



Survei Tingkat Kesehatan Jasmani Usia 10 – 12 Tahun Pada Murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo

M. Iqbal Hasanuddin^{1*}, Hesti Meiyani Bonggi², A. Heri Riswanto³, Rachmat Hidayat⁴

Keywords :

Kata kunci; Kata kunci; Kata kunci;

Correspondensi Author

¹ Universitas Muhammadiyah Palopo,

Email:

miqbalhasanuddin@umpalopo.ac.id

² Universitas Muhammadiyah Palopo,

Email: hestinoni497@gmail.com

³ Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

andiheriswanto@umpalopo.ac.id

⁴ Universitas Muhammadiyah Palopo

Email:

rachmathidayat1405@gmail.com

Article History

Received: 23-03-2022;

Reviewed: 24-03-2022;

Accepted: 25-03-2022;

Published: 25-03-2022

ABSTRACT

This study aimed to determine the level of physical fitness aged 10-12 years at the students of SD Negeri 57 PEPABRI, Bara District, Palopo City. This research was descriptive research. This research method was a survey with data collection technique using tests and measurements. The data analysis technique used was descriptive percentage. The results of this study indicate that the level of physical fitness of students aged 10-12 years at SD Negeri 57 PEPABRI, Bara District, Palopo City is in very good category with a percentage of 0% (no students), good category the percentage of 3% (1 student), category while the percentage is 47% (14 student), the less percentage category is 40% (12 student), and the category the percentage of 10% (3 student). Meanwhile, based on the average value of 13.03, the level physical fitness of students aged 10-12 years at SD Negeri 57 PEPABRI, Bara District, Palopo City is in the medium category.

Keywords: TKJI, The Students of SD Negeri 57 PEPABRI, Age 10-12 years

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan jasmani usia 10-12 tahun pada murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: tingkat kesehatan jasmani murid usia 10-12 tahun SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo berada pada kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada murid), kategori baik persentase sebesar 3% (1 murid), kategori sedang persentase sebesar 47% (14 murid), kategori kurang persentase sebesar 40% (12 murid), dan kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10% (3 murid). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 13.03, tingkat kesehatan jasmani murid usia 10-12 tahun SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: TKJI, Murid SD Negeri 57 PEPABRI, Usia 10-12 Tahun

PENDAHULUAN

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang dapat istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa di pungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Dampak tersebut bisa bersifat positif maupun yang bersifat negatif. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi salah satu dari dampak kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah proses interaksi antara peserta didik, antara peserta didik dengan pendidik dan antara peserta didik dan sumber belajar lainnya yang bertujuan agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistemik, pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik serta mengembangkan keterampilan yang terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Rahmat, Suwardi, & Suyudi, 2019).

Menurut (Solihin, Anwar, & Sukandar, 2013), bahwa pada usia dini pembelajaran pendidikan jasmani dimulai, dikarenakan pada usia dini masih dalam proses perkembangan dan pertumbuhan motorik, organik, intelektual dan emosional. Sehingga disimpulkan bahwa pendidikan jasmani pada usia dini akan ikut berperan dalam membentuk karakter. Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Menurut (Dauer dan Pangrazi, 1989) dalam jurnal (Abdurrahim & Hariadi, 2018), mengatakan bahwa hakikat dari pendidikan jasmani sebagai bagian yang memberikan sumbangan dalam pendidikan secara umum. Tujuan pendidikan jasmani menurut (Rosdiani, 2013), bahwa “Pendidikan jasmani bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral”.

Kesegaran jasmani sering disebut kebugaran jasmani atau physical fitness. Kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Ada beberapa pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani dari para ahli. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Annas, 2011). Lanjut (Bahtiar, Djalal, & Suwardi, 2017) mengatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek.”

Kesegaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kesegaran jasmani yang saling berkaitan antara yang satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen fisik memiliki ciri tersendiri yang berfungsi

sebagai pokok dalam kesegaran jasmaninya baik, maka status setiap komponenannya harus dalam keadaan baik pula. Menurut (Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, 2019), bahwa kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) Daya Tahan Jantung Paru (Kardiorespirasi), (b) Kekuatan Otot, (c) Daya Tahan Otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) Kecepatan, (b) Power, (c) Kesimbangan, (d) Kelincahan, (e) Koordinasi, dan (f) Kecepatan Reaksi.

