



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN ATLET ISSI (IKATAN SPORT SEPEDA INDONESIA)
KOTABARU**

Jusran S^{1*}, Hasruddin², M. Imran Hasanuddin³, Muhammad Qasash Hasyim⁴

Keywords :

Kata kunci; : Kebugaran
atlet ISSI Kotabaru

Correspondensi Author

^{1*2} STKIP Paris Barantai
Kotabaru

Email:

Jusrankaka04@gmail.com

udhinharuna3@gmail.com

^{3 4} Universitas Negeri Makassar

Email:

m.imran.hasanuddin@unm.ac.id

qasash.hasyim@unm.ac.id

Article History

Received: 30-08-2022;

Reviewed: 01-09-2022;

Accepted: 09-09-2022;

Published: 30-09-2022

ABSTRACT

This research is a descriptive exploratory survey research using a qualitative approach. The population in this study were 11 athletes of ISSI Kotabaru while the research sample consisted of 11 athletes of ISSI Kotabaru. The sampling technique was population (saturated sampling), namely all male athletes of ISSI Kotabaru. The data were collected using the Multi Stage Fitness Test (MTF). The test model was that the athlete had to run a distance of 20 meters back and forth by following the guidelines from the tape or mp3 that was played. The cardiorespiratory endurance value reflected by the VO₂Max prediction value is an indicator of the level of physical fitness. Analyzed by percentage descriptive through a qualitative approach, namely the approach described by category sentences. The data analysis technique was processed using computer assistance through the SPSS 22.0 program. From the results of the study, in general, the level of physical fitness with the number of athletes of ISSI Kotabaru in total, namely 11 athletes, there were 3 athletes with very poor categories, 27.3% of their physical fitness levels, there were 4 athletes with 36.4% less physical fitness levels, and 4 athletes in the category. enough level of physical fitness 36.4%.

Keywords: ISSI Kotabaru athlete fitness

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian survei yang bersifat deskriptif eksploratif dengan menggunakan pendekatan kualitatif . Populasi pada penelitian ini adalah 11 atlet ISSI Kotabaru sedangkan untuk sampel penelitian adalah terdiri dari 11 Atlet ISSI Kotabaru. Teknik pengambilan sampel adalah populasi (*sampling jenuh*) yaitu seluruh atlet putra ISSI Kotabaru. Data diambil menggunakan *Tes Multi Stage Fitness Test* (MTF) Model tesnya yaitu atlet harus lari dengan jarak 20 meter secara bolak balik dengan mengikuti panduan dari kaset atau mp3 yang diputarkan. Nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi *VO₂Max* merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. Dianalisis dengan deskriptif persentase melalui pendekatan kualitatif yaitu pendekatan yang digambarkan dengan kalimat kategori. Teknik analisis data diolah dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS 22.0 Dari hasil penelitian secara umum tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah atlet ISSI Kotabaru keseluruahn yaitu 11 atlet ada 3 atlet kategori sangat kurang tingkat kebugaran jasmaninya 27,3%, ada 4

atlet dengan kategori kurang tingkat kebugaran jasmaninya 36,4%, dan ada 4 atlet kategori cukup tingkat kebugaran jasmaninya 36,4%.

Kata kunci: ISSI Kotabaru athlete fitness

PENDAHULUAN

Sepeda merupakan alat transportasi roda dua yang sudah ada sejak awal abad 18. Namun seiring dengan perkembangan zaman, sepeda tidak hanya digunakan sebagai alat transportasi saja, tetapi digunakan sebagai sarana berolahraga. Sepeda diklasifikasikan menjadi tujuh jenis berdasarkan macam dan fungsinya, yaitu : 1) Sepeda Gunung (*mountain bike*). Sepeda jenis ini digunakan untuk lintasan *offroad* dengan rangka yang kuat dan memiliki suspensi depan maupun suspensi di bagian belakangnya; 2) Sepeda jalan raya (*cyclocross*). Sepeda ini digunakan untuk balap jalan raya, bobot keseluruhan ringan ban halus untuk mengurangi gesekan dengan jalan; 3) Sepeda BMX (*bicycle motocross*).

