

Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Kelas X melalui Permainan Tradisional Banteng-Bantengan di SMA Muhammadiyah Ponjong Tahun 2024

Sahrul Ramadhan¹, Mahbubul Wathoni²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

mahbubul.wahtoni@umj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan penerapan permainan tradisional benteng-bentengan pada pembelajaran olahraga siswa kelas X Sma Muhammadiyah Ponjong kabupaten gunung kidul (2) mendeskripsikan penerapan permainan tradisional benteng-bentengan dapat meningkatkan porma kebugaran pada siswa kelas X Sma Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul. Pendekatan yang di gunakan penelitian menunjukan kualitatif yang bersifat deskrtif. Penelitian ini dilakukan dengan dua metode yaitu menggunakan siklus pertemuan. Sedangkan Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi, tes, catatan lapangan hasil penelitian menunjukan bahwa menerapkan permainan teradisional banteng-bantengan pada pembelajaran olahraga kelas X Sma Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul dapat melakukan pelaksanaan dengan baik dan epektif. Hal ini terbukti pada siklus indikator dapat dicapai dengan baik sesuai dengan RPP yang di buat dengan menggunakan skor rata-rata yang memperoleh 81% pada siklus I dan meningkat menjadi 90% pada siklus II. Dengan penerapan permainan teradisional benteng-bentengan sekor rata-rata yang di peroleh dari siklus I sebesar 97% dengan meningkat menjadi 100% pada siklus II. Pembelajaran tradisional benteng-bentengan dapat meningkat kebugaran, Kesehatan siswa. Hal ini juga membuktikan rata-rata kebugaran siswa 80% pada siklus I meningkat menjadi 85% dalam siklus II.

Kata kunci Kebugaran jasmani olahraga, Kesehatan, kelincahan, benteng-bentengan

1. Pendahuluan

Pada era modern sekarang ini, hampir sebagian siswa menghabiskan waktu sehari-hari dengan bermain handphone, komputer atau game online (Juliantine et al., 2022). Namun, dampak negatif dari permainan modern jika tidak diimbangi dengan permainan lainnya adalah mengurangi interaksi sosial anak. Karena permainan modern hanya berfokus pada interaksi antara anak dan mesin, maka tidak jarang ditemukan unsur kekerasan dalam permainan modern. Akibatnya, anak mengalami krisis komunikasi dengan orang-orang di sekitarnya menjadi buruk, yang tentunya akan berdampak negatif terhadap perkembangan anak, terutama realisasi keterampilan sosial (Zhang et al., 2022; Review, 2022).

Dengan menjaga pola hidup sehat untuk melakukan pertumbuhan dan perkembangan kualitas pada fisik dan psikis yang seimbang, Pendidikan olahraga dan Kesehatan integral dari pendidikan secara keseluruhan pada masyarakat dan siswa, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial mereka, keterampilan berpikir kritis, gerak, nalar, stabilitas emosional, Tindakan moral, aspek hidup sehat dan mengenal lingkungan bersih

melalui aktivitas olahraga, kebugaran dan Kesehatan pilihan yang harus diterapkan agar yang direncanakan bisa tercapai agar koordinasi dari pihak Pendidikan nasional bisa tercapai dengan cara sistematis.

Pendidikan olahraga /penjas sebagai suatu proses penyeimbang bagi manusia untuk melakukan hidup sehat. Pendidikan sebagai proses menyalurkan pengetahuan baru kepada manusia yang hidup secara sistematis. pendidikan olahraga juga pengembangan melalui pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis dengan lebih baik, sekaligus membentuk pola sehat melalui olahraga dan bugar sepanjang hayatnya. Dengan hal ini kegiatan kebugaran jasmani, olahraga dan kesehatan adalah suatu kebugaran jasmani.

Dalam kaitanya dengan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, Kesehatan di sekolah menengah, pencapaian tentang kebugaran jasmani seringkali guru. Siswa kurang dapat melakukan aktivitas Gerakan yang cukup baik dan benar dalam melakukan keterampilan-keterampilan olahraga yang diberikan seperti melakukan pemanasan yang belum teratur secara benar. Ini merupakan suatu bukti kalau tingkat kebugaran jasmani siswa kurang dikarenakan karena anak terbiasa melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka terutama pada aspek kelincahan/kecepatan. Permasalahan ini juga kemungkinan karena guru kurang bisa melakukan berbagai strategi pembelajaran yang kreatif. Permasalahan yang timbul dalam pembelajaran pendidikan olahraga/penjaskes di kelas X SMA Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul dibutuhkan penggunaan strategi pembelajaran yang sesuai dengan permasalahan yang ada, tujuan pembelajaran, karakteristik siswa, situasi lingkungan pembelajaran siswa, tingkat perkembangan dan kemampuan siswa dalam belajar. Dengan hal ini peneliti menawarkan alternatif strategi pembelajaran yang sesuai melatih kelincahan dan kecepatan pembelajaran olahraga/penjaskes yakni dengan melakukan permainan tradisional benteng-bentengan.

