



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID 19 PADA SISWA KELAS X SMKN 1 BUDURAN

*LEVEL OF PHYSICAL FITNESS DURING THE COVID 19 PANDEMIC IN CLASS X
STUDENTS OF SMKN 1 BUDURAN*

Abdullah Nadjib¹, Sapto Wibowo²

Universitas Negeri Surabaya

Email: Abdullah.18016@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Dengan adanya penutupan lembaga pendidikan ini mengharuskan siswa dan guru untuk melakukan pembelajaran secara daring atau *Online*. Pada masa pandemi ini kebugaran jasmani sangat berperan aktif untuk kebugaran jasmani para siswa. Kebugaran Jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dan mampu melaksanakannya tanpa adanya kesalahan dan terdapat tenaga untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X kuliner 2 di SMKN 1 Buduran. Jenis penelitian yang dilakukan adalah menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 1 Buduran. Sampel yang diambil adalah siswa kelas X kuliner 2 yang berjumlah 35 siswa. Sampel yang digunakan dalam menentukan responden menggunakan *cluster random sampling*. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik peneliti menggunakan jenis tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik dengan *microsoft excel*. Berdasarkan hasil pemaparan hasil dari tingkat kebugaran jasmani pada kategori “kurang sekali” mendapatkan persentase sebesar 0% (0 siswa), dalam kategori “kurang” muncul hasil persentase sebesar 40% (14 siswa), adapun dengan kategori “sedang” muncul nilai persentase sebesar 43% (15 siswa), untuk kategori baik muncul hasil persentase sebesar 11% (4 siswa), dan untuk kategori terakhir yaitu baik sekali dengan hasil persentase sebesar 6% (2 siswa). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada kelas X Kuliner 2 di SMKN 2 Buduran dilihat pada hasil deskriptif pengkategorian dapat dikatakan berkategori sedang, dengan begitu kebugaran jasmani perlu ditingkatkan lagi agar terhindar dari kelelahan yang berarti.

Kata Kunci: MFT; kebugaran jasmani, PJOK

ABSTRACT

With the closure of this educational institution, it requires students and teachers to carry out learning boldly or online. During this pandemic, physical fitness plays an active role in the physical fitness of students. Physical fitness is a person's ability to carry out daily activities and be able to carry them out without errors and there is energy to carry out other activities. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students in class X culinary 2 at SMKN 1 Buduran. The type of research conducted is using a quantitative descriptive approach. The population in this study were students of class X SMKN 1 Buduran. The samples taken were students of class X culinary 2, totaling 35 students. The sample used in determining the respondents used cluster random sampling. To measure the level of physical fitness of the students, the researcher used the MFT (Multistage Fitness Test) type of test. Analysis of the data used in this study is statistical with Microsoft Excel. Based on the results of the exposure of the results of the physical fitness level in the "very poor" category, the percentage of 0% (0 students), in the "poor" category appears a percentage of 40% (14 students), while in the "moderate" category a percentage value of 43% (15 students), for the good category the percentage result was 11% (4 students), and for the last category, it was very good with a percentage result of 6% (2 students). So it can be concluded that the level of physical fitness in class X Culinary 2 at SMKN 2 Buduran seen from the descriptive results of the categorization can be said to be in the moderate category, so physical fitness needs to be improved again to avoid significant fatigue.

Keywords: MFT; physical fitness; PJOK



PENDAHULUAN

Covid 19 ialah salah satu penyakit yang sangat menular yang di sebabkan oleh sindrom pernafasan akut parah *coronavirus 2* (SARS-CoV-2), yang berasal dari salah satu kota yang berada di Negara China yakni Wuhan, telah mengambil proporsi pandemi, dan mempengaruhi di seluruh penjuru benua (Mishra, Gupta and Shree, 2020). Penularan yang di sebabkan oleh Covid 19 ini adalah melalui kontak secara langsung antara individu satu dengan individu yang lainnya. Covid 19 adalah penyakit yang sangat berbahaya karena dapat menyebabkan kematian bagi ribuan hingga jutaan manusia di seluruh dunia yang telah tertular penyakit tersebut. Menurut (Karuniawati and Putrianti, 2020) Dengan munculnya *coronavirus* atau yang lebih di kenal dengan sebutan Covid 19 ini adalah salah satu ancaman baru terhadap Kesehatan global. (Karuniawati and Putrianti, 2020) Mengatakan adapun beberapa gejala-gejala yang terjadi terhadap setiap individu yang tertular wabah penyakit Covid 19 ini, yakni dimulai dari gejala yang ringan hingga gejala sedang. Sedangkan (Kapasiasia *et al.*, 2020) mengatakan terdapat beberapa cara untuk meminimalisir tertularnya virus ini yakni dengan cara menjaga kebersihan diri, selalu mencuci tangan, mengurangi terjadinya kontak secara langsung dengan individu lainnya dan melakukan isolasi mandiri di rumah dan membatasi imigrasi.

