

Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Peningkatan Prestasi Siswa SSB Bima Amora

Danatullah Loudry Wibowo¹, Muhammad Muhyi^{1✉}, Angga Indra Kusuma¹, Gatot Margisal Utomo¹, Eka Kurnia Darisman¹

Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia ⁽¹⁾

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental dalam mendukung kesehatan, produktivitas, dan prestasi, baik di bidang akademik maupun olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program latihan fisik terstruktur terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bima Amora, Gresik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, melibatkan 20 siswa berusia 9–11 tahun sebagai sampel. Instrumen penelitian berupa tes lapangan untuk mengukur kemampuan fisik sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai $p < 0,05$, yang menegaskan bahwa program latihan fisik efektif dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan performa olahraga siswa. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pembinaan kebugaran jasmani sejak usia dini tidak hanya berdampak pada prestasi olahraga, tetapi juga mendukung perkembangan disiplin, konsentrasi, serta kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, program latihan terstruktur di sekolah sepak bola dapat dijadikan strategi efektif dan berkelanjutan dalam mengembangkan potensi atlet muda di Indonesia.

Kata Kunci: *kebugaran jasmani; prestasi siswa; SSB*

Abstract

Physical fitness is a fundamental aspect of supporting health, productivity, and performance in both academic and sports domains. This study aims to examine the effectiveness of a structured training program in improving the physical fitness of students at Bima Amora Football School, Gresik. The research employed a quantitative experimental design with 20 students aged 9–11 years as participants. Field tests were used as the main instrument to assess physical ability before and after the intervention, and data were analyzed using a paired t-test with a significance level of 0.05. The results revealed a significant improvement in the experimental group ($p < 0.05$), confirming that the training program effectively enhanced endurance, strength, and sports performance. These findings highlight the importance of early physical fitness development, which not only supports athletic achievement but also fosters discipline, concentration, and healthy lifestyle habits. Therefore, structured training programs in football schools can serve as an effective and sustainable strategy to develop the potential of young athletes in Indonesia.

Keywords: *physical fitness; student achievement; soccer academy*

*Correspondence: muhyi@unipasby.ac.id

✉ Corresponding author : Muhammad Muhyi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia



Copyright: © 2025 by the authors. Published by Java Mutiara Media, Bantul, Indonesia. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi yang cukup untuk melaksanakan kegiatan tambahan (Anam et al., 2024). Dengan kata lain, kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kapasitas fisik, melainkan juga merupakan indikator kesejahteraan tubuh secara menyeluruh. Tingkat kebugaran yang baik akan memungkinkan seseorang untuk lebih mudah beradaptasi terhadap tuntutan aktivitas fisik, baik dalam kehidupan sehari-hari, dunia kerja, maupun dalam pencapaian prestasi olahraga dan akademik. Oleh karena itu, peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani menjadi kebutuhan mendasar yang seharusnya dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan. Upaya tersebut dapat dicapai melalui proses pendidikan formal maupun nonformal, serta pembudayaan aktivitas fisik dalam kehidupan masyarakat (Bahari et al., 2020).

Menurut Nugraheni et al. (2023), seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik mampu menyelesaikan tugas-tugas harian dengan lebih efisien, tanpa mengalami kelelahan berlebihan, dan tetap memiliki energi cadangan untuk menghadapi aktivitas berikutnya. Aulia et al. (2022) membedakan kebugaran jasmani ke dalam dua kategori utama. Pertama, kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*), meliputi komponen kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, serta fleksibilitas. Kedua, kebugaran yang terkait dengan performa (*performance-related fitness*), yang mencakup koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, keseimbangan, dan keterampilan motorik lainnya. Kedua aspek tersebut saling melengkapi, karena tanpa kondisi fisik yang sehat, pencapaian performa yang optimal akan sulit diraih, begitu pula sebaliknya.

Dalam konteks perkembangan anak usia sekolah, kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat strategis. Anak-anak pada tahap usia sekolah dasar maupun menengah umumnya memiliki karakteristik khusus dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka, seperti kecenderungan bermain dalam kelompok, menyukai aktivitas fisik yang bersifat repetitif, serta menunjukkan minat tinggi terhadap permainan yang terstruktur (Wardana et al., 2024). Oleh karena itu, pendidikan jasmani di sekolah bukan hanya sekadar sarana untuk melatih fisik, tetapi juga menjadi wahana pembentukan karakter, pengembangan keterampilan sosial, serta pengenalan pola hidup sehat sejak dini. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah memberikan pengalaman belajar yang sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran, kesejahteraan mental, serta mendorong gaya hidup aktif yang berkelanjutan (Geralda Adhianto et al., 2023).

