Education, Language, and Culture (EDULEC)
e-ISSN : 2809-3135
p-ISSN : 2809-6088
Volume.6, Issue.1, April 2026, PP: 56-65
DOI: https://doi.org/10.56314/edulec.v6i1.491

Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Siswa Kelas XI SMKN 2 Makassar

Muh Akram Basri[1], Wahyu Munandar[2] , Agus Ismail[3*]
[1]Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia
Emaill: muhakrambasri@gmail.com
[2]Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia
Email: wm.munandar@unimerz.ac.id
[3]Prodi Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia
Email: aguspompo57@unimerz.ac.id
Corresponding Author* Email: aguspompo57@unimerz.ac.id

Received; *03 February 2026,* ***Accepted***; *26 April* ***Published***; *26 April 2026*

Abstrak

Penelitian in di latar belakangi pentingnya tingkat kesegaran jasmani terutama siswa kelas XI SMK Negeri 2 Makasssar. Banyak keluhan dari para siswa yang merasa kelelahan dalam setiap mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga perlu diketahuinya tingkat kesegaran jasmani usia 16 – 19 tahun di SMK Negeri 2 Makassar. Penelitian in merupakan penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kesegaran jasmani. Populasi yang digunakan dalam penelitian in adalah siswa kelas XI SMK Negeri 2 Makassar yang beriumlah 106 siswa, Peneliti menggunakan 82 putra dan 24 Putri. Instrumen penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun dari Kemendiknas. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase menggunakan metode survei. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu skor dan persentase tertinggi yaitu 69.51% berada pada kategori cukup, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra SMK Negeri 2 Makassar masuk dalam kategori cukup. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu skor dan persentase tertinggi yaitu 66.67% berada pada kategori kurang, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putri SMK Negeri 2 Makassar masuk dalam kategori kurang.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Siswa, TKJI Anak usia 16-19*

Copyright © 2026 Author. | *Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional*.

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa perubahan signifikan pada pola hidup masyarakat, termasuk menurunnya aktivitas fisik yang berdampak pada kebugaran jasmani (Akbar Maulana et al.,

2026). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik berkorelasi dengan penurunan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal (Fauzi et al., 2023). Kondisi ini menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan, khususnya pendidikan jasmani yang bertujuan mengembangkan kebugaran, keterampilan motorik, sikap sportif, dan perilaku hidup sehat peserta didik (Ratna Sari Ramdani & Gusti Kumala Dewi, 2025).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator fundamental dalam menentukan kualitas kesehatan dan kapasitas fungsional individu, khususnya pada kelompok usia remaja (Longginus Jawa et al., 2025). Pada fase ini, peserta didik berada dalam periode perkembangan fisik dan psikologis yang sangat pesat, sehingga tingkat kebugaran jasmani memiliki implikasi langsung terhadap kemampuan belajar, produktivitas, serta pembentukan karakter disiplin dan gaya hidup sehat (Martín-Rodríguez et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani tidak hanya menjadi domain pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tetapi juga berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara holistik.

Sejumlah studi nasional dan internasional menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam mendukung kesehatan, prestasi belajar, dan kualitas hidup siswa (Fatoni & Raswadi, 2025). Namun, hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya kecenderungan menurunnya tingkat kebugaran jasmani remaja akibat gaya hidup sedentari dan pemanfaatan teknologi yang berlebihan (Ramania & Ridwan, 2026). Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik memetakan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK menggunakan instrumen standar nasional, seperti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), masih terbatas, khususnya di wilayah Sulawesi Selatan. TKJI mencakup beberapa komponen utama kebugaran, seperti kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardiovaskular (Hutabarat & Nurhidayat, 2026; Sari et al., 2025). Penggunaan TKJI menjadi penting karena menyediakan data empiris yang dapat digunakan sebagai dasar evaluasi kondisi fisik siswa, sekaligus sebagai rujukan dalam penyusunan program pembinaan kebugaran yang lebih terarah di lingkungan sekolah (Setiawan et al., 2025).

