

## Literasi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk

### *Physical Fitness Literacy For Early Age Students Of The Tunas Putih Pencak Silat School, Loceret District, Nganjuk Regency*

Sanggang Esa Saksena<sup>1</sup>, Moh, Nur Kholis<sup>2</sup>, Teguh Budi Susilo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>[sanggangesa@gmail.com](mailto:sanggangesa@gmail.com), Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>2</sup>[nurcholis88@unpkediri.ac.id](mailto:nurcholis88@unpkediri.ac.id), Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

<sup>3</sup>[teguhbudisusilo9@gmail.com](mailto:teguhbudisusilo9@gmail.com), PJOK, UPT SD Negeri Kaligede 1 Tuban, Indonesia

#### Abstrak

Literasi kebugaran jasmani merupakan kemampuan individu dalam memahami pentingnya kebugaran jasmani, mengetahui cara menjaga kebugaran, serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membangun literasi kebugaran jasmani melalui pengalaman belajar yang sistematis, terstruktur, dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani dan literasi kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan subjek peserta didik putra dan putri. Hasil analisis pertama menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik didominasi kategori cukup, yaitu 43 anak (75,79%), sedangkan kategori baik hanya 9 anak (15,07%). Analisis kedua terkait literasi kebugaran jasmani menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik berada pada kategori cukup sebanyak 21 anak (82%), sementara kategori baik hanya 3 anak (12%). Selanjutnya, hasil analisis ketiga pada peserta didik putri menunjukkan tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori cukup dengan frekuensi 22 anak (71,97%). Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan literasi kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih berada pada kategori cukup. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK dan program latihan yang terencana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan literasi kebugaran peserta didik secara optimal.

**Kata kunci:** Indikator, Kebugaran Jasmani, Sekolah Pencak Silat

#### Abstract

*Physical fitness literacy refers to an individual's ability to understand the importance of physical fitness, to know how to maintain it, and to apply healthy and active behaviors in daily life. Physical Education, Sport, and Health (PESH) play a crucial role in developing physical fitness literacy by providing students with systematic and structured learning experiences. This study aimed to analyze the level of physical fitness and physical fitness literacy of students at the Tunas Putih Pencak Silat School. A quantitative descriptive research design was employed, involving both male and female students as research participants. The first analysis showed that the majority of students' physical fitness levels were classified as moderate, with 43 students (75.79%), while only 9 students (15.07%) were in the good category. The second analysis revealed that physical fitness literacy was predominantly in the moderate category, with 21 students (82%), whereas only 3 students (12%) achieved the good category. Furthermore, the third analysis focusing on female students indicated that their physical fitness levels were mainly categorized as moderate, with 22 students (71.97%). Overall, the findings indicate that both physical fitness levels and physical fitness literacy of students at the Tunas Putih Pencak Silat School are classified as moderate. These results highlight the need to enhance the quality of Physical Education learning and to implement structured and systematic training programs to improve students' physical fitness and physical fitness literacy more effectively..*

**Keywords:** Indicators, Physical Fitness, Pencak Silat School

## **PENDAHULUAN**

Sistem Pendidikan di Indonesia menghadapi berbagai tantangan yang terus dipelajari. Pemerintah mengklasifikasikan setiap segmen pendidikan agar solusi yang diberikan lebih tepat sasaran dan relevan dengan bidang yang ada. Terdapat tiga komposisi pendidikan di Indonesia yaitu formal, non formal serta informal. Pendidikan formal adalah bagian dari sistem pendidikan yang mempunyai ketertarikan yang besar. Contohnya seperti sekolah. Pemerintah mengatur pendidikan ini dalam beberapa tingkatan yakni ada PAUD, SD, SMP serta SMA dan ada juga universitas.

Dari tingkatan yang sudah disebutkan merupakan wadah utama bagi masyarakat guna menjalani pembelajaran di lembaga sekolah, dengan mata pelajaran yang disampaikan. Satu diantaranya ialah Penjas. Mata pelajaran ini mengajarkan kepada kita agar hidup sehat, yang mana materi yang diajarkan mencakup gerak, kesehatan serta olahraga.

Pada dasarnya segala bentuk tindakan yang diajarkan di sekolah merupakan bagian dari PJOK. Terlebih lagi perkembangan kemampuan motorik juga berperan sebagai wadah guna mengembangkan aspek kognitif dan afektif anak. Pengenalan aktifitas fisik dan penguasaan ketrampilan gerak olahraga menjadi sebagian fokus utama dalam PJOK. Karena tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memberikan kemampuan gerak melalui latihan, PJOK dirancang juga untuk peningkatan kebugaran jasmani anak. Selain itu tujuan daripada PJOK adalah untuk meningkatkan ilmu dan nilai anak di semua kalangan. Salah satunya yaitu kalangan SD.

