

**PENGARUH *CIRCUIT TRAINING* DENGAN POS TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI 050707 TELAGA
JERNIH TAHUN AJARAN 2024/2025**

Ayu Alfianita¹, Winara², Halimatussakdiah³, Khairul Usman⁴, Fajar Sidik Siregar⁵
Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri
Medan

ayualfianita5@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of circuit training with posts on improving physical fitness of fifth grade students of SD Negeri 050707 Telaga Jernih. This study was conducted in fifth grade of SD Negeri 050707 Telaga Jernih involving class V-A as an experimental group using circuit training and class V-B as a control group without using circuit training. The research method used is an experimental method. The data collection techniques used by the author are tests, interviews and documentation. The research sample consisted of 23 students, taken using a purposive sampling technique. Data were collected using the results of the pre-test and post-test to see the results of students' physical fitness, then the data were analyzed using statistical tests, namely normality and homogeneity tests, then hypothesis testing to see if there was an effect of circuit training with posts on students' physical fitness. The results showed that circuit training with posts had a significant effect on improving physical fitness of fifth grade students of SD Negeri 050707 Telaga Jernih, so H_a was accepted and H_o was rejected. Based on the findings of the research results, it is recommended for PJOK teachers to be able to apply circuit training to learning.

Keywords: Circuit Training, Physical Fitness

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* dengan pos terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih. Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih dengan melibatkan kelas V-A sebagai kelompok eksperimen menggunakan latihan *circuit training* dan kelas V-B sebagai kelompok kontrol tanpa menggunakan latihan *circuit training*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan berupa tes, wawancara dan dokumentasi. Sampel penelitian berjumlah 26 siswa, di ambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk melihat hasil kebugaran jasmani siswa, kemudian data dianalisis menggunakan uji statistic yakni normalitas, dan uji homogenitas, selanjutnya uji hipotesis untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari *circuit training* dengan pos terhadap kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa *circuit training* dengan pos berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan temuan hasil penelitian tersebut, disarankan bagi guru PJOK untuk dapat menerapkan latihan *circuit training* terhadap pembelajaran.

Kata kunci: *Circuit Training*, Kebugaran Jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu proses pengajaran ilmu pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai yang dilakukan oleh sekelompok orang dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui suatu proses belajar mengajar. Pendidikan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Biasanya, pendidikan dilakukan melalui bimbingan guru, tetapi dapat juga dilakukan secara otodidak. Secara umum, pendidikan ialah suatu usaha yang bertujuan untuk kita mengembangkan ide ketika proses belajar berlangsung supaya siswa bisa aktif untuk peningkatan dan pengembangan potensi yang ada dalam dirinya untuk bisa mempunyai kemampuan spiritual, keagamaan, kepribadian dan pengendalian diri, kecerdasan, keluhuran budi, dan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Pratama & Winarno, 2022, h. 239).

Kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan perubahan fisik tanpa menimbulkan efek negatif dikenal sebagai kebugaran jasmani. Ia juga menyediakan energi untuk aktivitas lainnya. Jasmani yang efektif dapat melakukan aktivitas tanpa mengalami masalah apa pun. Kebugaran jasmani sangat penting untuk dimiliki setiap orang karena memiliki beberapa manfaat, termasuk membersihkan tubuh dan meningkatkan kekebalan tubuh (Supariyadi dkk., 2022, h. 60).

Kebugaran jasmani ini sangat penting bagi siswa agar aktivitas jasmani dapat dilakukan secara teratur dalam kurun waktu yang lebih singkat tanpa menimbulkan efek atau menyebabkan kelelahan yang berarti. Melihat kurikulum dan aktivitas siswa saat ini yang mengharuskan siswa belajar minimal delapan jam setiap hari di sekolah, maka kebugaran jasmani menjadi hal yang cukup penting. Sekolah wajib memiliki