Penelitian ini penting dilakukan karena memberikan gambaran empiris tentang kondisi kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 2 Makassar, sekolah dengan akreditasi A yang belum banyak dikaji dari aspek kebugaran jasmani siswanya. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih bersifat umum, studi ini menggunakan TKJI sebagai instrumen baku yang dirancang sesuai karakteristik fisik peserta didik Indonesia, sehingga hasilnya diharapkan lebih kontekstual dan relevan. Oleh karena itu, penting untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMK sebagai dasar dalam merancang intervensi yang tepat. Hingga saat ini, kajian yang secara khusus memetakan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMK, terutama di wilayah perkotaan seperti Makassar, masih relatif terbatas. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini diharapkan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga strategis, yaitu

menyediakan basis evidensi bagi pengambil kebijakan di tingkat sekolah dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memperkaya khazanah literatur terkait kebugaran jasmani pada konteks pendidikan vokasional di Indonesia, serta menjadi referensi bagi penelitian lanjutan yang mengintegrasikan aspek kesehatan, pendidikan, dan perilaku remaja secara lebih komprehensif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa tanpa memberikan perlakuan tertentu. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di Lapangan SMK Negeri 2 Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 2 Makassar yang berjumlah 553 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling, yaitu sampling sistematis dengan kelipatan lima, sehingga diperoleh 106 siswa sebagai sampel penelitian. Variabel penelitian adalah kebugaran jasmani, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi beberapa komponen, yaitu kecepatan (lari 50 meter), daya ledak otot tungkai (vertical jump), kekuatan otot lengan (pull up), kekuatan otot perut (sit up), serta daya tahan kardiorespirasi (lari 1.200/1.000 meter) (Andi Sarbiansyah et al., 2025). Instrumen pendukung yang digunakan antara lain lembar observasi, stopwatch, peluit, meteran, dan kamera.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, pelaksanaan tes TKJI, serta dokumentasi. Data yang diperoleh merupakan data primer, didukung oleh data sekunder dari kajian pustaka dan dokumen terkait. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan analisis persentase, yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan kategori tingkat kebugaran jasmani. Penentuan kategori dilakukan berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi, sehingga diperoleh klasifikasi kebugaran jasmani siswa ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang (Sastro Desmianto Ginting, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 2 Kota Makassar. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Kota Makassar dengan subyek penelitian peserta ekstrakurikuler yang berjumlah 106 siswa dengan rincian 82 siswa putra kelas XI dan 24 siswa putri kelas XI. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan diprosentase yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Tabel .1 Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putra)

Statistic	Ketepatan shooting
N	82
Mean	15.29
Median	15
Mode	15
Std, Deviation	2.09342
Minimum	12
Maksimum	22

Hasil analisis statistik deskriptif tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri, didapat skor terendah (*minimum*) 12. skor tertinggi (*maksimum*) 22, rerata (*mean*) 15.29 skor, nilai tengah (*median*) 15 skor, nilai yang sering muncul (*mode*) 13 skor, *standar deviasi* (SD) 2.09342 skor. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berkut:

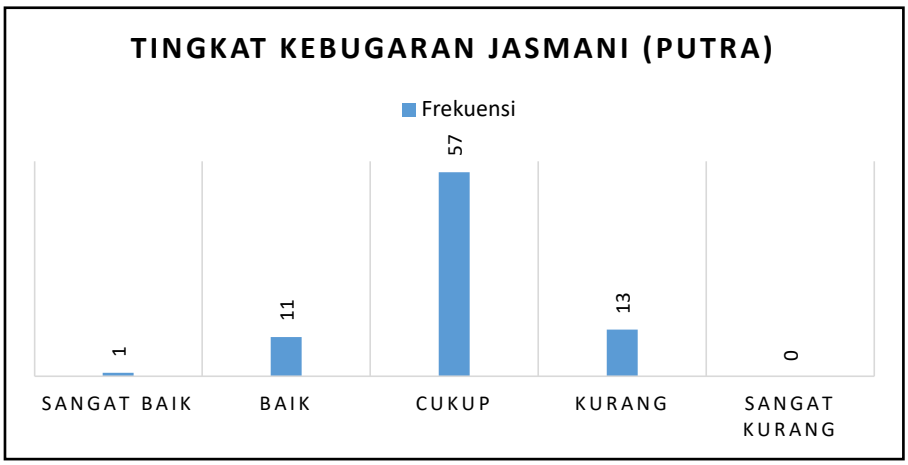
Tabel .2 Deskriptif Statistik Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putri)