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan dipelajari di sekolah adalah sepak bola. Sepak bola tidak hanya menuntut keterampilan teknik individu, tetapi juga membutuhkan kerja sama tim, kondisi fisik prima, serta strategi permainan yang baik. Beberapa keterampilan dasar yang penting dikuasai dalam permainan sepak bola meliputi menggiring bola, menahan bola, dan menendang bola (Asnoto et al., 2020). Dari berbagai keterampilan tersebut, kemampuan menendang bola menjadi salah satu aspek yang paling fundamental, karena menentukan efektivitas serangan, akurasi operan, maupun peluang mencetak gol. Namun demikian, dalam praktiknya, banyak pemain pemula masih mengalami

kesulitan dalam melakukan tendangan dengan teknik yang tepat. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penguasaan mekanika tubuh, koordinasi gerak, serta kekuatan otot tungkai yang memadai. Oleh karena itu, diperlukan program pelatihan yang terencana dan berkesinambungan untuk meningkatkan keterampilan dasar menendang, baik dari segi ketepatan maupun kekuatan tendangan (Yanto & Sutapa, 2018).

Lebih jauh, peningkatan keterampilan teknik dasar dalam olahraga seperti sepak bola tidak bisa dilepaskan dari faktor kebugaran jasmani. Kekuatan otot, daya tahan, serta kelincahan yang baik akan menunjang kemampuan siswa dalam menguasai keterampilan teknik dengan lebih cepat. Artinya, keterpaduan antara penguasaan teknik dan kondisi fisik yang prima menjadi kunci keberhasilan dalam pembinaan prestasi olahraga di tingkat sekolah. Dengan demikian, peran pendidikan jasmani di sekolah bukan hanya sebatas memenuhi kebutuhan kurikulum, tetapi juga menjadi fondasi dalam mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial siswa melalui aktivitas olahraga yang terarah.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, di mana data dikumpulkan melalui tes lapangan yang berfungsi sebagai instrumen utama pengukuran. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin memperoleh data numerik secara objektif untuk kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengukur perubahan yang terjadi secara nyata pada variabel yang diteliti, sehingga hasil penelitian dapat diuji kebenarannya secara ilmiah dan terukur (Rachman et al., 2024).

Metode eksperimen yang digunakan bersifat observasional, artinya peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap subjek penelitian selama pelaksanaan tes. Dengan demikian, data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi riil yang terjadi di lapangan. Penggunaan tes lapangan juga dianggap relevan karena instrumen ini mampu menggambarkan kemampuan fisik siswa secara aktual sesuai dengan variabel penelitian yang dikaji.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yakni pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa adanya tindak lanjut pengukuran berulang. Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik penelitian yang ingin menggambarkan kondisi aktual pada saat pengambilan data berlangsung. Dengan kata lain, *cross-sectional study* memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antarvariabel pada populasi atau sampel yang telah ditentukan tanpa memberikan intervensi tambahan di luar perlakuan eksperimen.

Adapun sampel penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Bima Amora yang berusia 9–11 tahun dengan jumlah keseluruhan 20 anak. Pemilihan sampel dilakukan secara purposif, yaitu dengan mempertimbangkan kriteria usia yang sesuai dengan tahap perkembangan motorik dasar, kondisi kesehatan fisik yang baik, serta kemampuan untuk mengikuti program latihan secara konsisten. Jumlah sampel ini dianggap memadai untuk memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas perlakuan yang diberikan dalam penelitian.

Proses penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Pertama, dilakukan pre-test untuk mengetahui kondisi awal kemampuan fisik siswa sebelum diberikan perlakuan berupa program latihan yang telah dirancang. Kedua, siswa diberikan perlakuan sesuai dengan model latihan yang menjadi variabel utama penelitian. Ketiga, setelah periode perlakuan selesai, dilakukan post-test guna mengukur peningkatan yang terjadi. Data hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik statistik inferensial, salah satunya melalui uji-t, untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan (Saputra et al., 2024).

