

# Artikel Randa

*by* ERLANGGA EFENDI

---

**Submission date:** 01-Nov-2023 04:54PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2214042657

**File name:** 2788-2796\_1.pdf (229.01K)

**Word count:** 2859

**Character count:** 17252



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research  
Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 2788-2796  
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246  
Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn 015 Jake Kuantan Tengah

Randa Winggo Yondilla<sup>1\*</sup>, Zulkifli<sup>2</sup>

<sup>24</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau

Email: [randawinggo@student.uir.ac.id](mailto:randawinggo@student.uir.ac.id)<sup>10</sup>

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah. Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif Kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 015 Jake umur 10-12 Tahun yang terdiri dari 16 putera dan 11 puteri. Teknik pengambilan sampel yang diambil adalah Total Sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 015 Jake yang berjumlah 27 orang. Pengambilan nilai menggunakan Instrument berupa 5 tes yaitu, Lari cepat 40 meter putera dan 30 meter puteri, angkat tubuh 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari jauh 600 meter. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 015 Jake tergolong Kurang Sekali dengan rata-rata 13,9.

<sup>5</sup> Kata Kunci : *Kesegaran Jasmani*

### Abstract

The purpose of this research is to determine the study of the level of physical fitness of class V students at SDN 015 Jake, Central Kuantan. This type of research is quantitative descriptive. The population in this study were all fifth grade students at SDN 015 Jake aged 10-12 years, consisting of 16 boys and 11 girls. The sampling technique used was Total Sampling, so the sample in this study was all class V students at SDN 015 Jake, totaling 27 people. The scores were taken using an instrument in the form of 5 tests, namely, men's 40 meter sprint and women's 30 meter sprint, body lift for 30 seconds, lying down for 30 seconds, upright jumping and long run of 600 meters. Based on the calculation results, it can be concluded that the level of physical fitness of class V students at SDN 015 Jake is classified as Very Poor with an average of 13.9.

Keywords: *Physical Freshness*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani <sup>7</sup> memegang peranan yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hayat. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui latihan, permainan dan latihan yang sistematis, terarah dan terencana. Pemberian pengalaman belajar bertujuan untuk mendorong dan membentuk gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan umum. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus berorientasi pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya untuk mengembangkan darah jasmani, tetapi juga untuk mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran, dan penampilan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga.

Tugas guru adalah menciptakan kegiatan belajar mengajar yang dapat meningkatkan kinerja dan memaksimalkan hasil belajar. Akan tetapi <sup>26</sup> hasil belajar dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain motivasi siswa, lingkungan, fasilitas, tingkat sosial dan kesehatan anak yang berhubungan dengan kondisi fisiknya. Kondisi fisik memegang peranan penting dalam kegiatan belajar, tanpa didukung kondisi fisik yang baik maka kegiatan belajar akan terganggu dan hasil belajar juga akan terpengaruh. Jika siswa tidak dalam kondisi fisik yang baik, sulit untuk menerima pelajaran guru. Melakukan kegiatan belajar siswa memerlukan tenaga dan menimbulkan kelelahan.

SDN 015 Jake Kuantan tengah yang berada ditepi perbatasan antara Kecamatan Kuantan Tengah dan Kecamatan Singingi, Desa Jake memiliki 3 Sekolah Dasar salah satunya SDN 015 Jake yang merupakan sekolah tertua di Desa Jake karena umurnya yang lumayan tua, para orang tua murid lebih banyak mempercayakan anaknya di sekolah ini, bahkan tidak sedikit orang tua yang tinggal jauh didalam Perusahaan Perkebunan menyekolahkan anaknya disini. Oleh karena itu banyak macam siswa ketika mereka pergi <sup>8</sup> ke sekolah, ada yang menggunakan bus sekolah, ada yang berjalan kaki dan ada yang diantar oleh orang tua mereka. Kehidupan siswa sepulang sekolah sangat beragam karena sebagian siswa bermain beberapa olahraga yang umum dilakukan di Desa Jake seperti bola voli, sepak bola atau permainan rakyat seperti lompat karet atau permainan gasing kayu.

<sup>21</sup> Namun tidak dapat dipungkiri bahwa perkembangan teknologi saat ini dapat mengurangi aktivitas anak-anak zaman sekarang dalam mengeksplorasi gerak. Anak akan selalu dimanjakan dengan kemajuan teknologi seperti televisi, game di handphone dll. Hal ini dapat berakibat fatal karena dapat membuat anak menjadi malas dan berakhir tanpa

kemampuan motorik, padahal seharusnya anak SD aktif dalam menggunakan kemampuan motorik. Oleh karena itu pihak sekolah mengadakan kelas tambahan untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam mengembangkan gerak dan keterampilannya sendiri khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, namun masih ada siswa yang tidak mengikuti kelas. Hal ini dikarenakan siswa dan orang tua belum memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Kesejukan jasmani juga dapat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mengikuti kelas, khususnya kelas pendidikan jasmani.

