

# Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan, Kebumen Usia 16-19 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19

Rima Febrianti<sup>a,1,\*</sup>, Arif Rohman Hakim<sup>b,2</sup>

<sup>a</sup> Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia

<sup>b</sup> Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia

<sup>1</sup> [rimatebrians2or@gmail.com](mailto:rimatebrians2or@gmail.com) \*

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2021-09-09  
Revised 2021-09-29  
Accepted 2022-01-30

### Keywords

Survey  
Physical Fitness  
Covid-19  
U-16  
Petanahan, Kebumen

### Kata kunci

Survei  
Kebugaran Jasmani  
Covid-19  
U-16  
Petanahan, Kebumen

## ABSTRACT (10PT)

The level of physical fitness is the body's ability to carry out physical activities without experiencing significant fatigue. Everyone's level of physical fitness varies according to physical activity, diet and lifestyle. During the COVID-19 pandemic, one of the government's efforts to break the virus chain implements social distance which has an impact on reducing physical activities and activities such as sports, this is thought to affect the level of physical fitness of the community is not good. the type of survey research. The subject or sample of the study uses a purposive sampling technique, namely the Petanahan village community, men aged 16-19 years who are in good health and have been willing to take the test with a total of 25 people. The instrument used is a physical fitness level test (TKJI) for male US he was 16-19 years old. The data analysis used descriptive percentage analysis. The results of the study showed that the profile of the physical fitness level of the male community aged 16-19 years in the village of Petanahan, Kebumen district, was in the poor category as much as 76% and in the moderate category only 24% just. This result means that there are no people who have a good level of physical fitness. The conclusion of the study is that the average level of physical fitness of men aged 16-19 years is in the poor category.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tingkat kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda sesuai dengan aktifitas jasmani, pola makan dan gaya hidupnya. Selama masa pandemi covid-19 salah satu upaya pemutusan rantai virus pemerintah menerapkan *social distance* yang berdampak berkurangnya aktifitas jasmani seperti olahraga, hal ini diduga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani masyarakat kurang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui kualitas tingkat kebugaran jasmani masyarakat pria usia 16-19 tahun di desa Petanahan. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Subjek atau sample penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu masyarakat desa Petanahan pria usia 16-19 tahun yang dalam keadaan sehat dan bersedia melakukan tes dengan jumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes tingkat kesegaran jasmani (TKJI) untuk pria usia 16-19 tahun. Analisis data menggunakan analisis deskriptif prosentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat pria usia 16-19 tahun yang ada di desa Petanahan kabupaten Kebumen masuk dalam kategori kurang sebanyak 76% dan masuk kategori sedang hanya 24% saja. Hasil ini berarti tidak ada masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Simpulan penelitian adalah bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani masyarakat pria usia 16-19 tahun masuk dalam kategori kurang.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Menurut Giriwijyo dan Dikdik (2012: 22) Kebugaran Jasmani adalah derajat kesesehatan yang dinamis dan diperlukan sesuai kebutuhan dalam melaksanakan tugas fisik. Kebugaran jasmani yaitu kondisi tubuh yang sanggup melakukan aktivitas ataupun beban fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pembiasaan dalam memelihara kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan sejak usia dini (Bahari:2020). Pemeliharaan kebugaran jasmani pada usia dini dapat merangsang pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan emosional (Nugraha :2015). Kurangnya aktifitas jasmani pada masa pandemi dimungkinkan kebugaran jasmani masyarakat khususnya para pemuda tidak terjaga dan dikhawatirkan menurun. Dengan menurunnya kebugaran jasmani juga dikhawatirkan terjadi penurunan imun tubuh dalam mencegah terpapar virus. Untuk itu perlu adanya evaluasi melalui tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dengan tujuan mendapatkan profil kualitas tingkat kebugaran jasmani masyarakat desa usia 16-19 tahun yang berjenis kelamin pria dimasa pandemi covid-19 ini.