BMX merupakan kependekan dari *bicycle moto cross*. Sepeda jenis ini diadopsi dari jenis balapan sepeda *motocross*. Sepeda jenis ini digunakan untuk atraksi lompatan maupun atraksi lainnya, dan biasanya digunakan untuk balapan di lintasan; 4) Sepeda mini . Biasanya, sepeda mini ini termasuk dalam kelompok sepeda anak anak, baik beroda dua maupun beroda tiga; 5) Sepeda angkut. Beberapa jenis sepeda yang masuk dalam jenis kelompok ini adalah sepeda kumbang, sepeda pos, atau sepeda yang mempunyai gerobak pada bagian belakangnya. Sesuai dengan namanya, sepeda ini sering dipakai oleh penggunaannya untuk mengangkut barang barang; 6) Sepeda lipat. Sepeda ini merupakan jenis sepeda yang bisa dilipat, sehingga bisa dibawa ke mana mana dengan muda; 7) Sepeda balap. Sepeda balap memiliki model *handler* setengah lingkaran. Sesuai dengan nama dan bentuknya, sepeda ini memang secara khusus sering digunakan untuk balapan. Klasifikasi di atas adalah pembagian macam macam sepeda secara umum, sedangkan di zaman sekarang ini sepeda lebih banyak digunakan untuk berolahraga, baik olahraga untuk kesehatan maupun untuk olahraga prestasi.

Di dalam perlombaan sepeda terdapat 4 nomor yaitu sepeda gunung atau MTB, balap sepeda BMX dan Balap sepeda jalan raya atau Road bike, trek / velodrom. Balap sepeda terbagi dalam tujuh klarifikasi yaitu jenis sepeda gunung MTB biasanya digunakan dalam lintasan trek seperti gunung atau hutan, jenis sepeda jalan raya sepeda ini khusus jalan raya memiliki bobot yang ringan dan ukuran ban yang kecil guna mengurangi gesekan, jenis sepeda BMX sepeda ini digunakan untuk atraksi lompatan di suatu trek tertentu, jenis sepeda mini, tergolong sepeda anak-anak memiliki roda dua dibagian belakang, jenis sepeda angkut biasanya digunakan untuk mengangkut barang dan biasanya terdapat gerobak dibelakangnya, sepeda lipat yaitu sepeda yang *flexible* yang mudah dibawa digunakan untuk bersepeda santai, jenis sepeda balap (road bike) jalan raya yang digunakan untuk pertandingan memiliki handle bar melengkung sesuai dengan kebutuhan balap sepeda itu sendiri. (Wijaya & Siantoro, 2019)

Dalam hal ini Prestasi yang naik turun dari Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Seringkali kekalahan yang dialami para Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru disebabkan kebugaran jasmaninya kurang baik. Karena kebugaran jasmani yang kurang baik, sehingga para Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru mudah lelah sehingga seringkali tidak bisa melanjutkan pertandingan. Upaya meningkatkan prestasi seharusnya memiliki fundasi kebugaran jasmani yang baik.

Upaya untuk meningkatkan VO₂max berdasarkan penelitian telah banyak dilakukan berbagai kondisi diberikan diantaranya dengan intensitas tinggi dan kondisi kadar oksigen rendah 10-20% , latihan interval dengan intensitas tinggi serta latihan dengan intensitas moderat, semua penelitian ini membuktikan terjadi peningkatan. (Faturochman, Said Junaidi, 2020). Latihan dengan intensitas 90%-95% dari nadi maksimal ternyata memiliki pengaruh yang kecil terhadap VO₂max dengan latihan selama 3 bulan. Bukti penelitian yang dilakukan oleh (Fornasiero et al., 2018) menyebutkan bahwa atlet sepeda gunung memiliki VO₂max yang tinggi. Kenyataan ini memberikan empiris yang belum tentang aktivitas jasmani dan olahraga, hubungannya dengan kemampuan VO₂max. (Faturochman, Said Junaidi, 2020)