Pada saat Observasi Peneliti melihat Sebagian siswa terlihat tidak fokus dalam pembelajaran PJOK yang pada saat itu Materi nya Sepak Bola, banyak terlihat siswa yang duduk dari pada yang bergerak, dan siswa yang bergerak pun ketika selesai berlari mengejar bola, mereka tampak terengah-engah yang berlebihan juga belum diketahuinya kebugaran jasmani anak tersebut, maka diperlukan untuk melakukan tes Kesejukan Jasmani. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut ,mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu dan tenaga yang tersedia maka penulis memebatasi masalah dalam penelitian ini yaitu Studi Tentang Tingkat Kesejukan Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah Sesuai dengan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Studi Tentang Tingkat Kesejukan Jasmani Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah

#### 1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah pendidikan yang didasari oleh gerakan fisik guna merangsang perkembangan motorik, mental, emosional serta sosial. Pendidikan jasmani tidak hanya belajar tentang olahraga tetapi mencakup keseluruhan bagaimana mereka mengendalikan gerak dan kemampuan berfikir mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan, serta disanalah kita sebagai pendidik dapat mengenalkan bagai mana rasa sportifitas dan emosional. Teknik, mental dan taktik akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Menurut Abduljabar didalam Barrow, Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (*sport*), permainan, senam, dan latihan jasmani (*exercise*) (Abduljabar, 2011). Dapat disimpulkan pernyataan diatas bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas otot didalam kegiatannya.

Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Bangun, 2012). Maka dari itu Pelajaran penjas membuat siswa bebas

mengekspresikan jiwa nya, dan dengan berolahraga, fisik dan psiki mereka akan tumbuh menjadi lebih baik dari sebelumnya. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional (I. S. Wulandari & Hidayat, 2014). Diadaknya pendidikan jasmani dalam sekolah membantu siswa berkembang secara tidak langsung karena dalam pendidikan jasmani anak harus dapat mempertahankan diri agar tidak mudah goyang dan menjadi kesatuan yang dapat mencapai tujuannya. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup (Wahyudi & Fajrin, 2019).

Melengkapi pendapat di atas kebugaran jasmani dibedakan menjadi <sup>19</sup> dua kelompok, yaitu Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan dan Kebugaran Jasmani untuk Prestasi Olahraga. Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan yaitu daya tahan, <sup>18</sup> kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani untuk prestasi olahraga yaitu daya tahan, <sup>30</sup> kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, daya ledak, waktu reaksi dan keseimbangan (Ilyas & Almunawar, 2020). <sup>12</sup> Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat <sup>6</sup> atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya (Utama, 2011). Melalui pendidikan jasmani diharapkan bisa merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi, yang seimbang serta keterampilan gerak siswa (T. A. Wulandari et al., 2021). Seperti yang disebutkan sebelumnya pendidikan jasmani juga dapat membuat siswa memengaruhi emosionalnya dan bergerak sesuai kemampuannya serta memiliki jiwa sportifitas untuk melakukan sesuatu yang berbau kompetisi

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif. <sup>3</sup> Penelitian deskriptif tidak bermaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya tentang variabel, gejala atau suatu keadaan. Metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas (Sugiyono, 2005). <sup>7</sup> Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas V SDN 015 Jake Kuantan Tengah yaitu 27 orang. Adapun <sup>2</sup> teknik pengambilan sampelnya adalah total sampling, sehingga rincian <sup>25</sup> sampel penelitian ini adalah 16 orang laki-laki dan 11 orang perempuan dengan total 27 orang. Pengambilan nilai menggunakan Instrumen berupa 5 tes yaitu, Lari cepat 40 meter putera dan 30 meter puteri, <sup>4</sup> angkat tubuh 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari

jauh 600 meter.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Analisis Data Tes kebugaran Jasmani Indonesia Siswa putera kelas V SDN 015 Jake

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), diperoleh data dari 16 orang siswa yang dijadikan sampel, terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi "Kurang Sekali", 6 orang dengan persentase 37,5% termasuk klasifikasi "Kurang", 10 orang dengan persentase 62,5% termasuk dalam klasifikasi "Sedang", 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi "Baik" dan terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi "Baik Sekali"

Tabel 1. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putera kelas V SDN 015 Jake

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 - 25	Baik Sekali (B.S)	0	0%
2	18 - 21	Baik (B)	0	0%
3	14 - 17	Sedang (S)	10	62,5%
4	10 - 13	Kurang (K)	6	37,5%
5	05 - 09	Kurang Sekali (K.S)	0	0%
Jumlah			16	100%

