Integrated Sport Journal
https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/isj
Vol. 03. No. 02. Tahun (2025)
DOI: https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.550

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cabang Olahraga Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

Muhammad Fadla Fauzi [1], M Fransazeli Makorohim [2]

Email: fadlafauzi27@student.uir.ac.id[1], mfransazeli@edu.uir.ac.id [2]
Universitas Islam Riau [1, 2]

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau terdiri dari 9 orang siswa putra. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara *purposive sampling*, dimana sampel adalah siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau terdiri dari 9 orang siswa putra. Instrumen penelitian ini memakai observasi dengan mengukur kesegaran jasmani siswa umur 13-15 tahun. Sesuai dengan jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini maka jenis pengukuran adalah tes kesegaran jasmani Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau pada taraf sedang yaitu sebanyak 6 orang siswa dengan persentasi 67% dari keseluruhannya dengan konversi 2,8.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Siswa Cabang Olahraga Dayung

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical sports students at Riau Province State Sports High School. The type of this research is descriptive quantitative. The population in this study were all male students who participated in the rowing sport of Riau Province State Sports High School consisting of 9 male students. The sample used in this study was purposive sampling, where the sample was rowing sports students at Riau Province State Sports High School consisting of 9 male students. The research instrument used observation by measuring the physical fitness of students aged 13-15 years. In a accordance with the type of data required in this study, the type of measurement is the Indonesian physical fitness test. Based on the results of this study, it can be concluded that the level of physical fitness of rowing sports students at Riau Province State Sport High School is at a moderate level, namely 6 students with a percentage of 67% of the total with a conversion of 2,8.

Keywords: *Physical Fitness, Rowing Sports Students*

Copyright © 2025 **Muhammad Fadla Fauzi [1], M Fransazeli Makorohim [2]**
Corresponding Author : Universitas Islam Riau[1, 2]
Email : fadlafauzi27@student.uir.ac.id[1], mfransazeli@edu.uir.ac.id [2]

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran umum yang diberikan disemua jenjang pendidikan, baikitu di tingkat SD, SMP, maupun tingkat SMA. Hal itu dikarenakan pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam akivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, dimana siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar.

Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada siswa yang disesuaikan dengan karakteristik siswa tersebut (Makorohim & Apriani, 2017).

Dalam pelajaran olahraga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik agar siswa lebih aktif bergerak dan tidak bermalas-malasan saat jam pelajaran berlangsung.Pendidikan jasmani di sekolah salah satunya sebagai saranan untuk membentuk jasmani siswa menuju kondisi jasmani yang sehat dan bugar. Berbagai macam bentuk materi olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa menunjang agar memiliki kesegaran jasmani yang baik bagi peserta didik antara lain adalah: 1) kekuatan serta memberikan wawasan tentang dunia olahraga dan kesehatan diberikan melalui pendidikan jasmani di sekolah. Dengan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik dapat meningkatkan prestasi siswa di sekolah.

Hal tersebut selaras dengan Undang- Undang Dasar No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi: "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat". Sesuai dengan arah kebijakan pemerintah, dalam pembinaan dan pengembangan melalui kegiatan intrakulikuler dan ekstrakulikuler (Undang-Undang RI, 2005).

Kesegaran jasmani sangat berperan dalam setiap cabang olahraga, untuk meningkatkan kesegaran jasmani tersebut maka perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan menjalankan olahraga dayung dengan baik. Istirahat merupakan salah satu kunci dalam latihan. Karena istirahat dapat mempengaruhi efek akut maupun kronis dari suatu latihan. Dengan kata lain, istirahat menentukan maksud dan tujuan dari suatu latihan (Arif, et al:2020). Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan tes kebugaran jasmani yang biasanya disebut dengan Harvard Step up Test. Harvard up Step Test adalah cara untuk mengukur indeks kebugaran fisik dengan cara naik turun tangga setinggi 48 cm selama 5 menit sesuai irama metronom (Adidharma, 2016). Menurut Mubarok, Rahayu & Hidayah (2015) tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dikategorikan menjadi sangat kurang, kurang, sedang, baik dan sangat baik.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Dahrial (2021:328) kondisi berasal dari kata " conditio " (bahasa latin) yang berarti keadaan, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Kondisi fisik dalam olahrga merupakan batasan seorang dalam pencapaian prestasi apabila kondisi fisik bagus maka prestasi yang dicapai akan bagus pula dan apabila sebaliknya jika kondisi fisik tidak bagus maka prestasi yang tercapai juga akan kurang memuaskan. Kondisi merupakan hal yang paling utama dalam pencapaian sebuah prestasi dalam setiap cabang olahraga karna dalam cabang olahraga memiliki karakter tersendiri, memiliki waktu dan ruang lingkup gerak yang berbeda sehinggga membutuhkan kondisi fisik yang prima serta kesiapan psikis dari dalam menghadapi sebuah pertandingan dan mampu mencapai prestasi seperti yang diharapkan.

