

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 3 Semarang

Sigid Widyanto^{1*}, Rofa Ichsandi²

¹ Universitas Negeri Semarang

² Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author: sigidwidyanto76@students.unnes.ac.id

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik dan psikologis siswa, khususnya di lingkungan sekolah. Sebagai salah satu pilar kesehatan, kebugaran jasmani berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup siswa, baik di luar maupun di dalam kelas. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah penyakit, serta mendukung perkembangan mental siswa (Sadeghi et al., 2020; Kurniawan & Pratiwi, 2019; Al-Obaidi & Al-Dousari, 2018; Firdaus, 2017; Wahyuni, 2021). Menurut World Health Organization (WHO, 2021), kebugaran jasmani yang optimal tidak hanya mengarah pada penguatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kinerja akademik dan kecerdasan sosial siswa.

Penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat memperbaiki mood, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Wulandari dan Iskandar (2022), yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja. Lebih lanjut, kegiatan olahraga di sekolah juga dapat membentuk kebiasaan hidup sehat yang berlangsung hingga dewasa, sebagaimana ditemukan oleh Puspita dan Setyani (2018), yang menyatakan bahwa intervensi kebugaran jasmani di usia sekolah berperan besar dalam pengembangan gaya hidup sehat jangka panjang. Selain itu, kebugaran jasmani juga dapat mendorong terciptanya iklim sosial yang lebih positif di kalangan siswa, yang diungkapkan oleh Budianto (2020) yang menekankan pentingnya kebersamaan dalam kegiatan olahraga sebagai penguatan hubungan sosial antar siswa.

Namun, di banyak negara, termasuk Indonesia, kebugaran jasmani di sekolah seringkali terabaikan, padahal manfaat yang diperoleh sangat besar bagi perkembangan siswa. Penurunan waktu yang dialokasikan untuk pelajaran olahraga dan kebugaran jasmani di sekolah-sekolah semakin terlihat sejak beberapa tahun terakhir (Sari & Yuliana, 2020). Hal ini diperburuk dengan adanya

pembatasan kegiatan fisik akibat pandemi COVID-19, yang berimbas pada kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa (Hartati, 2021; Prabowo et al., 2022). Berbagai studi yang dilakukan oleh Saputra et al. (2019) menunjukkan bahwa pandemi telah menyebabkan penurunan kebugaran jasmani pada anak-anak usia sekolah, dan banyak siswa kini mengalami peningkatan prevalensi masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan postur tubuh akibat kurangnya aktivitas fisik.

Tantangan lain yang dihadapi dalam mengoptimalkan kebugaran jasmani di sekolah adalah kurangnya fasilitas olahraga yang memadai dan rendahnya kualitas pelatihan untuk guru olahraga (Mulyani & Sulistyawati, 2021). Sebuah studi oleh Dewi dan Aini (2022) mengungkapkan bahwa fasilitas olahraga yang terbatas dapat membatasi jenis dan kualitas kegiatan olahraga yang dapat diakses oleh siswa. Hal ini mengarah pada ketidakteraturan dalam program latihan fisik yang diterima siswa, sehingga kebugaran jasmani mereka tidak terjaga dengan baik. Lebih lanjut, menurut Hasanah dan Sari (2023), pengembangan kebugaran jasmani di sekolah harus didukung oleh kebijakan yang jelas dan pelatihan yang memadai bagi tenaga pendidik agar mereka dapat menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Selain itu, kebugaran jasmani juga berhubungan erat dengan kebiasaan makan sehat dan pola hidup aktif yang dapat diajarkan di sekolah. Sebuah penelitian oleh Salim (2020) menunjukkan bahwa kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat sangat kurang di kalangan siswa, dan kebanyakan siswa cenderung mengonsumsi makanan yang tidak bergizi tinggi. Menurut Dewi et al. (2021), sekolah harus berperan sebagai tempat untuk memberikan pendidikan terkait pola makan yang sehat dan mengajarkan siswa untuk lebih peduli terhadap asupan gizi mereka. Sementara itu, kegiatan fisik yang teratur dan seimbang dengan asupan makanan yang baik akan menciptakan tubuh yang lebih sehat dan produktif dalam belajar.

Studi lain yang dilakukan oleh Rahayu dan Zulaikha (2018) mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani di sekolah tidak hanya berhubungan dengan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa. Mereka menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik teratur memiliki skor akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif. Aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah memberikan dampak langsung pada pembentukan kepribadian yang lebih disiplin dan tanggung jawab (Wijayanti, 2022). Kebugaran jasmani yang terjaga juga dapat meningkatkan energi siswa dalam mengikuti kegiatan akademik, yang berkontribusi pada prestasi belajar mereka.