Pendidikan jasmani yang juga berperan dalam meningkatkan kesegaran fisik bergantung pada peran guru. Sementara guru PJOK membantu anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik, mereka juga harus memenuhi kebutuhan fisik anak. Namun kenyataannya, guru sering mengabaikan betapa pentingnya siswa berolahraga di sekolah. Guru sering memberikan materi yang serba sama, sehingga anak mudah bosan. Sebagai individu yang membantu anak – anak belajar olahraga di sekolah. Guru harus tau betapa pentingnya olahraga, terutama untuk menjadi sehat. Mengingat bahwa aktivitas fisik untuk pertumbuhan pembelajaran mereka.

Bersumber pada temuan tersebut, peneliti akan melaksanakan riset dengan tema Literasi Kebugaran Jasmani Peserta didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk untuk mengetahui siswa kelas atas. Penelitian ini juga mempelajari postur siswa, diukur dari tinggi badan dan beratnya, karena mereka

percaya bahwa salah satu yang mempengaruhi kebugaran jasmani ialah postur tubuh. Karena itu, riset yang dilakukan lebih berkonsentrasi pada kebugaran fisik siswa kelas atas berdasarkan tinggi serta berat badan mereka. Diharapkan riset yang dilakukan bisa memberikan data yang akurat dan bisa menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan guru guna mencapai tujuan pembelajaran yang sukses.

## **METODE**

Riset ini memakai pendekatan kuantitatif dengan penelitian survey memakai tes TKJI. Data yang dikumpulkan dari tes kebugaran jasmani tidak diproses atau diubah, sehingga mencerminkan keadaan di lapangan. Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk tahun 2024 – 2025 memiliki tingkat kebugaran jasmani kelas atas, yang berarti dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan tetap memiliki cukup tenaga. Tes kebugaran fisik yang dilakukan di Indonesia pada usia sepuluh hingga dua belas tahun terdiri dari 5 bagian yang berbeda yakni lari empat puluh meter, gantung siku baring duduk tiga puluh detik dan lari 600 m.

## **HASIL**

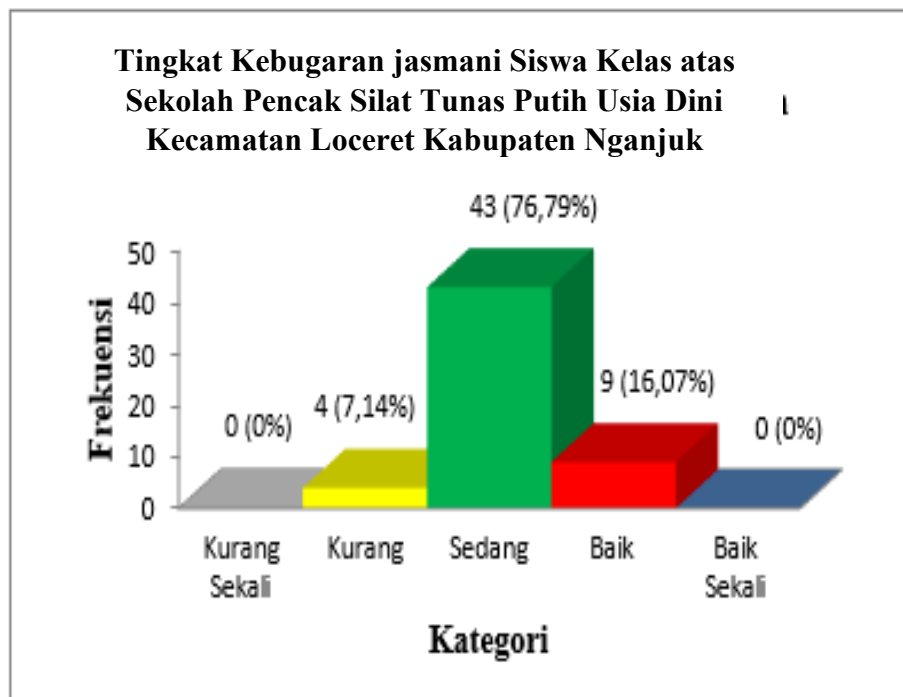
1. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

Hasil menunjukkan bahwa nilai maksimal 19 dan minimal 13. Median sejumlah 15,59 dan modus sejumlah 15,59, dengan std 1,62. Berikutnya, bersumber dari tabel klasifikasi TKJI, data dikelompokkan menjadi lima elemen, yakni kurang sekali, kurang, cukup, baik dan baik sekali. Dibawah ini merupakan perhitungan angka dengan kondisi fisik siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas atas  
Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret  
Kabupaten Nganjuk.