Menurut Shomoro & Mondal (2014) ada beberapa manfaat dari tingkat kesegaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, psikologi yang baik, mengurai stress dan terhindar dari penyakit degeneratif. Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran jasmani maka akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Dampak dari rendahnya tingkat kebugaran jasmani secara langsung akan berpengaruh terhadap penurunan kinerja dan produktifitas, sehingga dalam waktu yang cukup lama akan menimbulkan penyakit degenerative dan penyakit kardiovaskuler (Prabowo, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu dengan tujuan mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

Berdasarkan sifat masalahnya teknik pengumpulan datanya dilakukan melalui survei, sedangkan alat pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau terdiri dari 9 orang siswa putra. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* adalah sebuah teknik mengambil sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu atau berdasarkan ciri atau sifat populasi. Berdasarkan kutipan diatas, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara *purposive sampling*, dimana sampel adalah siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau terdiri dari 9 orang siswa putra. Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase berdasarkan kategori kesegaran jasmani dari TKJI untuk usia 16-19 tahun. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung presentase data hasil tes kesegaran jasmani dan tabel tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun.

PEMBAHASAN

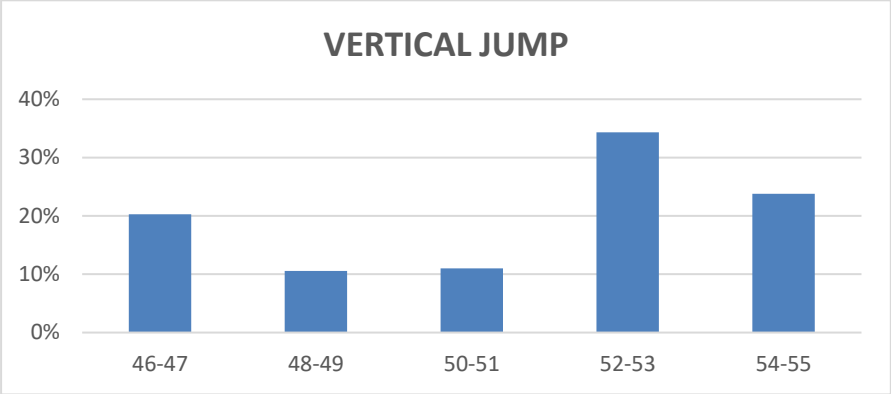
1. Data Tes Vertical Jump Siswa Cabang Olahraga Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

Berdasarkan pengambilan data di lapangan dan dianalisis maka didapat distribusi frekuensi sebanyak lima kelas dengan interval panjang kelasnya 2. Pada kelas pertama 46-47 sebanyak 2 orang dengan persentase 20 %, pada kelas kedua 48-49 sebanyak 1 orang dengan persentase 11 %, pada kelas ke 3 50-51 sebanyak 1 orang dengan persentase 11 %, pada kelas keempat 52-53 sebanyak 3 orang dengan persentase 34 % dan pada kelas kelima 54-55 sebanyak 2 orang dengan persentase 24 %. Selanjutnya mean adalah 51,2, median adalah 53, modus adalah 53, data tertinggi adalah 55 serta data terendah adalah 46. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel 3:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Vertical Jump

No	Interval	F	X	FX	Fr
1	46-47	2	46,5	93	20%
2	48-49	1	48,5	48,5	11%
3	50-51	1	50,5	50,5	11%
4	52-53	3	52,5	157,5	34%
5	54-55	2	54,5	109	24%
Jumlah	9	252,5		458,5	100%

Data yang tercantum pada tabel diatas juga dapat dikonversikan pada diagram dibawah ini:



Grafik 1. Histogram Tes *Vertical Jump* Siswa Cabang Olahraga Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

