Interpretasi data ini bisa menjadi dasar untuk merancang program-program yang mendukung peningkatan kesehatan fisik dan kebugaran siswa di sekolah ini.

Dari deskripsi data yang diuraikan, penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan siswa dari tiga sekolah menengah kejuruan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali" mendominasi dalam distribusi tingkat kebugaran jasmani di semua sekolah. Hasil ini memberikan gambaran tentang perlunya perhatian terhadap kesehatan fisik dan kebugaran siswa di lingkungan sekolah. Dengan tidak adanya mata pelajaran PJOK, siswa tidak memiliki kesempatan terlibat dalam aktivitas fisik yang beragam (Prayoga et al., 2022), yang mencakup berbagai jenis olahraga, permainan, dan latihan aerobik. Penghapusan mata pelajaran ini dapat mengakibatkan penurunan kesempatan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang terarah dan terencana. Ini dapat berdampak negatif pada kebugaran kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keterampilan motorik siswa. (Hastuti, 2008; Sudibjo et al., 2021). Aktivitas-aktivitas tersebut juga mampu meningkatkan fungsionalitas jantung dan paru-paru, dan berdampak pada peningkatan kinerja sirkulasi darah dan distribusi oksigen dalam tubuh (Wahyuni, 2016). Teraturnya pelaksanaan aktivitas fisik juga berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi (Furkan et al., 2021; Maulana & Bawono, 2021). Mata pelajaran PJOK juga dapat membantu siswa mengembangkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mereka secara holistik. Tanpa pengajaran ini, siswa mungkin kurang aware terhadap dampak kesehatan dari kebiasaan buruk dan kurang memiliki pengetahuan tentang cara-cara untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Tidak hanya terbatas pada pelaksanaan aktivitas fisik semata, PJOK juga memberikan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan serta aspek-aspek seperti nutrisi dan kebugaran (Sari, 2013). Penghapusan mata pelajaran ini dapat mengurangi pemahaman siswa tentang manfaat olahraga dan pentingnya menjaga kebugaran fisik. Akibatnya, siswa mungkin kurang termotivasi untuk menjaga gaya hidup aktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa dari tiga sekolah menengah kejuruan yang diteliti memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali" mendominasi dalam distribusi tingkat kebugaran jasmani di semua sekolah. Hasil ini memberikan gambaran tentang perlunya perhatian terhadap kesehatan fisik dan kebugaran siswa di lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan kebugaran, serta merancang program-program yang dapat membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Program-program tersebut dapat mencakup latihan fisik yang teratur, edukasi tentang gaya hidup sehat, dan kampanye untuk mendorong partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pemahaman tentang kondisi kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah kejuruan dan menjadi landasan untuk merancang intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran siswa di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- Andrade, S., Lachat, C., Ochoa-Aviles, A., Verstraeten, R., Huybregts, L., Roberfroid, D., ... & Cardon, G. (2014). A School-Based Intervention Improves Physical Fitness in Ecuadorian Adolescents: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 153.
- Azhuri, I. R., Purbangkara, T., & Nasution, N. S. (2021). Physical Education Learning Motivation Survey for Extraordinary School Students All Karawang Regency. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 96–103.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani vo2maks atlet sepakbola. *Jurnal berkala epidemiologi*, 4(2), 237-249.
- Darmanto, F., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2022). Pengembangan Model Lari Bolak Balik Sebagai Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa Kelas Vii Smp Citra Bakti. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(2), 78-87.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A Systematic Review of The Psychological and Social Benefits of Participation in Sport for Children And Adolescents: Informing Development of A Conceptual Model of Health Through Sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
- Erwansyah, A. A.. (2016). Pengaruh Permainan Lompat Kardus terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis”. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38-53.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1).
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1).
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 211-220.
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan media kebugaran jasmani unsur kekuatan berbasis multimedia interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 566-581.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222.
- Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Mustafa, P. S. (2022). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK kelas IX sekolah menengah pertama. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(1), 1-15.
- Rokhmah, D. N. (2019). *Hubungan faktor personal dan interpersonal dengan kepatuhan medikasi penderita TB paru di puskesmas wilayah surabaya utara*. 1–96.
<http://repository.unair.ac.id/id/eprint/84816%0Ahttp://lib.unair.ac.id>

-
- Rivai, T. M. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Self-Regulated Learning : Kondisi Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan kesehatan sekolah sebagai proses perubahan perilaku siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 159-167.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Sehat dan bahagia dengan senam bugar lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olabraga dan Kesehatan*, 3(1), 66-77.