Statistic	Ketepatan shooting
N	24
Mean	11.04
Median	11
Mode	13
Std, Deviation	1.966
Minimum	18
Maksimum	15

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putra)

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	22-25	1	Sangat baik	1.22%
2	18-21	11	Baik	13.41%
3	14-17	57	Cukup	69.51%
4	10-13	13	Kurang	15.85%
5	5-9	0	Sangat kurang	0%
	Jumlah	82		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.3 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMK Negeri 2 Kota Makassar untuk putra, berdasarkan rubrik penilaian disajikan pada gambar 4.1 sebagai berikut:

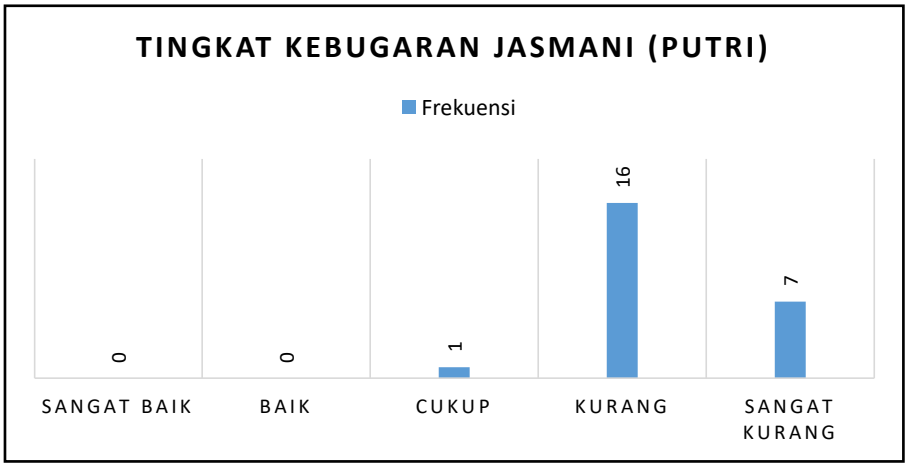


Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Putra

Tabel.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Putri)

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	22-25	0	Sangat baik	1.22%
2	18-21	0	Baik	13.41%
3	14-17	1	Cukup	4.17%
4	10-13	16	Kurang	66.67%
5	5-9	7	Sangat kurang	29.17%
	Jumlah	24		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.4 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMK Negeri 2 Kota Makassar untuk putri.



Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 2 Makassar berada pada kategori cukup hingga kurang. Pada siswa putra, nilai rata-rata kebugaran jasmani mencapai 69,51% dan termasuk dalam kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa kondisi kebugaran fisik siswa relatif memadai namun belum optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa telah melakukan aktivitas fisik, masih diperlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Sementara itu, siswa putri memperoleh nilai rata-rata sebesar 66,67% dan tergolong dalam kategori kurang, yang menandakan bahwa tingkat kebugaran jasmani belum memenuhi standar yang diharapkan. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian dan intervensi yang lebih serius, baik melalui peningkatan frekuensi aktivitas fisik, perbaikan kualitas pembelajaran PJOK, maupun dukungan fasilitas dan motivasi dari pihak sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa kebugaran jasmani remaja perlu mendapat perhatian khusus karena berperan penting dalam mendukung kesehatan fisik, kesejahteraan mental, serta kesiapan siswa dalam menjalani aktivitas akademik dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penguatan program kebugaran jasmani di sekolah menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kualitas hidup peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 2 Makassar berada pada kategori cukup untuk siswa putra dan kurang untuk siswa putri. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan tingkat kebugaran berdasarkan jenis kelamin, yang secara umum sejalan dengan kecenderungan dalam literatur bahwa siswa laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan (Listanto et al., 2025). Secara fisiologis, perbedaan ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor komposisi tubuh, kekuatan otot, serta kapasitas kardiorespirasi yang relatif lebih tinggi pada laki-laki (Pandu Hadi Yandra, Ugi Nugraha, 2025). Namun demikian, capaian kategori "cukup" pada siswa putra menunjukkan bahwa kondisi kebugaran masih belum optimal dan memerlukan intervensi sistematis.