keinginan kuat untuk membentuk siswa yang sehat dan berakhlak mulia dalam segi perilaku maupun sifatnya. Oleh karena itu, pendidikan jasmani berbasis sekolah sangat penting dan harus dikembangkan agar siswa tidak hanya sehat jasmani dan rohani, tetapi juga mampu mengembangkan semua minat dan bakatnya (Aprilia & Januarto, 2022, h. 497). Jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik dan cukup, maka mereka dapat mencapai hasil akademik yang baik juga.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SD Negeri 050707 Telaga Jernih pada tanggal 5 September 2024 pukul 10.00 WIB dengan Bapak Abdul Aziz S.Pd., selaku guru PJOK kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih peneliti menemukan informasi bahwa masih banyak siswa yang tergolong masih rendah dan belum cukup stabil dalam aspek kebugaran jasmaninya. Guru juga belum pernah menerapkan program latihan *circuit training* kepada para siswa dan hanya memberikan pelatihan taktis berbasis permainan saja. Peneliti juga menemukan masih terbatasnya fasilitas olahraga disekolah dari segi sarana dan prasarana belum memadai untuk

peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian di atas, perlu suatu inovasi baru dalam proses latihan kebugaran jasmani siswa guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa-siswi di kelas V. Untuk memberikan inovasi baru tersebut, salah satu metode pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan melalui *circuit training*. *Circuit training* adalah jenis latihan yang melibatkan beberapa item/pos yang berbeda tiap pos-nya, tidak hanya itu latihan yang dilakukan juga berbeda. Setiap pos memiliki jenis latihan dan fungsi yang berbeda sesuai dengan tujuannya. Tujuan latihan sirkuit, sebagaimana yang dijelaskan, adalah untuk meningkatkan beberapa komponen fisik dengan cara yang aman dan efektif. Latihan sirkuit dapat dilakukan di berbagai tempat, termasuk lapangan, alam bebas, ruangan terbuka, dan banyak lagi (Ridwan, M. D., & Rohmat, 2016, h. 88). *Circuit training* ini terdiri dari beberapa pos, Pos I (*side to side jump*), Pos II (*Push-up*), Pos III (*Sit-up*), Pos IV (*Shuttle run*). Maka dari itu peneliti pun tergiur untuk mengupas secara lebih dalam untuk menerapkan latihan *circuit*

training ini pada siswa kelas V dengan judul “Pengaruh *Circuit Training* Dengan Pos Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih Tahun Ajaran 2024/2025.”

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi eksperimental design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes, wawancara dan dokumentasi. Untuk teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Penelitian ini menjadikan dua kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih sebagai populasi, yang terdiri dari kelas V-A dan V-B. Sampel penelitian ini ialah siswa laki-laki kelas V-A dan V-B yang berjumlah 26 siswa, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kelas V-A sebagai kelompok eksperimen, dan V-B sebagai kelompok kontrol.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Data Kelas Eksperimen
Deskripsi Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani *Pre-test*:

Tabel 1 Deskripsi Statistik Kebugaran Jasmani *Pre-Test* Kelas Eksperimen

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	11,23
<i>Median</i>	11
<i>Standar Deviasi</i>	2,385
<i>Range</i>	9
<i>Minimum</i>	6
<i>Maximum</i>	15

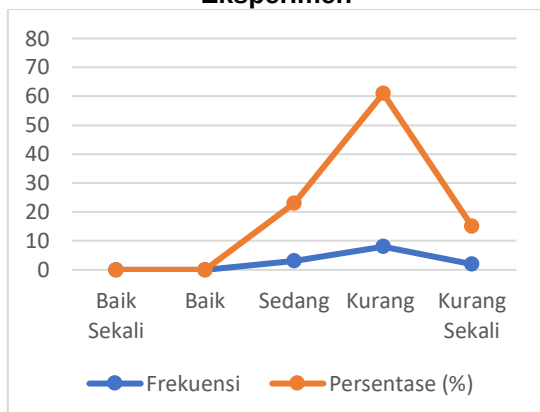
Data di atas dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani *pre-test* dengan rerata 11,23, nilai tengah 11, dan simpangan baku 2,385. Di sisi lain, skor tertinggi sekitar 15 dan skor terendah sekitar 6. Hasil tes dapat diklasifikasikan menurut batas kebugaran *pre-test* Kurang. Perhitungan ini ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Kategorisasi Kebugaran Jasmani *Pre-Test* Kelas Eksperimen

