

## Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putra Program Studi PJKR Dengan Metode Latihan Sirkuit

Fredik Edison Nope

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen Artha Wacana

e-mail: [edinope04@gmail.com](mailto:edinope04@gmail.com)

### Abstrak

Tes kebugaran jasmani merupakan suatu instrument yang dijadikan sebagai parameter dalam menentukan kebugaran jasmani peserta didik. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi PJKR dengan metode latihan sirkuit. Latihan sirkuit merupakan bentuk rancangan latihan yang telah disusun berdasarkan pos-pos, setiap pos melakukan jenis latihan yang telah ditetapkan. Pendekatan penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Sampel berjumlah 18 orang putra dengan menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Hasil analisis komponen Tes Kebugaran Jasmani untuk mahasiswa putra PJKR pada item tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter maka dapat disimpulkan 61,11% (11 orang) pada klasifikasi Baik, 38,89% (7 orang) pada klasifikasi Sedang.

**Kata kunci:** *Tingkat Kebugaran Jasmani, Metode Latihan Sirkuit*

### Abstract

Physical fitness test is an instrument that is used as a parameter in determining the physical fitness of students. The purpose of the study was to determine the profile of the physical fitness level of PJKR Study Programme students with the circuit training method. Circuit training is a form of exercise design that has been arranged based on posts, each post performs a predetermined type of exercise. The research approach used descriptive quantitative. The sample totalled 18 men using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument for ages 16-19 years. The results of the analysis of the Physical Fitness Test components for PJKR male students on test items running 60 metres, hanging body lifts for 60 seconds, lying sitting for 60 seconds, jumping upright and running 1200 metres it can be concluded that 61.11% (11 people) in the Good classification, 38.89% (7 people) in the Moderate classification.

**Keywords :** Physical Fitness Level, Circuit Training Method

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu sistem pendidikan yang menyeluruh dengan melalui aktivitas jasmani sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan motorik, fungsional dan kebugaran jasmani peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari integral pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, kesehatan, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan pembentukan karakter melalui kegiatan jasmani dan olahraga (Syahrin & Amiruddin, 2017). Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ada sentuhan gerak dan narasi melalui konfirmasi yang pendidik sampaikan agar tujuan pembelajaran terjawab diakhir pembelajaran maupun diakhir semester (Riwu Rohi, et al., 2022). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan sebuah cabang

ilmu yang mempelajari kegiatan fisik (gerak) dengan menggunakan olahraga sebagai medianya (Rahmatullah, 2019). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan cabang ilmu yang lebih menekankan pada penerapan aktivitas fisik yang menggunakan olahraga sebagai media pembelajarannya dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan (Purnomo et al., 2022).

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik seseorang untuk melakukan aktivitas. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang untuk tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja (Imam & Rudy, 2021: 125). Aktivitas yang dimiliki oleh seseorang memiliki macam dan intensitas yang berbeda-beda, untuk dapat melaksanakan tugas ini, perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi oleh seseorang terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang dilaksanakan, maka kesesuaian antara tugas fisik dengan keadaan kebugaran jasmani seseorang itu harus diperhatikan karena kesesuaian ini akan berdampak terhadap hasil dan kesehatan tubuh seseorang yang melaksanakan tugas tersebut (Muspita et al., 2018).

Kegiatan pembelajaran pada program studi PJKR menitikberatkan pada aktivitas jasmani dan olahraga, sehingga setiap mahasiswa diwajibkan agar dapat melaksanakan pembelajaran dengan kondisi tubuh yang bugar. Kegiatan pembelajaran baik itu praktek dan teori bagi mahasiswa dimulai dari pukul 06.00 hingga 17.00 wita, oleh sebab itu mahasiswa harus menjaga kebugaran jasmaninya agar dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan baik. Berdasarkan hasil tes awal kebugaran jasmani dari 18 orang mahasiswa putra PJKR diperoleh 5 orang mahasiswa (27,78%) berkategori Sedang, 13 orang mahasiswa (72,22%) berkategori Kurang, sedangkan tingkat kebugaran jasmani dari 10 orang putri diperoleh 1 orang mahasiswa (10%) berkategori Sedang, 6 orang mahasiswa (60%) berkategori Kurang dan 3 orang mahasiswa (30%) berkategori Kurang Sekali. Sesuai dengan data awal tersebut, maka solusi yang dilakukan menggunakan latihan sirkuit dengan tujuan agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa.