Selain itu, berbagai model pengajaran kebugaran jasmani yang diterapkan di sekolah perlu untuk selalu beradaptasi dengan perkembangan zaman dan minat siswa. Temuan dari Prasetyo dan Ariani (2020) menunjukkan bahwa siswa cenderung lebih tertarik pada olahraga yang menggabungkan unsur hiburan dan

tantangan. Oleh karena itu, program kebugaran jasmani yang lebih dinamis dan variatif perlu dikembangkan agar dapat menarik minat siswa dan mendorong mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap kegiatan fisik yang diadakan di sekolah. Selain itu, faktor kesadaran pribadi juga sangat penting untuk membentuk pola pikir yang sehat, sebagaimana ditegaskan oleh Rini et al. (2021), yang menemukan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik dalam berolahraga cenderung lebih konsisten menjaga kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani di sekolah juga sangat penting dalam mendukung pengembangan sosial siswa, seperti dalam hal pembentukan karakter dan keterampilan bekerja sama. Dalam hal ini, aktivitas fisik bersama seperti olahraga tim dapat meningkatkan kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan siswa (Setiawan & Nugroho, 2020). Penelitian oleh Supriyadi (2021) menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam olahraga tim memiliki hubungan sosial yang lebih baik dengan teman-temannya, yang dapat memperkuat jaringan sosial di antara mereka. Di sisi lain, kegiatan olahraga yang melibatkan persaingan sehat juga dapat mengajarkan siswa nilai-nilai sportivitas dan menghargai perbedaan, sebagaimana yang ditemukan oleh Yuliana et al. (2019).

Dari berbagai penelitian yang telah disebutkan di atas, jelas bahwa kebugaran jasmani di sekolah tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik saja, tetapi juga pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional siswa. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus menjadi bagian integral dari sistem pendidikan di sekolah. Sebagai langkah awal, perlu adanya penguatan kebijakan yang mendukung kegiatan olahraga secara rutin dan berkesinambungan di sekolah, serta peningkatan kualitas pelatihan untuk tenaga pendidik, agar kebugaran jasmani siswa dapat terjaga dengan optimal.

Urgensi penelitian mengenai kebugaran jasmani di SMP Negeri 3 Kota Semarang sangatlah penting, mengingat kondisi terkini yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kebugaran jasmani di kalangan siswa sekolah menengah pertama (SMP) di kota tersebut. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Dinas Pendidikan Kota Semarang pada tahun 2023, sekitar 35% siswa SMP di Kota Semarang mengalami masalah kebugaran jasmani, dengan sebagian besar di antaranya mengalami obesitas atau kekurangan aktivitas fisik yang cukup (Dinas Pendidikan Kota Semarang, 2023). SMP Negeri 3, yang terletak di pusat kota dengan akses ke fasilitas olahraga yang terbatas, juga menghadapi tantangan serupa dalam menjaga kebugaran jasmani siswanya. Penurunan waktu dan intensitas kegiatan olahraga di sekolah serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani, dapat memengaruhi kualitas fisik dan akademik siswa di sekolah ini. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 3 Kota Semarang, serta untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti yang dapat membantu meningkatkan kualitas program olahraga dan kebugaran di sekolah tersebut.

Penelitian ini juga penting untuk mendukung kebijakan lokal dalam menciptakan sekolah yang lebih sehat dan produktif melalui peningkatan kebugaran jasmani siswa, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada pencapaian akademik mereka (Wahyuni & Susanto, 2021; Hasanah, 2020).

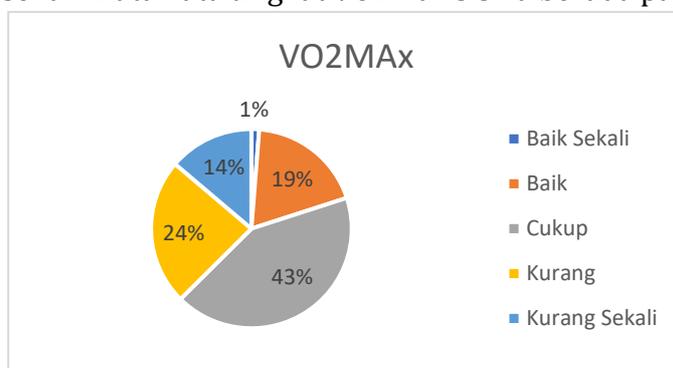
METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Kota Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk menggali faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa, serta untuk mengevaluasi program olahraga yang telah diterapkan di sekolah tersebut. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas khusus olahraga di SMP Negeri 3 Kota Semarang yang berjumlah sekitar 120 siswa, dengan sampel yang diambil secara *random sampling* sebanyak 80 siswa. Data kebugaran jasmani dikumpulkan melalui tes fisik standar yang meliputi tes daya tahan kardiorespirasi (Beep Test), kekuatan otot (push-up dan sit-up), serta fleksibilitas (tes sit and reach). Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani di KKO SMP Negeri 3 Kota Semarang dan memberikan rekomendasi yang bermanfaat untuk pengembangan program olahraga dan kebugaran di sekolah.