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik sekali	0	0
Baik	0	0
Sedang	3	23,1
Kurang	8	61,5
Kurang sekali	2	15,4
Total	13	100

Tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani *pre-test* apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 1 Grafik Kategori Pre-test Kelas Eksperimen



Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani
Post-test:

Tabel 3 Deskripsi statistik kebugaran jasmani post-test kelas eksperimen

Statistik	Skor
Mean	15,76
Median	16
Standar Deviasi	2,204
Range	8
Minimum	11
Maximum	19

Data di atas dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani post-test dengan rerata 15,76, nilai tengah 16, dan simpangan baku 2.204. Di sisi lain, skor tertinggi adalah 19 dan skor terendah adalah 11. Hasil tes dapat dikategorikan dengan tingkat kebugaran jasmani Sedang. Perhitungan ini ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

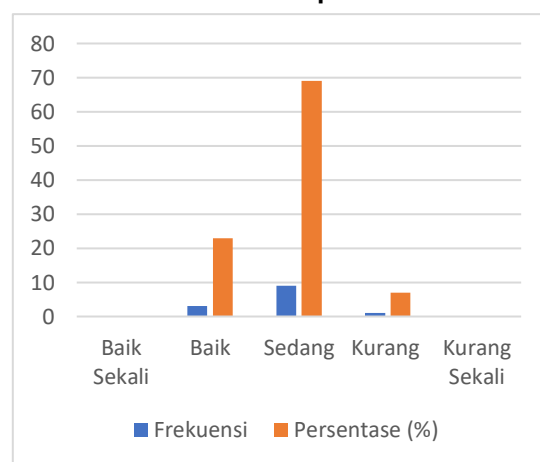
Tabel 4 Kategorisasi Kebugaran Jasmani Pre-test Kelas Eksperimen

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik sekali	0	0
Baik	3	23,1
Sedang	9	69,2
Kurang	1	7,7

Kurang sekali	0	0
Total	13	100

Tabel di atas ialah kategorisasi kebugaran jasmani *post-test* kelas eksperimen, diagram batang dibawah ini bisa dilihat secara jelas berikut:

Gambar 2 Diagram batang kategori Post-test kelas eksperimen



2. Hasil Data Kelas Kontrol

Deskripsi hasil kebugaran jasmani
pre-test:

Tabel 5 Deskripsi Statistik Kebugaran Jasmani Pre-test Kelas Kontrol

Statistik	Skor
Mean	11,92
Median	12
Standar Deviasi	1,754
Range	6
Minimum	9
Maximum	15

Data di atas dapat digunakan untuk menggambarkan kebugaran fisik sebelum pengujian dengan rata-rata 11,92, nilai median 12, simpangan baku standar 1,754. Di sisi lain, skor tertinggi adalah 15 dan skor terendah

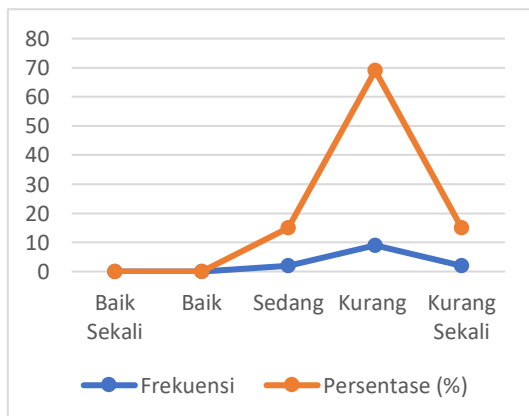
adalah 9. Hasil tes dapat dikategorikan setelah tingkat kebugaran fisik *pre-test* Kurang sebelum pengujian. Perhitungan ini ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Kategorisasi Kebugaran Jasmani *Pre-test* Kelas Kontrol

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik sekali	0	0
Baik	0	0
Sedang	2	15,4
Kurang	9	69,2
Kurang sekali	2	15,4
Total	13	100

Tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani *pre-test* kelas kontrol apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 3 grafik kategori *pre-test* kelas kontrol



Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani *Post-test*:

Tabel 6 Deskripsi statistik kebugaran jasmani *post-test* kelas kontrol

Statistik	Skor
Mean	13,30
Median	13
Standar Deviasi	1,931
Range	7
Minimum	10
Maximum	17

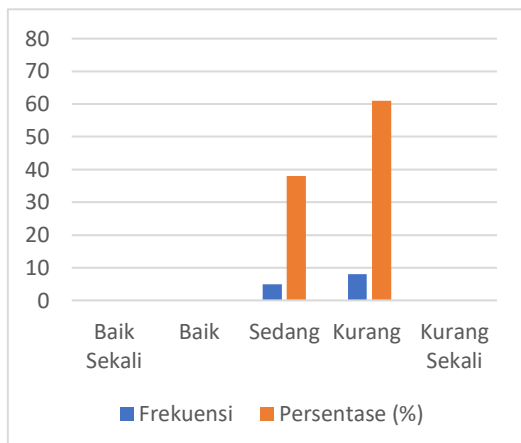
Data di atas dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani *post-test* dengan rerata 13,30, nilai tengah 13, dan simpangan baku 1.931. Di sisi lain, skor tertinggi adalah 17 dan skor terendah adalah 10. Hasil tes dapat dikategorikan berdasarkan tingkat kebugaran jasmani *post-test* Kurang. Perhitungan ini ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 6 Kategorisasi Kebugaran Jasmani *Post-test* Kelas Kontrol

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik sekali	0	0
Baik	0	0
Sedang	5	38,5
Kurang	8	61,5
Kurang sekali	0	0
Total	13	100

Tabel di atas ialah kategorisasi kebugaran jasmani *post-test* kelas kontrol, apabila ditampilkan dalam bentuk diagram bisa dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 2 Diagram batang kategori Post-test kelas eksperimen



Uji Normalitas

Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kebugaran Jasmani	Pre-test Kelas Eksperimen	.231	13	.057	.928	13	.320
	Post-test Kelas Eksperimen	.173	13	.200*	.945	13	.519
	Pre-test Kelas Kontrol	.146	13	.200*	.950	13	.595
	Post-test Kelas Kontrol	.179	13	.200*	.970	13	.889
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas dapat dikatakan bahwa pada *pre-test* kelas eksperimen mendapatkan nilai sig. 0,320 > 0,05,

post-test kelas eksperimen mendapatkan nilai sig. 0,519 > 0,05, *pre-test* kelas kontrol memiliki nilai sig. 0,595 > 0,05, dan *post-test* kelas kontrol memiliki nilai 0,889 > 0,05. Sehingga data dikatakan pada penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 8 Hasil Uji Homogenitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.504	1	24	.485
	Based on Median	.586	1	24	.451
	Based on Median and with adjusted df	.586	1	23.882	.451
	Based on trimmed mean	.490	1	24	.491

Berdasarkan tabel uji homogenitas tersebut menunjukkan bahwa hasil uji homogenitas variabel penelitian menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,485 yang lebih besar dari 0,05 (sig > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa kumpulan data tersebut homogen, atau berasal dari populasi yang serupa atau sama. Tingkat signifikansi (Sig.) < 0,05, artinya setiap kelompok berasal dari populasi dengan variasi yang berbeda

(tidak homogen). Dapat disimpulkan bahwa hasil data dalam penelitian ini memiliki varians yang sama atau "Homogen".

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,005 dan sig.(2-tailed) sebesar 0,05. Dengan demikian diperoleh nilai Sig. (2-tailed) $0,006 < 0,05$ yang menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, penerapan *circuit training* dengan pos memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih Tahun Ajaran 2024/2025.

Dari penelitian yang dilakukan di kelas V-A dan V-B SD Negeri 050707 Telaga Jernih tentu terdapat kelebihan dan kelemahan dari penerapan latihan *circuit training* ini. Adapun kelebihanannya yaitu bisa mengembangkan peningkatan kerja jantung dan menjalankan tekanan darah seefektif mungkin, ketahanan otot serta daya tahan tubuh juga akan terlatih. Hal ini terlihat bahwa setelah siswa menerapkan latihan *circuit training* ini siswa menjadi lebih bugar dan lebih sehat dalam kebugaran

mereka sendiri. Tidak hanya itu, dalam segi biaya juga lebih hemat dan tidak perlu menggunakan alat-alat yang mahal. Dibalik kelebihan pasti ada kelemahan, kelemahan circuit training ini yaitu Latihan ini harus sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu jika kualitas instruksinya kurang maksimal, bahkan jika instruksi sirkuit yang digunakan selama proses pembelajaran kurang baik maka proses latihan metode *circuit training* juga akan kurang maksimal.