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kebugaran jasmani SDN 015 Jake yang mengikut tes ada 16 orang, dan dari 16 orang siswa SDN 015 Jake terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi "Kurang Sekali", 6 orang dengan persentase 37,5% termasuk klasifikasi "Kurang", 10 orang dengan persentase 62,5% termasuk klasifikasi "Sedang", 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi "Baik", dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi "Sangat Baik" dari 16 sampel yang diteliti. Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani yang mengikut tes ada 16 orang siswa SDN 015 Jake didapat skor 13,9 dilihat dari norma tingkat kebugaran jasmani untuk putra umur 10 - 12 tahun dan di klasifikasinya pada kategori Kurang.

### 2) Analisis Data Tes kebugaran Jasmani Indonesia Siswa puteri kelas V SDN 015 Jake

Setelah dilakukan analisis data yang diperoleh dengan menggunakan Tes Kesegaran

Jasmani Indonesia (TKJI), diperoleh data dari 11 orang siswa yang dijadikan sampel, terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi "Kurang Sekali", 4 orang dengan persentase 36,36% termasuk klasifikasi "Kurang", 7 orang dengan persentase 63,64% termasuk dalam klasifikasi "Sedang", 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi "Baik" dan terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi "Baik Sekali"

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani siswa puteri kelas V SDN 015 Jake

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 - 25	Baik Sekali (B.S)	0	0%
2	18 - 21	Baik (B)	0	0%
3	14 - 17	Sedang (S)	7	63,64%
4	10 - 13	Kurang (K)	4	36,36%
5	05 - 09	Kurang Sekali (K.S)	0	0%
Jumlah			11	100%

Berdasarkan analisis penelitian dan diuji kebenarannya berdasarkan fakta yang ditemui bahwa tingkat kebugaran jasmani SDN 015 Jake yang mengikuti tes ada 11 orang, dan dari 11 orang siswa SDN 015 Jake terdapat 0 orang persentase 0% termasuk klasifikasi "Kurang Sekali", 4 orang dengan persentase 36,36% termasuk klasifikasi "Kurang", 7 orang dengan persentase 63,64% termasuk klasifikasi "Sedang", 0 orang dengan persentase 0% termasuk klasifikasi "Baik", dan 0 orang dengan persentase 0% termasuk dalam klasifikasi "Sangat Baik" dari 11 sampel yang diteliti. Dari hasil penjumlahan rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani yang mengikuti tes ada 11 orang siswa puteri SDN 015 Jake didapat skor 13,9 dilihat dari norma tingkat kebugaran jasmani untuk putra umur 10 - 12 tahun dan di klasifikasinya pada kategori Kurang.

Dari analisa data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kebugaran jasmani siswa putera kelas V SDN 015 Jake terletak pada kategori Kurang (13,9) dan siswa puteri terletak pada kategori Kurang (13,9). Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah sangat rendah atau kurang ini disebabkan oleh kecenderungan anak yang memakai *gadget* ataupun anak yang tidak serius dalam pembelajaran penjas, juga dapat kita lihat tidak sedikit siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang disebabkan kurang tertariknya anak pada permainan rakyat atau permainan tradisional setempat yang membuat anak kurang untuk bergerak.

Kurangnya kebugaran jasmani pada siswa disebabkan oleh beberapa factor yaitu

faktor dari dalam yaitu kurangnya kegiatan fisik yang diberikan oleh guru olahraga sehingga kebugaran jasmani siswa tidak maksimal. Sedangkan faktor dari luar yaitu kecenderungan anak bermain gadget membuat anak dapat kecanduan dan membuat kurangnya aktivitas fisik. Kedepannya, diharapkan kepada siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini dapat menjadi gambaran seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut dan kekurangan dari sektor yang telah ditemui dan dapat dicari solusinya.

## 15 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan maka peneliti menyimpulkan bahwa bahwa Tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas V Putera dan puteri SDN 015 Jake termasuk pada taraf yang "Kurang sekali". Hal ini terlihat pada Tingkat Kesegaran Jasmani yang memiliki dengan rata-rata 13,9

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta :Kemenpora RI.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Bagaskoro, F. T. (2020). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri Kecamatan Banjarnegara Tahun 2019*. Universitas Negeri Semarang.
- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 01(01), 1–10.
- Depdiknas. (2000). *Permainan Berhitung di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta :Depdiknas.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Jakarta :CV. Andi Offset.
- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta :PT. Raja Grafindo Persada.
- Halim, S. (2012). Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran. *Jurnal Kedokt Meditek*, 18(47), 33–37.
- Ilyas, & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta :CV. Andi Offset.
- Irsanty, N. P. (2019). *Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru*. Universitas



Islam Riau.

- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Melati, S. (2021). Perbandingan Kesegaran Jasmani Antara Siswa Yang Tinggal di Kota dan Desa. *Journal of Physical Education*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/https://journal.uir.ac.id/index.php/SPORTIVO/article/view/6121>
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta :Depdiknas.
- Sari, M. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.374>
- Satrio Budi Ibrahim. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 1 Tambun Utara Kelas Xi Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok. In *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Sharkley, J. B. (2011). *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta :Rajawali Press.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Jenis Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. In 1(2nd ed., pp. 1–444). Bandung : Alfabeta CV.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(April), 1–9.
- Wahyudi, A. S. B. S. E. W., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 51–58. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Widiastuti. (2011). *Pengukuran Olahraga*. Jakarta :PT. Bumi Timur Jaya.
- Wulandari, I. S., & Hidayat, T. (2014). Pengaruh Pemberian Reward and Punishment Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 02(03), 599–604. <https://doi.org/10.1504/IJDMMM.2011.041808>
- Wulandari, T. A., Henjilito, R., & Sunardi, J. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Student Teams Achievement Division. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 10–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38631>
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswawi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)

Zulraflif, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).395](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).395)

# Artikel Randa

---

## ORIGINALITY REPORT

---

17%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

- 1** Marna Syafrida. "Peningkatan kreativitas anak melalui media cetak buah-buahan di TK Pertiwi Pasar Baru Bayang", JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia), 2019  
Publication 1%
- 2** [digilib.unimed.ac.id](http://digilib.unimed.ac.id)  
Internet Source 1%
- 3** Submitted to Surabaya University  
Student Paper 1%
- 4** [staff.uny.ac.id](http://staff.uny.ac.id)  
Internet Source 1%
- 5** Fajar Anggoro Januario, Anugrah Nur Warthadi. "ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO", Jambura Journal of Sports Coaching, 2023  
Publication 1%
- 6** [ejurnal.ung.ac.id](http://ejurnal.ung.ac.id)  
Internet Source 1%
- 7** [repository.uinsu.ac.id](http://repository.uinsu.ac.id)

Internet Source

1 %

8

Submitted to Universitas Muria Kudus

Student Paper

1 %

9

Wawan Syafutra, M.Trio Suprayogo, Sri Anggraini. "PENGARUH LATIHAN TABATA WORKOUT TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 13 KOTA LUBUKLINGGAU USIA 13-15 TAHUN", Jurnal Arena Olahraga Silampari, 2023

Publication

1 %

10

[journal.uir.ac.id](http://journal.uir.ac.id)

Internet Source

1 %

11

Rudi Triyanto, Anie Kristiani. "EFEKTIFITAS MENGUNYAH PERMEN KARET PROBIOTIK TERHADAP INDEX PERSONAL HYGIENE PERFORMANCE (PHP) PADA SISWA SEKOLAH DASAR", Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi, 2020

Publication

1 %

12

Submitted to Universitas Musamus Merauke

Student Paper

1 %

13

[digilib.uin-suka.ac.id](http://digilib.uin-suka.ac.id)

Internet Source

1 %

14

[digilib.unila.ac.id](http://digilib.unila.ac.id)

Internet Source

1 %

[jurnal.untan.ac.id](http://jurnal.untan.ac.id)

15	Internet Source	1 %
16	<a href="http://vivianamurni.blogspot.com">vivianamurni.blogspot.com</a> Internet Source	1 %
17	<a href="http://mafiadoc.com">mafiadoc.com</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://jurnal.unismabekasi.ac.id">jurnal.unismabekasi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://www.ebookanak.com">www.ebookanak.com</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://zbook.org">zbook.org</a> Internet Source	<1 %
23	Zulma Zulma. "Pengaruh Kesegaran Jasmani melalui Senam Sribu pada Siswa Kelas V SD N 21 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman", JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 2017 Publication	<1 %
24	<a href="http://doaj.org">doaj.org</a> Internet Source	<1 %

[ejournal.uin-suka.ac.id](http://ejournal.uin-suka.ac.id)

25

Internet Source

<1 %

26

[jbasic.org](http://jbasic.org)  
Internet Source

<1 %

27

[www.ejurnalunsam.id](http://www.ejurnalunsam.id)  
Internet Source

<1 %

28

[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)  
Internet Source

<1 %

29

Berliana Patmawati Rajagukguk, Anggrawan Janur Putra. "Tinjauan Kondisi Fisik Pada Atlet Karate Putra Remaja Kota Jambi", Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 2022  
Publication

<1 %

30

[jasmanipedia.blogspot.com](http://jasmanipedia.blogspot.com)  
Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On