Covid-19 menjadi masalah kesehatan di dunia, WHO resmi menyatakan sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Rizma :2020). Saat ini pandemi belum berakhir, berbagai upaya dari pemerintah sudah banyak dilakukan untuk menanggulangi wabah virus covid-19, salah satunya adalah pembatasan sosial (*physical distancing*). *Lockdown* atau pengurangan aktifitas diluar rumah mempengaruhi kegiatan masyarakat yang mengharuskan bekerja dari rumah, bahkan beberapa kalangan sulit menerapkan gaya hidup sehat di masa pandemi (Khurya:2021). *Selain* dalam bidang pendidikan, *physical distancing* juga berlaku pada semua bidang dan lembaga kedinasan ataupun di lingkungan masyarakat. Kegiatan-kegiatan yang mengumpulkan massa tidak diperkenankan, kegiatan-kegiatan keolahragaan, seperti pertandingan olahraga yang saat ini hampir tidak pernah ada khususnya di daerah pedesaan. Begitu pula pada aspek prasarana dan sarana olahraga umum hampir semua ditutup seperti tempat gym, kolam renang, dan lapangan olahraga (Gunawan:2020). Pandemi covid-19 juga sudah masuk ke berbagai penjuru kota dan desa, tak luput pula di Kabupaten Kebumen. Adanya pembatasan sosial di desa Petanahan, Kebumen, beberapa aktifitas mengumpulkan massa hampir tidak ada, kecuali di pusat perbelanjaan. Mayoritas masyarakat lebih memilih menghabiskan waktu di rumah. Selama di rumah, banyak orang yang bermalas-malasan dirumah karena sulit menjaga kesehatan dengan berolahraga diluar rumah seperti biasanya (Furkan:2021). Menurut (Ashadi:2020), ada perubahan yang signifikan sebelum pandemi dan selama pandemi terhadap kebiasaan olahraga, frekuensi latihan, dan jenis aktivitas olahraga. Padahal salah satu cara untuk mencegah terpapar virus covid-19 yaitu dengan berolahraga, karena dengan berolahraga akan meningkatkan imun tubuh.

Prasetyo (2013), olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia dalam kehidupannya, agar kondisi baik fisik dan kesehatannya terjaga dengan baik. Berolahraga secara rutin dapat berperan mencegah terpapar covid-19 karena dengan berolahraga rutin akan meningkatkan imunitas tubuh (Badai:2020). Olahraga termasuk kebutuhan setiap orang, karena dengan berolahraga dapat menjaga kebugaran jasmani dan prestasi dalam pekerjaannya, sehingga produktivitas kerja juga dapat meningkat. Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat meningkatkan kualitas hidup, tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan memiliki dampak kurang baik dalam kehidupan sehari-hari (Fikri:2017). Menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga merupakan suatu yang wajib, agar hidup senantiasa sehat dan terhindar dari penyakit (Suharti:2019). Pentingnya kebugaran jasmani tersebut maka setiap orang perlu untuk mengetahui kualitas kebugaran jasmaninya melalui tes kebugaran jasmani, salah satu bentuk tes kebugaran jasmani adalah dengan tes TKJI. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani orang Indonesia. Bentuk TKJI ini dikategorikan menjadi 4 yaitu kategori tes usia 6-9 tahun, usia 10-12 tahun, usia 13-15 tahun dan usia 16-15 tahun. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kategori tes usia 16-19 tahun putra dengan 5 butir tes: lari cepat 60 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari jauh 1200 m (Sepdanius:2019).

Tes tingkat kebugaran jasmani masyarakat usia 16-19 tahun ini dilakukan pada masa pandemi covid-19, tentunya berbeda dengan penelitian-penelitian pada dua tahun yang lalu sebelum adanya pandemi ini. Sebelum pandemi aktifitas masyarakat tidak dibatasi, baik kegiatan olahraga dan aktifitas fisik lainnya, sedangkan saat pandemi covid-19 beberapa aktifitas diluar rumah sangat dibatasi, bahkan sarana dan prasarana olahraga umum ditutup. Aktifitas masyarakat selama pandemi sebagian besar dilakukan didalam rumah, hal inilah yang menjadikan dasar penelitian tingkat kebugaran jasmani masyarakat pria usia 16-19 tahun ini dilakukan berdasarkan situasi dan kondisi terbaru yang dialami masyarakat, dan penelitian ini sebelumnya belum pernah dilakukan baik di desa Petanahan maupun di daerah lainnya.