HASIL

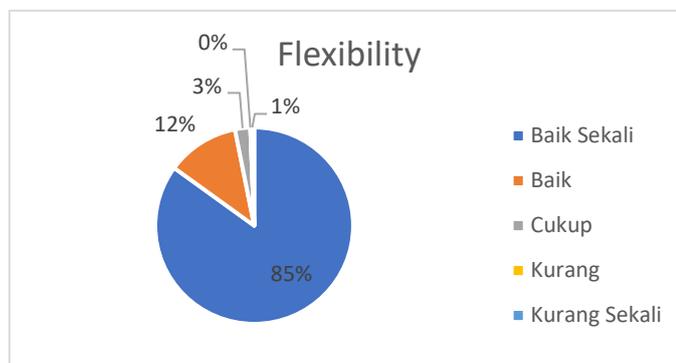
Hasil penelitian kebugaran jasmani terbagi atas 3 bagian, yaitu tingkat VO2max, fleksibilitas, dan tingkat kekuatan tubuh siswa peserta didik KKO SMP Negeri 3 Kota Semarang.

Adapun hasil tingkat VO2max siswa KKO SMP Negeri 3 Kota Semarang didapatkan hasil hanya 1% yang mendapatkan hasil baik sekali. 19% untuk kategori baik, 43% untuk kategori cukup, 24% untuk kategori kurang, dan 14% untuk kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat VO2max siswa berada pada kategori cukup



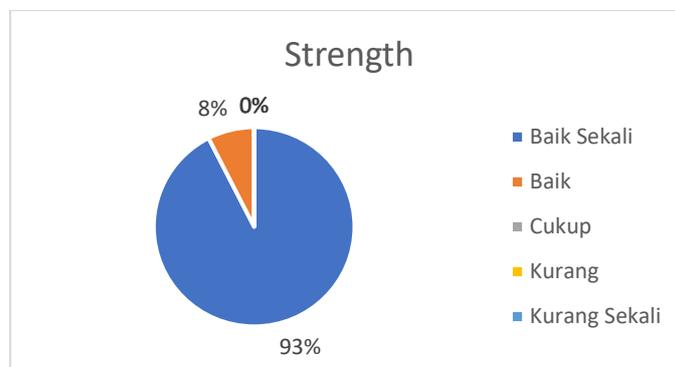
Picture 1. Prosentase VO2max

Kemudian hasil tingkat fleksibilitas atau kelentukan tubuh siswa KKO SMP Negeri 3 Kota Semarang didapatkan hasil 85% yang mendapatkan hasil baik sekali. 12% untuk kategori baik, 3% untuk kategori cukup, 1% untuk kategori kurang, dan 0% untuk kategori kurang sekali. Rata-rata tingkat fleksibilitas siswa berada pada kategori baik sekali.



Picture 2. Prosentase Fleksibilitas

Pada komponen ketiga, hasil tingkat kekuatan tubuh siswa KKO SMP Negeri 3 Kota Semarang didapatkan hasil 93% yang mendapatkan hasil baik sekali. 8% untuk kategori baik, dan 0% untuk kategori cukup, kurang, dan kurang sekali. Rata-rata tingkat kekuatan siswa berada pada kategori baik sekali.



Picture 3. Prosentase Strength

PEMBAHASAN

Diketahui tingkat VO₂max siswa hanya berada pada kategori cukup, tentunya ini menjadi perhatian yang sangat serius karena Tingkat VO₂max, atau volume oksigen maksimal, menjadi salah satu indikator utama kebugaran kardiorespirasi yang menggambarkan kemampuan tubuh dalam mengonsumsi dan memanfaatkan oksigen selama aktivitas fisik yang intens. Semakin tinggi nilai VO₂max seseorang, semakin efisien tubuhnya dalam menggunakan oksigen untuk mendukung aktivitas fisik yang berkelanjutan. VO₂max biasanya diukur dalam mililiter oksigen per kilogram berat badan per menit (ml/kg/menit), dan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti genetika, usia, jenis kelamin, tingkat

