

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA KSTRAKURIKULER PRAMUKA SMP NEGERI 5 HUTARAJA TINGGI

Aluwis ¹, Putra, R, ² Hasibuan, S³

Department of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian ¹²³

Department of Education, Universitas Pakuan ²

Department, University Pasir Pengaraian¹

wawa@upp.ac.id

(Naskah Masuk : 29 September 2024 diterima untuk diterbitkan : 10 November 2024)

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya semangat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pramuka karena kelelahan akibat kegiatan sekolah pagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka di SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan menggambarkan gejala-gejala fenomena atau kejadian tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta Ekstrakurikuler Pramuka di SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi yang berjumlah 22 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah siswa sebanyak 22 siswa. Data diperoleh dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang dilakukan satu kali dalam sehari dengan 5 jenis tes yaitu tes lari 50 meter (putra dan putri), tes angkat badan (putra) dan gantung siku ditekuk (putri), berbaring dan duduk 60 detik (putra dan putri), lompat vertikal (putra dan putri), lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka di SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi ditemukan sebanyak 14% siswa memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani sangat kurang, 72% siswa memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 14% siswa memiliki Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 0% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, dan 0% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat baik. Maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka di SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi berada pada kategori Kurang.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Lengan, dan *Jumping Service*

Abstract: The problem in this research is the lack of enthusiasm of students in participating in Scout extracurricular activities because they are tired from morning school activities. This research aims to find out the extent of the Physical Fitness Level Survey of Scout Extracurricular Participants at SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi.

This type of research is descriptive quantitative, namely the research carried out describes the symptoms of certain phenomena or events. The population in this research were all Scout Extracurricular Participants at SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi, totaling 22 students. Sampling in this research was total sampling with a total of 22 students. Data obtained using the Physical Fitness Test (TKJI) which is carried out once a day with 5 types of tests, namely the 50 meter running test (men and women), the body lift test (men) and hanging bent elbows (women), lying down and sitting for 60 seconds. (men and women), vertical jump (men and women), 1000 meters run (men) and 800 meters (women).

The results of the research show that the Physical Fitness Level of Scout Extracurricular Participants at SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi is found that 14% of students have a very poor

Physical Fitness Level, 72% of students have a poor Physical Fitness Level, 14% of students have a moderate Physical Fitness Level, 0% of students have The physical fitness level is good, and 0% of students have a very good physical fitness level. So it can be concluded that the Physical Fitness Level of Scout Extracurricular Participants at SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi is in the Poor category.

Keywords: : *Physical Fitness Level, Scout Extracurricular Participants.*

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap manusia. Pendidikan dikalangan Masyarakat menjadi sangat penting karena dengan Pendidikan menjadikan anak tersebut menjadi berakhlak dan kepribadian yang lebih baik lagi. Setiap orang mempunyai hak yang sama dalam menempuh Pendidikan tanpa membedakan satu sama lain.

Menuntut ilmu wajib bagi setiap orang, belajar tidak hanya dilakukan di sekolah tetapi bisa juga di luar sekolah seperti ekstrakurikuler dan lingkungan Masyarakat. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia seumur hidup, dengan pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang, dan memberikan setiap orang mempunyai kesempatan yang sama dan terlibat langsung dalam berbagai pengalaman pembelajaran melalui pembelajaran di dalam sekolah atau di ekstrakurikuler sekolah yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan tidak bisa kita pungkiri bahwa olahraga sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sehingga sesuai dengan peraturan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 4 yang menyatakan bahwa:

“Keolahragaan bertujuan untuk: a. memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b. menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; c. mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d. memperkuat ketahanan nasional; e. mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan f. menjaga perdamaian dunia.”

