Journal of Creative Student Research
Vol. 2, No. 5 Oktober 2024
e-ISSN: 2963-4776; p-ISSN:2963-5942, Hal 69-77
DOI: https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v2i5.4301
Available online at: https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr

Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Kelas X-3 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo

Mohammad Roisul Umam[1*], Sasminta Christina Yuli Hartati[2], Supriyanto Supriyanto[3]
[1,2] Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
[3]SMA Negeri 1 Gedangan, Indonesia
Email: ppg.mohammadumam99630@program.belajar.id [1] , sasmintahartati@unesa.ac.id [2], supriyanto89@guru.sma.belajar.com [3]

Alamat: Kampus Lidah Wetan, Jalan Kampus Lidah UNESA Surabaya 60213
Korespondensi penulis: ppg.mohammadumam99630@program.belajar.id

Abstract. *This study examines the low interest of class X-3 students at SMAN 1 Sidoarjo in physical fitness activities. The aim is to evaluate the effectiveness of traditional game-based learning methods in improving students' physical fitness. The research uses an action approach with stages of planning, implementation, observation, and reflection. The sample consists of 36 students from class X-3 SMAN 1 Sidoarjo who were observed during the pre-cycle, cycle 1, and cycle 2. Data was collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed qualitatively and quantitatively using percentages. Research findings indicate an improvement in student learning outcomes after the implementation of traditional game-based learning methods in cycles I and II. This suggests that the approach is effective in increasing the level of physical fitness and student participation in physical education activities.*

Keywords*: Physical Fitness, Bentengan Game, Gobak Sodor Game*

Abstrak. Penelitian ini meneliti rendahnya minat siswa kelas X-3 SMAN 1 Sidoarjo terhadap aktivitas kebugaran jasmani. Tujuannya adalah mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Penelitian menggunakan pendekatan tindakan dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.Sampel terdiri dari 36 siswa kelas X-3 SMAN 1 Sidoarjo yang diobservasi selama prasiklus, siklus 1, dan siklus 2. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif menggunakan persentase.Temuan penelitian mengindikasikan peningkatan hasil belajar siswa setelah penerapan metode pembelajaran berbasis permainan tradisional pada siklus I dan II. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Permainan Bentengan, Permainan Gobak Sodor

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang dipersiapkan untuk mampu mendidik generasi penerus bangsa yang memiliki etika, norma, dan menjunjung tinggi nilai adat istiadat (Subandrio & Kartiko, 2021). Hal ini selaras dengan apa yang dikatakan oleh (Setiyawati & Septiani, 2023) bahwa pendidikan merupakan sebuah proses yang memiliki kesinambungan dan tidak memiliki ujung dalam rangka mempersiapkan kualitas manusia yang berhubungan, berakar pada nilai- nilai budaya bangsa dan Pancasila, guna menghadirkan peserta didik di masa mendatang. Untuk itu, pendidikan menjadi suatu komponen yang sangat penting dalam rangka mendidik generasi yang nantinya akan menjadi generasi penerus bangsa Indonesia yang memiliki karakter kuat dan berjiwa Pancasila.

Received: Juli 15, 2024; Revised: Agustus 17, Accepted: September 15, 2024; Online Available: September 19, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para peserta didik di tingkat mulai PAUD, SD, SMP, hingga SMA/SMK. Pendidikan jasmani pada dasarnya bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Herdiana dan Prakoso, 2016). Pendidikan jasmani adalah sarana untuk mendorong perkembangan motorik, meningkatkan kemampuan fisik, serta memperkaya pengetahuan dan penalaran. Selain itu, pendidikan jasmani juga berperan dalam membentuk dan menginternalisasi nilai-nilai seperti sikap mental, emosional, spiritual, dan sosial. Dengan demikian, pendidikan jasmani membantu membiasakan pola hidup sehat yang pada akhirnya merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pelaksanaannya tidak dilakukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang berfokus pada teori saja, melainkan mencakup aspek fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktivitas yang disajikan dalam pengajaran harus diberikan pendekatan didaktik-metodik, agar aktivitas tersebut dapat efektif dalam mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan peserta didik dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengekspresikan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, dan terampil, serta meningkatkan dan mempertahankan kebugaran fisik dan pemahaman tentang gerakan manusia.

