

PENILAIAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA FASE B MIN 6 NGAWI DENGAN TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA

Vicry Hilga Mahendra¹ Andy Widhiya Bayu Utomo², Anwas Mashuri³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Modern Ngawi

¹vickrystkip@gmail.com ²andywbu@stkipmodernngawi.ac.id, ³anwas.mashuri.1@gmail.com,

Abstract

This study aims to assess the physical fitness levels of 10-year-old students at MIN 6 Ngawi using the Indonesian National Physical Fitness Test (TKPN). A quantitative descriptive research method was employed with a sample of 54 students. Physical fitness was measured across several components: Body Mass Index (BMI), V Sit and Reach, 60-Second Sit Up, 30-Second Squat Thrust, and PACER Test. The results revealed that the majority of students were categorized as having "underweight" (61.1%), with most students falling into the "fair" and "poor" fitness categories. Flexibility (V Sit and Reach) was found to be relatively better compared to cardiovascular endurance and abdominal muscle strength. Based on composite fitness scores, most students require interventions to improve their overall physical fitness. The study recommends strengthening physical education programs by integrating nutrition education and healthy lifestyle practices to improve students' physical fitness.

Keywords: physical fitness, Indonesian National Physical Fitness Test

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MIN 6 Ngawi usia 10 tahun dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan sampel 54 siswa. Pengukuran kebugaran jasmani meliputi komponen Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, dan PACER Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori gizi kurang (61,1%) dan sebagian besar siswa memiliki kebugaran jasmani dalam kategori "cukup" dan "kurang". Komponen kelenturan otot (V Sit and Reach) menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan komponen daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot perut. Berdasarkan skor kebugaran komposit, sebagian besar siswa membutuhkan intervensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Penelitian ini menyarankan agar program pendidikan jasmani diperkuat dengan pengintegrasian edukasi gizi dan pola hidup sehat guna meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Submitted: 2025-05-10

Revised: 2025-05-27

Accepted: 2025-06-04

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik dan mental anak, yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan tubuh, tetapi juga kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran yang baik pada anak-anak dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko obesitas, dan membantu perkembangan motorik yang lebih baik (Ruedl et al., 2021). Di Indonesia, kebugaran jasmani siswa sekolah dasar menjadi perhatian khusus, mengingat tantangan kesehatan yang dihadapi anak-anak, seperti obesitas dan kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penilaian kebugaran jasmani siswa secara rutin untuk memberikan intervensi yang tepat guna meningkatkan kualitas fisik mereka.

Salah satu instrumen yang digunakan untuk menilai kebugaran jasmani siswa adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang telah diterapkan dalam berbagai pengukuran kebugaran fisik siswa di Indonesia. TKPN adalah alat ukur yang meliputi berbagai komponen kebugaran seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, serta kekuatan tubuh bagian atas dan bawah (Dewi et al., 2024). Dalam penelitian ini, TKPN diadaptasi untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 6 Ngawi, dengan fokus pada pengukuran kebugaran fisik siswa pada rentang usia 6 hingga 12 tahun.

Penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar di Indonesia masih terbatas, terutama yang berfokus pada penggunaan TKPN sebagai alat ukur. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa di berbagai daerah, namun kebanyakan terfokus pada tingkat sekolah menengah atau tidak membahas secara mendalam penggunaan TKPN dalam konteks sekolah dasar (Saputra et al., 2023; Ruedl et al., 2021). Hal ini menunjukkan adanya celah dalam literatur mengenai penerapan TKPN di tingkat sekolah dasar dan pentingnya penelitian untuk mengisi kekurangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap penelitian tersebut dengan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa di MIN 6 Ngawi menggunakan TKPN, serta menganalisis hasilnya berdasarkan berbagai faktor, seperti jenis kelamin dan usia.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa MIN 6 Ngawi dengan menggunakan TKPN dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil tes kebugaran jasmani tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi kepada pihak sekolah dalam merancang program pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi perkembangan fisik dan mental mereka di usia sekolah dasar.