## **METODE**

Metode penelitian ini merupakan penelitian non eksperimental, dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Salah satu metode penelitian yang mengumpulkan informasi mengenai status gejala yang ada, dengan apa adanya pada saat penelitian (Nosa:2013). Metode pengumpulan data berupa survei tes dan pengukuran menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Survei bertujuan mendapatkan status, atau gejala kemudian menentukan kesamaan status melalui membandingkannya dengan standar yang sudah ada atau standar baku (Cahyadi : 2015).

Sugiyono (2016:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek ataupun subjek yang memiliki karakteristik sama yang dipilih oleh peneliti. Penentuan populasi berdasarkan data yang

diambil dari data sensus penduduk di desa Petanahan, diketahui jumlah total penduduk berjenis kelamin pria sebesar 2.011 orang yang terdiri mulai umur 0 tahun sampai diatas 75 tahun, dimana kelompok umur 16-19 tahun berjumlah 129 orang. Sehingga populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pria yang berusia 16-19 tahun di desa Petanahan. Sample atau subjek yang digunakan memakai teknik *purposive sampling* yaitu teknik atau prosedur pengambilan sample dengan kriteria tertentu (Sugiyono:2016). Kriteria sample dalam penelitian ini adalah pemuda usia 16-19 tahun yang memiliki hobi berolahraga, sehat jasmani dan bersedia untuk menjadi testi atau sample. Sample yang terpilih dari penarikan sample tersebut sejumlah 25 pemuda.

Instrumen penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran TKJI (Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia) usia 16-19 tahun dengan validitas 0,908, reliabilitas 0,975, objektivitas 90,021 dan kepraktisan 95,004.

**Analisis Data** penelitian ini adalah penelitian deskriptif, bertujuan memberikan gambaran nyata sesuai yang ada di lapangan terkait tingkat kebugaran jasmani masyarakat di desa Petanahan Kabupaten Kebumen Tahun 2021. Adapun analisis datanyamenggunakan teknik statistic deskriptifkuantitatif dengan persentase. Menurut Arikunto (2013:245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

---

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut dijelaskan hasil dan pembahasan dari penelitian tes tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan kepada masyarakat desa di desa Petanahan, kabupaten Kebumen yang berusia 16-19 tahun dan berjenis kelamin laki-laki.

### ***Data statistik hasil pengukuran TKJI***

Data didapatkan dari rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun dan khusus untuk putra yang terdiri dari tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh atau Pull-Up untuk putra, tes baring duduk (sit-up), tes loncat tegak (vertical jump), serta tes lari 1200 meter. Berikut perolehan rata-rata tes dirangkaian tes kesegaran jasmani pada pemuda atau masyarakat usia 16-19 tahun putra didesa Petanahan, Kabupaten Kebumen :

**Tabel 1.**Data Statistics Hasil Pengukuran Rangkaian TKJI

	Lari Sprint 60 Meter	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200 Meter	
<b>N</b>	Valid	25	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0	0
<b>Mean</b>	9,2	3	36	51,28	6,6	
<b>Std. Error of Mean</b>	,20506	,410	,800	1,577	,16031	
<b>Median</b>	9,2000	3,00	36,00	48,00	7,1600	
<b>Mode</b>	9,90	1	33	45a	7,17a	
<b>Std. Deviation</b>	1,02531	2,048	4,000	7,887	,80157	
<b>Variance</b>	1,051	4,193	16,000	62,210	,643	
<b>Range</b>	3,20	5	14	29	2,27	
<b>Minimum</b>	7,70	1	30	42	5,03	
<b>Maximum</b>	10,90	6	44	71	7,30	
<b>Sum</b>	231,80	78	915	1282	166,29	

Dilihat pada tabel diatas dapat dijelaskan hasil tes TKJI yang berupa rata-rata perolehan tes sebagai berikut :