Permainan tradisional benteng-bentengan merupakan salah satu permainan yang membutuhkan ketangkasan, kecepatan dalam berlari, kerja tim yang handal. Permainan tradisional ini merupakan salah satu permainan yang sangat baik digunakan dalam olahraga. Disebabkan setiap pemain harus melakukan lari untuk menangkap lawan dan untuk menjaga banteng. Hal ini juga bisa dikembangkan untuk melakukan Latihan kecepatan dikarenakan dalam permainan benteng-bentengan terdapat tes kelincahan untuk siswa dengan melakukan permainan yang menghindari kejaran lawan dan untuk mengejar lawannya. Ada peningkatan kebugaran jasmani pada diri seorang siswa. Solusi yang dianjurkan adalah dengan melakukan penelitian Tindakan kelas (PTK) dengan judul “*Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Benteng-bentengan Kelas X SMA Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul*”.

2. Metode Penelitian

Pendekatan yang di gunakan peneliti ini pendekatan kualitatif. Peneliti ini di gunakan untuk mendeskripsikan peristiwa-peristiwa di lapangan sehingga penelitian kualitatif ini bersifat deskripsi, jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan Kelas (PTK). “PTK adalah proses investigasi terkendali untuk menemukan dan memecahkan

pembelajaran di kelas, proses pemecahan tersebut dilakukan secara tes penilaian” (Akbar,2010:26).

Peneliti ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan hasil pembelajaran siswa. Sejalan dengan hal ini, Akbar (2010:26) mengungkapkan bahwa “penelitian tindakan kelas bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam pembelajaran dan hasil belajar di kelas, “penelitian tindak lanjut Kelas ini menggunakan model kolaborasi yaitu mengutamakan di dua pihak antara peneliti dan guru, peneliti sebagai pengajar dan guru sebagai observasi membantu kegiatan penelitian yang dilakukan.

2.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunungkidul dengan jumlah siswa sebanyak 10 siswa yang terdiri dari 3 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan.

a. Observasi

Dalam observasi ini untuk menilai suatu tragedi di lapangan dan penilaian melalui catatan 2. Yang telah dilaksanakan. Instrumen yang digunakan berupa angket sejauh mana pemahaman terkait yang sudah pernah peneliti jelaskan.

b. Dokumentasi

Dalam penelitian ini dokumentasi berupa video dan tentang pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada tahap tindakan dan tahap tindakan. Video digunakan untuk mendukung data-data yang diperoleh yaitu data tentang pelaksanaan kegiatan peneliti dan siswa saat melakukan permainan benteng-bentengan.

c. Catatan

Catatan lapangan adalah catatan yang dibuat oleh peneliti pada saat mengada ak observasi atau melihat kejadian tertentu. Catatan lapangan digunakan sebagai data dukungan untuk menghasilkan observasi selama kegiatan pembelajaran menggunakan permainan benteng-bentengan Catatan lapangan berisi hal hal penting, kekurangan, dan penyimpangan yang mungkin terjadi di luar dugaan selama proses pembelajaran berlanjut.

2.2 Analisis data Evaluasi, dan Refleksi

Kajian analisis yang digunakan dalam penelitian ini dalam kajian Teknik analisis data deskriptif dari data kuantitatif dan kualitatif. Data dari kuantitatif diperoleh dari hasil tes formatif dan hasil observasi siswa secara keseluruhan mulai tahapan pertindakan siklus I, dan siklus II. Tujuannya untuk mengetahui kemampuan siswa dalam pembelajaran olahraga tradisional benteng-bentengan. Yang mengikuti olahraga ini siswa kelas X SMA Muhammadiyah Ponjong. Pertandingan pelaksanaan pembelajaran dengan siklus I dan siklus II terdapat pada tabel 5.1

Tabel 1. Data hasil pertandingan penerapan pembelajaran Teradisional benteng-bentengan Siklus I dengan Siklus II