Berdasarkan pernyataan Undang-undang Nomor Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Pasal 4 di atas dapat kita simpulkan bahwa keolahragaan dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran Serta kecerdasan manusia karena dengan jiwa kebugaran jasmani yang baik di harapkan dapat meningkatkan kecerdasan peserta didik dan menanam nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas manusia dan mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa dan menjaga perdamaian dunia. Keolahragaan dalam pendidikan sangat berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, dengan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani para peserta didik. Kebugaran jasmani bukan hanya harus dilakukan di Pendidikan formal tetapi juga Pendidikan non formal seperti kegiatan ekstrakurikuler. Tingkat kebugaran jasmani sangat berperan dalam meningkatkan kecerdasan peserta didik dan melakukan aktivitas yang dilakukan setiap hari, dengan kebugaran jasmani yang baik membuat peserta didik lebih fokus dalam menghadapi proses pembelajaran dan kegiatan lainnya yang dilakukan oleh sekolah termasuk kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam intrakurikuler, tujuan diadakan ekstrakurikuler yaitu sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa sesuai bidang yang digemari, (Herlan, Rhama Nurwansyah, dan Rekha Ratri Julianti, 2020:39). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-pelajaran formal disekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum. Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, (Imam Mahfud, Aditya Gumantan, Reza Adhi Nugroho, 2020: 57).

Manfaat dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik dan juga dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam Pelajaran sekolah, (Damar Puspo Prakoso dan Setyo Hartoto, 2015:10).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat kita simpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan keahlian para peserta didik, dan kepribadian peserta didik yang tidak tersalurkan pada jam Pelajaran sekolah pagi. Kegiatan ekstrakurikuler banyak jenisnya, ada ekstrakurikuler olahraga, seni, keagamaan, pramuka dan banyak lainnya yang dapat di pilih oleh peserta didik dalam menyalurkan bakatnya. Ekstrakurikuler wajib yang ada di sekolah adalah Pramuka.

Rahmatul Amin, Nirwandi, Damrah, dan Darni (2022: 82) mengemukakan kepramukaan adalah proses pendidikan dalam bentuk kegiatan menarik, menyenangkan, terarah, sehat, teratur, dan praktis dilakukan di alam terbuka. Salah satu untuk melakukan kegiatan kepramukaan yang aktif perlu kesehatan yang prima yakni tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sehingga kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah, Karena pramuka akan melakukan berbagai fisik yang cukup berat.

Pramuka itu bukanlah suatu ilmu yang harus dipelajari dengan tekun, bukan pula merupakan kumpulan ajaran-ajaran dan naskah-naskah dari suatu buku. Bukan! Pramuka adalah suatu permainan yang menyenangkan di alam terbuka, tempat orang dewasa dan anak-anak pergi bersama-sama, mengadakan pengembaraan bagaikan kakak beradik, membina kesehatan dan kebahagiaan, ketrampilan dan kesediaan untuk memberi pertolongan bagi yang membutuhkan", (Hamidah, Yulia Hairina, dan Imadduddin, 2022: 144-145).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas tentang pramuka maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pramuka proses Pendidikan yang dikemas dengan bentuk kegiatan yang menarik serta menyenangkan. Pendidikan pramuka di dapatkan di luar sekolah yang artinya bukan Pendidikan formal, tetapi pramuka menjadi wadah yang penting dalam mengembangkan dan melakukan pembinaan kaum muda. Kegiatan pramuka memerlukan kebugaran jasmani dalam melakukan kegiatan pramuka tersebut.

Ekstrakurikuler pramuka yang dilakukan itu harus mempunyai Tingkat kebugaran jasmani agar dapat melakukan kegiatan tersebut, karena ekstrakurikuler pramuka ini dilakukan pada sore hari.

Kebugaran Jasmani adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan dengan melibatkan seluruh anggota tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ilyas dan Ahmad Almunawar (2020: 38) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan dan Kebugaran Jasmani untuk Prestasi Olahraga. Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya tahan

otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani untuk prestasi olahraga yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, daya ledak, waktu reaksi dan keseimbangan.