Dengan meningkatkan dan mempertahankan kebugaran fisik, serta memperkaya pengetahuan di era modern ini dapat dilakukan dengan melakukan permainan tradisional. Permainan tradisional sendiri didefinisikan sebagai aktivitas bermain yang memiliki nilai-nilai kearifan lokal, mengandung unsur-unsur budaya setempat, dan memiliki manfaat untuk perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif anak (Jurnal Pendidikan Usia Dini, 2021). Permainan tradisional merupakan warisan budaya yang memiliki nilai-nilai penting bagi perkembangan anak dan masyarakat, serta mencerminkan kearifan lokal dari daerah asalnya. Permainan tradisional ini biasanya memiliki ciri khas yaitu, berakar pada budaya lokal, sering menggunakan bahan-bahan alami atau barang sehari-hari yang mudah ditemukan. Memiliki aturan yang sangat fleksibel dan sering dapat disesuaikan berdasarkan kesepakatan pemain. Mengajarkan nila-nilai seperti kerjasama, kejujuran, dan keterampilan motorik. Tidak memerlukan teknologi canggih, berbeda dengan permainan modern yang sering bergantung pada perangkat elektronik.

Salah satu contoh kategori permainan tradisonal yaitu permainan benteng-bentengan. Benteng-bentengan adalah gabungan antara permainan tradisional dengan olahraga rekreasi yang memiliki manfaat untuk kebugaran fisik, keterampilan sosial, dan perkembangan motorik anak-anak. Meskipun tidak termasuk dalam kategori olahraga formal, permainan ini tetap memiliki nilai olahraga dalam konteks budaya dan rekreasi.

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara dengan Bapak Supriyanto, S.Pd., M.Pd selaku guru mata pelajaran PJOK SMAN 1 Gedangan Sidoarjo dan dari wawancara secara langsung dengan peserta didik yang menyatakan bahwa fenomena di sekolah SMAN 1 Gedangan Sidoarjo kelas X-3 saat ini dalam hal kebugaran jasmani masih sangat rendah, karena masih kurangnya upaya guru dan strategi pembelajaran kurang tepat dan kurang menyenangkan dalam kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Diperkuat dari penelitian terdahulu (Arta, 2020) bahwa hasil penelitiannya menyatakan penerapan metode bermain dalam PJOK memberikan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Berdasarkan fakta di atas, konsekuensi negatif dari penurunan aktivitas fisik juga tercermin pada populasi siswa, dimana pengurangan aktivitas fisik juga dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan juga dipengaruhi oleh banyak faktor lain, seperti berat badan dan status sosial ekonomi (Suryadi, 2022). Berdasarkan penjelasan di atas memberikan gambaran pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan berbagai aktifitas fisik dan kesadaran akan dampak apabila kebugaran jasmani seseorang menurun. Bagi guru pendidikan jasmani, sangat penting mengadakan metode bermain untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Merujuk daripada permasalahan tersebut, maka peneliti merumuskan bahwa derajat kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan. Metode yang berorientasi meningkatkan kebugaran jasmani siswa harus dipersiapkan. Salah satu métode yang dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani peserta didik adalah métode permainan tradisional benteng-bentengan, métode ini sebagai upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan pembelajaran kebugaran jasmani peserta didik karena permainan benteng-bentengan ini membutuhkan banyak aktivitas fiisk seperti banyak berlari dan gerakan. Selain itu dapat melatih ketangkasan, meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan melatih kemampuan bekerjasama dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Melakukan permainan benteng-bentengan juga dapat melestarikan budaya tradisonal yang mulai jarang dimainkan oleh anak-anak zaman sekarang, dengan memainkannya kembali dapat berupaya melestarikan budaya lokal. Dan dengan melakukan permainan benteng-bentengan ini adalah alternatif hiburan tanpa gadget. Di era digital ini, banyak anak yang lebih suka bermain game di smartphone atau

konsol, permainan benteng-bentangan ini menawarkan hiburan menyenangkan tanpa ketergantungan pada perangkat elektronik.