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Menurut (Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, 2011), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain: (1) Keturunan, (2) Umur, (3) Jenis Kelamin, (4) Gizi, (5) Merokok, dan (6) Aktivitas Fisik. Hal ini sangat mempengaruhi bila seorang pelajar mengalami tingkat kesegaran jasmani rendah atau kurang, maka ia akan terkendala dalam proses belajar mengajar sehingga akan berakibat pada pencapaian prestasi belajar. Sebaliknya, orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktifitas atau beban fisik yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan masih menyisakan tenaga untuk mengisi waktu luang. Ini sejalan dengan pendapat (Fikri, 2018), bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan memiliki dampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

Salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kualitas fisik dan non fisik adalah dengan meningkatkan status gizi (Pahlevi, 2019). Seseorang yang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran penjas di sekolah. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat mengkonsumsi makanan serta penggunaan zat-zat gizi (Pantaleon, 2019). Oleh karena itu, manusia mutlak memerlukan makanan karena dengan makan selain untuk proses perkembangan dan pertumbuhan, zat yang diperoleh dari makanan tersebut diproses untuk menjadi energi, dan energi tersebut digunakan untuk bergerak oleh manusia (Kamaruddin, Ihsan, & Erdiansyah, 2022).

Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian yang intensif. Hal ini perlu dilakukan karena siswa usia SD masih dalam taraf pertumbuhan dan perkembangan, sehingga dengan status kesegaran jasmani yang baik maka mereka akan tumbuh dan berkembang dengan optimal. Pada masa anak umur 10-12 tahun pertumbuhan cenderung relatif lambat. Walaupun pertumbuhan itu lambat, tetapi mempunyai waktu belajar cepat dan keadaan ini dapat dipertimbangkan pula sebagai konsolidasi pertumbuhan yang ditandai dengan kesempurnaan dan kestabilan terhadap keterampilan dan kemampuan yang telah ada dibandingkan yang baru dipelajari. Pada masa tersebut juga terjadi perubahan di mana anak yang pada mulanya bergerak dari kondisi lingkungan rumah ke lingkungan sekolah. Karakteristik anak usia sekolah menurut (Hardiansyah & Supriasa, 2016) yaitu anak usia sekolah (6-12 tahun) yang sehat memiliki ciri di antaranya adalah banyak bermain di luar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat.

Namun, yang menjadi perhatian di SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo adalah pembelajaran pendidikan jasmani hanya satu kali seminggu serta tidak adanya kegiatan ekstrakurikuler, senam sehat atau senam massal yang biasa dilakukan sekolah seperti pada umumnya. Tetapi di lihat dari jumlah murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo dan sarana prasarana yang ada saat ini masih kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran pendidikan jasmani, selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total murid, guru

pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana agar terlihat menarik. Dengan demikian murid tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani dan asupan gizi yang baik (tinggi) serta murid tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa murid usia 10-12 tahun putra dan putri pada SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut (Halim & Anwar, 2018), bahwa tes adalah suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan tertentu. Pengukuran merupakan suatu kegiatan mengukur untuk mengetahui keadaan sesuatu sebagaimana adanya. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes dan pengukuran yang telah ditetapkan oleh (Depdiknas, 2010) tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 10-12 tahun yang terdiri dari 5 (lima) item tes, yaitu: 1) Lari 40 meter; 2) Tes gantung siku tekuk; 3) Baring duduk 60 detik; 4) Loncat tegak; dan 5) Lari 600 meter. Berdasarkan uraian terdahulu maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sementara sebagai hipotesis adalah: “Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo berkategori kurang”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei. Menurut (Sugiyono, 2019), bahwa metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan (wawancara atau kuesioner) yang tidak mendalam, dan hasil penelitian cenderung digeneralisasikan. Tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari tes dan pengukuran lari 40 meter, gantung siku tekuk (pull-up), baring duduk (sit-up), loncat tegak (vertical jump), dan lari 600 meter. Populasi di SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo adalah 284 murid. Sampel adalah bagian dari populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara random sampling atau secara acak yang ditetapkan peneliti, sehingga data yang diambil berjumlah 30 murid. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes praktek atau perbuatan dan pengukuran seluruh populasi dan sampel menjalani rangkaian tes dengan runtut sesuai petunjuk pelaksanaan tes. Nilai yang diperoleh dari kelima butir tes yang sudah dilaksanakan tersebut dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani peserta didik dengan menggunakan norma pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun. Teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan hasil kasar yang dikonfirmasi dalam standar penilaian TKJI, selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis data penelitian pada masing-masing butir tes dalam TKJI menggunakan persentase yang diperoleh. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) Lari 40 meter; (2) Gantung Siku Tekuk; (3) Baring Duduk 30 Detik; (4) Loncat Tegak; dan (5) Lari 600 meter. Deskripsi hasil tes TKJI Pada Murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Data Statistik TKJI pada Murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo.

Variabel	N	Range	Min.	Max.	Mean	SD	Varians
Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 10-12	30	11	7	18	13.03	2.539	6.447

Berdasarkan data deskripsi tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil data TKJI usia 10-12 tahun pada murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo mnghasilkan nilai mean = 13.03; nilai range = 11; nilai variance = 6.447; standar deviasi = 2.539; nilai minimal = 7; dan nilai maksimal = 18.

Tabel distribusi TKJI usia 10-12 tahun pada murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran jasmani Indonesia, adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Disribusi Frekuensi TKJI Usia 10-12 Tahun Pada Murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	Baik	1	3%
3	14 – 17	Cukup	14	47%
4	10 – 13	Kurang	12	40%
5	5 – 9	Kurang Sekali	3	10%
	Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa data TKJI usia 10-12 tahun pada murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo yang meliputi kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada murid); kategori baik 3% (1 murid); kategori sedang 47% (14 murid); kategori kurang 40% (12 murid); dan kategori kurang sekali 10% (3 murid). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 13.03, tingkat kesegaran jasmani pada murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani usia 10-12 Tahun Pada Murid di SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: tingkat kesegaran jasmani murid usia 10-12 tahun SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo berada pada kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada murid), kategori baik persentase sebesar 3% (1 murid), kategori sedang persentase sebesar 47% (14 murid), kategori kurang persentase sebesar 40% (12 murid), dan ketegori kurang sekali dengan persentase sebesar 10% (3 murid). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 13.03, tingkat kesegaran jasmani murid usia 10-12 tahun SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo masuk dalam kategori sedang. Menurut (Hudain, 2011), yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani antara lain: 1) Siswa cukup melakukan aktivitas jasmani di luar jam sekolah; 2) Makanan dan gizi yang cukup; 3) Istirahat yang cukup; dan 4) kebiasaan hidup dan faktor

lingkungan sekolah yang teratur dan sehat. Sedangkan menurut (Pratama, 2018) bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang, hal ini dimungkinkan dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya aktivitas fisik yang dilakukan siswa untuk memenuhi kebutuhan gerakanya kurang, terutama dengan semakin berkembangnya teknologi memungkinkan siswa untuk memilih permainan yang cenderung mengurangi gerak fisik. Selain itu kebiasaan siswa yang berangkat sekolah berjalan kaki, naik sepeda dengan yang diantar dengan menggunakan kendaraan bermotor tentunya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian dari (Nur'ain, 2015), menjelaskan bahwa kemampuan motorik berkaitan dengan proses tumbuh kembang dimana perkembangan gerak seorang anak usia 10-12 tahun dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya. Jadi, untuk mendapatkan Kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktifitas olahraga dan aktifitas fisik yang teratur dan meningkat (Hidayat, 2019). Pada dasarnya, kemampuan ini berkembang sejalan dengan kematangan syaraf dan otak. Sehingga setiap gerakan sederhana apapun merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian sistem dalam tubuh yang dikontrol dalam otak. Kemampuan motorik terbagi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Kemampuan gerak anak dapat menjadikan suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhan dan perkembangannya, untuk itu seharusnya kemampuan motorik dari kepala ke kaki dan dari sendi utama ke bagian terkecil. Sehingga dimungkinkan menentukan norma kemampuan motorik didasarkan pada rata-rata usia untuk bentuk kegiatan bentuk lainnya. Beberapa prinsip dalam perkembangan motorik anak dipengaruhi oleh ketergantungan, kematangan, otot, dan syaraf. Perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan syaraf dalam artian bahasa gerakan motorik belum dapat dikuasai dengan baik sebelum mekanisme otot syaraf berkembang