Keliat dkk (2019:50). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan performance yang meliputi;

1. Kekuatan (strength) adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (tension) terhadap suatu tahanan (resisten). Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban.
2. Daya Tahan (endurance) adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan. Daya tahan otot (muscular endurance) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bertahan melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama. Daya tahan jantung (cardiovascular endurance) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan suatu kegiatan yang membutuhkan tahanan dalam waktu yang lama.
3. Kecepatan (speed) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.
4. Fleksibilitas (flexibility) mencakup dua hal yang saling berhubungan, yaitu antara kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo, dan ligamenta. Fleksibilitas (flexibility) mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Fleksibilitas terbagi menjadi dua, yaitu: fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis.
5. Keseimbangan (balance) adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh untuk tidak bergoyang atau roboh, baik dalam posisi diam maupun pada saat melakukan gerakan.
6. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan, dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketetapan tinggi. Koordinasi gerak adalah kemampuan untuk mengatur keserasian gerakan bagian- bagian tubuh. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerakan yang efektif dan efisien.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat kita simpulkan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya tentang kebugaran jasmani Kesehatan tetapi ada kebugaran jasmani tentang prestasi, tetapi kedua hal tersebut merupakan saling berkaitan tanpa Kesehatan tidak mungkin ada prestasi. Kebugaran jasmani juga dapat kita simpulkan adalah suatu kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dan berdasarkan dari latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka, peneliti ingin meneliti tentang "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 5

Hutaraja Tinggi”.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Survei Pendekatan Deskriptif Kuantitatif. Herlan, dkk (2020:40) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

Populasi adalah suatu kumpulan atau keseluruhan objek/subyek yang akan dikaji/diteliti (Gunawan, 2015: 46). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. *Total Sampling* adalah pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi, (Iskandar dan Rahman, 2018:142). Dimana semua populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler Pramuka yang berjumlah 22 orang peserta didik yang terdiri dari 11 peserta didik putra dan 11 peserta didik putri.

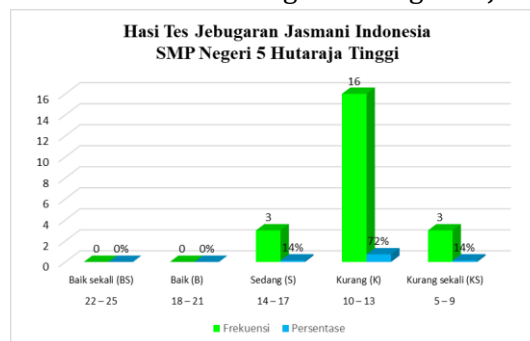
Instrumen tes yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran dengan instrumen tes/alat, salah satu instrumen yang biasa digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani di Indonesia adalah Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini akan memaparkan TKJI untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu Tes Lari 50 meter, Gantung Siku 60 detik untuk Putri dan *Pull Up* untuk Putra dalam 60 detik, Baring Duduk 60 detik, *Vertical Jumpt* serta lari 1000 meter untuk Putra dan 800 meter untuk Putri. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1) Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi.

Secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum 17 sebesar dan nilai minimum 7. Rata-rata diperoleh sebesar 12 dan standar deviasi sebesar 2,34. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka
SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler
Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi

No	Jumlah nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	0	0%
3	14 – 17	Sedang (S)	3	14%
4	10 – 13	Kurang (K)	16	72%
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)	3	14%
Total			22	100%

Sumber: Hasil Olah Data 2024

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 3 peserta didik (14%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 16 peserta didik (72%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 3 peserta didik (14%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi masuk dalam kategori Kurang.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa 14% peserta didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 72% Peserta didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 14% Peserta didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 0% Peserta didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0% Peserta didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi masuk dalam kategori Kurang. Melihat Tingkat Kebugaran Jasmani secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh Peserta Ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi masih belum optimal bahkan dikatakan di bawah sekali. Kebugaran jasmani juga merupakan indikator pembangunan olahraga, ada korelasi antara masyarakat yang aktif berolahraga minimal 3x seminggu dengan meningkatnya kebugaran jasmani. Sebenarnya ada keterkaitan antara indikator kebugaran jasmani dan partisipasi masyarakat untuk berolahraga dalam pembangunan olahraga, (Ridwan Sinurat dan Romika Rahayu. 2019: 190-191). Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetik, umur, jenis kelamin. Faktor eksternal diantaranya gizi, aktivitas fisik, lingkungan. Faktor-faktor tersebut sangatlah berpengaruh terhadap pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani sangat penting