Analisis data dilakukan dengan menetapkan tingkat signifikansi sebesar 0,05, yang berarti apabila nilai probabilitas (p-value) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel yang diteliti. Dengan prosedur ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas metode latihan yang diuji serta menyajikan bukti ilmiah yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program pelatihan olahraga di sekolah maupun klub sepak bola usia dini.

Secara keseluruhan, metode penelitian ini dirancang untuk menghasilkan data yang valid, reliabel, serta relevan dengan tujuan penelitian. Dengan melibatkan sampel anak usia 9-11 tahun di SSB Bima Amora, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman mengenai pembinaan keterampilan fisik sejak usia dini, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga prestasi.

Hasil dan Pembahasan

Berikut ini hasil uji normalitas yang diuji menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada kelompok pretest adalah 0,197, sedangkan pada kelompok posttest sebesar 0,783. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam kedua kelompok berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Nilai	Statistic	Df	Sig.	$\alpha = 5\%$	Kesimpulan
Pre_test_eks	0,230	8	0,197	0,05	Berdistribusi Normal
Post_test_eks	0,655	8	0,783	0,05	Berdistribusi Normal

Kemudian dilakukan uji homogenitas, yang bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok pretest dan posttest. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai Sig. untuk pretest adalah 0,985, dan untuk posttest adalah 0,962. Karena kedua nilai tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok memiliki varians yang homogen.

Untuk mengetahui pengaruh kebugaran jasmani terhadap peningkatan prestasi sekolah sepak bola, dilakukan uji perbedaan menggunakan Paired Sample Test. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p-value pada kelompok eksperimen adalah 0,000. Nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

Tabel 2. Hasil Paired Sample Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test Eksperimen	-1.4000	.50709	.13093	-1.68082	-1.11918	-10.693	14	.000

Hasil ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasi sekolah sepak bola (SSB) pada siswa usia 9-11 tahun di Menganti, Gresik. Hal ini dapat dilihat dari nilai Sig. (2-tailed) yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05, yang mengindikasikan adanya peningkatan prestasi setelah intervensi kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penelitian ini mengonfirmasi bahwa kebugaran jasmani

merupakan faktor penting dalam meningkatkan prestasi di sekolah sepak bola pada kelompok usia tersebut.

Pembahasan

Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani secara teratur, sistematis, dan terarah merupakan salah satu aspek fundamental dalam membentuk gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi sebagai modal dasar untuk menjalani aktivitas sehari-hari, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat, baik dalam bidang kesehatan, pendidikan, maupun olahraga. Dalam konteks pendidikan dan kebudayaan, kebugaran jasmani harus dipandang sebagai bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari proses peningkatan kualitas sumber daya manusia. Hal ini sejalan dengan pendapat Putri & Utama, (2021) yang menegaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan fondasi penting untuk menciptakan individu yang sehat, produktif, dan kompetitif.

Melalui pendidikan dan kebudayaan, diharapkan setiap individu mampu membangun kesadaran dan sikap proaktif dalam menjaga kebugaran jasmani. Proses ini pada akhirnya akan melahirkan kebiasaan yang tertanam kuat dalam kehidupan sehari-hari, di mana aktivitas fisik menjadi kebutuhan, bukan sekadar aktivitas tambahan (Nurul et al., 2022). Salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan menerapkan pola hidup aktif dan sehat melalui keterlibatan dalam kegiatan olahraga. Dalam konteks ini, sepak bola menjadi salah satu olahraga yang sangat relevan karena menuntut kombinasi komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta koordinasi tubuh (Batalipu et al., 2025).

SSB Bima Amora yang berlokasi di Desa Hulaan, Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik, adalah contoh nyata lembaga yang berperan penting dalam pembinaan atlet muda. Berdiri sejak tahun 2002, dengan operasional sejak tahun 2000, SSB ini telah berhasil mengembangkan bakat anak-anak dalam bidang sepak bola dan saat ini menaungi lebih dari 125 siswa aktif mulai dari jenjang sekolah dasar kelas 3 hingga sekolah menengah atas. Didukung oleh lima pelatih dan dua pembina, SSB Bima Amora telah melahirkan berbagai capaian dan prestasi yang membanggakan. Dengan sejarah panjang dan reputasi yang baik, sekolah sepak bola ini menjadi salah satu wadah penting dalam pengembangan olahraga, khususnya sepak bola, di tingkat lokal.