Dengan adanya wabah penyakit Covid 19 ini tidak hanya berpengaruh pada perusahaan, usaha, dll tetapi berpengaruh terhadap pendidikan. (Kapasiasia *et al.*, 2020) mengatakan bahwa dengan maraknya penyebaran wabah penyakit Covid 19 ini berdampak dengan adanya penutupan lembaga pendidikan. Dengan adanya penutupan lembaga pendidikan ini mengharuskan siswa dan guru untuk

melakukan pembelajaran secara daring atau *Online*. Pembelajaran *Online* harus di lakukan karena dengan adanya pembelajaran dengan model seperti itu dapat mencegah ataupun memutus rantai penyebaran wabah penyakit Covid 19 ini. Meskipun dengan menggunakan metode pembelajaran secara *Online* atau *Daring* adalah hal yang baru dan hal tersebut pastinya belum pernah di lakukan dalam dunia pendidikan sebelumnya, tetapi (Safie *et al.*, 2020) mengatakan hal tersebut tidak menghentikan keberlangsungan pembelajaran dan pengetahuan terhadap murid, karena pembelajaran akan tetap di lakukan dengan memberikan *platform* pembelajaran dengan menggunakan *Zoom, Google meet*, dll. Menurut pendapat para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa wabah penyakit Covid 19 berpengaruh di setiap penjuru, tidak terkecuali di dunia pendidikan. Dengan adanya wabah virus Covid 19 ini pendidikan mengahruskan siswa dan guru untuk melaksanakan pembelajaran secara *Daring*, dengan upaya untuk mengurangi penyebaran Covid 19.

Seperi halnya pada pembelajaran jasmani yang terhambat akibat pandemi. Pembelajaran jasmani salah satu pembelajaran yang memiliki aktivitas gerak untuk melatih motoric siswa sehingga pada saat pandemi ini peserta didik kesulitan menerima gerakan-gerakan yang ada pada materi pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani disebut juga PJOK yang memiliki arti salah satu mata pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yang di susun secara terstruktur untuk dapat mengembangkan kemampuan siswa dalam hal konitif, efektif, dan keterampilan psikomotornya (Singh, 2016). Dari pembahasan tersebut dapat di simpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu



pembelajaran yang melatih gerak motorik pada anak hal tersebut sangatlah penting dalam perkembangan peserta didik di sekolah.

Di dalam lingkungan sekolah pendidikan jasmani sangat berperan aktif untuk kebugaran jasmani para siswa. Hal tersebut juga dapat diartikan sebagai peserta didik yang bugar dan sehat yang tidak mengalami kelelahan. Kebugaran Jasmani juga memiliki arti sebagai kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dan mampu melaksanakannya tanpa adanya kesalahan dan terdapat tenaga untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani juga memiliki manfaat antara lain menurunkan berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta terhindar dari segala penyakit kardiovaskuler (Lestari, Rustiadi and Wahyudi, 2019). Pendapat (Campbell *et al.*, 2020) mengatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat menjamin individu untuk melaksanakan tugasnya dengan baik dan efektif, serta memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai kondisi yang lebih baik.

Adapun ciri-ciri kebugaran jasmani antara lain : kuat dalam melakukan segala aktivitas, menyelesaikan tugas harian tanpa rasa lelah, mempunyai kekuatan kardiovaskuler, memiliki kecepatan dll (Putra *et al.*, 2021). Dari ciri-ciri tersebut dapat pula di atasi agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan berbagai cara. Berikut adalah cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara melakukan olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat (Pransiska and Putro, 2022). Dengan begitu dapat di simpulkan bahwa Pendidikan Jasmani berperan aktif di dalam setiap individu terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

Dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani maka kebugaran jasmani setiap siswa akan tercukupi, dengan begitu siswa dapat berperan aktif di setiap kegiatan yang akan mereka lakukan selanjutnya dan dapat mencapainya dengan baik.

