

Pendampingan dan Bimbingan Teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Guru PJOK di Kabupaten Lahat

**Destriana¹, Silvi Aryanti², Destriani³, Syamsuramel⁴, Arizky Ramadhan⁵, Fitri
Agung Nanda⁶, Riska Lestari⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Sriwijaya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Destriana

E-mail: destriana@fkip.unsri.ac.id

Abstrak

Tujuan pengabdian ini adalah melakukan pendampingan dan bimbingan teknis Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) terhadap guru PJOK di Kabupaten Lahat sehingga dapat mengetahui adanya tes baru untuk mengukur kebugaran yaitu tes TKPN selain mengetahui dengan adanya bimtek diharapkan guru PJOK dapat melakukan tes TKPN dengan baik dan benar. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan pendampingan dan bimbingan teknis dengan metode pelaksanaan pengabdian berupa ceramah, Tanya jawab, demonstrasi, serta praktek. Pengabdian ini dilaksanakan tanggal 25-27 September 2023 di Aula SMP Negeri 5 Kabupaten Lahat dengan jumlah peserta sebanyak 35 guru-guru PJOK baik tingkat SD, SMP, dan SMA. Sebelum dilaksanakan pendampingan dan bimbingan teknis dilakukan pretes tentang TKN dan mendapatkan hasil sebesar 20,18% mengetahui tentang TKPN dan selanjutnya dilakukan pendampingan selama 3 hari dan dilakukan posttest mendapatkan hasil sebesar 90, 94% guru-guru PJOK di Kabupaten Lahat mengetahui tentang TKPN, selain tahu guru-guru mampu mempraktekkan dengan benar pelaksanaan tes TKPN, hal ini menunjukkan bahwa tujuan pengabdian masyarakat tercapai.

Kata kunci – pendampingan, tes kebugaran pelajar nusantara, PJOK

Abstract

The purpose of this service is to provide assistance and technical guidance on the Student Fitness Test of the Archipelago (TKPN) to PJOK teachers in Lahat Regency so that they can find out about the existence of a new test to measure fitness, namely the TKPN test in addition to knowing that with the technical guidance it is hoped that PJOK teachers can do the TKPN test properly and correctly. The method used in this service is assistance and technical guidance with the method of implementing the service in the form of lectures, questions and answers, demonstrations, and practice. This service was carried out on September 25-27, 2023 in the Hall of SMP Negeri 5 Lahat Regency with a total of 35 PJOK teachers from elementary, junior high, and high school levels. Before the mentoring and technical guidance was carried out, a pretest was carried out about TKPN and the results were 20.18% knew about TKPN and then the mentoring was carried out for 3 days and a posttest was carried out, the results were 90, 94% of PJOK teachers in Lahat Regency knew about TKPN, besides knowing the teachers were able to practice correctly the implementation of the TKPN test, this shows that the objectives of community service were achieved.

Keywords – mentoring, national student fitness test, physical education

PENDAHULUAN

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara disusun untuk mendukung misi Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang tertera dalam lampiran Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berpartisipasi aktif berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani baik (Kemenpora, 2022). Tes ini dibuat untuk menyeragamkan tes kebugaran pelajar di Nusantara.

Kebugaran jasmani adalah dimana kemampuan jasmani individu maupun kelompok dalam berbagai kegiatan kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih mempunyai cadangan kekuatan untuk melakukan aktivitas selanjutnya dengan tanpa adanya rasa lelah sedikitpun (Kapti & Winarno, 2022), akan tetapi dilihat dari kondisi sekarang tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Indonesia kurang baik, dalam konteks Pendidikan di sekolah adanya penurunan aktivitas gerak yang mengakibatkan siswa mengalami obesitas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan kegiatan fisik yang mengakibatkan siswa malas sehingga tidak mempunyai tenaga untuk melakukan tugas fisik yang berat. Ini didukung dengan pendapat (Nurfajri et al., 2019) yang menerangkan bahwa pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), kebugaran jasmani siswa semakin tinggi jenjangnya semakin tinggi pula kebugaran jasmaninya, sedangkan siswi semakin tinggi jenjangnya kebugaran jasmaninya semakin menurun. dengan kata lain kebugaran jasmani pada tingkat sekolah menengah pertama belum bisa dikatakan baik. Menurut (Rusadi Paryanto & Wati, 2013) kebugaran di setiap tingkat satuan sekolah belum mendekati kata baik atau kurang baik, dan semakin tinggi tingkat satuan sekolah semakin menurun aktivitas fisik dan akan berdampak pada penurunan kualitas kebugaran jasmani siswa tersebut, dengan demikian untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa harus perlu adanya dorongan berupa motivasi, agar dapat mau melakukan aktifitas fisik yang membuat tubuh sehat dan bugar, terhindar dari rasa malas.