Latihan diartikan sebagai proses untuk mempersiapkan organisme secara tersistematis guna mendapat mutu prestasi yang maksimal dengan pemberian beban pada fisik serta mental secara teratur, terarah, beringkat, dan berulang pada waktunya (Fahrizqi et al., 2021). Untuk meningkatkan komponen di dalam tubuh perlu dilakukannya latihan sesuai dengan tujuan tertentu bisa menggunakan alat alat yang tersedia sesuai kebutuhan. Latihan sirkuit adalah salah satu bentuk pelatihan kebugaran yang telah terbukti secara efektif mengembangkan kekuatan dan kebugaran kardiovaskular dalam sesi latihan yang sama. Istilah latihan sirkuit menggambarkan cara latihan yang disusun berdasarkan stasiun yang berisi dengan serangkaian bentuk latihan yang berbeda-beda. Latihan ini dilakukan secara berturut-turut dengan istirahat yang minimal (Yola & Rifki, 2020).

Latihan sirkuit merupakan bentuk rancangan latihan yang telah disusun berdasarkan pos-pos dimana setiap pos melakukan jenis latihan yang telah ditetapkan. Satu putaran sirkuit dibilang usai jika seseorang sudah menuntaskan latihan di tiap stasiun dengan jumlah yang sudah diberi (Trisandy & Sugiyanto, 2017). Menurut Bompa (Fikri, 2017) bahwa tahapan latihan sirkuit sebagai berikut: a). Sirkuit pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri dari 9 latihan dan panjang terdiri 12 latihan. Total latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan tiga putaran., b). Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara perorangan., c). Satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting., d). Sirkuit harus disusun untuk otot-otot secara bergantian., e). Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan., f). Meningkatkan unsur-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban atau menambah beban atau jumlah ulangan., g). Interval istirahat di antara sirkuit dua menit dan dapat berubah sesuai kebutuhan.

Latihan sirkuit merupakan suatu program atau tahapan latihan yang terdiri dari beberapa stasiun atau titik dimana pada disetiap stasiun/titik tersebut harus melakukan jenis pola, latihan dan gerakan yang telah ditentukan sebelumnya. Bentuk latihan sirkuit disusun sedemikian rupa sesuai kebutuhan. Penetapan tujuan latihan merupakan faktor penting yang

harus diperhatikan dalam penyusunan bentuk latihan di setiap pos. Meninjaulanjuti hal tersebut, maka dalam meningkatkan kebugaran mahasiswa, maka digunakan latihan sirkuit sebagai salah satu alternatifnya.

**METODE**

Penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif Menurut Azwar (2007: 5) Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pendekatan dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

Jumlah subjek yang mengikuti tes kebugaran terdiri dari 18 orang putra dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dengan menggunakan latihan sirkuit. Bentuk latihan sirkuit yang digunakan pada metode ini adalah *shuttle run*, *push-up*, lari menyilang, *Squat trust jump*, lari langkah kecil, *shit-up*, lari *zig-zag* dan loncat gagak (Maulana et al., 2021). Hal yang harus diperhatikan dalam pengembangan latihan sirkuit yaitu dalam satu sirkuit biasanya ada 6 sampai 15 stasiun. Latihan sirkuit ini berlangsung selama 10-20 menit. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 16 s/d 19 tahun merupakan *batteru test* yang terdiri dari beberapa item tes yaitu sebagai berikut. (1) tes lari cepat (2) tes *pull up* (3) tes baring duduk (*sit-up*) (4) loncat tegak (5) lari jarak sedang, (Komarudin, 2016: 157-158).

