

PENTINGNYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK

Agus Mulyana¹, Alfi Mardiyah Salsabil², Annisa Muthmainah³, Naifa Fae Aulia⁴,
Nazwa Al Syifa⁵, Netha Salwa Noviyanti⁶, Risma Ristianti⁷

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
Email: goestmulyana@upi.edu

Article History

Received: 27-05-2024

Revision: 01-06-2024

Accepted: 02-06-2024

Published: 04-06-2024

Abstract. This study aims to examine the importance of improving physical fitness in elementary school (SD) children through sports and physical activity. The method used is a literature study by analyzing various relevant literature. This research will explore various literature, such as books, articles, journals, research reports, and other relevant sources. Data analysis is carried out qualitatively with stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that physical fitness is very important for elementary school children to support their growth and development optimally. Regular sports and physical activity can improve the physical fitness of elementary school children, by providing a variety of physical, mental, and social benefits. The primary school curriculum in Indonesia has incorporated physical education, sports, and health subjects to increase students' physical activity. However, additional efforts are still needed to ensure students remain active outside of class hours. In conclusion, improving physical fitness in elementary school children through sports and physical activity should be a priority in basic education.

Keywords: Physical Fitness, Primary School, Sports, Physical Activity

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani pada anak Sekolah Dasar (SD) melalui olahraga dan aktivitas fisik. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis berbagai literatur yang relevan. Penelitian ini akan menggali berbagai literatur, seperti buku, artikel, jurnal, laporan penelitian, dan sumber lain yang relevan. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi anak SD untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal. Olahraga dan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak SD, dengan memberikan berbagai manfaat fisik, mental, dan sosial. Kurikulum sekolah dasar di Indonesia telah memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa. Namun, upaya tambahan masih diperlukan untuk memastikan siswa tetap aktif di luar jam pelajaran. Kesimpulannya, meningkatkan kebugaran jasmani pada anak SD melalui olahraga dan aktivitas fisik harus menjadi prioritas dalam pendidikan dasar.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar, Olahraga, Aktivitas Fisik

How to Cite: Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. A., Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2705-2712.
<http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah komponen penting dalam perkembangan anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Menurut Sepriadi (2017), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani". Kebugaran jasmani, menurut Mikdar (2006), adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, sehingga tubuh tetap memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan pekerjaan tambahan. Selain itu, aktivitas fisik harus melibatkan aspek kesehatan yang relevan, seperti: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan paru-paru, dan komposisi tubuh (Widiastuti, 2015).

Menurut Rosdiani (2013), pendidikan olahraga bertujuan untuk membangun keterampilan manusia dengan berolahraga secara teratur untuk mencapai tujuan akademik. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan Pada dasarnya, rekonstruksi sistem pendidikan nasional mencakup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pada era globalisasi saat ini, keberhasilan pendidikan dianggap bergantung pada kualitas pendidikan negara (Junaedi, 2015). Secara teratur berolahraga akan memberikan efek positif pada kebugaran fisik, antara lain: meningkatkan kapasitas otot sambil menghindari berat badan naik, peningkatan tubuh (terkait gizi), menurunkan tekanan darah dan memproduksi oksigen yang banyak dalam tubuh, mengurangi risiko penyakit jantung, dan meningkatkan ketahanan fisik, menurut Ruhayati dan Fatmah (2011). Anak laki-laki dan perempuan yang aktif fisik membutuhkan lebih banyak waktu untuk berpartisipasi dalam aktivitas atletik atau tarian dan memiliki total tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi setiap minggu (Chen et al., 2018). Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dan membutuhkan waktu lebih banyak untuk dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh mencegah obesitas dengan mengoptimalkan kerja otot. Melakukan latihan fisik dengan cara yang tepat, sistematis, dan berkesinambungan pasti dapat meningkatkan ketahanan fisik dan menentukan tingkat kebugaran seseorang.