Pendampingan dan bimbingan teknik tentang TKPN bagi guru PJOK di Kabupaten Lahat sangat dibutuhkan karena TKPN sendiri baru saja di launching secara nasional pada tahun 2022 tepatnya dibulan april, tentunya dengan adanya tes yang baru untuk mengukur kebugaran jasmani maka tes TKPN ini sangat perlu di lakukan pendampingan dan bimbingan teknik sehingga guru PJOK di Kabupaten Lahat mendapatkan ilmu yang baru dan terbaru tentang tes kebugaran jasmani yang baru, sebelum adanya tes TKPN ada tes Baterai yang biasa digunakan yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesi (TKJI) maka dengan diluncurkannya tes terbaru oleh Kemenpora maka sebaiknya tes yang digunakan sekarang adalah tes TKPN. Tes TKPN sendiri adalah tes kebugaran jasmani pelajar nusantara yang merupakan sebuah rangkaian tes yang dilakukan secara berurutan berupa tes Item tes TKPN meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), tes Sit-up, tes V-Sit and Reach, tes Squat Thrust dan tes Pacer, selain kelima item tes kebugaran, peserta didik juga diberikan tes psikologi (Kemenpora, 2022). Pada tes psikologi akan diuji minat siswa dalam mengikuti tes. Dengan data tes minat tersebut, akan diketahui sejauhmana minat peserta didik dalam mengikuti tes yang dilaksanakan. Rangkain tes ini tentunya baru dan perlu adanya sosialisasi dan bimbingan teknik apa dan bagaimana cara pelaksanaan tes tersebut. TKPN ini sangat diperlukan bagi Guru PJOK karena dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dengan pelaksanaan tes yang diatur sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Kabupaten Lahat kurangnya pengetahuan guru PJOK di Kabupaten Lahat tentang tes kebugaran jasmani pelajar nusantara dikarenakan tes TKPN ini baru di launching oleh Kemenpora Tahun 2022, belum terampilnya guru PJOK dalam melakukan tes TKPN, dan kurangnya pengetahuan guru PJOK di Kabupaten Lahat tentang pengukuran dan evaluasi hasil tes TKPN itu sendiri. Hal ini tentunya dirasakan menjadi suatu permasalahan dikarenakan TKPN harus diketahui oleh guru PJOK karena sebagai ujung tombak perubahan dan kemajuan olahraga di Kabupaten Lahat, maka diperlukan adanya sosialisasi, bimbingan teknis serta pendampingan tentang tes TKPN bagi Guru PJOK di Kabupaten Lahat. Tes TKPN ini termasuk dalam mata kuliah prodi Penjaskes FKIP UNSRI yaitu Tes dan Pengukuran

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Olahraga 2 SKS dimana salah satu materi dari matapelajaran ini ada mengukur kebugaran pelajar dengan materi terbaru yaitu menggunakan TKPN.

Dengan adanya hubungan baik yang dilakukan FKIP UNSRI dan Dinas Pendidikan Kabupaten Lahat, dan sudah adanya MOU terkait kerjasama tersebut maka kabupaten Lahat menjadi prioritas lokasi dalam melakukan pengabdian ini selain permasalahan-permasalahn di kabupaten Lahat.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah diharapkan guru PJOK di Kabupaten Lahat mengetahui adanya tes baru untuk mengukur kebugaran yaitu tes TKPN selain mengetahui dengan adanya bimtek diharapkan guru PJOK dapat melakukan tes TKPN dengan baik dan benar. Tes TKPN ini sangat penting bagi guru PJOK karena jika guru PJOK dapat melakukan tes TKPN dengan baik dan benar maka dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani pelajar dengan sesuai standar nasional di Indonesia dan dapat menjadikan basis data sebagai ajang pencarian bibit atlet atau lebih sering disebut talent scouting. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini diharakan dapat disebarluaskan melalui media massa cetak maupun online serta dapat dipublikasikan pada jurnal pengabdian terakreditasi nasional.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara Unit Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (UPPM) FKIP Unsri, Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia (ISORI) Sumsel, Program Studi Penjaskes, dan Guru PJOK se Kabupaten Lahat.