**Tabel 1. Tabel Nilai TKJI untuk Putra usia 16-19 tahun**

Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
s.d-7,2"	19- ke atas	41- ke atas	73 ke atas	s.d -3'14"	5
7,3"- 8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"- 4'25"	4
8,4"- 9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
9,7"- 11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
11,1"- dst	0-4	0-9	38-dst	6'34"dst	1

**Tabel 2. Norma Tes TKJI**

No	Nilai	Klasifikasi TKJI
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang sekali

Teknik analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Menurut Arikunto (Abdul et al., 2021) data yang bersifat kuantitatif berwujud angka-angka hasil perhitungan atau pengukuran diproses dengan cara dijumlah dibandingkan dengan yang diharapkan dan diperoleh presentase. Cara menentukan analisis data atau mencari besarnya persentase:

$$\text{Rumus} = \frac{N}{S} \times 100\%$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel yang memenuhi kategori  
 S = Jumlah sampel seluruhnya

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi PJKR dengan metode sirkuit yang melibatkan 18 orang mahasiswa putra dan 10 orang mahasiswi putri dengan rentang usia 16-19 tahun melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

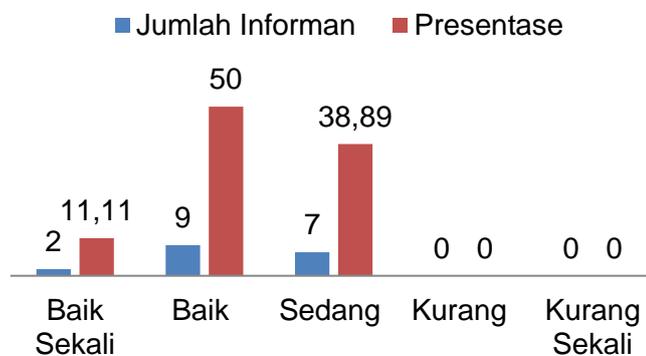
A. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Mahasiswa Putra PJKR

1. Lari 60 meter

Hasil penelitian pada tahapan ini bagi mahasiswa putra PJKR sebanyak 18 orang dengan perolehan nilai yang dikategorikan yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Tes Lari 60 meter**

No	Nama Mahasiswa	Lari 60 meter	Nilai	Klasifikasi
1	YL	7,35"	4	Baik
2	AN	7,40"	4	Baik
3	JG	8,20"	4	Baik
4	BW	8,55"	3	Sedang
5	JK	7,45	4	Baik
6	GI	8,40	3	Sedang
7	DB	7,30	4	Baik
8	FM	7,80	4	Baik
9	AB	7,50	4	Baik
10	LL	8,92"	3	Sedang
11	LT	8,70"	3	Sedang
12	RW	8,50"	3	Sedang
13	YL	9,60"	3	Sedang
14	EN	8,70"	3	Sedang
15	RK	8,20	4	Baik
16	PL	7,25	5	Baik sekali
17	YK	7,19	5	Baik sekali
18	YT	7,55	4	Baik



**Gambar 1. Profil Lari 60 meter Putra**

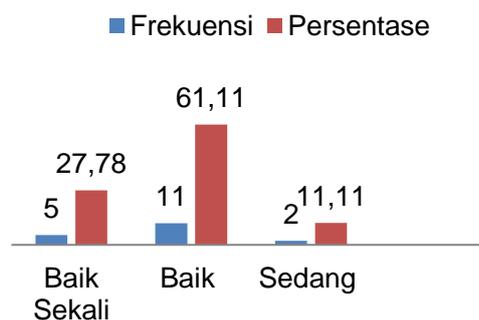
Berdasarkan hasil di atas pada item tes lari 60 meter maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra yaitu 11,11% (2 orang) pada klasifikasi Baik Sekali, 50% (9 orang) pada klasifikasi Baik, 38,89% (7 orang) pada klasifikasi Sedang dan tidak ada yang berklasifikasi Kurang dan Kurang Sekali (0%).