- a) Tes lari 60 meter, dari 25 sample diperoleh tes kecepatan dengan rata-rata hasilnya yaitu 9.2 detik. Dengan hasil tercepat 7.7 detik dan terlama 10.9 detik.
- b) Tes gantung angkat tubuh (pull-up) selama 60 detik diperoleh dengan hasil rata-rata 3 angkatan sempurna. Dengan hasil paling sedikit 1x angkatan dan terbanyak sampai 6x angkatan tubuh sempurna.
- c) Tes Baring duduk (sit-up) selama 60 detik diperoleh rata-rata hasil sebanyak 36x sit-up,dengan jumlah sit-up terendah 30x dan terbanyak 44
- d) Tes Loncat Tegak (vertical-jump), diperoleh hasil rata-rata tinggi raihan 51,28. Dengan perolehan raihan terendah di angka 42 dan tertinggi 71.
- e) Tes lari 1200 meter, diperoleh rata-rata hasil kecepatan lari 6.6 menit. Dengan hasil tercepat 5,03 menit dan terlama 7,30 menit.

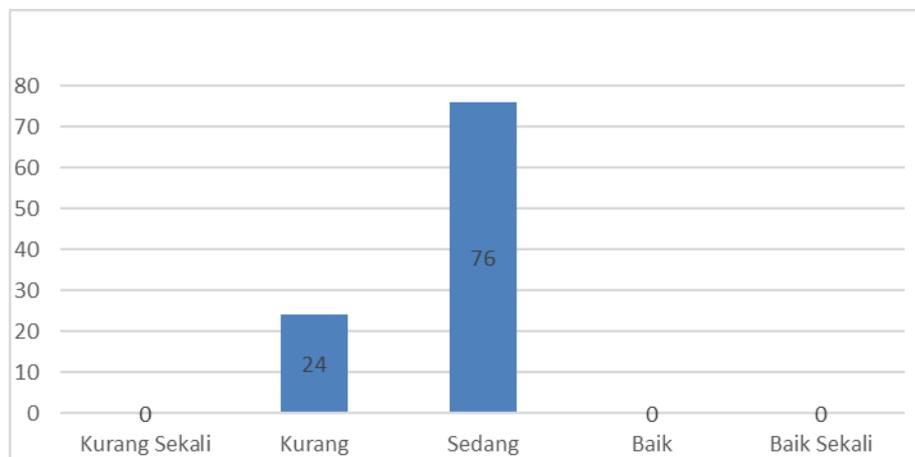
**Profil Tingkat Kebugaran Jasmani**

Berikut sajian data hasil norma tingkat kebugaran jasmani pemuda usia 16-19 tahun setelah nilai keseluruhan tes dijumlahkan:

**Tabel 2** Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan usia 16-19 tahun (Putra)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang	6	24,0	24,0	24,0
Kurang	19	76,0	76,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel perolehan hasil profil tingkat kebugaran jasmani masyarakat usia 16-19 tahun di desa Petanahan, kabupaten Kebumen diketahui dari 25 pemuda yang mengikuti tes TKJI diperoleh profil tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang sebanyak 6 orang atau sebanyak 24% dan yang masuk pada kategori tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 19 orang atau 76%. Suapaya lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut :



**Gambar 1.** Grafik Prosentase Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pemuda Desa Petanahan Usia 16-19 Tahun

### Pembahasan

Pemeliharaan kesehatan sangat penting dilakukan, semakin terpelihara kesehatan seseorang semakin baik pula kondisi kebugaran jasmaninya (Sinuraya, 2020). Manusia membutuhkan kondisi tubuh yang bugar, karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar maka suatu pekerjaan akan dapat dikerjakan dengan hasil yang maksimal (Prakoso 2015). Kebugaran atau kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari (Dulanlebit, 2020). Dapat disimpulkan bahwa pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal dan tanpa kondisi yang terlalu kelelahan. Untuk menjadi pribadi yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diperlukan usaha-usaha pemeliharaan kesehatan dalam

kehidupan sehari-hari. Pemeliharaan kesehatan dan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan pola hidup sehat, yaitu makan-makanan yang bergizi dan makan teratur, istirahat cukup, serta rutin melakukan aktifitas jasmani atau olahraga.