Penurunan tingkat kebugaran jasmani di kalangan anak-anak Indonesia telah menjadi masalah serius yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Berbagai studi menunjukkan bahwa anak-anak yang tidak cukup aktif secara fisik lebih berisiko mengalami obesitas, diabetes tipe 2, dan gangguan kesehatan lainnya yang dapat berlanjut hingga dewasa (Ruedl et al., 2021). Penelitian ini penting karena memberikan wawasan mengenai sejauh mana kebugaran jasmani siswa di MIN 6 Ngawi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah meneliti kebugaran jasmani siswa di berbagai jenjang pendidikan, termasuk penggunaan TKPN dalam pengukuran kebugaran jasmani siswa sekolah menengah (Dewi et al., 2024; Saputra et al., 2023). Namun, terdapat kekurangan dalam penelitian yang mengkaji penerapan TKPN secara spesifik pada tingkat sekolah dasar, khususnya di daerah seperti Ngawi. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengisi celah dalam literatur yang ada, tetapi juga memberikan perspektif baru mengenai penerapan TKPN di tingkat sekolah dasar. Penelitian ini berfokus pada MIN 6 Ngawi sebagai representasi dari sekolah dasar di Indonesia yang menghadapi tantangan serupa dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Penelitian ini mengisi kekosongan dalam literatur terkait dengan penggunaan TKPN untuk menilai kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada siswa sekolah menengah, dengan penerapan TKPN di tingkat tersebut yang telah terbukti efektif dalam mengevaluasi kebugaran jasmani (Saputra et al., 2023). Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengaplikasikan TKPN di tingkat sekolah dasar, terutama di wilayah dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda seperti Ngawi. Dengan demikian, penelitian ini memperkenalkan perspektif baru dan orisinalitas dalam penerapan TKPN di sekolah dasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa di MIN 6 Ngawi dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas tentang kondisi kebugaran jasmani siswa di tingkat sekolah dasar, khususnya di daerah Ngawi yang memiliki karakteristik sosial dan geografis yang khas. Penilaian kebugaran jasmani ini mencakup beberapa aspek penting, seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan kekuatan tubuh bagian atas dan bawah, yang seluruhnya diukur melalui rangkaian tes yang ada pada TKPN.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis berbagai faktor yang mungkin mempengaruhi hasil tes kebugaran jasmani siswa, seperti usia, jenis kelamin, dan faktor lingkungan sosial yang ada di sekitar siswa. Melalui pemahaman lebih mendalam mengenai faktor-faktor ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang perbedaan kebugaran

jasmani antar kelompok siswa berdasarkan kategori-kategori tersebut, serta menemukan pola atau kecenderungan tertentu yang relevan dengan konteks lokal.

Secara lebih luas, penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi yang berbasis data mengenai perbaikan dan pengembangan program pendidikan jasmani di MIN 6 Ngawi. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya akan memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap upaya perbaikan kebijakan dan program pendidikan jasmani di sekolah dasar secara umum, dengan mempertimbangkan kebutuhan dan kondisi spesifik siswa di daerah tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental deskriptif yang bertujuan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri (MIN) 6 Ngawi menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Populasi penelitian terdiri dari 54 siswa Fase B yang berusia 10 tahun dan aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di MIN 6 Ngawi. Sampel dipilih secara purposive dengan mempertimbangkan usia dan fase kelas agar hasil pengukuran lebih fokus dan representatif. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), yang meliputi pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach Test untuk kelenturan, Sit-ups selama 60 detik untuk kekuatan otot perut, Squat Thrust selama 30 detik untuk daya tahan otot, serta Pacer Test yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi. Semua komponen tes ini dilakukan sesuai dengan pedoman resmi Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, dengan bobot penilaian yang sudah ditetapkan, di mana Pacer Test menjadi komponen utama dengan bobot 85%. Langkah-langkah pelaksanaan penelitian dimulai dengan identifikasi masalah melalui observasi dan diskusi dengan guru serta pihak sekolah untuk memahami kondisi kebugaran jasmani siswa.