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani usia 10-12 Tahun Pada Murid di SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani murid usia 10-12 tahun SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo berada pada kategori baik sekali dengan persentase sebesar 0% (tidak ada murid), kategori baik persentase sebesar 3% (1 murid), kategori sedang persentase sebesar 47% (14 murid), kategori kurang persentase sebesar 40% (12 murid), dan kategori kurang sekali dengan persentase sebesar 10% (3 murid). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 13.03, tingkat kebugaran jasmani murid usia 10-12 tahun SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran yaitu: Diharapkan hasil ini nantinya dapat menjadi acuan untuk lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya dan dapat memberikan aktivitas olahraga tambahan kepada seluruh murid yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani murid; Guru diharapkan lebih efektif dalam mengajar supaya tingkat kebugaran jasmani muridnya lebih baik, sehingga tingkat kebugaran jasmani yang baik dimungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar murid meningkat. Selain itu guru harus sangat memperhatikan kebugaran jasmani murid agar tingkat kebugaran jasmani murid SD Negeri 57 PEPABRI Kecamatan Bara Kota Palopo lebih meningkat; dan Murid hendaknya selalu meningkatkan kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih maksimal tanpa meluangkan waktu untuk belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68-73.
- Annas, M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Haemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*, 49-57.
- Bahtiar, M., Djalal, D., & Suwardi. (2017). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil TNI AU Pada MAKOOPSAU II Makassar. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1), 12-17.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Fikri, A. (2018). Studi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Murid Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 68-73.
- Halim, N. I., & Anwar, K. (2018). *Tes & Pengukuran Dalam Bidang Keolahragaan*. Makassar: Badan penertbit UNM.
- Hardiansyah, & Supariasa. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, S. (2019). TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA USIA 10-12 TAHUN SE-KOTA GORONTALO. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12-21.
- Hudain, M. A. (2011). Tingkat Kesegaran Jasmani Murid SD Inpres Malengkeri Setingkat Kota Makassar Pada Kelompok Usia 10-12 Tahun. *Jurnal ILARA*, 11(2), 31-38.
- Kamaruddin, I., Ihsan, A., & Erdiansyah. (2022). STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENJAS SISWA KELAS XII MIA SMAN 2 SOPPENG. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 33-41.
- Nur'ain. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Kasar Anak Dalam Kegiatan Bermain Bola Pada Anak Di Kelompok B TK Adentum Kecamatan Kota Selatan Kota Gorontalo*. Gorontalo: Skripsi Universitas Negeri Gorontalo.
- Pahlevi, A. E. (2019). Determinasi Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122-126.
- Pantaleon, M. G. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI II KOTA KUPANG. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 3(3), 8.
- Pratama, I. G. (2018). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun SDN Kepanjen Lor 2 Kota Blitar. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*. 1, pp. 55-57. Banyuwangi: Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi.
- Rahmat, Suwardi, & Suyudi, I. (2019). Implementasi Pendekatan Saintifik Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) SD Kurikulum 2013 Di Kabupaten Bantaeng. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 63-72.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Solihin, R., Anwar, F., & Sukandar, D. (2013). Kaitan Antara Status Gizi, Perkembangan Kognitif, dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah (Relationship Between Nutritional Status, Cognitive Development, and Motor Development In Preschool Children). *Nutrition and Food Research*, 36(1), 62-72.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.