Di sekolah dasar, program pendidikan jasmani yang terstruktur dan beragam sangat penting untuk memastikan bahwa semua anak memiliki kesempatan untuk aktif dan belajar menikmati berbagai bentuk aktivitas fisik. Dengan demikian, meningkatkan kebugaran jasmani melalui olahraga dan aktivitas fisik harus menjadi prioritas dalam kurikulum pendidikan dasar. Ini tidak hanya untuk mendukung kesehatan jangka panjang tetapi juga untuk memaksimalkan potensi perkembangan anak dalam berbagai aspek kehidupan.

METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi pustaka, yang merupakan pendekatan untuk mengumpulkan data dengan mencari, memahami, dan menelaah teori-teori dari berbagai sumber literatur yang membahas pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani pada anak Sekolah Dasar (SD) melalui olahraga dan aktivitas fisik. Penelitian ini akan menggali berbagai literatur, seperti buku, artikel, jurnal, laporan penelitian, dan sumber lain yang relevan tentang manfaat kebugaran jasmani bagi anak SD serta cara meningkatkannya melalui olahraga dan aktivitas fisik. Sumber data penelitian ini yaitu artikel hasil penelitian yang dipublikasi melalui *Google Scholar*. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

Kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari adalah kemampuan seseorang untuk melakukan profesi atau kegiatan tubuh tertentu tanpa lelah atau lelah, yang berarti seseorang masih memiliki energi untuk melakukan pekerjaan lain. Hal ini dapat dilihat dari fakta bahwa siswa melakukan latihan kebugaran jasmani di sekolah. Ini karena kebugaran jasmani penting untuk diterapkan setiap hari agar siswa tidak lelah dan kelelahan selama latihan (Idham, et al., 2022). Saat melakukan aktivitas, semua orang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik dan mental setiap orang sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik mereka, yang berkontribusi pada kemampuan mereka untuk melakukan beban kerja yang dihadapi setiap harinya. Hal ini juga berlaku untuk semua siswa yang memiliki tugas belajar di sekolah. Kurikulum 2013 mencakup mata pelajaran pembelajaran jasmani. Prasarana dan sumber daya memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani (Zainudin, et al., 2019).

Salah satu hal penting yang harus dimiliki setiap orang adalah kebugaran jasmani. Jika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, mereka akan lebih mudah melakukan aktivitas atau pekerjaannya, tetapi jika mereka memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, mereka akan menghadapi kesulitan dalam melakukan semua aktivitas keseharian. Karena itu, kebugaran jasmani sangat penting untuk kehidupan manusia. Untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik sangat penting. Tingkat kebugaran jasmani seseorang sangat berpengaruh terhadap kemampuan tubuhnya untuk melakukan tugas sehari-hari dan bekerja. Tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi sebanding dengan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dan bekerja.

Kebugaran jasmani memainkan peran yang vital dalam aktivitas sehari-hari siswa, karena kesehatan fisik yang baik sangatlah penting bagi siswa, baik dalam mengikuti proses belajar di sekolah maupun dalam meraih prestasi di luar lingkungan sekolah. Rizki Habibullah (2020) menegaskan betapa esensialnya kebugaran jasmani bagi anak-anak, sehingga setiap sekolah diharapkan secara rutin mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Komponen-komponen kebugaran jasmani menjadi faktor penentu kondisi fisik setiap individu. Salah satu aspek penting adalah kekuatan, yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam menggerakkan otot-ototnya. Beberapa latihan fisik yang mengembangkan kekuatan otot termasuk *sit up*, *push up*, dan *squat jump*. Sementara itu, daya otot adalah unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan otot untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Latihan seperti *side jump*, *vertical jump*, dan *front jump* berguna untuk melatih daya otot tersebut. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dan merupakan indikator penting kesehatan. Partisipasi rutin dalam kegiatan olahraga merupakan aspek penting dari aktivitas fisik bagi anak-anak dan remaja (Oja & Piksööt, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik mengacu pada gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, memerlukan energi, dan dapat dilakukan pada berbagai intensitas, dan kebugaran fisik mengacu pada kinerja atletik dan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Ini adalah karakteristik yang menentukan mempengaruhi kemampuan tertentu (Kolb et al., 2021; WHO, 2020; Komite Penasihat Pedoman Aktivitas Fisik, 2018). Aktivitas fisik sangat penting untuk perkembangan anak secara keseluruhan. Hal ini tidak hanya mengoptimalkan perolehan keterampilan dan sikap yang mengarah pada perilaku hidup yang lebih sehat, namun juga mendorong perkembangan kognitif dan sosial anak-anak, serta perkembangan fisiologis dan neurologis mereka yang unik.