Pada masa ini maka pembelajaran jarak jauh (PJJ) dilaksanakan di semua lembaga sama seperti di SMK Negeri 1 Buduran yang masuk dalam wilayah PPKM level 1-3 dapat melaksanakan pertemuan tatap muka secara *hybrid learning* yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk dapat melaksanakan pertemuan tatap muka secara langsung di sekolah, namun dengan batasan aturan yang harus di laksanakan yakni melaksanakan pertemuan dengan 50% siswa masuk dan 50% siswa melaksanakan pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan wawancara yang saya laksanakan dengan guru PJOK di SMK Negeri 1 Buduran Ibu Dra. Emy Susianingati “ Setelah siswa terkena dampak dari Covid 19 kebanyakan dari mereka memiliki kebugaran jasmani yang kurang, karena dari mereka pada masa pandemi Covid 19 kurang melakukan aktivitas fisik, sehingga pada saat sudah melaksanakan pertemuan tatap muka siswa di SMK Negeri 1 Buduran yang mayoritas hampir 90 % perempuan ini memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik dan mudah kelelahan”. Dengan begitu peneliti akan mengangkat permasalahan di atas untuk di teliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Negeri 1 Buduran pada masa pandemi Covid 19.

TINJAUAN PUSTAKA

Dengan adanya penutupan lembaga pendidikan ini mengharuskan siswa dan guru untuk melakukan pembelajaran secara daring



atau *Online*. Pada masa pandemi ini kebugaran jasmani sangat berperan aktif untuk kebugaran jasmani para siswa. Kebugaran Jamani sebagai kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dan mampu melaksanaknnya tanpa adanya kesalahan dan terdapat tenaga untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X kuliner 2 di SMKN 1 Buduran. Setelah siswa terkena dampak dari Covid 19 kebanyakan dari mereka memiliki kebugaran jasmani yang kurang, karena dari mereka pada masa pandemi Covid 19 kurang melakukan aktivitas fisik, sehingga pada saat sudah melaksanakan pertemuan tatap muka siswa di SMK Negeri 1 Buduran yang mayoritas hampir 90 % perempuan ini memliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu tanpa membandingkan dengan variabel yang lain (Prasetyo Widiyono and Mudiono, 2021).

Tempat penelitian di SMKN 1 Buduran, Sidoarjo. Serta populasi yang dipilih adalah kelas X secara keseluruhan yang terbagi menjadi beberapa jurusan antara lain jurusan usaha perjalanan wisata, perhotelan, tata boga, tata kecantikan kulit dan rambut, *spa and beauty therapy*, tata busana, serta desain *fashion*. Untuk sampel peneliti memilih jenis sampel *cluster random sampling*. Dimana *cluster random sampling* merupakan suatu sampel yang terpilih dengan menentukan kelompok dari beberapa

kelompok responden pada populasi (Ramadan and Sunarti, 2021). sampel yang diambil oleh peneliti adalah kelas X Kuliner 2 yang berjumlah 35 siswa. Peneliti memilih kelas tersebut karena pada saat pembelajaran berlangsung penulis mengamati bahwa di kelas tersebut masih banyak siswa yang mudah mengalami kelelahan pada saat pembelajaran, sehingga peneliti memilih kelas tersebut untuk di jadikan sampel.

Dalam pelaksanaan pengambilan data menggunakan tes, jenis tes yang dilakukan adalah tes MFT. Tes MFT (*Multistage Fitness Test*) merupakan tes yang dilakukan dimana tes tersebut dilakukan dengan cara lari bolak balik menurut dengan level dan shuttle dalam tes lari multi tahap (Asy, Setiabudi and Setiawan, 2022) Berikut merupakan lembar pencatatan hasil responden untuk tes MFT.

Gambar 1. Tabel Pencatatan Hasil MFT

NAMA : _____ KATEGORI : _____

BORANG SKOR UJIAN BLEEP TEST

LEVEL 1	1	2	3	4	5	6	7			
LEVEL 2	1	2	3	4	5	6	7	8		
LEVEL 3	1	2	3	4	5	6	7	8		
LEVEL 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
LEVEL 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
LEVEL 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
LEVEL 21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif. berikut rumus yang digunakan adalah

$$P = \frac{F}{N} x 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari



F = frekuensi

N = jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang di dapat serta dapat disajikan berupa data yang telah diperoleh yang berasal dari penelitian yang dilakukan di lapangan berupa hasil tes MFT (*Multistage Fitness Test*) pada siswa kelas X Kuliner 2 di SMKN 1 Buduran.