Keberadaan UPPM FKIP Unsri, Prodi Penjaskes, ISORI, di dukung oleh sumber daya manusia yang bermutu dan profesional sesuai dengan bidangnya, serta sarana prasarana yang lengkap dan memadai untuk mendukung kegiatan pelatihan dalam rangka penerapan IPTEK, sedangkan potensi yang dimiliki guru-guru PJOK di Kabupaten Lahat adalah kemauan dan kemampuan yang kuat tentang ingin maju dan berkembang mengikuti perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan.kegiatan ini ini dilaksanakan pada tanggal 25-27 September 2023 di Aula SMP Negeri 5 Kabupaten Lahat.

Berdasarkan potensi masing-masing pihak terkait dalam kegiatan pendampingan dan bimtek ini, maka bentuk pendampingan dan bimtek ini diharapkan akan menghadirkan sinergisme yang amat strategis dan positif antara lembaga perguruan tinggi dengan guru PJOK di Kabupaten Lahat yang akan mendapatkan pelatihan dari tenaga edukatif terlatih profesional perguruan tinggi untuk meningkatkan kompetensinya terutama tentang Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.

Dosen dan mahasiswa tim pengabdian pada masyarakat ini, akan berperan strategis dalam setiap kegiatan pendampingan. Masing-masing anggota tim mempunyai tugas dan fungsi yang relevan dengan materi-materi pendampingan dan dosen senantiasa selalu mendampingi selama kegiatan berlangsung. Mahasiswa juga mengikuti pendampingan dan bimtek ini sebagai peserta pelatihan dan pelaksana kegiatan lapangan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara tatap muka.

Metode Kegiatan Pengabdian

a. Metode ceramah

Metode ceramah digunakan oleh tim pengabdian untuk memberikan materi pendampingan meliputi upaya meningkatkan motivasi guru-guru PJOK di Kabupaten Lahat tentang hakikat TKPN, manfaat dan tujuan TKPN, item Tes TKPN, SOP Pelaksanaan TKPN, tes IMT, tes sit-up, dan tes V-sit and reach, tes squat thrust serta pacer tes serta mengisi angket motivasi tes kebugaran jasmani pelajar nusantara. Ceramah didukung pemanfaatan laptop dan LCD untuk menayangkan materi pengabdian

b. Metode tanya jawab

Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang tes TKPN ataupun permasalahan yang terjadi ketika simulasi tes TKPN

c. Demonstrasi

Demonstrasi digunakan oleh tim pengabdian dengan dengan maksud untuk mendemonstrasikan setiap rangkaian item tes TKPN sehingga semua bentuk tes dapat terlihat dan tergambar dengan jelas.

d. Praktek

Metode kegiatan praktek dilakukan dengan harapan guru PJOK dan mahasiswa dapat secara langsung mempraktikkan bagaimana cara pelaksanaan tes dengan baik dan benar, sehingga metode ini akan menjadi metode yang paling dominan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

Metode Pendampingan

Metode pendampingan dilakukan dengan mendampingi guru PJOK tata cara melakukan pengukuran sampai penilaian tingkat kebugaran sesuai norma informasi kebugaran Langkah-Langkah Kegiatan Pengabdian

1. Berkomunikasi dengan pihak Dinas Pendidikan dan MGMP Mata Pelajaran PJOK di Kabupaten Lahat
2. Menentukan jumlah guru PJOK yang akan menjadi peserta pendampingan
3. Menentukan tempat pelaksanaan pendampingan
4. Melakukan pendampingan dan bimtek tentang TKPN
5. Melakukan Tanya jawab tentang TKPN
6. Melakukan Demonstrasi tentang TKPN
7. Melakukan Praktik tentang pelaksanaan Tes TKPN

Partisipasi guru PJOK dalam pengabdian ini adalah sebagai peserta sasaran pendampingan serta bimbingan teknis tes TKPN, partisipasi guru JOK berupa menjadi pendengar, melakukan tanya jawab serta guru PJOK di Kabupaten Lahat diharapkan mampu melaksanakan tes TKPN ini dengan baik dan benar sesuai dengan standar operasional prosedur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pendampingan dan bimbingan teknik didapatkan bahwa sebelum dilakukan bimbingan teknis dan pendampingan kegiatan pengabdian terhadap 35 peserta guru PJOK di Kabupaten Lahat didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.