Penelitian ini menemukan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasi siswa, khususnya anak usia 9–11 tahun. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mengikuti program latihan terstruktur mengalami peningkatan yang signifikan, ditunjukkan dengan p-value sebesar 0,000, jauh di bawah tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini menegaskan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil pretest dan posttest, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program latihan yang difokuskan pada peningkatan kebugaran jasmani benar-benar memberikan dampak positif terhadap performa siswa di bidang sepak bola.

Hasil ini sejalan dengan teori kebugaran jasmani yang menyatakan bahwa peningkatan komponen fisik seperti kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi gerak berkontribusi langsung pada peningkatan keterampilan olahraga (Nugraha & Hidayah, 2019). Dalam konteks sepak bola, komponen kebugaran ini sangat menentukan kemampuan pemain dalam menggiring bola, menendang dengan akurat, melakukan sprint, serta bertahan dalam pertandingan berdurasi panjang. Ma et al., (2023) menegaskan bahwa atlet dengan kebugaran jasmani optimal akan memiliki performa lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tingkat kebugarannya rendah.

Selain itu, penelitian ini juga mendukung hasil studi internasional yang menyoroti pentingnya program latihan berbasis fisik untuk anak-anak usia sekolah dasar.

Misalnya, Correia et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan berbasis plyometrik, termasuk tangga atau stair climbing, dapat meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan daya ledak otot tungkai. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini bukan hanya relevan dalam konteks lokal, tetapi juga memiliki kesesuaian dengan tren penelitian global terkait peningkatan performa atlet muda.

Salah satu implikasi penting dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada keterampilan olahraga, tetapi juga pada aspek kesehatan anak secara keseluruhan. Anak yang memiliki kebugaran jasmani baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat, tingkat konsentrasi belajar yang lebih baik, serta berisiko lebih rendah terhadap masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan metabolisme. Dengan kata lain, peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas olahraga terstruktur berkontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh, yakni menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berdaya saing tinggi.

Keberhasilan program latihan di SSB Bima Amora juga menegaskan pentingnya peran lembaga olahraga berbasis komunitas. Dukungan pelatih, pembina, serta keterlibatan orang tua menjadi faktor penentu keberhasilan pembinaan anak. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat akan memperkuat kualitas pembinaan, menciptakan lingkungan yang mendukung, serta meningkatkan motivasi anak dalam berlatih. Hal ini sejalan dengan pendekatan pedagogi olahraga modern yang menekankan pentingnya ekosistem pembinaan holistik, di mana faktor lingkungan dan sosial turut memengaruhi perkembangan atlet muda.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa kebugaran jasmani berperan besar dalam meningkatkan prestasi siswa di sekolah sepak bola. Oleh karena itu, program peningkatan kebugaran jasmani tidak boleh berhenti pada tahap penelitian, tetapi harus diimplementasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan pembinaan olahraga, baik di sekolah formal melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), maupun di sekolah sepak bola seperti SSB Bima Amora. Lebih jauh, program-program ini juga dapat dijadikan model untuk pengembangan kurikulum olahraga yang lebih terintegrasi dengan kebutuhan lokal.

Dengan memperhatikan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan fondasi utama bagi anak-anak untuk meraih prestasi dalam bidang olahraga, khususnya sepak bola. Peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan terstruktur tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membangun disiplin, semangat kerja sama, serta kepercayaan diri anak. Oleh karena itu, investasi dalam program pembinaan kebugaran jasmani sejak dini akan menjadi langkah strategis dalam mempersiapkan generasi atlet yang berprestasi dan berdaya saing tinggi di masa depan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan prestasi siswa di sekolah sepak bola (SSB), khususnya bagi anak-anak berusia 9–11 tahun di Menganti, Gresik. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest, dengan nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat dipastikan bahwa peningkatan kebugaran jasmani berkontribusi langsung terhadap peningkatan performa atletik siswa, yang pada akhirnya berdampak pada capaian prestasi mereka dalam kompetisi sepak bola.

Lebih jauh, hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa kebugaran jasmani bukan sekadar faktor pendukung, tetapi merupakan elemen esensial dalam pembinaan atlet muda di SSB, terutama dalam membangun daya tahan, kekuatan, kecepatan, serta keterampilan motorik yang sangat diperlukan dalam olahraga sepak bola. Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya perlu menjadi bagian dari program latihan di

sekolah sepak bola, tetapi juga harus diintegrasikan ke dalam pola hidup sehari-hari siswa melalui pendidikan dan pembudayaan yang berkelanjutan.

