

## Sosialisasi Model Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara untuk SMPN di Kabupaten Nganjuk

Oce Wiriawan\*<sup>1</sup>, Sapto Wibowo<sup>2</sup>, Arifah Kaharina<sup>3</sup>

<sup>1</sup>(Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

<sup>2,3</sup>(Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

e-mail: \*<sup>1</sup>[ocewiriawan@unesa.ac.id](mailto:ocewiriawan@unesa.ac.id)

### Abstrak

*Menjadi pelajar yang profesional merupakan harapan setiap orang tua, guru agar terciptanya proses Pendidikan dan pembelajaran yang kondusif, dan sesuai dengan capaian orang tua dan guru yang diharapkan. Evaluasi kebugaran siswi sangat diperlukan oleh Guru dan orang tua pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Tetapi model evaluasi yang ada tidak menyediakan norma evaluasi yang mencakup semua jenjang usia siswi. Apalagi hasil evaluasi bisa di analisis dan keluaran bisa dilihat dari capaian yang diharapkan agar putri dan anak didiknya hasil dari tingkat kebugaran jasmani memuaskan. Untuk menyikapi permasalahan yang dihadapi oleh Pelajar PJOK yang dikhususkan untuk memberi informasi kepada Pelajar SMPN dalam proses evaluasi kebugaran Pelajar, maka Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki target memberikan sosialisasi dan edukasi kepada Pelajar SMPN dalam pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar nusantara (TKPN) di Sekolah SMPN Wilayah Kabupaten Nganjuk agar tercapainya suatu proses pembelajaran yang diharapkan. Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani 8% kategori baik, sedangkan untuk kategori cukup 30%, dan yang paling banyak sebesar 62% adalah rendah. Dengan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putri untuk usia 14 tahun hasilnya rendah.*

**Kata kunci**—Kebugaran Jasmani, Evaluasi Kebugaran Pelajar SMPN, Pendidikan Jasmani

### Abstract

*Becoming a professional student is the hope of every parent and teacher to create a conducive education and learning process, and in accordance with the expected achievements of parents and teachers. Evaluation of female students' fitness is very necessary for teachers and parents in Physical Education, Sports and Health (PJOK) subjects. However, the existing evaluation model does not provide evaluation norms that cover all age levels of female students. Moreover, the evaluation results can be analyzed and the output can be seen from the expected achievements so that the daughter and her students achieve a satisfactory level of physical fitness. To address the problems faced by PJOK Students which are specifically to provide information to SMPN Students in the process of evaluating student fitness, this Community Service Activity has the target of providing socialization and education to SMPN Students in the implementation of the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKPN) at SMPN Schools. Nganjuk Regency area so that the expected learning process can be achieved. Based on the results of the Nusantara Student Fitness Test, it can be seen that the results of the physical fitness test 8% of the good category, while for the category is 30%, and the most of 62% is low. With the results of the physical fitness test of female students for the age of 14 years the results are low.*

**Keywords**—Physical Fitness, Evaluation of Junior High School Student Fitness, Physical Education

## 1. PENDAHULUAN

Aktivitas erat kaitannya dengan persepsi kualitas hidup yang lebih baik pada orang tua, orang dewasa yang tampaknya sehat, dan individu dengan kondisi klinis yang berbeda. Rendahnya tingkat aktivitas fisik dan *screen time* menjadi perhatian global saat ini, sehingga menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan masyarakat<sup>1-7</sup>.

Padaahal, aktif secara fisik merupakan hal penting yang dapat dilakukan individu dari segala usia karena memiliki banyak manfaat kesehatan. Peneliti lain mengungkapkan bahwa gaya hidup dengan melaksanakan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan, memberikan efek positif pada perkembangan dan kekuatan tulang, mencegah penyakit cardiovascular, osteoporosis, dan berbagai penyakit lainnya. Selain itu, melakukan aktivitas fisik secara teratur pada anak-anak dan remaja dapat berdampak positif pada kesehatan mental serta peningkatan kemampuan kognitif dan tumbuh kembang anak yang dapat membantu anak-anak dan remaja dalam proses adaptasi di lingkungan sosial<sup>4-5</sup>.