Hasil pretes peserta bimbingan teknis di Kabupaten Lahat

No	Pertanyaan	Persentase (%)	
		Iya	Tidak
1	Apakah anda berminat untuk melakukan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) di sekolah anda ?	34,3%	65,7%
2	Apakah dengan melakukan TKPN dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani di sekolah anda?	37,1%	62,9%
3	Apakah anda mengerti tentang tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	31,4%	68,6%
4	Apakah anda mengetahui tentang tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	11,4%	88,6%
5	Perlukah pelatihan teknis dan pendampingan terkait tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	45,7%	54,3%
6	Bagaimana pengetahuan anda tentang tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	11,4%	88,6%
7	Apakah anda mengetahui tentang tujuan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	11,4%	88,6%

8	Apakah anda mengetahui pengertian tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	11,4%	88,6%
9	Apakah anda mengetahui item tes apa saja dalam tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	11,4%	88,6%
10	Apakah anda mengetahui tentang tes IMT pada TKPN?	11,4%	88,6%
11	Apakah anda mengetahui tentang tes sit-up dan v site pada TKPN?	11,4%	88,6%
12	Apakah anda mengetahui tentang tes Squat Thrust pada TKPN?	11,4%	88,6%
13	Apakah sudah mengetahui tentang tes Pacer pada TKPN	11,4%	88,6%
14	Apakah saudara dan kelompok bersedia berkerjasama dengan program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unsri terkait tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	31,4%	68,6%
	Total	20,18	79,88

Berdasarkan hasil pendampingan yang dilakukan selama 3 hari hasil posttest didapatkan sebagai berikut:

Tabel 2.
Hasil postes peserta bimbingan teknis di Kabupaten Lahat

No	Pertanyaan	Persentase	
		Iya	Tidak
1	Apakah anda berminat untuk melakukan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) di sekolah anda ?	94,6%	5,4%
2	Apakah dengan melakukan TKPN dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani di sekolah anda?	89,2%	10,8%
3	Apakah anda menjadi mengerti tentang tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	86,5%	13,5%
4	Apakah anda mengetahui tentang tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	89,2%	10,8%
5	Perluakah pelatihan teknis dan pendampingan tambahan terkait tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	89,2%	10,8%
6	Setelah mengikuti pelatihan ini, bagaimana pengetahuan anda mengetahui tentang tes kebugaran pelajar nusantara setelah pedampingan dilakukan (TKPN)?	89,2%	10,8%
7	Apakah sudah mengetahui tentang tujuan tes kebugaran pelajar nusantara setelah pedampingan dilakukan (TKPN)?	94,6%	5,4%
8	Apakah sudah mengetahui pengertian tes kebugaran pelajar nusantara setelah pedampingan dilakukan (TKPN) setelah mengikuti pendampingan?	94,6%	5,4%
9	Apakah sudah mengetahui item tes apa saja dalam tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) setelah mengikuti pendampingan?	89,2%	10,8%
10	Apakah sudah mengetahui tentang tes IMT pada TKPN setelah mengikuti pendampingan?	94,6%	5,4%
11	Apakah sudah mengetahui tentang tes sit-up dan tes v site pada TKPN setelah mengikuti pendampingan?	94,6%	5,4%

12	Apakah sudah mengetahui tentang tes Squat Thrust pada TKPN setelah mengikuti pendampingan?	89,2%	10,8%
13	Apakah sudah mengetahui tentang tes Pacer pada TKPN setelah mengikuti pendampingan?	89,2%	10,8%
14	Apakah saudara dan kelompok bersedia berkerjasama dengan program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unsri terkait tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN)?	89,2%	10,8%
		90,94%	9,06%

Berikut ditampilkan beberapa dokumentasi kegiatan masyarakat di Kabupaten Lahat:



Gambar 1.
Kegiatan Pembukaan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2.
Foto Bersama peserta pengabdian masyarakat



Gambar 3.
Pelaksanaan Pendampingan



Gambar 4.
Peserta Pelaksanaan Pendampingan

Berdasarkan hasil nilai pretes dan postes terdapat peningkatan terhadap hasil pengetahuan dan keterampilan dari peserta pendampingan. Data di atas menunjukkan 90,94% peserta pendampingan telah mengetahui tentang tes kebugaran pelajar nusantara.