2. Gantung siku

Hasil penelitian pada item tes gantung siku selama 60 detik sesuai dengan TKJI usia 16-19 tahun dengan perolehan nilai yang dikategorikan yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Tes Gantung Siku**

No	Nama Mahasiswa	Gantung Angkat Tubuh	Nilai	Klasifikasi
1	YL	17	4	Baik
2	AN	15	4	Baik
3	JG	25	5	Baik Sekali
4	BW	34	5	Baik Sekali
5	JK	29	5	Baik Sekali
6	GI	15	4	Baik
7	DB	18	4	Baik
8	FM	11	3	Sedang
9	AB	13	3	Sedang
10	LL	17	4	Baik
11	LT	21	5	Baik Sekali
12	RW	23	5	Baik Sekali
13	YL	37	5	Baik Sekali
14	EN	33	5	Baik Sekali
15	RK	30	5	Baik Sekali
16	PL	26	5	Baik Sekali
17	YK	35	5	Baik Sekali
18	YT	27	5	Baik Sekali



**Gambar 2. Profil Gantung Siku Putra**

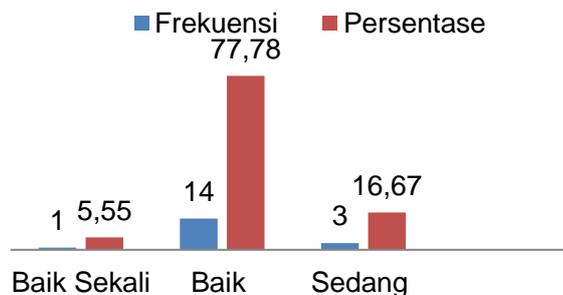
Berdasarkan hasil di atas pada item tes gantung siku selama 60 detik maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra yaitu 27,78% (5 orang) pada klasifikasi Baik Sekali, 61,11% (11 orang) pada klasifikasi Baik, 11,11% (2 orang) pada klasifikasi Sedang, dan tidak ada yang berklasifikasi Kurang dan Kurang Sekali (0%).

### 3. Baring duduk

Hasil penelitian pada item tes baring duduk selama 60 detik dengan perolehan nilai yang dikategorikan yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Tes Baring Duduk**

No	Nama Mahasiswa	Hasil Tes Baring duduk	Nilai	Klasifikasi
1	YL	37	4	Baik
2	AN	38	4	Baik
3	JG	43	5	Baik Sekali
4	BW	40	4	Baik
5	JK	39	4	Baik
6	GI	35	4	Baik
7	DB	28	3	Sedang
8	FM	24	3	Sedang
9	AB	32	4	Baik
10	LL	34	4	Baik
11	LT	37	4	Baik
12	RW	33	4	Baik
13	YL	29	3	Sedang
14	EN	36	4	Baik
15	RK	37	4	Baik
16	PL	37	4	Baik
17	YK	32	4	Baik
18	YT	30	4	Baik



**Gambar 3. Profil Baring Duduk Putra**

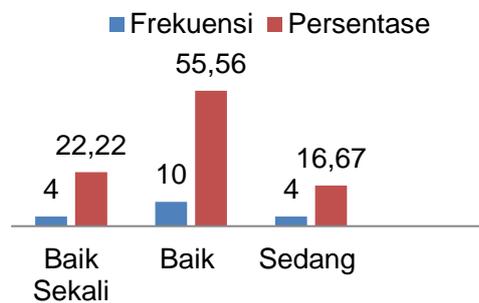
Hasil di atas pada item baring duduk selama 60 detik maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra yaitu 5,55% (1 orang) pada klasifikasi Baik Sekali, 77,78% (14 orang) pada klasifikasi Baik, 16,67% (3 orang) pada klasifikasi Sedang, dan tidak ada yang berklasifikasi Kurang dan Kurang Sekali (0%).

### 4. Loncat tegak

Hasil penelitian pada item tes loncat tegak sesuai dengan TKJI usia 16-19 tahun dengan perolehan nilai yang dikategorikan yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Tes Loncat Tegak**

No	Nama Mahasiswa	Hasil Tes Loncat tegak	Nilai	Klasifikasi
1	YL	87	5	Baik sekali
2	AN	76	5	Baik sekali
3	JG	64	4	Baik
4	BW	65	4	Baik
5	JK	66	4	Baik
6	GI	64	4	Baik
7	DB	59	3	Sedang
8	FM	69	4	Baik
9	AB	65	4	Baik
10	LL	55	3	Sedang
11	LT	65	4	Baik
12	RW	73	5	Baik sekali
13	YL	54	3	Sedang
14	EN	51	3	Sedang
15	RK	62	4	Baik
16	PL	75	5	Baik sekali
17	YK	66	4	Baik
18	YT	61	4	Baik