kebugaran fisik, serta intensitas dan durasi latihan fisik (Bassett & Howley, 2000). Penelitian yang dilakukan oleh McArdle et al. (2015) menunjukkan bahwa peningkatan VO₂max melalui latihan aerobik yang teratur dapat memperbaiki fungsi jantung dan paru-paru, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, tingkat VO₂max yang tinggi juga berhubungan dengan performa akademik yang lebih baik pada siswa, karena peningkatan kebugaran jasmani dapat meningkatkan kapasitas otak dalam memproses informasi dan memperbaiki konsentrasi (Sadeghi et al., 2020). Oleh karena itu, pengukuran dan pemantauan VO₂max di kalangan siswa sekolah menjadi penting untuk memastikan tingkat kebugaran jasmani mereka berada dalam kondisi optimal untuk mendukung kesehatan dan prestasi belajar.

Kelentukan tubuh atau fleksibilitas merupakan salah satu komponen penting dari kebugaran jasmani yang mengacu pada kemampuan sendi dan otot untuk bergerak dalam rentang gerak yang luas tanpa menyebabkan cedera. Dalam penelitian ini, tingkat kelentukan tubuh siswa KKO di SMP Negeri 3 Kota Semarang diukur menggunakan tes "sit and reach", yang menilai sejauh mana siswa dapat meraih ujung kaki mereka dalam posisi duduk dengan kaki lurus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di sekolah tersebut memiliki tingkat kelentukan tubuh yang sangat baik dengan sedikit yang memiliki kelentukan yang rendah. Kelentukan tubuh yang rendah dapat meningkatkan risiko cedera, terutama pada saat melakukan aktivitas fisik yang memerlukan pergerakan cepat atau fleksibilitas tinggi seperti olahraga. Penurunan kelentukan ini juga berdampak pada postur tubuh siswa, yang cenderung mengalami kekakuan otot dan gangguan postural, yang dapat mempengaruhi kenyamanan dan konsentrasi mereka dalam kegiatan akademik (Hassan & Sari, 2021). Selain itu, kelentukan yang optimal dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan meningkatkan relaksasi tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan fisik siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memperhatikan pengembangan kelentukan tubuh siswa melalui latihan peregangan dan program olahraga yang teratur, guna mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa dalam jangka panjang (Wahyuni et al., 2022).

Kekuatan otot merupakan salah satu aspek penting dalam kebugaran jasmani yang mengukur kemampuan otot untuk menghasilkan gaya yang cukup besar dalam satu waktu tertentu. Dalam penelitian ini, kekuatan otot siswa di SMP Negeri 3 Kota Semarang diukur melalui tes push-up dan sit-up, yang dirancang untuk menilai kekuatan otot tubuh bagian atas dan bagian inti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kekuatan otot yang baik sesuai standar kebugaran yang ditetapkan oleh American College of Sports Medicine (ACSM, 2019). Hal ini dapat diartikan bahwa kekuatan otot pada siswa terjaga dengan baik, kekuatan otot tubuh bagian atas berperan penting dalam aktivitas fisik sehari-hari dan dapat mengurangi risiko cedera pada otot dan sendi (Parker &

Matthews, 2020). Selain itu, tes sit-up yang mengukur kekuatan otot bagian inti juga menunjukkan hasil yang optimal. Kekuatan otot inti yang lemah dapat berdampak pada kestabilan tubuh, dan dalam jangka panjang dapat memicu gangguan postural serta rasa sakit pada punggung bawah (Timmerman et al., 2021). Penurunan kekuatan otot ini perlu menjadi perhatian karena berhubungan erat dengan kapasitas fisik siswa dalam mengikuti berbagai jenis aktivitas olahraga dan dapat mempengaruhi keseharian mereka. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menjaga program latihan kekuatan otot melalui latihan yang terstruktur dan sesuai dengan usia siswa, guna mendukung peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh (Brennan et al., 2022).