bagi semua orang termasuk peserta didik untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari, baik ketika berada dilingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi yaitu diperoleh bahwa 14% peserta didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 72% peserta didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 14% peserta didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 0% peserta didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0% Peserta Didik mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi masuk dalam kategori Kurang.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Bagi Siswa
Bagi Peserta didik, meningkatkan kebugaran jasmani dengan disiplin Mengikuti Ekstrakurikuler Pramuka sesuai dengan arahan guru pendamping maupun orang tua serta menerapkan pola hidup sehat.
- 2) Bagi Guru
Bagi Kepala Sekolah, agar mengevaluasi Kegiatan kegiatan yang dilakukan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Pembina Pramuka, Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Khususnya Peserta Ektrakulikuler Pramuka dan Umumnya Seluruh Siswa/I SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi
- 3) Bagi Pembina Pramuka, mengetahui faktor Peserta Ektrakulikuler Pramuka SMP Negeri 5 Hutaraja Tinggi mengalami kelelahan dengan mudah dan agar dapat membuat program latihan yang berkaitan dengan peningkatan kebugaran jasmani.
- 4) Bagi Orang Tua, Agar berpartisipasi aktif dalam pembentukan kebugaran jasmani anak dengan membiasakan anak berperilaku hidup sehat, memenuhi kebutuhan gizi anak dan membiasakan anak untuk melakukan olahraga secara teratur.
- 5) Bagi Peneliti Selanjutnya, mengembangkan penelitian selajutnya dengan melakukan penelitian faktor-faktor lainnya Seperti Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakulikuler Pramuka untuk dapat melengkapi hasil penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Armade, M., & Manurizal, L. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) Di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah. Journal Of Sport Education and Training*, 1(2), 44-52.
- Hamidah, H., Hairina, Y., & Imadduddin, I. (2023). *Hubungan Intensitas Mengikuti Ekstrakurikuler Pramuka dengan Kecerdasan Moral Siswa Kelas VIII di MtsN 9 Hulu Sungai Selatan. Jurnal Al-Husna*, 3(2), 143-155. ISSN: 2776-7264
- Herlan, H., Nurwansyah, R., & Julianti, R. R. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Negeri 1 Surade. Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 38-42. ISSN 2745-53994.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Pratama, S. A., & Zulfikar, I. (2024). Pengaruh latihan medicine ball dan latihan shoulder press terhadap kemampuan smash dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Porkes*, 7(1), 400-410.
- Hidayat, T., & Anggriawan, F. I. (2022). *Kartu Pengukuran Kompetensi Siswa SD pada Pembelajaran PJOK*. Penerbit NEM.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kabupaten Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(1), 1-7.
- Hidayat, T., Fauqi, A., & Zulfikar, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Lengan Terhadap Hasil Jumping Smash Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 1(2), 54-71.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). *Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37-45. ISSN: 2747-061X.
- Indonesia, P. R. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Pemerintah Republik Indonesia*, 1-89.
- Iskandar, T., & Rahman, F. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Hand Grip terhadap Kekuatan Genggaman Tangan pada Atlet Putra Pelatcab Petanque Kota Bekasi. Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 140-145.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46-54.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). *Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Narlan, D. & Juniar, D.T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: CV. Budi Utama. ISBN:978-623-02-1670-1.

- Ramadana, P., Nirwandi, N., Damrah, D., & Igoresky, A. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. Jurnal JPDO*, 6(3), 163-169.
- Sinurat, R., & Rahayu, R. (2019). *Analisis Pembangunan Olahraga Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau Ditinjau Dari Sport Development Indeks (SDI). Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 182-192.
- Wahyudi, A. S. B. S. E., & Fajrin, I. (2019). *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 51-58. SSN 2581-0383.