Penelitian mengenai frekuensi aktivitas fisik pada anak menunjukkan bahwa anak mengembangkan gerakannya sendiri pada masa kanak-kanak. Demikian pula, bahwa aktivitas fisik dapat ditingkatkan melalui aktivitas bermain di berbagai lokasi. Kegiatan bermain mendorong perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus anak, dan kegiatan ini merangsang pertumbuhan otot pada anak saat mereka mempersiapkan diri untuk masa remaja. Sebab seseorang yang mempunyai kondisi bugar dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga, mampu melaksanakan kegiatan harian dengan tubuh yang sehat, tidak melebihi batas tubuh dan beresiko sakit karena tingkat aktivitas fisik dan kondisi kebugaran yang rendah (Sukamti et al., 2016).

Untuk meningkatkan daya tahan dan stamina saat melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama, latihan khusus diperlukan. Peningkatan kinerja paru-paru, jantung, sistem peredaran darah, dan kekuatan otot dapat dicapai dengan berolahraga atau berlari selama setidaknya tiga puluh menit setiap hari. Namun, daya lentur, melalui penguluran tubuh yang baik, menunjukkan tingkat penyesuaian seseorang terhadap berbagai jenis aktivitas kerja. Kelenturan yang baik membantu mencegah cedera. Kebugaran fisik menunjukkan semangat, keseimbangan, dan kreativitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang bugar memiliki kemungkinan untuk meningkatkan kinerja mereka, memiliki perspektif yang sehat, dan memiliki pandangan yang cerah terhadap kehidupan, baik untuk saat ini maupun masa depan. Kebugaran jasmani bukan hanya sifat bawaan, tetapi juga sebagai sumber kekuatan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik seseorang sehingga mereka dapat mencapai semua aspek kehidupan mereka dengan penuh harapan.

Aktivitas fisik dikelompokkan menjadi tiga tingkatan, yaitu ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik berat melibatkan kegiatan yang dilakukan secara terus-menerus selama minimal 10 menit dengan peningkatan denyut nadi dan pernapasan melebihi kondisi biasa, seperti jogging, bersepeda, atau mendaki gunung. Sementara itu, aktivitas fisik sedang melibatkan kegiatan seperti menyapu atau mengepel, yang dilakukan setidaknya lima hari dalam seminggu dengan total durasi minimal 150 menit. Jika aktivitas yang dilakukan kurang dari kriteria tersebut, maka dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik ringan. Berbagai cara populer untuk menjadi aktif termasuk berjalan, bersepeda, atau bermain, yang dapat dinikmati oleh semua orang tanpa memandang tingkat keterampilan (WHO: 2020).

Melakukan kegiatan fisik secara teratur memberikan dampak positif bagi kebugaran tubuh, seperti peningkatan kekuatan otot, pencegahan kenaikan berat badan, perbaikan gizi tubuh, penurunan tekanan darah, peningkatan oksigenasi tubuh, pencegahan gangguan jantung, dan peningkatan ketahanan fisik (Ruhayati & Fatmah, 2011). Anak laki-laki dan perempuan yang memiliki kebugaran fisik cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk berpartisipasi dalam olahraga atau tarian dan memiliki tingkat aktivitas fisik mingguan yang lebih tinggi (Chen et al., 2018). Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dan menghabiskan waktu lebih banyak bertujuan untuk mencegah obesitas dengan meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengerjakan otot dengan cara yang paling efisien. Melakukan latihan fisik dengan cara yang tepat, sistematis, dan berkesinambungan pasti dapat meningkatkan ketahanan fisik dan menentukan tingkat kebugaran seseorang.