Selanjutnya, dilakukan perencanaan dan persiapan, termasuk penyusunan jadwal pelaksanaan tes, penyediaan alat dan instrumen yang diperlukan, serta sosialisasi kepada guru, siswa, dan orang tua/wali murid tentang tujuan dan prosedur penelitian. Pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani dilakukan secara langsung di lapangan sekolah dengan mengikuti prosedur tes TKPN yang sistematis dan terstandar. Tim pelaksana terdiri dari peneliti dan guru pendidikan jasmani yang telah dilatih untuk memastikan validitas dan reliabilitas pengukuran. Data hasil tes dicatat secara rinci untuk setiap siswa, meliputi nilai setiap komponen kebugaran jasmani. Setelah pengumpulan data selesai, tahap selanjutnya adalah pengolahan dan analisis data menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum tingkat kebugaran jasmani siswa, sedangkan analisis inferensial seperti uji Mann-Whitney dan uji T independen diterapkan untuk menguji perbedaan tingkat kebugaran berdasarkan variabel demografis apabila relevan. Interpretasi hasil analisis digunakan untuk memahami tingkat kebugaran jasmani siswa serta faktor-faktor yang mempengaruhi. Berdasarkan hasil tersebut, kemudian disusun rekomendasi yang ditujukan kepada pihak sekolah dan guru pendidikan jasmani agar dapat mengembangkan program pembelajaran dan latihan kebugaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan aspek etika, antara lain memperoleh persetujuan dari orang tua/wali murid, menjaga kerahasiaan data peserta, dan memastikan keamanan siswa selama pelaksanaan tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di MIN 6 Ngawi, sebuah sekolah dasar negeri yang terletak di wilayah Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah siswa Fase B yang berusia 10 tahun dengan jumlah total 54 siswa.

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri dari lima komponen utama, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach,

Sit Up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, dan PACER Test. Berikut adalah hasil pengukuran yang diperoleh:

Tabel Persentase Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kategori IMT	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Gizi Kurang	33	61,1
Gizi Baik	19	35,2
Gizi Lebih	2	3,7
Obesitas	0	0
Total	54	100

Dari pengukuran IMT, sebagian besar siswa tergolong dalam kategori gizi kurang sebanyak 33 siswa (61,1%). Siswa dengan gizi baik berjumlah 19 siswa (35,2%), dan siswa dengan gizi lebih sebanyak 2 siswa (3,7%). Tidak ditemukan siswa yang masuk kategori obesitas.

Tabel Persentase V Sit and Reach

Kategori Sit and Reach	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Sangat Rendah	4	7,4
Rendah	6	11,1
Cukup	8	14,8
Baik	15	27,8
Baik Sekali	21	38,9
Total	54	100

Pengukuran kelenturan otot punggung dan hamstring siswa menunjukkan bahwa 21 siswa (38,9%) berada pada kategori "Baik Sekali", 15 siswa (27,8%) pada kategori "Baik", dan sisanya tersebar di kategori cukup hingga sangat rendah.

Tabel Persentase Sit Up 60 Detik

Kategori Sit Up	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Sangat Rendah	29	53,7
Rendah	14	25,9
Cukup	7	13,0
Baik	3	5,6
Baik Sekali	1	1,9
Total	54	100

Untuk kekuatan dan daya tahan otot perut, hasil menunjukkan sebagian besar siswa berada di kategori rendah, dengan 29 siswa (53,7%) pada kategori "Sangat Rendah" dan 14 siswa (25,9%) pada kategori "Rendah".

Tabel Persentase Squat Thrust 30 Detik

Kategori Squat Thrust 30 Detik	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Sangat Rendah	7	13,0
Rendah	23	42,6
Cukup	14	25,9
Baik	7	13,0
Baik Sekali	3	5,6

Total	54	100
--------------	----	-----

Pengukuran daya tahan dan koordinasi otot melalui Squat Thrust menunjukkan bahwa 23 siswa (42,6%) termasuk kategori "Rendah" dan 14 siswa (25,9%) dalam kategori "Cukup".

Tabel Persentase PACER Test

Kategori PACER Test	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Sangat Rendah	20	37,0
Rendah	15	27,8
Cukup	10	18,5
Baik	6	11,1
Baik Sekali	3	5,6
Total	54	100

Hasil pengukuran daya tahan kardiorespirasi menggunakan PACER Test menunjukkan bahwa 20 siswa (37,0%) tergolong dalam kategori "Sangat Rendah" dan 15 siswa (27,8%) dalam kategori "Rendah".