Dominasi kategori "cukup" pada siswa putra (69,51%) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, tetapi belum mencapai tingkat kebugaran ideal. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan pola aktivitas fisik siswa yang cenderung tidak terstruktur dan kurang berkelanjutan. Aktivitas fisik yang dilakukan kemungkinan hanya terbatas pada jam pelajaran PJOK tanpa didukung oleh latihan rutin di luar sekolah (Putri et al., 2025; Afandi et al., 2025). Selain itu, meningkatnya gaya hidup sedentari akibat penggunaan perangkat digital juga berkontribusi terhadap tidak optimalnya kebugaran jasmani siswa, sebagaimana banyak dilaporkan dalam studi kontemporer.

Sementara itu, tingkat kebugaran jasmani siswa putri yang didominasi kategori "kurang" (66,67%) menunjukkan kondisi yang lebih memprihatinkan. Rendahnya tingkat kebugaran ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik, kurangnya motivasi, serta

adanya persepsi sosial yang membatasi keterlibatan perempuan dalam aktivitas olahraga intensif (Alamsyah & Akkase, 2025). Selain itu, faktor biologis dan psikologis, seperti perbedaan minat terhadap aktivitas fisik dan tingkat kepercayaan diri, juga dapat memengaruhi tingkat partisipasi siswa putri dalam kegiatan kebugaran (Suparman, 2025). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih inklusif dan adaptif dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterlibatan siswa putri.

Jika dianalisis berdasarkan komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), hasil penelitian ini mencerminkan bahwa kemampuan kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi siswa masih berada pada level menengah ke bawah (Suarlam et al., 2026). Hal ini menunjukkan bahwa program pembinaan kebugaran jasmani di sekolah belum sepenuhnya mampu mengembangkan seluruh komponen kebugaran secara seimbang. Padahal, pengembangan kebugaran jasmani yang optimal memerlukan pendekatan latihan yang terstruktur, progresif, dan berkesinambungan, serta didukung oleh fasilitas yang memadai dan tenaga pendidik yang kompeten (Adha et al., 2025).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting dalam konteks kebijakan pendidikan dan praktik pembelajaran di sekolah. Diperlukan penguatan program kebugaran jasmani melalui peningkatan kualitas pembelajaran PJOK, integrasi aktivitas fisik dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta pembiasaan gaya hidup aktif di lingkungan sekolah. Selain itu, intervensi berbasis sekolah yang mempertimbangkan perbedaan karakteristik siswa, khususnya berdasarkan jenis kelamin, perlu dikembangkan secara lebih sistematis. Dengan demikian, upaya peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi belajar, prestasi akademik, dan kualitas hidup siswa secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 2 Makassar secara umum berada pada kategori cukup hingga kurang. Siswa putra menunjukkan tingkat kebugaran pada kategori cukup, yang mengindikasikan bahwa kondisi fisik relatif memadai namun belum mencapai tingkat optimal. Sementara itu, siswa putri berada pada kategori kurang, yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani masih di bawah standar yang diharapkan. Perbedaan ini mengindikasikan adanya kesenjangan tingkat kebugaran berdasarkan jenis kelamin, yang dipengaruhi oleh faktor aktivitas fisik, fisiologis, serta aspek sosial dan motivasional. Temuan ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani siswa belum berkembang secara optimal, baik dari aspek kekuatan, daya tahan, kecepatan, maupun kapasitas kardiorespirasi. Dengan demikian, kondisi ini berimplikasi pada perlunya upaya sistematis dalam meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa sebagai bagian integral dari proses pendidikan. Kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam mendukung kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan belajar, produktivitas, dan kualitas hidup peserta didik secara keseluruhan.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, direkomendasikan agar sekolah meningkatkan kualitas dan intensitas program pembelajaran PJOK melalui kegiatan fisik yang lebih terstruktur, bervariasi, dan berkelanjutan. Guru PJOK diharapkan dapat menyesuaikan metode pembelajaran dengan karakteristik siswa, khususnya untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa putri. Selain itu, pihak sekolah perlu menyediakan fasilitas dan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani, seperti pola hidup, tingkat aktivitas fisik di luar sekolah, dan asupan gizi, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