Aktivitas fisik juga dapat memberikan banyak manfaat bagi anak usia sekolah dasar. Secara fisik dan fisiologis, aktivitas fisik dapat membuat otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih

padat, dan peredaran darah lebih lancar. Efek tambahan dari kondisi ini adalah peningkatan kebugaran dan kesehatan. Aktivitas mental fisik dapat membuat anak lebih bahagia, tenang dan tenang sehingga bebas stres. Setiap gerakan tubuh yang melepaskan energi. Misalnya berolahraga jalan kaki, lari, dan lain-lain merupakan aktivitas fisik. Gerakan merupakan salah satu tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; Membiasakan siswa beraktivitas merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam bidang olahraga, olahraga dan kesehatan. Trudeau dan Shepherd (2005) menyatakan bahwa program olahraga yang berkualitas dapat membantu menjaga kondisi tubuh yang positif dan lebih meningkatkan aktivitas fisik.

Secara sosial, aktivitas fisik dapat menjadi cara untuk belajar lebih banyak tentang dunia luar, termasuk berinteraksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat bermanfaat secara fisik, mental, dan sosial yang juga memengaruhi aktivitas pembelajaran baik di dalam maupun di luar kelas. Faktor lain yang berkontribusi terhadap penurunan aktivitas fisik adalah semakin jauhnya jarak sekolah dari tempat tinggal siswa. Fenomena pembangunan sekolah yang lebih besar menyebabkan sekolah dibangun jauh dari pemukiman penduduk, karena dengan cara ini diperoleh lahan yang lebih murah. Akibatnya, siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk sampai ke sekolah. Ini adalah kasus Cohen dkk. (2006) menemukan dalam penelitiannya bahwa siswa yang tinggal lebih dari 5 mil dari sekolah memiliki tingkat aktivitas fisik yang jauh lebih rendah, untuk mengatasi permasalahan di atas, hanya ada satu cara yang tepat untuk melaksanakannya, yaitu meningkatkan aktivitas fisik siswa sekolah dasar karena aktivitas fisik yang teratur secara signifikan membantu mencegah berkembangnya penyakit degeneratif kronis, meningkatkan keseimbangan psikologis dan keterampilan sosial anak dan remaja (Warburton et al, 2006). Colman dan Walker (2004) menambahkan bahkan dapat mencegah kanker dan meningkatkan kualitas hidup, seperti meningkatkan harga diri dan citra diri yang positif; Badan Kesehatan Masyarakat Kanada (PHAC), Wilayah Atlantik (2005) menambahkan bahwa dapat melindungi dari obesitas dan membantu mengontrol berat badan, meningkatkan perkembangan otot, tulang dan sendi yang sehat, meningkatkan kekuatan dan daya tahan; SPARC BC dan BC Recreation and Parks Association (2006) menambahkan dapat mengembangkan aspek sosial.

Dari segi pendidikan, kurikulum sekolah dasar Indonesia mencakup mata pelajaran seperti pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan zat ini berperan penting dalam meningkatkan aktivitas fisik anak sekolah dasar. Pada pertengahan tahun 2013, kurikulum 2013 diluncurkan dan dialokasikan empat jam per minggu untuk pendidikan jasmani, pendidikan jasmani, dan kesehatan di sekolah dasar (Kemdikbud, 2013). Kebijakan pemerintah Indonesia untuk menambah jumlah kelas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar menjadi

empat jam dalam seminggu merupakan praktik yang patut diapresiasi oleh para pelatih, pemerhati, dan praktisi hal ini, merupakan wujud kepedulian nasional terhadap kebutuhan gerak anak dan pengenalan pola hidup aktif dan sehat sejak usia dini. Namun hal ini tidak menjamin siswa selalu aktif di luar pembelajaran untuk memenuhi rekomendasi National Association for Sport and Physical Education (NASPE), yang merekomendasikan setiap anak melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari (2004).