Deskriptif statistik data

Deskriptif statistik data pada penelitian ini di dalamnya membahas tentang N (jumlah data), mean (rata-rata), standar deviasi, nilai tertinggi (max), nilai terendah (min), median (nilai tengah), modus (nilai yang sering muncul), range.

Tabel 1. Deskriptif statistik

	Hasil Data
N	35
Mean	24,7
Median	24,3
Mode	25
Standart Deviation	4,4
Range	22,4
Min	19
Max	41,4

Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa untuk nilai mean sebesar 24,7; pada standart deviasi diketahui sebesar 4,4; serta untuk nilai minimal sebesar 19, dan untuk nilai maksimal sebesar 41,4.

Deskriptif pengkategorian data

Dalam penelitian ini kategori yang di ambil terdapat 5 macam yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, serta baik sekali. Dengan begitu dapat disajikan dengan hasil frekuensi (f) serta persentase (p) setiap kategori pada data yang telah di olah. Berikut dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 2. Deskriptif pengkategorian

Kategori	Interval	f	p
Kurang sekali	≥ 18	0	0%
Kurang	18-23	14	40%
Sedang	23-27	15	43%
Baik	27-31	4	11%
Baik Sekali	$31 \leq$	2	6%
Total		35	100%

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa hasil dari tingkat kebugaran jasmani pada kelas X Kuliner 2 dengan hasil persentase sebagai berikut : pada kategori kurang sekali mendapatkan persentase sebesar 0% (0 siswa), dalam kategori kurang muncul hasil persentase sebesar 40% (14 siswa), adapun dengan kategori sedang muncul nilai persentase sebesar 43% (15 siswa), untuk kategori baik muncul hasil persentase sebesar 11% (4 siswa), dan untuk kategori terakhir yaitu baik sekali dengan hasil persentase sebesar 6% (2 siswa).

Dari perhitungan pada hasil yang telah dibahas pada tabel di atas yang berarti tingkat kebugaran jasmani siswa pada kelas X Kuliner 2 di SMKN 1 Buduran siswa yang masuk dalam kategori sedang dengan hasil persentase sebesar 43% dengan frekuensi sebesar 15 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMKN 1 Buduran masih dapat dipertimbangkan serta ditingkatkan lagi, karena dengan hasil yang ditunjukkan di atas masih banyak siswa yang memiliki tubuh bugar dan sehat serta masih banyak siswa yang merasa kelelahan saat melakukan aktivitas sehari-hari baik di sekolah dengan adanya kegiatan di dalam kelas dan di luar kelas serta kegiatan yang dilakukan di luar sekolah pada masing-masing individu serta masih sedikitnya siswa-siswi yang



memahami akan hal pentingnya menjaga tubuh sehat dan bugar. Dengan adanya kegiatan yang dilakukan di sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani setiap siswa dengan membuka beberapa ekstrakurikuler yang di adakan oleh pihak sekolah untuk memfasilitasi keterampilan siswa serta menciptakan prestasi baru terutama dalam bidang olahraga.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian (Senaputra, 2017) pada penelitian tersebut memiliki hasil penelitian yang memiliki hasil berkategori sedang dimana kategori tersebut diukur dalam tingkat kebugaran jasmani. Dengan hasil tersebut disebabkan karena kurangnya partisipasi terhadap aktivitas fisik serta masih banyaknya siswa ketika melakukan aktivitas fisik merasa kelelahan pada saat berlatih yang diakibatkan banyaknya kegiatan sebelum aktivitas fisik dilakukan seperti jam pembelajaran yang dilaksanakan pada hari yang sama serta tidak adanya waktu untuk istirahat yang lebih lama sehingga hasil yang di capai tidak maksimal.