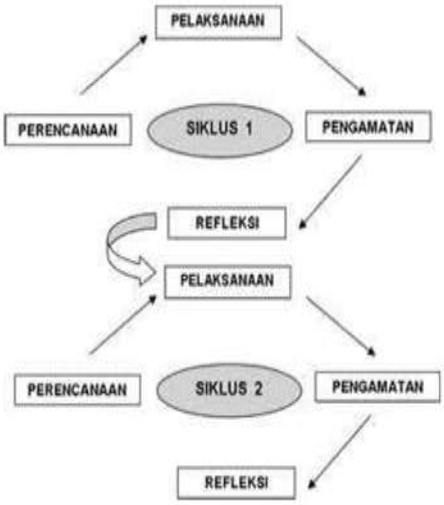
Berdasarkan uraian tersebut, penulis melakukan penelitian berjudul "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Pendekatan Permainan Tradisional Kelas X-3 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo."

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan metode khusus untuk meneliti proses pembelajaran. Metode ini memberikan pendekatan praktis untuk mengamati dan mengevaluasi praktik pengajaran guna memastikan kesesuaiannya dengan tujuan yang diinginkan. Jika praktik tersebut dinilai memuaskan, dapat dijelaskan bagaimana dan mengapa hal tersebut terjadi, disertai dengan bukti pendukung. Sebaliknya, jika praktik tersebut membutuhkan perbaikan dalam beberapa aspek, tindakan korektif dapat diambil, kemudian bukti peningkatan dapat dihasilkan untuk menunjukkan bagaimana praktik tersebut telah berkembang (Susilowati, 2018). Teknik analisis yang peneliti gunakan ialah dengan mencari persentase. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui persentase *pre-test* dan *post test* dengan kelompok atau subjek yang sama. Dalam sebuah analisis data maka perlu dibutuhkan sebuah cara atau metode yang digunakan dalam menganalisi data yang mau diperoleh. Keseluruhan data yang sudah terkumpul kemudian dianalisis dan diolah menggunakan *Microsoft Excel*. Analisis data di dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X-3 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo yang berjumlah 36 peserta didik terdiri dari (17) peserta didik laki-laki dan (19) peserta didik perempuan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SMAN 1 Gedangan Sidoarjo. Penelitian mulai dilaksanakan pada semester gasal bulan Agustus 2024 tanggal 15 hingga 29 Agustus 2024, penelitian ini dilaksanakan dengan 2 siklus yaitu pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di kelas X-3. Adapun jadwal pendidikan jasmani di kelas tersebut 1 kali pertemuan per minggunya yaitu 2 jam pelajaran pada hari kamis jam ke 1 – 2, dengan siklus 1 akan dilaksanakan di hari kamis pada tanggal 22 Agustus 2024 menggunakan *treatmen* permainan bentengan dan siklus 2 dilaksanakan pada hari kamis minggu selanjutnya yaitu tanggal 29 Agustus 2024 menggunakan *treatment* permainan gobak sodor.

Prosedur penelitian adalah serangkaian langkah sistematis yang diikuti oleh peneliti dalam melakasanakan suatu penelitian. Prosedur ini berfungsi sebagai panduan untuk memastikan penelitian dilakukan secara terstruktur, konsisten, dan dapat

dipertanggungjawabkan. Penelitian ini menggunakan desain yang dikembangkan Kemmis Mc. Taggart yang terdiri dari empat tahap, yaitu: *planning* (perencanaan*)*, *action* (pelaksanaan), *observation* (pengamatan), dan *reflection* (refleksi).



Gambar 1 Desain spiral

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada bab ini peneliti akan memaparkan hasil dari analisis data *pre-test* dan *post test* mulai dari siklus 1 hingga siklus 2 menggunakan alat bantu *Microsoft Excel.*

1. Hasil Peningkatan *Pre-Test* dan *Post Test* Kebugaran Jasmani Siklus 1

Tabel 1 Analisis peningkatan kebugaran jasmani siklus 1

Siklus 1			
Variable	**N**	***Mean***	**Peningkatan Persentase**
Pre-test Kecepatan (Lari 60 meter)	36	13.5	2%
Post test Kecepatan (Lari 60 meter)	36	13.24	
Pre-tes Kelincahan (*T-Test*)	36	15.64	3%
Post test Kelincahan (*T-Test*)	36	15.16	
Pre-test Kecepatan Reaksi (Tes Hitam-Hijau)	36	1.33	12%
Post test Kecepatan Reaksi (Tes Hitam-Hijau)	36	1.19	