Kata ‘aerobik’ berarti “dengan oksigen”. Para peneliti secara konsisten merekomendasikan bahwa aktivitas fisik secara teratur dengan kebiasaan makan sehat adalah cara yang paling efisien

untuk hidup sehat. Latihan aerobik itu dapat mempengaruhi fungsi dari sistem *cardiorespiratory*, terutama yang berkaitan dengan pengangkutan oksigen di dalam tubuh. Di samping itu, latihan aerobik juga melibatkan berbagai sistem secara terpadu yang berusaha memperlancar pengangkutan oksigen ke bagian tubuh yang aktif dan mengurangi pengiriman oksigen ke bagian tubuh yang tidak aktif atau kurang aktif.(Agus, 2012). Kapasitas aerobik maksimal merupakan faktor penting bagi penampilan dalam olahraga yang memakan waktu, dan merupakan indikator bagi kesegaran jasmani seseorang. Semakin besar kapasitas aerobik maksimal seseorang semakin besar kemungkinan mencetak prestasi pada nomor-nomor yang memerlukan ketahanan”. Berdasarkan hal tersebut, maka mengetahui tingkat kebugaran jasmani Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru sangat penting.

Dalam olahraga balap sepeda terdapat beberapa komponen fisik yang menjadi prioritas saat latihan meliputi daya ledak, daya tahan, dan kecepatan. Beberapa aspek tersebut menjadi penting untuk dilatih agar atlet mampu mengayuh sepeda dengan semaksimal mungkin selama bertanding. Pelatihan kondisi fisik yang dibina sejak awal, disusun dan dilaksanakan secara sistematis serta berkesinambungan dan dibantu dengan teknologi yang berkembang akan memberikan dampak yang positif terhadap performa seorang atlet.(Wijaya & Siantoro, 2019)

Latihan yang dilakukan secara rutin tanpa ada evaluasi tidak dapat dijadikan kontrol terhadap tingkat kebugaran jasmaninya apakah dalam kondisi baik atau kurang baik. Selama ini belum pernah dilakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani para Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru. Belum pernah dilakukannya tes dan pengukuran kebugaran jasmani para pemain Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru tersebut merupakan fenomena yang menarik untuk diteliti.

Salah satu kendala belum pernah dilakukannya tes dan pengukuran kebugaran jasmanipara pemain Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru karena belum mengetahui cara melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang baik dan tepat. Tidak mengetahui cara melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani merupakan salah satu kendala, sehingga tingkat kebugaran jasmaninya tidak diketahui. Tidak diketahuinya tingkat kebugaran jasmani tersebut, sehingga para Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru tidak mengetahui apakah kebugaran jasmaninya sudah baik atau belum, bahkan belum dapat mengukur apakah latihannya sudah cukup atautkah masih perlu ditingkatkan lagi.

Rasa lelah setelah melakukan latihan hendaknya perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Rasa lelah setelah melakukan latihan kebanyakan para Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru tidak memahaminya. Hal ini karena, tingkat kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh latihan saja. Selain latihan yang baik dan teratur, faktor pendukung lainnya harus juga diperhatikan, misalnya makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan dalam waktu cukup lama tentu dibutuhkan energi yang cukup. Jika tidak diimbangi dengan gizi yang cukup, maka akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu, latihan secara baik dan teratur dan faktor-faktor yang mendukung kebugaran jasmani harus diperhatikan.

Tingkat kebugaran jasmani para pemain Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru apakah dalam kondisi baik atau tidak baik. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru”

METODE

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pengumpulan data yang datanya bersifat angka-angka statistik yang dapat di kuantifikasi (Atifah et al., 2022). Data tersebut berbentuk variable-variabel dan operasionalisasinya dengan skala ukuran tertentu misalnya skala nominal, ordinal, interval dan ratio (Atifah et al., 2022). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel tunggal adalah tingkat kebugaran ISSI Kotabaru instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan perhitungan kebugaran jasmani dengan predeksi *VO2Max Tes Multi Stage Fitness Test (MTF)*. Adapun yang dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet ISSI Koatabru pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sampling jenuh, yang berjumlah 11 atlet ISSI Koatabru. Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan GOR Indoor Kotabaru. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan cara mengklasifikasikan data yang ada, kemudian dilanjutkan dengan analisis pada

perhitungan secara statistik berupa, statistik deskriptif, memberikan gambaran umum tentang hasil rata-rata, standar deviasi dan analisis persentase dari variabel penelitian. (Kamaruddin, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian yang diperoleh yaitu data tingkat kebugaran atlet ISSI Kotabaru mencakup data kebugaran atlet sepeda Kotabaru. Hasil analisis deskriptif di rangkum dalam tabel berikut :