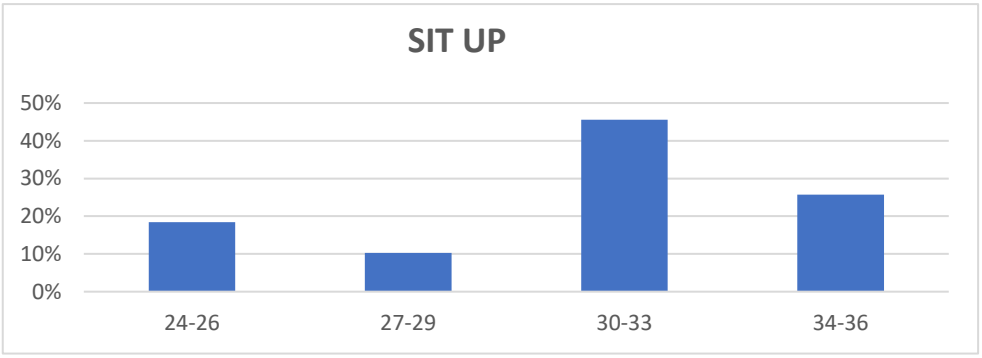
2. Data Tes Sit Up Siswa Cabang Olahraga Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

Berdasarkan pengambilan data dilapangan dan dianalisis maka didapatkan distribusi frekuensi sebanyak 4 kelas dengan interval panjang kelasnya 3. Pada kelas pertama 24-26 sebanyak 2 orang dengan persentase 18 %, pada kelas kedua 27-29 sebanyak 1 orang dengan persentase 10%, pada kelas ketiga 30-33 sebanyak 4 orang dengan persentase 46%, dan pada kelas keempat 34-36 sebanyak 2 orang dengan persentase 26%. Selanjutnya mean adalah 30,2, median adalah 30, modus adalah 30, data tertinggi adalah 35 serta data terendah adalah 24. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel 4:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Sit Up

No	Interval	F	X	FX	Fr
1	24-26	2	25	50	18%
2	27-29	1	28	28	10%
3	30-33	4	31	124	46%
4	34-36	2	35	70	26%
Jumlah		9	119	272	100%

Data yang tercantum pada tabel yang diatas juga dapat dikonversikan pada grafik histogram dibawah ini:



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Sit Up Siswa Cabang Olahraga Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

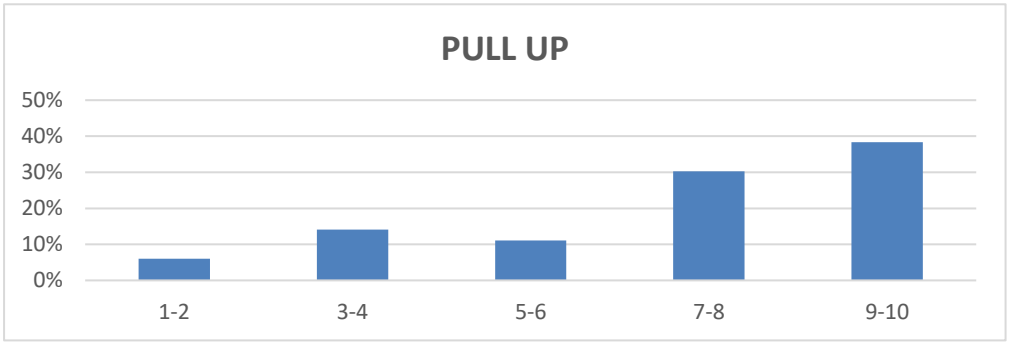
3. Data Tes Pull Up Siswa Cabang Olahraga Dayung **SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau**

Berdasarkan pengambilan data dilapangan dan dianalisis maka didapat distribusi frekuensi sebanyak 5 kelas dengan interval panjang kelasnya 2. Pada kelas pertama 1-2 sebanyak 2 orang dengan persentase 6%, pada kelas kedua 3-4 sebanyak 2 orang dengan persentase 14%, pada kelas ketiga 5-6 sebanyak 1 orang dengan persentase 11%, pada kelas keempat 7-8 sebanyak 2 orang dengan persentase 30% dan pada kelas kelima 9-10 sebanyak 2 orang dengan persentase 38%. Selanjutnya mean adalah 5,8 , median adalah 6 , modus adalah 4 , data tertinggi adalah 10 serta data terendah adalah. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel 5:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Pull Up