Hasil analisis deskriptif data siklus 1 tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X-3 SMAN 1 Gedangan setelah berikan *treatment* permainan bentengan, komponen kecepatan memperoleh nilai *mean pre-test* sebesar 13.5 dan *mean post test* sebesar 13.24 dengan persentase kenaikan kebugaran jasmani sebesar 2%, komponen kelincahan memperoleh nilai *mean pre-test* sebesar 15.64 dan *mean post test* sebesar 15.16 dengan persentase kenaikan kebugaran jasmani sebesar 3%, komponen kecepatan reaksi memperoleh nilai *mean pre-test*

sebesar 1.33 dan *mean post test* sebesar 1.19 dengan persentase kenaikan kebugaran jasmani sebesar 12%.

2. Peningkatan Kebugaran Jasmani peserta didik pada Siklus 2

Deskripsi data siklus 2 sama halnya dengan siklus 1 didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pretest* atau sebelum diberikan *treatment* dan hasil pengukuran pada saat *posttest* atau sesudah diberikan *treatment*. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 2 Analisis peningkatan kebugaran jasmani siklus 2

Siklus 2			
Variable	**N**	***Mean***	**Peningkatan Persentase**
Pre-test Kecepatan (Lari 60 meter)	36	13.24	6%
Post test Kecepatan (Lari 60 meter)	36	12.49	
Pre-tes Kelincahan (*T-Test*)	36	15.16	7%
Post test Kelincahan (*T-Test*)	36	14.12	
Pre-test Kecepatan Reaksi (Tes Hitam-Hijau)	36	1.19	13%
Post test Kecepatan Reaksi (Tes Hitam-Hijau)	36	1.06	

Hasil analisis deskriptif data siklus 2 tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X-3 SMAN 1 Gedangan setelah mendapatkan *treatment* permainan tradisional gobak sodor, komponen kecepatan memperoleh nilai *mean pretest* sebesar 13.24 dan *mean posttest* sebesar 12.49 dengan persentase kenaikan kebugaran jasmani sebesar 6%, komponen kelincahan memperoleh nilai *mean pretest* sebesar 15.16 dan *mean posttest* sebesar 14.12 dengan persentase kenaikan kebugaran jasmani sebesar 7%, komponen kecepatan reaksi memperoleh nilai *mean pretest* sebesar 1.19 dan *mean posttest* sebesar 1.06 dengan persentase kenaikan kebugaran jasmani sebesar 13%.

3. Peningkatan Kebugaran Jasmani peserta didik pada Siklus 1 dan Siklus 2

Analisis data dilakukan dengan menghitung persentase kenaikan kebugaran jasmani berdasarkan data dari siklus 1 dan siklus 2 hasil pengukuran peserta didik kelas X-3 di SMAN I Gedangan Sidoarjo. Berikut hasil yang di peroleh:

Tabel 3 Analisis peningkatan kebugaran jasmani siklus 1 dan 2

Tindakan	Peningkatan		
	Kecepatan	Kelincahan	Kecepatan Reaksi
Siklus 1	2%	3%	12%
Siklus 2	6%	7%	13%
Jumlah Peningkatan	4%	4%	1%

Dari hasil analasis data Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan komponen kecepatan dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 4%, kemudian komponen kelincahan juga menunjukkan adanya peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 4% dan komponen kecepatan reaksi juga mengalami peningkatan dari siklus 1 ke siklus 2 yaitu 1%. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa dari siklus 1 ke siklus 2 terdapat peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X-3 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X-3 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo melalui penerapan permainan tradisional. Pada tahap awal, hasil observasi bersama guru pamong dan pengamatan langsung menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa hanya aktif selama 10 menit, sedangkan sebagian besar waktu mereka dihabiskan untuk menunggu dan istirahat (Kuswari, 2016).