No	Instrumen	Keberhasilan		Ket.
		Siklus I	Siklus II	
1	Penyusunan RPP	81	90	Meningkat dari Siklus1 ke Siklus 2
2	Plaksanaan pembelajaran dalam menerapkan benteng-bentengan	97	100	
3	Aspek kelincahan	80	85	
Rata-Rata		86	88	

Aspek Kelincahan Siswa Selama Penerapan Permainan Tradisional Benteng-Bentengan
Aspek kelincahan siswa melalui siklus I sampai siklus II dan mengalami peningkatan. Dengan rata-rata aspek kelincahan siswa memperoleh skor 76,5% pada siklus II. Karena kelincahan pada siklus yang kedua bertambah lebih besar dan memperoleh 100% pada siklus II dikarenakan memperoleh skor aspek kelincahan siswa di siklus II. Dikarenakan memperoleh skor aspek kelincahan pada siswa di siklus II lebih besar dari siklus I maka dari itu hipotesis “jika permainan tradisional benteng-bentengan diterapkan dalam pembelajaran olahraga/penjas, diharapkan siswa sma kelas X SMA Muhammadiyah Ponjong kabupaten Gunung Kidul akan mengalami peningkatan secara cepat” diterima, hingga dapat menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa Kelas X SMA Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul

Setelah Tindakan dilakukan maka diperoleh hasil yang diterima dalam siklus I yaitu 97% meningkat menjadi 100% dalam siklus II Maka target yang ditentukan telah mencapai oleh peneliti.

Aspek Kelincahan pada Siswa

Untuk hasil dari tes pada siswa SMA Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul dalam kelincahan dengan lari jarak pendek dan lari jarak jauh siswa dengan siklus I memperoleh hasil sebesar 80% tetapi siswa yang belum menuntaskan berjumlah dua siswa maka tes aspek kelincahan pada siklus II yang tercapai 85% ketuntasan pembelajaran kebugaran jasmani mencapai 100%.

Saran

1. Bagi guru

Dalam melaksanakan pembelajaran, seorang guru hendaknya aktif, interaktif, efektif dan menyenangkan. Salah satunya adalah menerapkan permainan tradisional benteng-bentengan dalam pembelajaran kecepatan dan kelincahan. Guru juga sebagai fasilitator yang harus mau dan mampu mengadakan perubahan-perubahan secara signifikan pada cara pembelajaran yang tadinya agak membosankan bagi siswa mencoba agar lebih aktif dan kreativitas pada peserta didik sehingga antusias peserta didik lebih menyenangkan dalam berolahraga.

2. Bagi sekolah

Untuk menunjukkan pelaksanaan pembelajaran Pendidikan olahraga, maka dari itu lah pihak sekolah diharapkan berkontribusi semaksimal mungkin agar pembelajaran dapat dengan tuntutan kurikulum. Hal tersebut juga dilakukan dengan saran dan juga prasarana penunjang pembelajaran olahraga dalam lapangan serta tempat-tempat tertentu yang memungkinkan juga akan melakukan *sport center*. Menjadi sehat melalui olahraga telah membudayakan dalam kehidupan sehari-hari bagi manusia secara tidak terbatas yang artinya setiap lapisan masyarakat sering melakukan dan pasti melakukan kegiatan dalam berolahraga.

Oktaviani dan Wibowo (2021) pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, memberikan pengetahuan dan penalaran secara sistematis, kurang diperhatikan penilaian yang sering dilakukan yaitu tentang gerakan motorik siswa untuk melakukan Teknik dan cabang olahraga tertentu. Untuk memperoleh kebugaran jasmani tentu tidak dapat dilakukan begitu saja perlunya bimbingan serta latihan rutin dalam kebugaran jasmani agar bisa memaksimalkan aktivitas fisik.

Seperti yang pernah dijelaskan oleh Giriwijoyo dan Sidik (2012:21) kebugaran jasmani hanya menunjukkan hubungan relatif (keterkaitan) antara derajat sehat dinamis (kemampuan fisik) yang harus dimiliki seseorang pada saat itu dengan di tugas fisik diharuskan dilakukan. Dalam pengertian ini juga kebugaran jasmani tidak bertingkat-tingkat, akan tetapi yang bertingkat-tingkat adalah kemampuan fisik seseorang dan juga beratnya tugas yang harus dilakukan. Akan tetapi dengan perkembangan dalam masyarakat, kebugaran jasmani diartikan derajat sehat dinamis. Derajat kebugaran jasmani hakikatnya derajat sehat dinamis yang diperlukan (yang sesuai dengan kebutuhan untuk melakukan suatu tugas fisik. Sehingga kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada *lemparan lembing*.