No	Interval	F	X	FX	Fr
1	1-2	2	1,5	3	6%
2	3-4	2	3,5	7	14%
3	5-6	1	5,5	5,5	11%
4	7-8	2	7,5	15	30%
5	9-10	2	9,5	19	38%
Jumlah		9	27,5	49,5	100%

Data yang tercantum pada tabel diatas dapat dikonversikan pada grafik histogram dibawah ini :

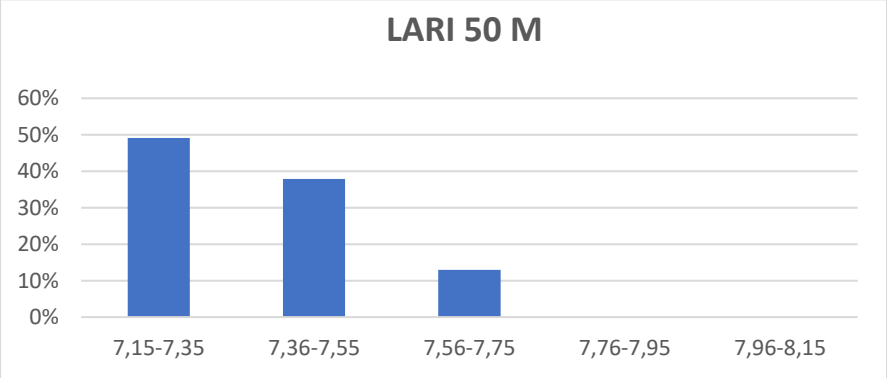


Berdasarkan pengambilan data dilapangan dan dianalisis maka didapat distribusi frekuensi sebanyak lima kelas dengan interval panjang 0,2. Pada kelas 7,15 – 7,35 sebanyak 4 orang dengan persentase 49%, pada kelas kedua 7,36 – 7,55 sebanyak 3 orang dengan persentase 38%, pada kelas ketiga 7,56 – 7,75 sebanyak 1 orang dengan persentase 13%, pada kelas keempat 7,76-7,95 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, dan pada kelas kelima 7,96 – 8,15 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%. Selanjutnya mean adalah 7,4 , median adalah 7,43 , modus adalah 7,15 , data tertinggi adalah 7,69 serta data terendah adalah 7,15. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel 6:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tes Lari 50 Meter

No	Interval	F	X	FX	Fr
1	7,15-7,35	4	7,25	29	49%
2	7,36-7,55	3	7,45	22,35	38%
3	7,56-7,75	1	7,65	7,65	13%
4	7,76-7,95	0	7,85	0	0%
5	7,96-8,15	0	8,05	0	0%
Jumlah		9	38,25	59	100%

Data yang tercantum pada tabel diatas dapat dikonversikan kedalam grafik histogram berikut :



4. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Cabang Olahraga Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

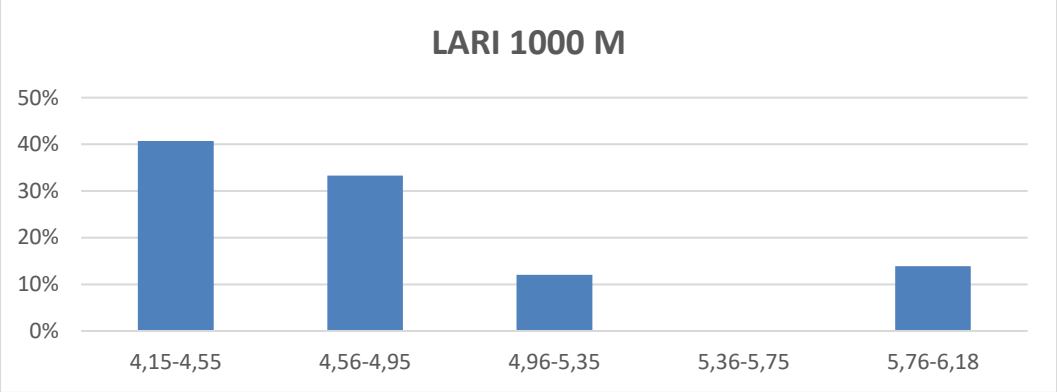
Berdasarkan pengambilan data dilapangan dan dianalisis maka didapat distribusi frekuensi sebanyak 5 kelas dengan interval panjang kelasnya 0,4. Pada kelas pertama 4,15 – 4,55 sebanyak 4 orang dengan persentase 41%, pada kelas kedua 4,56 – 4,95 sebanyak 3 orang dengan persentase 33%, pada kelas ketiga 4,96 – 5,35 sebanyak 1 orang dengan persentase 12%, pada kelas keempat 5,36 – 5,75 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, dan pada kelas kelima 5,76-6,18 sebanyak 1 orang dengan persentase 14%. Selanjutnya mean adalah 4,7, median adalah 4,58, modus adalah 4,6, data tertinggi adalah 6,18 serta data terendah adalah 4,15. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 7:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tes Lari 1000 Meter