Circuit training ini terdiri dari beberapa pos, Pos I (*side to side jump*), Pos II (*Push-up*), Pos III (*Sit-up*), Pos IV (*Shuttle run*). Pelatihan sirkuit ini adalah sistem pelatihan yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh Anda secara keseluruhan, yaitu kekuatan, daya tahan, keseimbangan, mobilitas, kecepatan, dan komponen fisik lainnya. Tujuan *circuit training* atau latihan sirkuit dengan pos ini adalah untuk mencakup peningkatan dan pemeliharaan kesehatan fisik dan mental. Melalui latihan sirkuit ini siswa dalam pendidikan jasmaninya dapat membangun serta mempertahankan kekuatan otot dan peningkatan kesehatan jantung yang sangat baik

untuk kebugaran jasmani dan kesehatan umum.

Berdasarkan nilai data penelitian yang diperoleh oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *Circuit Training* dengan pos memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa Jasmani kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih Tahun Ajaran 2024/2025.

E. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa yang menggunakan model latihan sirkuit dalam latihan kelompok dengan menggunakan rata-rata kebugaran jasmani mengalami peningkatan. Sebelum dilakukan pengujian, skor rata-rata sebesar 11,23, sedangkan setelah dilakukan pengujian, skor rata-rata sebesar 15,76. Kelompok kontrol yang tidak menggunakan model latihan sirkuit memiliki skor rata-rata sebesar 11,92 dan skor rata-rata setelah pengujian sebesar 13,41. Analisis sampel *independent* menunjukkan tingkat signifikansi 2-tailed sebesar 0,006, yang artinya kurang dari 0,05. Akibatnya, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah latihan sirkuit

bermanfaat bagi prestasi akademik siswa kelas V. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit dengan efek positif dan signifikan memiliki dampak terhadap kebugaran jasmani siswa di kelas V SD Negeri 050707 Telaga Jernih Tahun Ajaran 2024/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A., & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In Sukabina Press.
- Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(6), 495–507.
<https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.
<https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Cahyono, A. P. (2017). JURUSAN IPA DAN JURUSAN IPS (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 12

- Surabaya). *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 05(2), 152–157.
- Dimiyati, M., Gustiawati, R., Rahayu, E. T., Studi, P., Jasmani, P., Rekreasi, K., Keguruan, F., Ilmu, D., Universitas, P., & Karawang, S. (2022). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Berbasis Teknik Permainan Bola Voli Dalam Ekstrakurikuler Pada Usia (13-15 Tahun). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 74–87. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7272811>
- Febi, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB). *Jurnal Stamina*, 3(6), 509–526.
- Kurniawan, A., Sudirman, R., Aryadi, D., & Usmaedi, U. (2022). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Teknik Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Cibadak. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 5 (2), 41–52.
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jolma*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Maharani, T. G., Sumpena, A., & Yudiana, Y. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pondok Pesantren Dimasa Pandemic Covid-19. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1), 18–24. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i1.4840>
- Mustafa, P. S., & Gusdiyanto, H. (2024). *Monograf Latihan Sirkuit berbasis Neurosains*.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3),

- 238–249.
<https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Ridwan, M. D., & Rohmat, D. (2016). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Dan Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Aerobik (Vo2Max). *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 8(2), 86–98.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16078>
- Rosti. (2022). *Latihan Kemampuan Daya Tahan Jantung Dan Paru-Paru*. 5.
<https://repository.penerbiteureka.com/ms/publications/470255/latihan-kemampuan-daya-tahan-jantung-dan-paru-paru>
- Sugiyono. (2018). METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2022). METODE PENELITIAN KUANTITATIF. Bandung: Alfabeta CV.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71.
<https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>