Pandemi covid-19 sudah berlangsung lebih dari satu tahun, upaya pemerintah dalam memutus mata rantai persebaran virus corona ini salah satunya memberlakukan pembatasan sosial atau social distancing, adanya peraturan tersebut kegiatan dan aktifitas olahraga juga terbatas dan berkurang selama satu tahun ini, kegiatan-kegiatan kejuaraan yang sebelum pandemi masih banyak digelar, saat ini sudah hampir tidak ada sama sekali. Berkurangnya aktifitas jasmani dan olahraga pada sebagian masyarakat, salah satunya masyarakat di desa Petanahan berdampak pada kebugaran jasmani pemuda usia 16-19 tahun. Berdasarkan pelaksanaan penelitian tingkat kebugaran jasmani masyarakat desa Petanahan yang berjenis kelamin pria dan berusia 16-19 tahun, diketahui profil tingkat kebugaran jasmani dari 25 orang yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 76% atau 19 orang dan masuk kategori sedang hanya 24% atau 6 orang saja. Dari hasil penelitian tersebut diketahui tidak ada seorangpun yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik ataupun sangat baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar masyarakat pria usia 16-19 tahun memiliki kualitas tingkat kebugaran jasmani yang kurang. perlu diketahui bahwa sebagian besar sample bukan dari atlet profesional, akan tetapi mereka pemuda yang memiliki hobi olahraga sepakbola, mereka melakukan latihan sepakbola sekali dalam seminggu. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Riyadi dkk:2021) dengan penelitian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak putus sekolah usia 16-19 tahun dengan menggunakan tes TKJI juga tapi pada masa *new normal* di desa Kota Bani, Bengkulu, perbedaan dengan penelitian ini adalah tempat penelitian dan subjek penelitian, dimana pada penelitian ini subjek diambil dari anak yang putus sekolah dan dilakukan pada masa *new normal* dari pandemi covid-19 sebanyak 20 orang di Kota Bani. Meskipun memiliki kesamaan dalam usia subjek yang diteliti yaitu 16-19 tahun, akan tetapi hasil penelitian menunjukkan perbedaan dimana hasil penelitian perbandingan menunjukkan 75% anak atau 15 orang memiliki kategori tingkat kebugaran jasmani yang baik, tentunya berbeda dengan penelitian ini dimana sebagian besar atau 76% anak dalam kategori tingkat kebugaran jasmani yang kurang.

Singgih Hendarto (2021) dalam penelitiannya terkait survei tingkat kebugaran jasmani atlet UKM bola voli usia 16-19 tahun didapatkan sebanyak 75% atlet termasuk kategori tingkat kebugaran jasmaninya baik dan 25% kategori sedang. Hal ini dikarenakan bahwa atlet bola voli di UKM memiliki kuantitas latihan yang teratur dan terprogram dibandingkan dengan hasil penelitian para pemuda di desa Petanahan, Kabupaten Kebumen ini.

Pada dasarnya ada dua faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang, faktor internal salah satunya adalah motivasi dalam upaya memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh dan faktor eksternal berupa aktifitas jasmani atau olahraga dan pola makan, dalam penelitian oleh (Prasetyo:2019), status gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat

kebugaran jasmani. Hardiansyah (2017), terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara orang dengan status gizi normal dan orang dengan status gizi tidak normal. Selain pengaruh status gizi, (Aditya :2015) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kebiasaan merokok juga menyebabkan sumbangan yang negatif terhadap kebugaran jasmani. Banyaknya faktor yang menentukan derajat tingkat kebugaran jasmani, maka perlu dilakukan analisis lebih lanjut mengapa tingkat kebugaran jasmani di desa Petanahan sebagian besar kategori kurang, sehingga perlu diteliti oleh penelitian lanjutan, apakah karena disebabkan dari adanya social distancing selama pandemi, atukah karena faktor internal dan eksternal lainnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pelaksanaan penelitian tingkat kebugaran jasmani masyarakat desa Petanahan yang berjenis kelamin pria dan berusia 16-19 tahun, diketahui profil tingkat kebugaran jasmani dari 25 orang yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 76% atau 19 orang dan masuk kategori sedang hanya 24% atau 6 orang saja. Sehingga dari ke 25 orang sample tidak ada yang masuk dalam kategori kurang sekali, baik maupun baik sekali. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani masyarakat pria usia 16-19 tahun masuk dalam kategori kurang. Pentingnya tingkat kebugaran jasmani khususnya pada masa pandemi ini maka perlulah dilakukan evaluasi lanjutan untuk dapat menemukan penyebab serta dapat menyusun program guna meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditya Listyanto.(2015). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Pacet Mojokerto).*Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol.3  
(1).<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/13513>
- Arikunto,S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Reneka Cipta
- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713-728.
- Badai Bhatara Tiksnadi.,Nova.S.,Cahyadi.I.A.,Undarsa.C.A.,(2020).Olaharaga Rutin Untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid-19.*Indonesian Journal of Cardiology*. 41(2),113-9
- Cahyadi Ashadi.(2015). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rasau Jaya.*JurnalPendidikanOlahraga*. Vol 4 (1):35-43.<http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v4i1.28>.

- Dulanlebit Jefry.(2020).Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Karate Dojo Redland Halong Usia 16-19 Tahun Dalam Persiapan Kejurda Redland II 2019 Di Ambon. *JurnalManggurebe:JournalPhysicalEducation,HealthandRecreation*. Vol.1(1).<https://doi.org/10.30598/manggurebevol1no1page1-10>
- Fajar Bahari,,Hanif,Y.N.,Junaedi,S. (2020).Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler.*Jurnal Jendela Olahraga*.Vol.5 (2),89-97  
DOI: <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Fikri, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89-102.
- Flariantina.IA.(2016).Pengaruh Kepemimpinan dan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Prestasi Sekolah di Bidang Olahraga. *Juara:Jurnal Olahraga*.Vol 2 (1),100-110.<https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.24>
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(1).
- Gunawan, A. (2020). 5 Dimensi Dampak Kebijakan Covid-19 Terhadap Sistem Keolahragaan Nasional. *Jejaring Administrasi Publik*, 12(1), 23-42.
- Hendarto Singgih,Waskito Aji SP.(2021).Survei Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Bola Voli Putra Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.*SMART SPORT:Jurnal Olahraga dan Prestasi*. Vol 19 (1).<https://doi.org/10.20961/smsp.v19i1.55582>
- Khurya, K. R., & Prayoga, D. (2021). Kelelahan mata selama pandemi covid-19: Literature review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 515-524.
- Moch Adi Prasetyo, Mashur E. W.,(2019).Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP.*JurnalSportScienceandHealth*.Vol 1(3).  
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11354>
- Nosa ASS.(2013).Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol.1 (1) : 1-8
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*.<https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Puspo Prakoso.(2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr.Soetomo Surabaya.*Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.Vol 3.No.1.<https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0015>
- Prasetyo Yudik.(2013).Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional.*Medikora:JurnalIlmiahKesehatanOlahraga*.Vol 11 (2)<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Riyadi, A. L., Martiani, M., & Febrianti, M. (2021). Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Putus Sekolah Usia 16-19 Tahun Pada Masa New Normal di Desa Kota Bani Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(03), 22-26.

- Rizma Adlia Syakurah, Moudy J.(2020).Pengetahuan Terkait Usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia..*Journal HIGEIA*. 4(3):333-346
- Santoso Giriwijoyo. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Rosda..
- Satria Topin,Masrun.(2020).Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang. *Sport Science:Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*.Vol 20 (2).<https://doi.org/10.24036/jss.v20i2.46>
- Sepdanius E., M Sazeli Rifki,dan Anton K. 2019. Tes dan Pengukuran Olahraga. Depok: PT.Rajagrafindo Persada
- Sepriadi S, Sefri Hardiansyah,dan Hilmainur Syampurna. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi..*Jurnal MIKI:Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.Vol.7(1),24–34. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
- Sugiyono.(2016). Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan r&d.Bandung:CV Alfabeta
- Suharti., dan Oce Wirawan. 2019. Bugar dengan SKJ. Penerbit : Unipa Press
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *JurnalSportif*, 3(2), 240. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i2.11898](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898)