No	Interval	F	X	FX	Fr
1	4,15-4,55	4	4,35	17,4	41%
2	4,56-4,95	3	4,75	14,25	33%
3	4,96-5,35	1	5,15	5,15	12%
4	5,36-5,75	0	5,55	0	0%

5	5,76-6,18	1	5,95	5,95	14%
Jumlah		9	25,75	42,75	100%

Data yang tercantum pada tabel diatas dapat dikonversikan kedalam grafik histogram berikut :



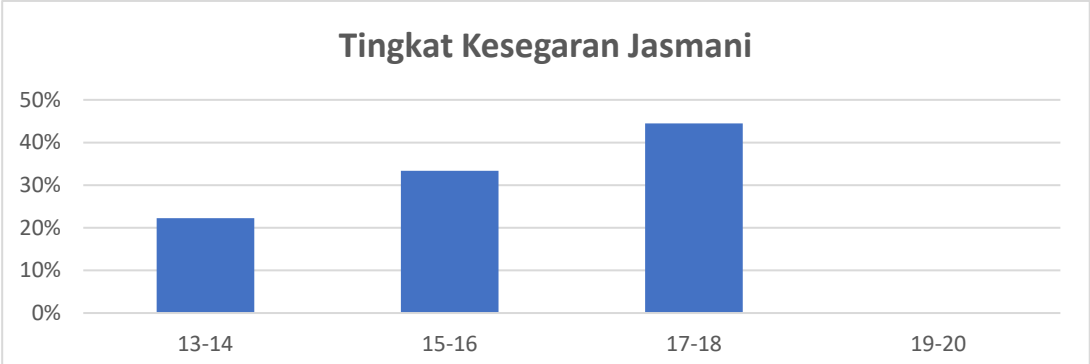
5. Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cabang Olahraga Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

Berdasarkan pengumpulan data yang jumlah sampelnya sebanyakan 9 orang, dimana penarikan sampel dengan teknik proposif sampel. Dari hasil pengukuran yang telah dilakukan pada siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau didapatkan distribusi frekuensinya sebanyak 4 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 2. Pada kelas pertama dengan rentang 13-14 ada 2 orang dengan persentase 22%, pada kelas kedua dengan rentang 15-16 ada 3 orang dengan persentase 33%, pada kelas ketiga dengan rentang 17-18 ada 4 orang dengan persentase 44%, dan pada kelas keempat dengan rentang 19-120 ada 0 orang dengan persentase sebesar 0%. Kemudian dari data tes kesegaran jasmani diketahui bahwa nilai tes tertinggi adalah 18 dan terendah adalah 13. Mean tes kesegaran jasmani adalah 15,78. Median tes kesegaran jasmani adalah 16, dengan modus tes kesegaran jasmani adalah 17. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 8:

Tabel 8. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani

No	Interval	F	X	FX	Fr
1	13-14	2	13,5	27	22%
2	15-16	3	15,5	46,5	33%
3	17-18	4	17,5	70	44%
4	19-20	0	19,5	0	0%
	Jumlah	9	66	143,5	100%

Data yang tertuang pada tabel diatas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Grafik 6. Histogram Distribusi Frekuensi Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cabang Olahraga Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh menggunakan statistik deskriptif. Setelah dilakukan tes terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, ternyata dari 9 siswa yang dijadikan sampel, terdapat 1 orang atau 9,1% yang tergolong baik, terdapat 6 orang atau 67% yang tergolong sedang dan 2 orang atau 22% yang tergolong kurang.

Dari penjelasan data diatas ternyata siswa yang mengikuti tes ada 9 orang. Ternyata dari 9 orang siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau yang dijadikan sampel, 1 orang atau 11% tingkat kesegaran jasmani baik, 6 orang atau 67% tingkat kesegaran jasmani sedang dan 2 orang atau 22% tingkat kesegaran jasmaninya kurang.