Berdasarkan hasil bimbingan teknis dan pendampingan yang dilakukan selama 3 hari terhadap guru PJOK di Kabupaten Lahat didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKN). Pengetahuan yang didapatkan oleh peserta pendampingan adalah tentang pengertian dari TKPN, tujuan dari TKPN, jenis-jenis Tes TKPN yaitu tes Indek Massa Tubuh (IMT), sit-up, tes v-site, squat thrust, dan pacer tes, selanjutnya peserta pendampingan dapat mengetahui bagaimana cara menilai dan mengevaluasi hasil tes TKPN. Peningkatan keterampilan dapat terlihat pada peserta pendampingan dengan dapat melaksanakan praktek beberapa jenis Item tes dalam TKPN seperti tes IMT, tes sit-up, tes squat trusht, tes v site dan pacer tes, tentunya dengan keterampilan yang telah dimiliki dapat menjadi langkah awal untuk menerapkan tes TKPN ini pada sekolah masing-masing di Kabupaten Lahat. Pengabdian ini juga dilakukan oleh (Fauzi et al., 2023) dimana pengabdian ini melakukan pelatihan penerapan TKPN pada guru PJOK di Kota Samarinda, hal ini menunjukkan bahwa pentingnya adanya pendampingan tentang TKPN di banyak provinsi di Indonesia, beberapa penelitian sebelumnya telah menggunakan tes TKPN untuk mengukur kebugaran seperti pada penelitian (Kurniawati et al., 2022), selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Maidarisa et al., 2023) pada penelitian ini telah menggunakan tes TKPN untuk mengukur kebugaran jasmani, serta penelitian (Agus Mukholid et al., 2023) juga telah melakukan tes kebugaran menggunakan TKPN. Pendampingan ini perlu dilakukan pada kabupaten lain di Sumatera Selatan untuk pemerataan informasi bagi Guru-guru PJOK di Provinsi Sumatera Selatan. Hasil yang didapatkan berdasarkan hasil pendampingan tidak hanya terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan tetapi juga komitmen bersama untuk melakukan tes kebugaran jasmani di sekolah masing-masing menggunakan tes TKPN, tentunya hal inilah yang sangat diharapkan dari hasil pendampingan yang dilakukan. Berisi uraian tentang hasil kegiatan dan pembahasan.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini bagi guru PJOK di Kabupaten Lahat adalah meningkatnya pemahaman guru-guru PJOK di Kabupaten Lahat tentang TKPN, hal ini

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

meliputi peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) guru PJOK, guru PJOK dapat melaksanakan Tes TKPN secara mandiri dan menjadi duta untuk menyebarkan TKPN khususnya di Kabupaten Lahat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Rektor Universitas Sriwijaya karena kegiatan pengabdian ini telah mendapatkan pembiayaan dengan Anggaran DIPA Badan Layanan Umum Universitas Sriwijaya Tahun Anggaran 2023 SP DIPA-023.17.2.677515/2023, tanggal 10 Mei 2023 Sesuai dengan SK Rektor Nomor 0006/UN9/SK.LP2M.PM/2023 tanggal 20 Juni 2023. Ucapan terima kasih selanjutnya saya ucapkan kepada Pemerintah Kabupaten Lahat Khususnya Dinas Pendidikan Kabupaten Lahat karena memberikan bantuan baik berupa izin kegiatan dan menyiapkan peserta pelatihan, selanjutnya adalah terima kasih kepada guru PJOK di Kabupaten Lahat karena telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pendampingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid, Andri Arif Kustiawan, Agus Pribadi, Dicky Alfindana, & Hadiono. (2023). Penilaian Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Sragen 6 Kabupaten Sragen. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 233–240. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.359>
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Krisdiana, G., Amalia, H. D., Studi, P., Jasmani, P., Mulawarman, U., & Information, A. (2023). *PELATIHAN PENERAPAN TES KEBUGARAN PELAJAR*. 1, 796–804.
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258–267. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267>
- Kemenpora. (2022). *Pedoman tes kebugaran pelajar nusantara*.
- Kurniawati, A., Baresi, M. R., & ... (2022). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SD IT Bhaskara Garut Tahun 2022. *JPM: Jurnal Pengabdian ...*, 01(03), 124–137. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/JPM/article/view/2179%0Ahttps://journal.uniga.ac.id/index.php/JPM/article/download/2179/1402>
- Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa. *Jurnal JPDO*, 6(2), 120–125. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1280>
- Nurfajri, R., Simanjutak, V., & Triansyah, A. (2019). Hubungan kedisiplinan dan motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani peserta didik smp mujahidin pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Katulistiwa*, 8(11), 2–5. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v8i11.38064>
- Rusadi Paryanto, I., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan. Jurnal Pendidikan Khatulistiwa*, 2(5), 1–9.