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0,00%
2	18 – 21	Baik	9	16,07%
3	14 – 17	Sedang	43	76,79%
4	10 – 13	Kurang	4	7,14%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah			56	100,00%

Bersumber dari poin 4.1 memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada spesifikasi baik sekali, 9 orang terdaftar pada spesifikasi baik, 43 orang terdaftar pada spesifikasi sedang, 4 orang terdaftar pada spesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada spesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk masuk pada spesifikasi cukup. Bila divisualisasikan menggunakan histogram, hasilnya bisa dilihat seperti dibawah ini:



Gambar 4.1 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

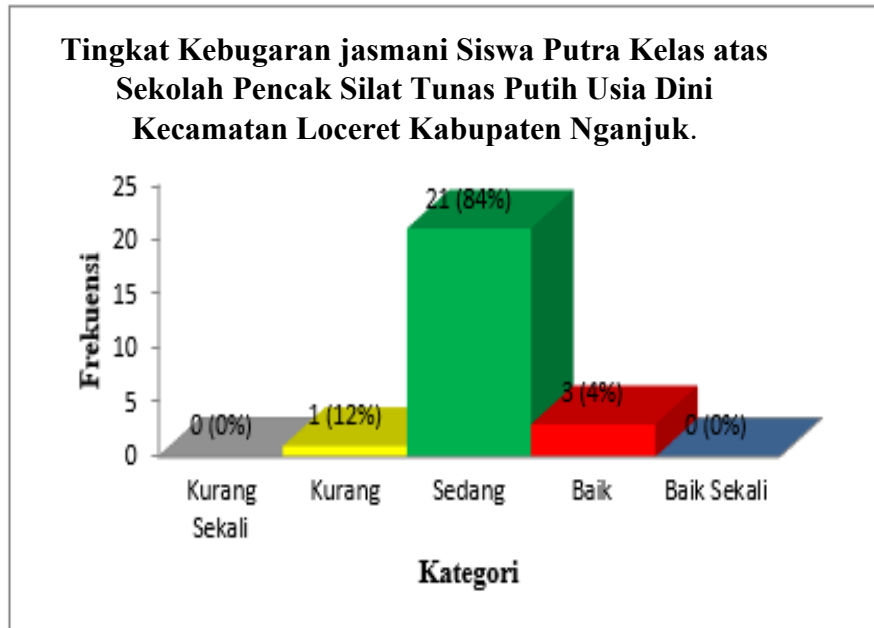
2. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

Hasil analisis data menunjukkan nilai maksimal 19 dan minimal 13. Rata – rata dengan nilai 15,6 dengan std 1,61. Median dengan nilai 15 dan modus 15. Berikutnya bersumber dari tabel di atas data bisa dikelompokkan menjadi lima elemen: kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Dibawah ini merupakan perhitungan angka dengan kondisi fisik siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	3	12%
3	14 – 17	Sedang	21	84%
4	10 – 13	Kurang	1	4%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			25	100%

Bersumber dari poin 4.2 memperlihatkan sebanyak 0 orang terdaftar pada spesifikasi baik sekali, 3 orang terdaftar pada spesifikasi baik, 21 orang terdaftar pada spesifikasi cukup, 1 orang terdaftar pada spesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada spesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk masuk pada spesifikasi cukup. Bila divisualisasikan menggunakan histogram, hasilnya bisa dilihat seperti dibawah ini:



Gambar 4.2 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

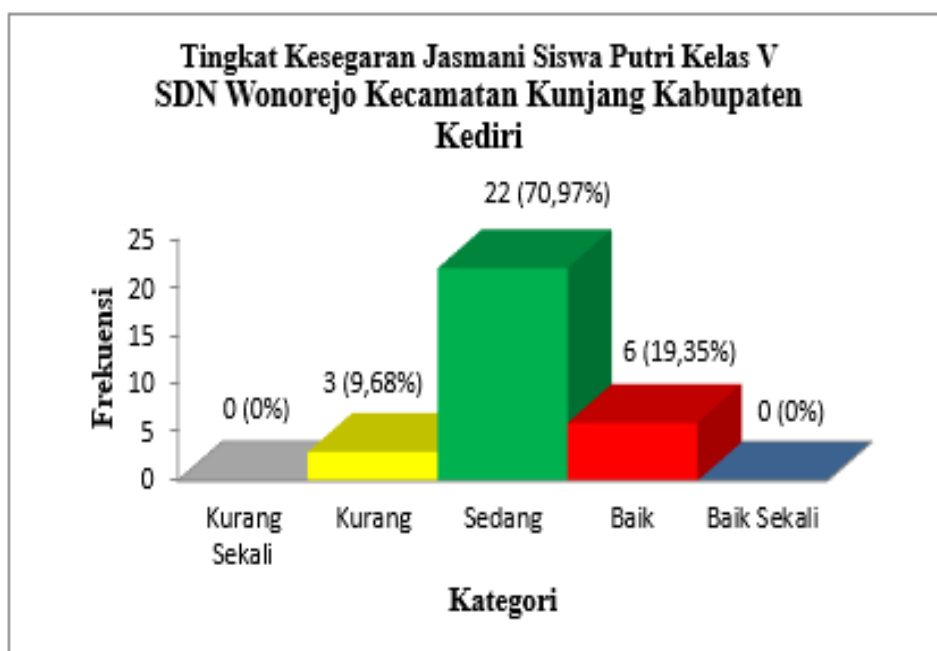
3. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

Hasil analisis data menunjukkan nilai maksimal 18 dan minimal 13. Rata – rata dengan nilai 15,58 dengan std 1,65. Median dengan nilai 15 dan modus 15. Berikutnya bersumber dari tabel di atas data bisa dikelompokkan menjadi lima elemen: kurang sekali, kurang, cukup, baik, baik sekali. Dibawah ini merupakan perhitungan angka dengan kondisi fisik siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

No	Interval	Kategori	Frek	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	6	19,35%
3	14 – 17	Sedang	22	70,97%
4	10 – 13	Kurang	3	9,68%
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			31	100%

Bersumber pada poin 4.3 memperlihatkan sebanyak 0 orang terdaftar pada spesifikasi baik sekali, 6 orang terdaftar pada spesifikasi baik, 22 orang terdaftar pada spesifikasi cukup, 3 orang terdaftar pada spesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada spesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjukn masuk pada spesifikasi cukup. Bila divisualisasikan menggunakan histogram, hasilnya bisa dilihat seperti dibawah ini:



Gambar 4.3 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk.

## **PEMBAHASAN**

Dari pengolahan data, didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk yakni 4 anak (7,14%) masuk dalam spesifikasi baik sekali, 7 anak (12,50%) masuk dalam spesifikasi baik, 41 anak (73,12%) masuk dalam spesifikasi cukup, 4 peserta (7,14%) masuk dalam spesifikasi kurang, dan 0 peserta (0%) masuk dalam spesifikasi sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori baik yaitu 41 anak (73,12%). Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk masuk pada spesifikasi cukup.

Dari olah data yang kedua memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada spesifikasi baik sekali, 3 terdaftar pada spesifikasi baik, 21 terdaftar pada spesifikasi cukup, 1 terdaftar pada spesifikasi kurang, dan 0 terdaftar pada spesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk masuk pada spesifikasi cukup.

Dari olah data yang ketiga memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada spesifikasi baik sekali, 6 terdaftar pada spesifikasi baik, 22 terdaftar pada spesifikasi cukup, 3 terdaftar pada spesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada spesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk masuk pada spesifikasi cukup.

Salah satu elemen tubuh yang berfungsi sebagai pengukur apakah tubuh dalam kondisi bugar atau tidak adalah dari segi tingkatannya. Harapannya kesejahteraan fisik yang baik bisa membantu anak menjalani kegiatannya sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah. Hasil menunjukkan bahwa kebugaran anak kelas atas di Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk masih masuk dalam spesifikasi cukup. Hal ini diperkuat dengan masalah yang diamati oleh peneliti. Hasil riset menunjukkan ketidaksesuaian antara kenyataan dan harapan. Kebanyakan anak yang berangkat ke sekolah berjalan dan tidak memiliki tingkat kesegaran yang positif. Saat kondisi di lapangan anak – anak berperilaku kurang fit selama materi. Anak – anak sering mengantuk dan merasa capek selama metode pembelajaran berlangsung. Periset berpendapat bahwa komponen yang



mendukung kebugaran fisik anak tidak hanya di lihat dari kegiatannya tetapi setelahnya dan mencakup semuanya. Dalam kehidupan sehari hari anak yang berjalan kaki mungkin kurang berolahraga.