**Gambar 4. Profil Loncat Tegak Putra**

Hasil di atas pada item tes loncat tegak maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra yaitu 22,22% (4 orang) pada klasifikasi Baik Sekali, 55,56% (10 orang) pada klasifikasi Baik, 22,22% (4 orang) pada klasifikasi Sedang, dan tidak ada yang berklasifikasi Kurang dan Kurang Sekali (0%).

5. Lari 1200 meter

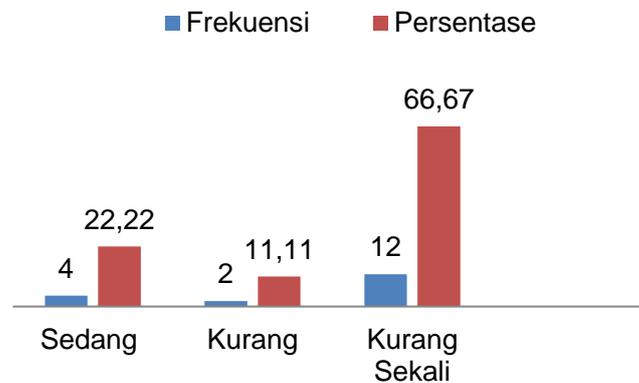
Hasil penelitian pada item tes lari 1200 meter dengan perolehan nilai yang dikategorikan yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Tes Lari 1200 meter**

No	Nama Mahasiswa	Lari 1200 meter	Nilai	Klasifikasi
1	YL	5'20"	2	Kurang

2	AN	6'31"	2	Kurang
3	JG	9'25"	1	Kurang Sekali
4	BW	8'70"	1	Kurang Sekali
5	JK	6'55"	1	Kurang Sekali
6	GI	5'07"	3	Sedang
7	DB	8'12"	1	Kurang Sekali
8	FM	7'46"	1	Kurang Sekali
9	AB	4'75"	3	Sedang
10	LL	9'43"	1	Kurang Sekali
11	LT	9'22"	1	Kurang Sekali
12	RW	11'45"	1	Kurang Sekali
13	YL	4'47"	3	Sedang
14	EN	8'33"	1	Kurang Sekali
15	RK	7'25"	1	Kurang Sekali
16	PL	9'44"	1	Kurang Sekali
17	YK	4'53"	3	Sedang
18	YT	9'37"	1	Kurang Sekali

Sumber: Hasil olahan peneliti 2023



**Gambar 5. Profil Lari 1200 meter Putra**

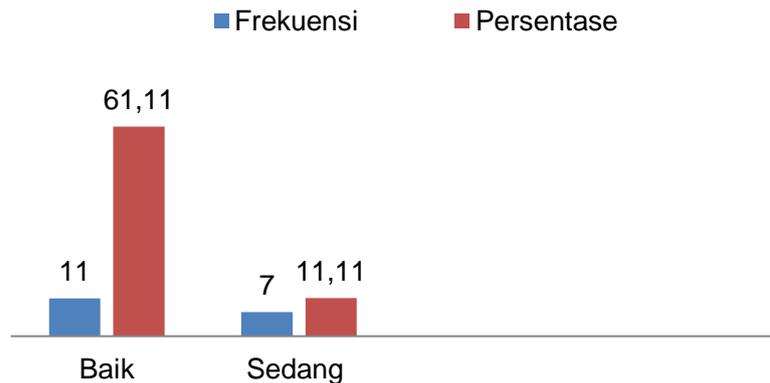
Hasil di atas pada item tes lari 1200 meter maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa putra yaitu 0% pada klasifikasi Baik Sekali dan Baik, 22,22% (4 orang) pada klasifikasi Sedang, 11,11% (2 orang) pada klasifikasi Kurang, dan 66,67% (12 orang) pada klasifikasi Kurang Sekali.