Berdasarkan observasi melalui pengamatan langsung di lapangan, peneliti menemukan bahwa pada kegiatan pembelajaran Penjaskes di Kelas X SMA Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul siswa banyak yang beristirahat ketika kegiatan pembelajaran sedang berlangsung. Dari kegiatan observasi ini terungkap bahwa selama kegiatan pembelajaran banyak siswa yang merasa tidak semangat, kurang gesit dan merasa lelah saat pembelajaran sedang berlangsung terutama pada siswa perempuan yang berulang kali mengeluh beristirahat ketika teman yang lain melakukan aktivitas yang diperintahkan mengikutinya sehingga para pemain secara tidak langsung telah melakukan gerakan berpindah tempat secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan badannya. Untuk melakukan permainan ini membutuhkan stamina dan kebugaran fisik yang dibutuhkan untuk berlari

menyerang dan mengambil alih daerah lawan. Cara melakukan permainan ini adalah (1) permainan ini dimulai dengan dua kelompok yang masing – masing terdiri dari 4 sampai dengan 9 orang, (2) masing-masing kelompok memilih tiang atau pilar sebagai 'benteng'. Di Sekitar benteng tersebut terdapat area aman untuk kelompok yang memiliki tiang atau pilar tersebut. Bila di area aman, mereka tidak perlu takut terkena lawan, (3) para anggota kelompok akan berusaha menyentuh lawan dan membuatnya 'tertawan', (4) pemain harus sering kembali dan menyentuh bentengnya karena 'penawan' dan yang 'tertawan' ditentukan dari waktu terakhir menyentuh 'benteng', (5) orang yang paling dekat waktunya menyentuh benteng berhak menjadi 'penawan'. Mereka bisa mengejar dan menyentuh anggota lawan untuk menjadikan tawanan, dan (6) pemenangnya adalah kelompok yang dapat menyentuh tiang atau pilar lawan dan meneriakkan kata 'benteng'. Permainan bentengan ini memberikan manfaat yang luar biasa pada perkembangan anak. Seperti dapat melatih kemampuan motorik anak, kejujuran, kerjasama, kekompakan, ketrampilan, ketangkasan, keseimbangan, dan sikap, serta dapat melatih jiwa kesosialan anak dalam menghadapi kehidupan bermasyarakat. Berdasarkan permasalahan yang terjadi, peneliti mencoba memberikan solusi dengan menerapkan suatu strategi pembelajaran permainan tradisional bentengan pada kegiatan pembelajaran Penjaskes. Dengan menerapkan permainan tradisional ini, diharapkan

Data dan Sumber Data

Data dan sumber data dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data tentang pelaksanaan proses

Pembelajaran yaitu penerapan permainan banteng-bentengan pada pembelajaran pendidikan Penjaskes. Sumber datanya adalah siswa kelas X dan guru Penjaskes Sma Muhammadiyah Kabupaten Gunung Kidul.

2. Data tentang kebugaran aspek kelincahan

Siswa selama pembelajaran menggunakan permainan tradisional benteng-bentengan, diperoleh dari hasil tes kebugaran pada saat proses pembelajaran mulai dari kegiatan awal sampai dengan kegiatan akhir pembelajaran. Sumber datanya adalah siswa kelas X Sma Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul

3. Data tanggapan siswa terhadap

Permainan bentengan diperoleh dari analisis selama pembelajaran dan angket tanggapan siswa. Sumber datanya adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan cara dua yaitu seperti yang dipaparkan di bawah ini:

1. Observasi

Observasi dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan instrument berupa lembar observasi. Adapun tujuan dari observasi yaitu untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada tahap Pratinclakan dan pada tahap tindakan saat pelaksanaan permainan bentengan. Selain itu, observasi juga digunakan untuk mengetahui

tanggapan siswa terhadap permainan bentengan serta permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran.