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis deskriptif data

No	Kemampuan Fisik	N	Mean	Standar Deviasi	Max	Min
	Tingkat kebugaran Atlet Sepeda (ISSI) Kotabaru	11	34.13	6.1799	43.9	25.4

Pada table 1 di atas merupakan rangkuman Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat kebugaran atlet ISSI Koatabaru mendapat nilai mean sebesar 34,13, SD 6,1799, skor minimal 25,4, dan nilai maksimum 43,9. Selanjutnya dikemukakan distribusi frekuensi dan persentase tingkat kebugaran atlet sepeda ISSI Kotabaru dalam tabel di bawah ini :

Tabel 2. Frekuensi tingkat kebugaran atlet sepeda ISSI Kotabaru

Kategori	Jumlah Atlet	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	4	36,4%
Kurang	4	36,4%
Sangat Kurang	3	27,3%
Jumlah	11	100%

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru keseluruhannya yaitu 11 atlet ada 3 atlet kategori sangat kurang tingkat kebugaran jasmaninya 27,3%, ada 4 atlet dengan kategori kurang tingkat kebugaran jasmaninya 36,4%, dan ada 4 atlet kategori cukup tingkat kebugaran jasmaninya 36,4%. Bisa dilihat pada diagram di bawah ini :



PEMBAHASAN

Bagian ini akan menjelaskan lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dilakukan serta kaitannya dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran atlet ISSI Kotabaru. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak (Prasetio et al., 2018).

Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktivitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai tingkatan aktivitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan. (Safaringga & Herpandika, 2018)

Balap sepeda adalah sebuah perlombaan untuk mencapai tujuan batas akhir finish dalam waktu secepat-cepatnya dengan menggunakan sepeda. Balap sepeda sendiri terdiri dari berbagai macam jenis, ada balap sepeda *marathon*, *tour de france*, sepeda gunung, *trail*, dan *speed*. Olahraga balap sepeda merupakan olahraga yang membutuhkan daya tahan yang tinggi, karena olahraga ini adalah olahraga yang menggunakan waktu yang lama. (Agus & Hanifa, 2018). Sedangkan Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan jantung, pembuluh darah dan paru-paru untuk mengambil, menyalurkan dan menggunakan oksigen ke seluruh jaringan tubuh yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia. (Kamaruddin, 2020). Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh adalah dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari (Nosa & Faruk, 2013).

Subjek penelitian mengenai tingkat kebugaran ini adalah seluruh atlet ISSI Koatabaru yang akan mengikuti pertandingan Porprov Kalimantan Selatan. Penelitian ini perlu dilakukan mengingat semua orang akan melakukan pertandingan sehingga semua atlet harus bugar dan sehat apalagi olahraga sepeda memerlukan fisik yang baik untuk melakukan gerakan-gerakan sepeda. Dengan adanya tingkat kebugaran yang baik akan mempengaruhi penampilannya saat bertanding menjadi maksimal.

Kebugaran jasmani yang berkaitan erat dengan kesehatan adalah daya tahan kardiovaskuler (Abduh et al., 2020). dimana kemampuan ini menggambarkan kemampuan tubuh bekerja secara aerobik artinya kemampuan dan kesanggupan system peredaran darah dan pernafasan dalam mensuplai oksigen yang dibutuhkan keseluruh tubuh sehingga mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani dapat juga disebut kesegaran jasmani atau kesamaptaan jasmani. Istilah kebugaran jasmani sering disebut di klinik kebugaran (*fitness center*) maupun sangar-sangar senam, istilah kesegaran jasmani sering digunakan di sekolah-sekolah sedangkan kesamaptaan digunakan dikalangan militer, seperti para anggota polisi, tentara maupun taruna. Secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kesegaran jasmani dikenal dengan istilah asing "*physical fitness*." *Physical* berarti badan atau tubuh sedangkan *fitness* berarti segar. Jadi yang dimaksud dengan *physical fitness* (kesegaran jasmani) yaitu badan yang sehat dan segar. Pengertian kesegaran jasmani dipandang sebagai suatu konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas. kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. (Bahtiar et al., 2017).