Pada siklus pertama, dilakukan intervensi dengan permainan bentengan untuk meningkatkan aktivitas fisik. Permainan ini dipilih karena menggabungkan elemen kompetisi dan kerja sama, yang diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif. Hasil pengamatan menunjukkan adanya peningkatan dalam aktivitas siswa, termasuk peningkatan kebugaran jasmani mereka, dengan peningkatan kecepatan sebesar 2%, kelincahan 3%, dan reaksi 12%. Meski demikian, perbaikan ini masih awal dan belum optimal.

Pada siklus kedua, dilakukan intervensi dengan permainan gobak sodor untuk mempertahankan minat siswa dan mendorong partisipasi yang lebih aktif. Hasilnya menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siklus pertama, dengan peningkatan kecepatan sebesar 6%, kelincahan 7%, dan reaksi 13%. Variasi permainan berperan penting dalam meningkatkan efektivitas, dengan siswa lebih berenergi dan terlibat dalam kegiatan fisik. Peningkatan kebugaran fisik secara konsisten terlihat, menunjukkan manfaat jangka panjang dari permainan tradisional.

Secara keseluruhan, penerapan permainan bentengan dan gobak sodor terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X-3. Dari siklus pertama ke siklus kedua, terjadi peningkatan kecepatan sebesar 4%, kelincahan 4%, dan reaksi 1%. Seperti temuan penelitian sebelumnya, siswa yang terlibat dalam permainan tradisional mengalami peningkatan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan (Nugroho et al., 2024b). Temuan ini mendukung penggunaan permainan aktif dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan aktivitas dan kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional peserta didik kelas X-3 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo.
2. Besarnya peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional peserta didik kelas X-3 SMAN 1 Gedangan Sidoarjo yang di peroleh dari siklus 1 ke siklus 2 yaitu sebesar 4% pada komponen kecepatan, 5% pada komponen kelincahan dan 12% pada komponen kecepatan reaksi.

DAFTAR REFERENSI

Ade Rosmawati, A., & Akrom. (2019). Pengembangan gobag sodor dalam pembelajaran penjas. *Primary: Jurnal Keilmuan dan Kependidikan Dasar, 11*(2), 157.

Affandi, A., Simanjuntak, V., & Kaswari, K. (2014). *Survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia pada siswa sekolah dasar* (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).

Bachtiar, W. B. (2018). Upaya meningkatkan kesegaran jasmani melalui pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani kelas X SMA Negeri 1 Cianjur. *Jurnal Maenpo, 8*(1), 37-53.

Darmawan, M., & Indra Bayu, W. (2022). Profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 21*(2), 149-153.

Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal, 4*(2), 69-77.

Firmansyah, T., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2024). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan gobak sodor pada siswa MTs. *Tamilis Synex: Multidimensional Collaboration, 2*(01), 222-232.

Herdiyana, A., & Prakoso, G. P. W. (2016). Pembelajaran pendidikan jasmani yang mengacu pada pembiasaan sikap fair play dan kepercayaan pada peserta didik. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 12*(1).

Indonesia, P. R. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003*. Pemerintah Republik Indonesia.

Istiardi, B. Y. W. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 10*(1), 52-57.

Kuswari, M. (2016). Penilaian status kebugaran anak sekolah dasar Duri Kepa 11 Jakarta Barat. *Jurnal Abdimas, 3*(1), 68-72.

Nugroho, M. S., Kuntjoro, B. F. T., & Erdiana, E. P. (2024). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan lari estafet siswa kelas VI di SDN Tanah Kali Kedinding V-579. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, 4*(2).

Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra, 4*(1), 16-25.

Setiyawati, N., Milianti, M., Septiani, U. R., & Titin, T. (2023). Analisis pengembangan rancangan pembelajaran dengan pendekatan UBD. *Jurnal Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran: JPPP*, *4*(3), 170-174.

Subandrio, W., & Kartiko, D. C. (2021). Survey keterlaksanaan kurikulum merdeka belajar pada pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Purwoasri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 9*(2), 177-182.

Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bola basket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 3*(2), 100-110.

Wantona, D., Ifwandi, I., & Amir, N. (2016). Evaluasi tingkat kebugaran jasmani petani kopi di Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, *2*(4).