Dengan adanya temuan ini, pihak sekolah sepak bola, pelatih, dan pembina diharapkan dapat semakin memperhatikan aspek kebugaran jasmani dalam proses latihan serta pengembangan kemampuan atlet muda. Selain itu, orang tua dan lingkungan sekitar juga perlu berperan aktif dalam mendorong anak-anak untuk menjalani gaya hidup sehat dan aktif, sehingga mereka tidak hanya dapat meningkatkan prestasi olahraga, tetapi juga memperoleh manfaat jangka panjang bagi kesehatan dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Anam, S., Mulyono, M., & Darisman, E. K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sdn Bulukagung 2 Klampis Kabupaten Bangkalan. *Penjaga: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 24–30. <https://doi.org/10.55933/Pjga.V5i1.841>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp: Literature Review. *Sport Science And Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/Um062v4i12022p94-102>
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/Jo.V5i2.6167>
- Bambang Triaji Asnoto, Firmansyah Dlis, & Sri Nuraini. (2020). Model Latihan Passing Sepakbola Usia Sekolah Dasar. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 78–90. <https://doi.org/10.21009/Gjik.112.01>
- Batalipu, I., Suardika, I. K., Haryani, M., Mile, R., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2025). Efektivitas Latihan Naik Turun Tangga Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Untuk Performa Sepak Bola Effectiveness Of Stair Up And Down Exercises In Improving Leg Muscle Strength For Football Performance. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 7(1).
- Faradiyah Nurul, R., Intani, K. I. N., Andreas, R., & Mahardika, D. A. (2022). Permainan Tradisional Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Sekolah Dasar Di Desa Baratan. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 8–16. <https://doi.org/10.56972/Jikm.V2i1.35>
- Fernandes Correia, G. A., De Freitas Júnior, C. G., Da Silva Lira, H. A. A., De Oliveira, S. F. M., Dos Santos, W. R., Bezerra Da Silva, C. K. D. F., Vaz Da Silva, P. H., & Paes, P. P. (2020). The Effect Of Plyometric Training On Vertical Jump Performance In Young Basketball Athletes. *Journal Of Physical Education (Maringa)*, 31(1). <https://doi.org/10.4025/Jphyseduc.V31i1.3175>
- Geralda Adhianto, K., Ahmad Arief, N., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama The Relationship Of Physical Activity To Physical Fitness Of Junior High School Students. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 5(2).
- Ma, I., Satya Hasmaria, P., Pgri Jombang, S., Timur, J., & Author, C. (2023). The Relationship Between Physical Activity And Physical Fitness Of Elementary School Students Aged 10-12 Years. *Journal Respects (Research Physical Education And Sport)*, 5, 81–88. <https://doi.org/10.31949/Respects.V5i1.4059>
- Nugraha, S., & Hidayah, T. (2019). Development Of Drill Shooting Training Aid At Futsal Club In Wonosobo Regency. *Journal Of Physical Education And Sports*, 8(2), 168–175. <https://doi.org/10.15294/Jpes.V8i2.28520>
- Nugraheni, W., Belvana, S., Jejak, R., Kunci, K., Kebugaran Jasmani Indonesia, T., & Menengah Pertama, S. (2023). Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Keterangan. In *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)* (Vol. 4, Issue 1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>

- Putri, A. R., & Putra Utama, D. D. (2021). Physical Fitness Of Elementary School Students: Which Is Better, Circuit Training A And Circuit Training B? *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 91–100. <https://doi.org/10.33503/Jp.Jok.V5i1.1379>
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (1st Ed.). Saba Jaya Publisher.
- Saputra¹, A. P., Mulyadi², A., Purwana³, H., Kunci, K., Bawah, P., Voli, B., Bantu, A., Spalk, P., Penelitian, ;, & Kelas, T. (2024). *Motion: Jurnal Riset Physical Education Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Pemanfaatan Alat Bantu Papan Spalk*.
- Wardana, W., Kurniawan, M. R., Yuwono, R., & Wijayanti, C. (2024). Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Islam Nudia Semarang. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 5(2), 398–405. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes>
- Yanto, A. H., & Sutapa, P. (2018). *Shooting Training Models With The Playing Approach For Futsal Extracurricular Of Junior High School Students*.