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada begitu pula dengan situasi pandemi covid-19 ini. Menurut Djoko Pekiki dalam (khoerudin, 2021) komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat antara lain; a. Daya tahan jantung paru; b. Kekuatan dan daya tahan otot; c. Kelentukan, dan; d. Komposisi tubuh

Hasil analisis terhadap tingkat kebugaran dengan jumlah atlet 11 orang. 4 atlet memiliki tingkat kebugaran pada kategori cukup dengan presentasi 36,4%, 4 atlet dengan kategori kurang dengan presentasi 36,4%, 3 atlet pada kategori sangat kurang dengan presentasi 27,3%, Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet ISSI Kotabaru memiliki tingkat kebugaran kurang di lihat dari rata-rata yang didapatkan.

Tingkat kebugaran jasmani atlet ISSI (Ikatan Sepeda Seluruh Indonesia) Kotabaru berada pada tingkat kategori kurang dikarenakan pada tahun ini dimana terjadi masa pandemi covid 19 sehingga para atlet di haruskan di rumahkan dan jarang mengikuti latihan seperti biasanya. Dengan adanya gambaran hasil penelitian saya tentang tingkat kebugaran jasmani atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru di akan memberikan informasi kepada pelatih ISSI Kotabaru agar merumuskan program latihan yang baru dan tepat untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani atletnya, mengingat iven terdekat yang akan di ikuti atlet ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia) Kotabaru adalah PORPROV pada tahun 2022

Keberhasilan suatu atlet untuk mendapatkan prestasi memberikan pengaruh yang positif untuk membangun pembinaan secara dini untuk dapat lebih meningkatkan pembinaan agar hasil yang dicapai dapat dipertahankan. Puncak prestasi dapat diperoleh dengan adanya aspek kemampuan yang mendukung dan dimiliki seorang atlet seperti tingkat kebugaran jasmani melalui tes (VO_2Max) dan serta dukungan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Olahraga. Sistem *kardiovaskular* merupakan kesanggupan seorang atlet untuk dapat menampung oksigen dalam tubuhnya guna melakukan aktifitas olahraga agar mampu mempunyai tingkat kebugaran jasmani. Untuk itu latihan yang seharusnya memberikan suatu hasil yang dapat diukur melalui suatu kejuaraan dan atlet dapat memperoleh prestasi dengan baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data statistik dan pembahasan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada bagian ini disajikan jawaban yang merupakan kesimpulan pada penelitian ini. Adapun kesimpulan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut: “Survei tingkat kebugaran jasmani atlet ISSI Kotabaru” bahwa tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah atlet ISSI Kotabaru keseluruhan yaitu 11 atlet ada 3 atlet kategori sangat kurang tingkat kebugaran jasmaninya 27,3%, ada 4 atlet dengan kategori kurang tingkat kebugaran jasmaninya 36,4%, dan ada 4 atlet kategori cukup tingkat kebugaran jasmaninya 36,4%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*.
- Agus, A., & Hanifa, R. (2018). Pengaruh Pemberian Suplemen Elecrolite Fuel System (Efs) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Atlet Balap Sepeda Kota Padang. *Sporta Sainitika*, 3(1), 423. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.62>
- Atifah, N. I., Hasmyati, H., Azis, I., Sufitriyono, S., & Hasyim, H. (2022). Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Atlet Petanque Di Sulawesi Selatan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i1.30643>
- Bahtiar, M., Djalal, D., & Suwardi, S. (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. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i1.5241>
- Faturochman, Said Junaidi, A. S. (2020). *Journal of Sport Sciences and Fitness DI SEMARANG*. 5(2), 104.
- Khoerudin, k. (2021). *Tingkat kebugaran jasmani siswa smp al-ahyar sukaratu pada masa pandemi*

covid-19 (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas VIII SMP Al-Ahyar.
<http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/4682>

- Kamaruddin, I. (2020a). Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(2), 117.
<https://doi.org/10.26858/sportive.v3i2.17012>
- Kamaruddin, I. (2020b). Kemampuan Fisik Atlet Pelatda Bolabasket Kabupaten Sinjai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17172>
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Wijaya, R. B., & Siantoro, G. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Alet Puslatcab Issi Balap Sepeda Surabaya Nomor Jalan Raya Menjelang Porprov 2019 Analisis Kondisi Fisik Alet Puslatcab Issi Balap Sepeda Surabaya Nomor Jalan Raya Menjelang Porprov 2019.*