Tabel 9. Kategori Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cabang Olahraga Dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau

No	Kategori	Atlet		
		Interval	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
2	Baik (B)	18-21	1	11%
3	Sedang (S)	14-17	6	67%
4	Kurang (K)	10-13	2	22%
5	Kurang Sekali (KS)	5-9	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka data akan dianalisis dengan perhitungan sebagai berikut, kategori baik ada 1 orang, kategori sedang ada 6 orang, sedangkan kurang ada 2 orang. Sehingga nilai total baik 1 orang x 4 = 4, sedang 6 orang x 3 = 18 dan kurang 2 orang x 2 = 4. Sehingga dikonversikan total keseluruhan adalah 4 + 18 + 4 = 26 : 9 = 2,8. Dengan hasil 2,8 tersebut olahan dengan rata rata kemampuan tingkat kondisi fisik siswa dikategorikan sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telat dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa cabang olahraga dayung SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau pada taraf sedang yaitu sebanyak 6 orang siswa dengan persentasi 67% dari keseluruhannya dengan konversi 2,8.

REFERENSI

Arif Hidayat, Riyan Pratama, M. Fransazeli Makorohim. (2020). *Complex Training*: Efektivitas Latihan dalam Meningkatkan Power Otot pada Atlet Bola Voli Remaja. J*urnal Sport Area*, 5(2): 146-154. https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/5012/2849

Candra, A. (2016). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, *1*(1), 1–10. https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.371

Dahrial, D. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Tahun Ajaran 2021/2022 Di Masa New Nomal Covid 19. *Jurnal Olahraga Indragiri*, *5*(1), 324–333. Retrieved from https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/1722

Giriwijoyo, S. & Sidik, Zafar. (2012). Ilmu (fisiologi Faal Olahraga olahraga). Bandung :PT Remaja Rosdakarya.

Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*,*2*(1),70.

https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595

Indrawathi, N. L. P. (2015). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali tahun Pelajaran 2015*. *II*, 1–15. https://doi.org/https://doi.org/10.59672/jpkr.v1i2.244

Johansyah, L. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Recovery*. PT. RajaGrafindo Persada.

Juhanis. (2013). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sma Negeri 2 Sinjai Utara.*Jurnal ILARA*,*IV*(1),25–34.

Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, *2*(2), 35.

https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785

Muharam, R. R., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journalm of Sport Science and Education*,*4*(1),14. https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20

Nur, H. W., M, M., & Zalfendi. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang. *Jurnal MensSana*, *3*(1), 67

https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.67

Pauweni, M. (2012). Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas di Kota Gorontalo. *Journal of Physical Education and Sports*, *1*(1), 61 https://doi.org/10.15294/JPES.V1I1.99

Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (2017). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *16*(2), 179–188. https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4255

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

Putra, H. S. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Smp Negeri 1 Tanjung Medan Kabupaten Rokan Hilir. *Universitas Islam Riau*.

Sasmarianto, Muspita, Yani, A., & Candra, A. (2022). Peningkatan Sumber Daya Manusia Dengan Berolahraga Pada Masyarakat di Kampung Berumbung Baru Kecamatan Dayun Kabupaten Siak. *Community Education Engagement Journal*, *3*(2), 57 https://doi.org/10.25299/ceej.v3i02.8837

Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *7*(1), 27.

https://doi.org/https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934

Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(2), 194. https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147

Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *KINESTETIK*,*4*(1),23–32. https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359

Sudjiono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan* (p. 43). PT. RajaGrafindo Persada.

Undang-Undang RI. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, *1*, 1–53.

Wahyuni, A. D., & Mistar, J. (2022). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Langsa tahun pelajaran 2020/2021. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, *5*(1), 1–8.https://ejurnalunsam.id/index.php/jors

Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. RajaGrafindo Persada.

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, *3*(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898

Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi PENJASKESREK IKIP PGRI Pontianak.*JurnalPendidikan Olahraga*,*6*(1),1–9. https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v6i1.569

Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, *3*(1), 55. https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571

Yulianti, M., & Makorohim, M. F. (2020). Tingkat Kepuasan Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR Terhadap Ketersediaan Saran dan Prasarana Olahraga. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *9*(1), 30–37. https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10734

Sugiyono . 2010. *Metode Penelitian Adminitrasi.* Bandung: Alfabeta