Guna mendukung kesuksesan proses pembelajaran dalam satu hari disekolah, latihan fisik diperlukan. Harapannya kebugaran ini bisa membantu anak – anak belajar lebih baik dan semangat dalam melakukan materi. Hasil penelitian akan dipergunakan sebagai bahan evaluasi untuk pendidik, terutama guru.

## **KESIMPULAN**

Dari pengolahan data, didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk yakni 4 anak (7,14%) orang terdaftar pada sepesifikasi baik sekali, 7 anak (12,50%) orang terdaftar pada sepesifikasi baik, 41 anak (73,12%) masuk dalam sepesifikasi cukup, 4 peserta (7,14%) masuk dalam sepesifikasi kurang, dan 0 peserta (0%) masuk dalam sepesifikasi sekali. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori baik yaitu 41 anak (73,12%). Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk masuk pada sepesifikasi cukup

Dari olah data yang kedua memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada sepesifikasi baik sekali, 3 terdaftar pada sepesifikasi baik, 21 terdaftar pada dalam sepesifikasi cukup, 1 terdaftar pada sepesifikasi kurang, dan 0 orang terdaftar pada sepesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk masuk pada sepesifikasi cukup.

Dari olah data yang ketiga memperlihatkan sebanyak 0 terdaftar pada sepesifikasi baik sekali, 6 terdaftar pada sepesifikasi baik, 22 terdaftar pada sepesifikasi cukup, 3 terdaftar pada sepesifikasi kurang, dan 0 terdaftar pada sepesifikasi kurang sekali. Berdasarkan hal tersebut, kondisi kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk masuk pada sepesifikasi cukup

## REFERENSI

- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Puskesjasrek.
- Endang Rini Sukamti, M. I. Z. R. B. (2016). Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40.
- Faizah, N., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). Survei Kondisi Fisik Pada Siswa Usia 15-17 Tahun Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pagar Nusa Disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1665–1677. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3286>
- Fitria, Muhammad Jafar, K. (2015). Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru Anggota Mapolda Aceh Tahun 2015 Fitria,. *The Sage Dictionary of Social Research Methods*, 1(November), 209–218. <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>
- Hermanto. (2025). *Efektivitas metode latihan jarak lambat jauh terhadap peningkatan vo<sub>2</sub>max pada atlet basket*. 11(2), 304–319.
- Kriswanto, E. setyo, & . (n.d.). *sejarah dan perkembangan pencak silat*.
- Muin, A. B. D. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli (Studi pada Klub Bolavoli Bayonet Kab. Sampang). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–14.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>
- Pd, M., Firdaus, M., Or, M., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Fkip, P. (2018). *Artikel Padepokan Psht Kabupaten Tulungagung Tahun 2017 Oleh : Neneng Rahayu Dibimbing Oleh : Universitas Nusantara Pgri Kediri Surat Pernyataan Artikel Skripsi Tahun 2018*. 02(05).
- Santosa, W. D. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 158–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562>
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Setiawan, E. (2023). *Implementasi Nilai Religius Seni Pencak Silat Pagar Nusa Berbasis Pendidikan Karakter karakter manusia , mental spiritual untuk keselamatan diri ( Pratama & Candra , ( Soo et al . , 2018 ). Seorang pesilat* [olaha/article/view/11177/6562](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562)
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>

- Syariah, K. (2012). Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat perguruan tinggi setia hati terate Kecamatan Apung, Kabupaten Kampar. Skrpisi.
- Setiawan, I., & Allsabab, M. A. H. (2022). Profil kondisi fisik pemain sepakbola wanita Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 115-121.
- Sugiyono, D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Widhiyanto, T. (2018). *Daya Ledak, Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Paru Jantung Pada Atlet Yuniior Di Club Bola Voli Pervas Sleman*.
- Widoyoko, S. E. P., & Rinawat, A. (2012). Pengaruh kinerja guru terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 5(2).
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.
- Yadika et al., 2019. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Nutrisi Anak Usia Sekolah di SD Bopkri Gondolayu Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Irianto, D. P. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juliantien, S., & Yudiana. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: UPI.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurhasan, & Dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Perss.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT. Asri Mahasatya.
- Permatasari, F. D., Adi, A. C., & Dewi, R. C. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket Correlation Between Nutrition Status , Physical Activity and Fitness Level among Basketball Players in Student ' s Basketball Club*. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i4.2018.332-339>
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 3*(1), 9–13. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0015>
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikn Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Yustisiawan, A. O. (2014). *Hubungan Antara Tingkat Frekuensi Kehadiran Mengikuti Latihan Futsal Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Maestro Futsal Academy*. Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.