REFERENSI

Adha, A., S, W., Gemaini, A., Lubis, A. E., Wahdi, A. H., Syaputra, A., Purwanto, Salsabilah, & Diyanto, R. (2025). Differences in Physical Fitness, Learning Motivation, and Learning Outcomes of Physical Education Sports and Health Based on Student BMI. *JSES Journal of Sport and Exercise Science*, *8*(1), 1–17. https://doi.org/10.26740/jses.v8n1.p1-17

Afandi, M. S., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Korelasi antara Aktivitas Fisik Harian dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *6*(1), 318–328. https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i1.4152

Akbar Maulana, Gilang Gusniawan Putra, Ahmad Thoriq, & Asep Sahrul Gunawan. (2026). Menurunnya Aktivitas Fisik Siswa Akibat Gaya Hidup Digital Di Era Modern. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, *12*(02), 20–30. https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i02.11430

Alamsyah, N. F., & Akkase, A. (2025). Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, *13*(2), 336–343. https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4219

Andi Sarbiansyah, Andi Ogo Darminto, & Khalid Rijaluddin. (2025). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Bola Voli PBVC SMA Negeri 2 Bone. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *3*(4), 3453–3457. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.903

Fatoni, F., & Raswadi, M. D. (2025). Korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, *5*(2), 171–184. https://doi.org/10.38048/jor.v5i2.5471

Fauzi, R. A., Mulyanto, R., & Lengkana, A. S. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *7*(2), 301–312. https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7612

Hutabarat, I. P., & Nurhidayat, A. R. (2026). Optimalisasi Kebugaran Jasmani melalui Aktivitas Fisik Terpadu bagi Atlet Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Bima Suci Purwakarta. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat)*, *6*(1), 55–59. https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v6i1.1397

Listanto, E. W., Rosmi, Y. F., Mardhika, R., & Eka Kurnia Darisman. (2025). Gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa laki-laki sekolah menengah pertama. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, *4*(2), 149–159. https://doi.org/10.54284/jopi.v4i2.600

Longginus Jawa, Lili Bile, R., & Yohanes Bayo Ola Tapo. (2025). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, *5*(1), 70–82. https://doi.org/10.38048/jor.v5i1.5119

Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, *12*(1), 37. https://doi.org/10.3390/sports12010037

Pandu Hadi Yandra, Ugi Nugraha, S. S. (2025). Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, *14*(2), 88–98. https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v14i2.45272

Putri, C. W., Annisa Almeida, & Kesi. (2025). Penerapan Strategi Latihan Fisik Terstruktur Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sma Swasta di Tapanuli Selatan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 89–103. https://doi.org/10.47006/pendalas.v4i1.495

Ramania, V. G., & Ridwan, M. (2026). Durasi Penggunaan Gadget dan Dampaknya Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Keolahragaan*, *12*(1), 11–20. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i1.21901

Ratna Sari Ramdani, & Gusti Kumala Dewi. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Siswa/I Kelas X dan XI di Wilayah Kecamatan Bogor Utara. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, *3*(1), 244–256. https://doi.org/10.62383/vimed.v3i1.2673

Sari, W., Yunitaningrum, W., Ali, R. H., Haetami, M., & Pranata, D. (2025). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pembinaan Prestasi Senam Aerobic Mahasiswa Pendididkan Jasmani Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *6*(3), 680–686. https://doi.org/10.46838/spr.v6i3.918

Sastro Desmianto Ginting. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *7*(2), 172–183. https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155

Setiawan, R., Palmizal, & Decheline, G. (2025). Revealing Sex-Based Patterns and Fitness Component Gaps among Youth Volleyball Players through the TKJI Assessment. *Indonesian Journal of Sport*, *1*(1), 68–85. https://doi.org/10.64780/ijos.v1i1.109

Suarlam, M. I. R., Hudain, M. A., & Jamaluddin, J. (2026). A Comparative Study of Physical Fitness Levels Among Junior High School Students in Rural and Urban

Areas. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, *5*(2), 1415–1427. https://doi.org/10.51574/ijrer.v5i2.4618

Suparman, S. (2025). Analisis Dampak Keterlibatan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Aktivitas Fisik Harian Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *PRAKTISI NUSANTARA*, *1*(2), 1–10. https://doi.org/10.58218/praktisi.v1i2.1346