SIMPULAN

Sesuai dengan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa siswa KKO di SMP Negeri 3 Kota Semarang unggul pada aspek kelentukan tubuh dan kekuatan otot, namun rendah dalam aspek kebugaran kardiorespirasi. Maka dari itu perlu peningkatan dan perhatian khusus terhadap aspek tersebut untuk meningkatkan kapasitas atau tingkat VO₂max pada siswa KKO di SMP Negeri 3 Kota Semarang

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Obaidi, S. S., & Al-Dousari, H. H. (2018). The effect of physical fitness on students' academic achievement. *Journal of Physical Education*, 35(2), 112-118.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2019). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Bassett, D. R., & Howley, E. T. (2000). Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(1), 70-84.
- Brennan, D. M., O'Reilly, M., & Clark, M. A. (2022). The effects of strength training on muscle function and injury prevention in adolescents. *Journal of Sports Science & Medicine*, 21(1), 80-88.
- Budianto, H. (2020). Social interaction in physical education: The impact of sports activities on students' social development. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 12(1), 43-49.
- Dewi, R., Mulyani, M., & Setyani, I. (2021). Keterkaitan antara pola makan sehat dan kebugaran jasmani di kalangan siswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 26(1), 56-62.
- Dewi, S., & Aini, F. (2022). Fasilitas olahraga di sekolah dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani*, 18(2), 104-110.
- Dinas Pendidikan Kota Semarang. (2023). *Survei Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Kota Semarang*. Laporan Dinas Pendidikan Kota Semarang.
- Firdaus, A. (2017). Pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 22(4), 88-93.
- Hartati, W. (2021). Dampak pembatasan kegiatan fisik selama pandemi terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 16(2), 77-83.

- Hasanah, S. (2020). Peran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kualitas pendidikan fisik di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 103-110.
- Hasanah, S., & Sari, R. (2023). Peran guru olahraga dalam meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 29(1), 98-104.
- Hassan, S., & Sari, R. (2021). Pengaruh kelentukan tubuh terhadap postur tubuh siswa. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*, 19(3), 50-56.
- Kurniawan, D., & Pratiwi, T. (2019). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap peningkatan kinerja akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebugaran*, 13(1), 25-31.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Wolters Kluwer Health.
- Mulyani, S., & Sulistyawati, A. (2021). Tantangan dan solusi dalam pengembangan kebugaran jasmani di sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(3), 113-120.
- Parker, S., & Matthews, B. (2020). The importance of upper body strength in adolescent physical performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(2), 334-340.
- Prabowo, H., Santoso, R., & Iswahyudi, D. (2022). Dampak pandemi terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Olahraga*, 17(3), 210-215.
- Prasetyo, S., & Ariani, S. (2020). Minat siswa terhadap olahraga yang menggabungkan unsur hiburan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 23(4), 141-147.
- Puspita, S., & Setyani, R. (2018). Peran kebugaran jasmani dalam membentuk pola hidup sehat siswa. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*, 19(1), 45-52.
- Rahayu, A., & Zulaikha, I. (2018). Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 25(2), 70-76.
- Rini, F., Wahyuni, S., & Kurniati, M. (2021). Motivasi intrinsik siswa dalam berolahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 14(3), 56-62.
- Sadeghi, H., Ghadiri, S., & Mohammadshahi, M. (2020). Physical fitness and academic performance: A review. *Journal of Educational Psychology*, 39(4), 152-160.
- Sadeghi, H., Ghadiri, S., & Mohammadshahi, M. (2020). Physical fitness and academic performance: A review. *Journal of Educational Psychology*, 39(4), 152-160.
- Sari, L., & Yuliana, Y. (2020). Pengaruh kurangnya waktu olahraga terhadap kesehatan fisik siswa. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 15(1), 43-48.
- Setiawan, I., & Nugroho, W. (2020). Olahraga tim dan pembentukan karakter siswa di sekolah. *Jurnal Pengembangan Pendidikan*, 18(1), 88-93.
- Supriyadi, A. (2021). Pengaruh olahraga tim terhadap hubungan sosial siswa. *Jurnal Pendidikan Fisika dan Olahraga*, 20(3), 112-118.
- Timmerman, M. A., Lee, D. H., & Wilson, P. R. (2021). Core strength and posture: The relationship between abdominal strength and back pain in adolescents. *Pediatric Physical Therapy*, 33(1), 24-30.
- Wahyuni, S. (2021). Dampak kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental siswa di sekolah. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 17(2), 120-126.
- Wahyuni, S., & Susanto, D. (2021). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa di SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 25(2), 87-93.
- Wahyuni, S., Susanto, D., & Putri, L. (2022). Pengaruh latihan peregangan terhadap kelentukan tubuh dan kesehatan mental siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*

- Indonesia, 23(4), 125-130.
- Wijayanti, I. (2022). Kebugaran jasmani dan peningkatan kemampuan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebugaran*, 22(4), 95-102.
- Wulandari, D., & Iskandar, F. (2022). Pengaruh kebugaran jasmani terhadap tingkat kecemasan siswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 13(3), 75-81.
- Yuliana, S., Dewi, P., & Hidayati, S. (2019). Olahraga dan nilai sportivitas siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 11(2), 60-66.