Dengan ketidak maksimalan kebugaran jasmani yang dilakukan di sekolah dapat juga dilakukan berbagai cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seperti dalam penelitian (Samosir and Aditya, 2022) Mengungkapkan bahwa aktivitas bermain yang dilakukan di sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Begitu halnya pada penelitian (Utomo *et al.*, 2019) yang mengungkapkan bahwa cara untuk melakukan peningkatan dalam kebugaran jasmani adalah dengan cara membuat suatu program yang kreatif dan inovatif serta melakukan aktivitas fisik sebanyak 2-3 kali dalam seminggu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dibahas maka diperoleh tingkat

kebugaran jasmani pada kelas X Kuliner 2 dilihat pada hasil deskriptif pengkategorian dengan hasil frekuensi terbanyak yg berkategori "Sedang" dari 15 siswa dengan hasil persentase sebesar 43%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari tingkat kebugaran jasmani dapat dikatakan berkategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Asy, S., Setiabudi, M.A. and Setiawan, W. (2022) 'Analisis Perbedaan Tingkat VO2Max Taruna Akademi Penerbang Indonesia (API) Banyuwangi dan Atlet Karate Puslatkab Lumajang', *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), pp. 6–15.
- Campbell, W.W. *et al.* (2020) 'High-Intensity Interval Training for Cardiometabolic Disease Prevention', 51(6), pp. 1220–1226. doi:10.1249/MSS.0000000000001934. High-Intensity.
- Kapasia, N. *et al.* (2020) 'Impact of lockdown on learning status of undergraduate and postgraduate students during COVID-19 pandemic in West Bengal, India', *Children and Youth Services Review*, 116(June), p. 105194. doi:10.1016/j.childyouth.2020.105194.
- Karuniawati, B. and Putrianti, B. (2020) 'Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Penularan Covid-19', *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2), pp. 34–53. doi:10.36577/jkhh.v8i2.411.
- Lestari, I.D., Rustiadi, T. and Wahyudi, A. (2019) 'MODEL AKTIVITAS FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS', *Gelombang Olahraga: Jurnal*



- Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), pp. 9–25. doi:10.31539/jpjo.v5i2.3740.
- Mishra, L., Gupta, T. and Shree, A. (2020) 'Online teaching-learning in higher education during lockdown period of COVID-19 pandemic', *International Journal of Educational Research Open*, 1(September), p. 100012. doi:10.1016/j.ijedro.2020.100012.
- Pransiska, L. and Putro, W.S.A. (2022) 'SURVEI KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA UKM BOLA VOLI PUTRA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG', *UNIMUDA SPORT JURNAL*, 3(1), pp. 18–28. Available at: <https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal%0ASURVEI>.
- Prasetyo Widiyono, I. and Mudiono (2021) 'Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ektrakurikuler di SMK Ma'arif 1 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020', *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), pp. 10–17. doi:10.53863/mor.v1i01.129.
- Putra, A. *et al.* (2021) 'Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasi Tertular Virus Corona', *Jurnal Patriot*, 3(3), pp. 244–256. doi:10.24036/patriot.v3i3.730.
- Ramadan, T. and Sunarti, V. (2021) 'Description of Support To Non Formal Education Public Leaders in Kenagarian Duku Kecamatan Koto Xi Tarusan', *SPEKTRUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 9(1), pp. 145–153. doi:10.24036/spektrumpls.v9i1.11154.
- Riinawati, R. (2022). Financial Management at Muhammadiyah Educational Institutions in Banjarmasin. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 5(1).
- Riinawati, R. (2022). Building Public Accountability Through Financial Management in Madrasah. *AL-TANZIM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 268-280.
- Riinawati, R. (2022). Strategy of Financing Management to Improve the Quality of Islamic Education Institution. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(3), 2757-2768. doi:<https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i3.1519>
- Safie, N. *et al.* (2020) 'Success Factors for e-Learning Satisfaction during Covid-19 Pandemic Lockdown', *International Journal of Advanced Trends in Computer Science and Engineering*, 9(5), pp. 7859–7865.
- Samosir, F. and Aditya, R. (2022) 'Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani', *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 2(2), pp. 137–148.
- Senaputra, R.P. (2017) 'Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Hoki Ruang Di SMA/SMK Se Kabupaten Sidoarjo', *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), pp. 697–704.
- Singh, K. (2016) 'Role of physical education and sports in Indian prospective: An over view', *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), pp. 280–282. Available at: www.kheljournal.com.
- Utomo, M.A.S. *et al.* (2019) 'SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI



DAN FAKTOR YANG
MEMPENGARUHI TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

DI SIDOARJO', *Jurnal Segar*, 10(2),
pp. 9–25.