**Tabel 8. Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Mahasiswa Putra PJKR**

No	Nama Mahasiswa	Item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Lari 60 meter	Gantung Tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	∑ Lari 1200 meter	Klasifikasi
1	YL	4	4	4	5	2	Baik
2	AN	4	4	4	5	2	Baik
3	JG	4	5	5	4	1	Baik
4	BW	3	5	4	4	1	Sedang
5	JK	4	5	4	4	1	Baik
6	GI	3	4	4	4	3	Baik
7	DB	4	4	3	3	1	Sedang
8	FM	4	3	3	4	1	Sedang
9	AB	4	3	4	4	3	Baik

10	LL	3	4	4	3	1	15	Sedang
11	LT	3	5	4	4	1	17	Sedang
12	RW	3	5	4	5	1	18	Baik
13	YL	3	5	3	3	3	17	Sedang
14	EN	3	5	4	3	1	16	Sedang
15	RK	4	5	4	4	1	18	Baik
16	PL	5	5	4	5	1	20	Baik
17	YK	5	5	4	4	3	21	Baik
18	YT	4	5	4	4	1	18	Baik

Sumber: Hasil olahan peneliti 2023



**Gambar 6. Profil Kebugaran Jasmani Putra PJKR**

Berdasarkan hasil rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putra Program Studi PJKR maka dapat disimpulkan bahwa 61,11% (11 orang) pada klasifikasi Baik, 38,89% (7 orang) pada klasifikasi Sedang, dan tidak ada yang berklasifikasi Baik Sekali, Kurang dan Kurang Sekali (0%).

## SIMPULAN

Hasil analisis komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun untuk mahasiswa putra PJKR pada item tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter maka dapat disimpulkan 61,11% (11 orang) pada klasifikasi Baik, 38,89% (7 orang) pada klasifikasi Sedang, dan tidak ada yang berklasifikasi Baik Sekali, Kurang dan Kurang Sekali (0%).

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan limpah terima kasih kepada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk dapat melaksanakan penelitian pada mahasiswa PJKR-UKAW.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, R., Bambang, I., & Fachrudin. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Tegalwaru. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 4. No 2. Hal 71-81. DOI: <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5267>
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*. 1 (1), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahrizqi, B.E., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kekuatan Tubuh Bagian Atas Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Panahan.

- MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 43-54. DOI: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Fikri, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89-102. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i1.736](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.736)
- Imam, S & Rudy, S. (2021). Pengaruh Latihan Senam Ayo Bersatu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Akbid Wahana Husada. *Jurnal Riyadhoh*, 4 (2). 124-130. DOI: <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5936>
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Maulana, C., Rustiawan, H., & Maryati, S. 2021. Dampak Latihan Simple Circuit dan Running Circuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular dan Kelelahan. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 17-27. DOI: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v7i1.6563>
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70-78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Purnomo, C., Heynoek, F. P., & Kurniawan, R. (2022). Pengembangan perangkat pembelajaran berbasis keterampilan sosial menggunakan teaching personal and social responsibility pada materi kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 128-143. <https://doi.org/10.21831/jpii.v18i2.48447>
- Rahmatullah, M. I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media E-Learning Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 56–65. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.56-65>
- Riwu Rohi, I., Nafie, A.J., Baun, A., & Masi, P.W. (2022). Potret kompetensi pedagogic guru mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan melalui google classroom. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 28-41. Doi: <http://doi.org/10.54284/jipo.v2i1.163>
- Syahrin, A., & Amiruddin, B. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam membentuk karakter siswa pada MTs Se-Banda Aceh tahun pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(1), 13–19. <https://doi.org/10.1016/bs.ampbs.2017.04.001>
- Trisandy, M., & Sugiyanto, S. (2017). Peningkatan Vo<sub>2</sub> Max Melalui Latihan Circuit Training Pada Siswa Kelas VIII.4 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 80–85. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3468>
- Yola, F., & Rifki, M. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) Terhadap volume Oksigen Maksimal (Vo<sub>2</sub>max) Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB). *JURNAL STAMINA*, 3(6), 509-526. Retrieved from <http://stamina.ppi.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/526>