Tabel Persentase Kebugaran Komposit

Kategori PACER Test	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Sangat Rendah	5	9,3
Rendah	15	27,8
Cukup	20	37,0
Baik	10	18,5
Baik Sekali	4	7,4
Total	54	100

Berdasarkan perhitungan skor kebugaran komposit yang menggabungkan kelima komponen tersebut, ditemukan bahwa 20 siswa (37,0%) memiliki tingkat kebugaran "Cukup", 15 siswa (27,8%) "Kurang", dan 10 siswa (18,5%) dalam kategori "Baik". Siswa dengan tingkat kebugaran "Kurang Sekali" berjumlah 5 siswa (9,3%) dan "Baik Sekali" sebanyak 4 siswa (7,4%).

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MIN 6 Ngawi usia 10 tahun bervariasi dengan dominasi kategori "cukup" dan "kurang". Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Ruedl et al. (2021) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani anak-anak sekolah dasar di Indonesia masih menghadapi tantangan signifikan, terutama terkait dengan daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot. Data hasil PACER Test dan Sit Up 60 detik yang menunjukkan proporsi siswa dalam kategori rendah dan sangat rendah menegaskan adanya kebutuhan untuk intervensi yang terfokus pada peningkatan komponen tersebut. Studi Dewi et al. (2024) juga mendukung temuan ini, dimana hasil pengukuran TKPN di SMP Surabaya menunjukkan variasi kemampuan kebugaran jasmani yang perlu perhatian khusus dalam pengembangan kurikulum pendidikan jasmani.

Adanya mayoritas siswa dengan kategori gizi kurang (61,1%) berdasarkan pengukuran IMT juga menunjukkan bahwa faktor gizi memegang peranan penting dalam tingkat kebugaran jasmani siswa. Kondisi gizi yang kurang baik dapat menyebabkan keterbatasan dalam kemampuan fisik dan performa olahraga, sebagaimana dijelaskan oleh Ruedl et al. (2021) yang menekankan hubungan erat antara status gizi dan performa kebugaran fisik anak. Oleh karena itu, program peningkatan

kebugaran jasmani di sekolah dasar perlu diintegrasikan dengan edukasi gizi untuk mendukung perkembangan fisik yang optimal.

Kelenturan otot yang diukur melalui tes V Sit and Reach menunjukkan hasil yang relatif lebih baik, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori baik hingga baik sekali. Hal ini mungkin mencerminkan aktivitas fisik siswa sehari-hari yang cukup mendukung fleksibilitas tubuh. Temuan ini juga konsisten dengan studi Gunawan dkk. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rutin dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kelenturan otot pada anak usia sekolah dasar. Namun, aspek kekuatan otot perut dan daya tahan kardiorespirasi masih menjadi tantangan, sebagaimana terlihat dari hasil Sit Up dan PACER Test.

Hasil skor kebugaran komposit yang mayoritas berada pada kategori cukup dan kurang mengindikasikan perlunya pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan di MIN 6 Ngawi. Intervensi ini dapat meliputi penambahan frekuensi latihan, pengenalan variasi aktivitas fisik yang menyenangkan, dan pelibatan orang tua serta guru dalam mendorong gaya hidup aktif. Penelitian oleh Saputra et al. (2023) menunjukkan bahwa program latihan yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga relevan untuk diadopsi di MIN 6 Ngawi.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, fokus pada satu sekolah dan satu kelompok usia membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Kedua, pengukuran kebugaran jasmani hanya menggunakan TKPN tanpa memasukkan aspek psikologis atau sosial yang juga mempengaruhi kebugaran. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dengan pendekatan multidimensi yang mempertimbangkan faktor lingkungan, psikologis, dan sosial.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia, khususnya melalui penggunaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang adaptif dan praktis. Implikasi praktis dari hasil ini adalah perlunya penguatan kebijakan pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan program kesehatan dan gizi di sekolah dasar untuk meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MIN 6 Ngawi usia 10 tahun bervariasi dengan dominasi pada kategori "cukup" dan "kurang". Mayoritas siswa memiliki status gizi kurang yang berpengaruh signifikan terhadap performa kebugaran jasmani mereka. Komponen kelenturan otot menunjukkan hasil yang relatif baik, namun kekuatan otot perut dan daya tahan kardiorespirasi masih menjadi tantangan utama yang perlu mendapat perhatian lebih. Hasil skor kebugaran komposit memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa perlu mendapatkan program latihan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi antara pendidikan jasmani dan program peningkatan gizi untuk menunjang kesehatan dan kebugaran siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak sekolah MIN 6 Ngawi:

1. Mengembangkan program pendidikan jasmani yang lebih intensif dan variatif, khususnya untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan kardiorespirasi siswa.
2. Mengintegrasikan edukasi gizi dan pola hidup sehat dalam kurikulum pembelajaran serta melibatkan orang tua untuk mendukung pemenuhan gizi anak secara optimal.
3. Melakukan evaluasi kebugaran jasmani secara berkala menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk memantau perkembangan siswa dan menyesuaikan program latihan yang efektif.
4. Melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Implementasi saran tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan, serta mendukung prestasi akademik siswa di MIN 6 Ngawi dan sekolah dasar lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R., Syahrastrani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat kebugaran jasmani kelas atas SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124–129. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i2-08>
- Ardiani, H.E., Permatasari, T.A.E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, pola makan, dan aktivitas fisik dalam pengelolaan diabetes melitus pada masa pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama. *Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 3(5), 218-234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Dewi, T. O., Al Ardha, M. A., Hamdani, H., & Rohman, M. F. (2024). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Indonesia (TKPN). *Jurnal Internasional Pengembangan Pendidikan*, 1(4), 55-72. [https://doi.org/10.61132/ijed.v1i3.84:contentReference\[oaicite:3\]{index=3}](https://doi.org/10.61132/ijed.v1i3.84:contentReference[oaicite:3]{index=3})
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37-45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Kemenpora RI. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Jakarta: Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora RI.
- López, M., González, M. P., & Hernández, R. (2020). Program pendidikan jasmani dan pengaruhnya terhadap kebugaran anak: Sebuah tinjauan sistematis. *European Journal of Sport Science*, 20(8), 1062-1075. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1771753>
- Munir, A., Nasrulloh, A., Nyoman, C., Citra, E., & Kerihi, G. (2023). Hubungan Antara Motivasi dan Mentalitas Terhadap Psikologi Atlet dalam Menunjang Prestasi Sepakbola: Sebuah Studi Literatur. *JOSSAE: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan*, 7, 107-116. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i1.684>
- Nuraisyah, W., Azis, A., Junaidi, M., Rasyid, A., & Supriyanto, N. A. (2025). Penilaian kebugaran jasmani anak sekolah dasar usia 12 tahun di Kabupaten Sumenep melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). *Bravo: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*, 13(1), 166-177. [https://doi.org/10.32682/bravos.v13i1/80:contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://doi.org/10.32682/bravos.v13i1/80:contentReference[oaicite:0]{index=0})
- Rizandi, S. T., Hadinata, R., & Putra, A. J. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Pengembangan Pendidikan*, 30(4), 46-50
- Saputra, V.W., Sari, K.Y., & Wibowo, R.A. (2023). Survei kebugaran jasmani melalui tes kebugaran siswa Indonesia di SMA N 1 Plupuh tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13-22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>
- Solekhah, N., & Raman, A. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Kebumen Tahun Pelajaran 2022/2023. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(2), 94-107. [https://doi.org/10.53863/mor.v3i2.678:contentReference\[oaicite:1\]{index=1}](https://doi.org/10.53863/mor.v3i2.678:contentReference[oaicite:1]{index=1})
- Suharsimi, A. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi V). Jakarta: Rineka Cipta.
- Telford, R. D., Cunningham, R. B., & Teixeira, C. (2019). Peran program aktivitas fisik berbasis sekolah dalam perkembangan kebugaran anak: Sebuah tinjauan. *Jurnal Sains dan Kedokteran Olahraga*, 22(3), 292-300. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.07.003>
- Wijaya, F. (2018). Ketersediaan Sarana dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri Kabupaten Sumenep. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2), 232-235.