Langkah-langkah tambahan masih diperlukan untuk memastikan siswa tetap aktif di luar kelas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Oleh karena itu, artikel ini ditulis untuk menggali dan memberikan gagasan upaya strategis dalam meningkatkan aktivitas fisik di luar aktivitas fisik, olahraga, dan pendidikan kesehatan. Gerakan, olahraga dan kesehatan itu bagian penting dari kurikulum sekolah, yang bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap, agar aktif dan sehat dalam menjalani kehidupan. Jika siswa selalu melakukan aktivitas jasmani walaupun tidak mempelajari pendidikan jasmani, maka dapat dikatakan pendidikan jasmani berhasil mengantarkan siswa menuju gaya hidup aktif. Olahraga berperan dalam menumbuhkan pola hidup aktif pada siswa, dan olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat dicapai, selain itu juga merupakan salah satu bentuk olah raga, olah raga dan pemeliharaan kesehatan. Apabila siswa selalu melakukan olahraga walaupun tidak mempelajari olah raga, olah raga dan kesehatan, maka dapat dikatakan olahraga, olahraga dan kesehatan dapat mengarahkan siswa pada pola hidup aktif.

KESIMPULAN

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada kemampuan saat melakukan aktivitas fisik dan bekerja tanpa merasa lelah. Olahraga teratur sangat diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dan membantu mencegah penyakit degeneratif kronis, meningkatkan keseimbangan psikologis dan keterampilan sosial, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Aktivitas fisik, dan olahraga menjadi hal yang penting karena berkaitan kesehatan. Tidak hanya disekolah siswa memerlukan kegiatan berupa aktivitas fisik untuk menjaga siswa tetap aktif di luar kelas

REKOMENDASI

Pemerintah dan pihak sekolah harus memastikan bahwa semua sekolah memiliki sarana olahraga yang memadai untuk meningkatkan kebugaran siswa. Siswa dapat lebih aktif secara fisik jika ada lapangan olahraga, peralatan kebugaran, dan area bermain. Guru olahraga juga harus dilatih secara teratur untuk memastikan mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan

terbaru dalam membantu dan meningkatkan kebugaran siswa. Selain pelajaran olahraga, sekolah dapat mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti klub olahraga, dan pertandingan olahraga antar sekolah. Sekolah dapat mengadakan workshop atau seminar untuk orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik dan cara membantu anak-anak mereka berolahraga di rumah.

REFERENSI

- Ananda, D. (2023). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. Jurnal JPDO, 6(1), 86-91.*
- Ardhianto, G. K., Arief, A. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal Of Sports Coaching, Vol. 5 No. 2*
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education, 1(1), 51-58.*
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental?. *Jurnal Sporta Sainatika, 6(1), 54-62.*
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan, 7(2), 143-154.*
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan, 7(2), 143-154.*
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu, 6(3), 4078-4089.*
- Prakosa, T. K. W., & Hartati, S. C. Y. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan Dalam Pembelajaran PJOK. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(2), 39-49.*
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya, 9(01), 511-519.*
- Rumawatine, Z., & Ritiauw, P. P. (2023). Implementasi Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar di Pulau-Pulau Kecil Perbatasan Kecamatan Aru Selatan Utara. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 142-146.*
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Sainatika, 5(2), 133-138.*
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Tunas Pendidikan, 6(2), 478-488.*
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-34.*
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 20(2), 223-233.*
- Widodo (2014): *Strategi peningkatan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar di luar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Indonesia hal (282-291)*
- Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 18(1).*