Di sisi lain seiring dengan adanya perubahan iklim memberikan konsekuensi dramatis bagi kesehatan manusia dan mengancam perilaku aktivitas fisik. Selain itu, perubahan iklim yang memburuk dan prevalensi penyakit menular dan tidak menular yang mengkhawatirkan terus mengancam kehidupan dan keberadaan manusia, yang dapat berimplikasi terhadap penurunan aktivitas fisik, dan peningkatan perilaku menetap. Studi terbaru menunjukkan bahwa dalam tingkat obesitas global sangat erat kaitannya dengan perubahan lingkungan fisik dan sosial, yang semakin mendorong asupan energi yang tinggi dan perilaku menetap<sup>2-6</sup>.

Pentingnya lingkungan yang mendukung yang mempromosikan pilihan yang sehat diabadikan dalam piagam Ottawa, dan model lingkungan yang canggih telah dikembangkan yang menggambarkan pengaruh saling ketergantungan faktor biologis, sosial, perilaku dan lingkungan pada pola makan dan fisik aktivitas, yang merupakan mediator kunci untuk pencegahan obesitas, dalam beberapa tahun terakhir telah terjadi peningkatan minat penelitian tentang dampak potensial dari faktor lingkungan pada nutrisi dan aktivitas fisik. Namun, studi terkait hal ini masih sangat jarang untuk dilakukan. Sebuah tinjauan dari 19 studi menunjukkan hubungan yang konsisten antara aktivitas fisik dan persepsi aksesibilitas, peluang, dan estetika lingkungan di antara orang dewasa<sup>8</sup>.

Studi lingkungan juga telah melaporkan hubungan positif antara berjalan dan akses ke ruang terbuka dan *walkability* lingkungan yang tinggi, sedangkan peningkatan bersepeda dikaitkan dengan tidak adanya jalan yang sibuk dan keberadaan ruang hijau dan rekreasi. Mengacu dari hal tersebut, maka dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi aktivitas fisik dan *quality of life*: perubahan iklim, persepsi lingkungan, pola makan, dan lifestyle baik pada usia remaja maupun dewasa. Aktivitas fisik merupakan cara terbaik dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dengan salah satu indikator peningkatan sistem imun. Dengan kondisi penyebaran antar manusia, WHO memberikan rekomendasi agar virus ini tidak menyebar dengan *physical distance*. *Physical distance* bermaksud agar ada jarak interaksi antara manusia dengan manusia. Terbatasnya ruang gerak manusia tidak seharusnya membatasi mereka dalam melakukan aktivitas fisik<sup>3-9</sup>.

Aktivitas fisik di rumah yang dikerjakan dengan mudah, sederhana dan menarik akan memberikan dampak positif pada peningkatan kebugaran yang nantinya akan mempertahankan sistem imun tubuh. Contoh latihan seperti latihan peregangan, latihan kekuatan, jalan di tempat, meditasi hingga beberapa *game online* yang membuat bergerak sangat penting dilakukan oleh anak-anak hingga manula agar tidak terjadi penurunan kebugaran. Hal tersebut direalisasikan dalam pendampingan kebugaran jasmani, model Latihan kebugaran jasmani dan hasil dari tes kebugaran jasmani dalam memberikan tutorial olahraga di sekolah kepada masyarakat agar tetap melaksanakan aktivitas fisik. Tes kesegaran jasmani dilakukan untuk melihat hasil kebugaran jasmani bagi pelajar.<sup>12</sup>

Jika dilakukan dengan benar dan teratur, manfaat latihan kebugaran jasmani dapat menjadi solusi untuk mendapatkan berat badan yang ideal Selain itu, latihan ini juga meningkatkan kondisi tubuh dan mengurangi risiko mengidap berbagai gangguan kesehatan.