2. Tes

Tes merupakan salah satu cara untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa (secara individu) terhadap kegiatan yang peningkatan aktivitas dan hasil belajar yang telah dilakukan. Data kualitatif diperoleh dari data observasi dan wawancara tentang pelaksanaan pembelajaran. Data-data tersebut akan dianalisis dengan menggunakan teknik-teknik deskriptif (data akan dideskripsikan secara jelas). Hasil analisis data akan dijadikan dasar untuk menentukan keberhasilan pelaksanaan tindakan. Selain itu, hasil dari analisis data ini akan dijadikan sebagai dasar untuk pelaksanaan tindakan selanjutnya, jika pelaksanaan tindakan sebelumnya belum berhasil. Dari analisis data tersebut, akan ditentukan mana yang perlu dilakukan perbaikan untuk pelaksanaan tindakan selanjutnya.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penerapan Permainan Tradisional Bentengan pada Pembelajaran Penjaskes Penelitian ini menggunakan pedoman observasi penerapan permainan tradisional bentengan untuk mengukur keberhasilannya. Pada penyusunan RPP, pelaksanaan pembelajaran dalam menerapkan permainan tradisional bentengan dan penilaian aspek kelincahan pada siklus I dan siklus II juga mengalami peningkatan. Pada siklus I dengan menerapkan pembelajaran dengan permainan

tradisional bentengan ini mendapat skor keberhasilan 86% dan pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 90%. Karena perolehan skor pada siklus II lebih besar dari perolehan skor siklus I maka hipotesis "jika permainan tradisional bentengan diterapkan dalam pembelajaran Penjaskes, diharapkan pembelajaran

Penjaskes siswa kelas X Sma Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul akan mengalami peningkatan "diterima" sehingga dapat disimpulkan bahwa

Peneliti telah memaparkan data hasil evaluasi diperoleh data tentang ketuntasan belajar siswa pada pembelajaran Penjaskes seperti yang diharapkan oleh peneliti. Berdasarkan hasil observasi terhadap pembelajaran Penjaskes pada siswa kelas X Sma Muhammadiyah Ponjong Kabupaten Gunung Kidul setelah dilakukan permainan tradisional benteng-bentengan, data hasil tes kebugaran siswa sudah memenuhi KKM yang ditetapkan.

Berikut data ketuntasan belajar siklus I dan II dapat dilihat pada tabel 5.2.

Tabel 2 Data Pertandingan Prosentase Ketuntasan Balajar Siswa Pada siklus I dengan Siklus II

Pembelajaran	keterampilan	Σ	Σ siswa	Prosentase (%)
Siswa				

Siklus I	Tuntas pembelajaran	8	10	80
Siklus I	Belum tuntas pembelajaran	2		20
Siklus II	Tuntas pembelajaran	10	10	100
Sklus II	Belum tuntas pembelajaran	10		—

4. Simpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Perencanaan pembelajaran

Pada perencanaan pembelajaran berupa penyusunan RPP Tindakan siklus I hasil yang diperoleh yaitu 81%. Sedangkan hasil di siklus berhasil mencapai 90% Dengan perolehan persentase perencanaan pembelajaran tersebut, maka target telah tercapai.

2. Pelaksanaan Pembelajaran dalam Menerapkan Permainan Bentengan

baik untuk siswa maupun guru. Pembinaan dan pelatihan yang intensif terhadap para guru juga perlu diadakan oleh pihak sekolah, ini dimaksudkan agar meningkatkan kemampuan mengajarnya dalam rangka inovasi pembelajaran pendidikan jasmani

3. Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini merupakan sebuah tindakan yang nyata untuk memperbaiki pembelajaran sehingga diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi Pendidikan Jasmani agar bisa memproduksi guru yang lebih kreatif lagi.

4. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan perbandingan, sumber referensi yang bermanfaat bagi peneliti lain dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani berikutnya yang mengambil keterampilan kelincahan.

5. Ucapan Terima Kasih

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan bimbingan yang telah diberikan selama pelaksanaan kegiatan ini. Kerja keras dan dedikasi Anda semua sangat membantu dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

Terima kasih atas segala waktu, usaha, dan perhatian yang telah dicurahkan. Kami sangat menghargai segala bantuan dan arahan yang telah diberikan. Semoga kerjasama ini dapat terus terjalin dengan baik di masa depan.

Daftar Pustaka

Adi, Banu Setyo, Sudaryanti Sudaryanti, and Muthmainah Muthmainah. 2020. "Implementasi Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini Sebagai Pembentuk Karakter Bangsa." *Jurnal Pendidikan Anak* 9(1):33–39. doi: 10.21831/jpa.v9i1.31375

Akbar, S. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: Cipta Media Aksara.

Giriwijoyo, Santosa dan Sidik, Dikdik Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga: Fisiologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset

Ari Romansah. (2021). upaya meningkatkan permainan tradisional bentengan dalam kebugaran jasmani referensi dalam jurnal tersebut.

Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 7–18.