Faktanya memang benar, manfaat latihan kebugaran jasmani tidak hanya dirasakan oleh fisik saja. Berbagai fungsi organ tubuh dan kesehatan mental juga akan turut meningkat seiring dimulainya kebiasaan olahraga yang rutin. Olahraga rutin dan tepat dapat membakar kalori dan lemak berlebih pada tubuh, mencegah penyakit tertentu, hingga memperlambat proses penuaan. Memang olahraga dapat membuat tubuh terasa lelah, apalagi setelah berjam-jam di sekolah. Tapi lelah karena olahraga berbeda dengan rasa lelah karena stres. Lelah setelah berolahraga dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, pikiran lebih tenang dan akan senang. Olahraga menjaga agar tubuh tidak mengalami penambahan berat badan secara berlebihan yang dapat merugikan kesehatan. Namun, nafsu makan akan bertambah akibat metabolisme yang meningkat ketika berolahraga. Jika tidak menemukan waktu khusus untuk olahraga, maka usahakanlah untuk tetap aktif bergerak sepanjang hari, misalnya dengan memilih menggunakan tangga dibandingkan lift. Usahakan tetap konsisten melakukan jenis aktivitas fisik pengganti olahraga yang telah dipilih. Jika ingin menjaga berat badan namun malas berolahraga, kurangi porsi makan.<sup>11</sup>

Beban pekerjaan sehari-hari sudah pasti berimbas pada terganggunya keadaan emosi, sehingga tak jarang juga menuai stres dan perasaan lelah. Melakukan aktivitas fisik, seperti latihan kebugaran jasmani, dapat merangsang berbagai zat kimia di otak yang membuat kita merasa lebih tenang, santai, meningkatkan kepercayaan diri dan perasaan bahagia. Tidak aneh-aneh, berjalan kaki santai selama 30 menit saja sudah cukup untuk memperoleh manfaat latihan kebugaran jasmani tadi, ditambah tidur yang nyenyak. Tapi untuk menjaga kualitas tidur, pilih jadwal olahraga yang tidak berdekatan dengan jam tidur malam. Latihan kebugaran meningkatkan jumlah energi, serta hormon endorfin dan serotonin di dalam otak, yang berbuah kejernihan mental. Dampaknya, hari yang lebih produktif di kantor dan hasil kerja yang lebih baik. Lakukan latihan kebugaran jasmani di pagi hari untuk mendapatkan kebugaran yang bertahan hingga sepanjang hari. Udara dan matahari pagi sangat baik untuk kesehatan. Kita juga akan lebih bertenaga melakukan semua aktivitas fisik, seperti naik tangga atau menjalankan bersekolah yang sebelumnya mungkin terasa membosankan.<sup>13</sup>

Konsumsi oksigen maksimum ( $VO_2\max$ ) adalah parameter fisiologis yang menentukan kapasitas aerobik seseorang.  $VO_2\max$  dengan jelas menggambarkan tingkat kebugaran fisik seseorang.  $VO_2\max$  adalah ukuran yang banyak digunakan untuk kebugaran kardiorespirasi, fungsi aerobik, dan risiko kesehatan secara keseluruhan.  $VO_2\max$  merupakan aspek mutlak bagi atlet untuk meningkatkan performanya. Dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka target dalam berolahraga akan tercapai secara optimal.  $VO_2\max$  juga merupakan prediktor yang sangat baik dari risiko morbiditas dan mortalitas penyakit.  $VO_2\max$  sebagian besar difasilitasi oleh perluasan volume sel darah merah dan peningkatan terkait volume sekuncup, yang juga beradaptasi secara independen terhadap perubahan volume sel darah merah. Kebugaran kardiorespirasi, yang diukur dengan asupan oksigen maksimum ( $VO_2\max$ ). Nilai  $VO_2\max$  yang rendah dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian dan hilangnya kemandirian gaya hidup pada orang dewasa dan orang tua. Sementara nilai kebugaran kardiorespirasi yang tinggi telah dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular.<sup>10</sup>

## 2. METODE

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini digunakan tiga metode kegiatan, yaitu 1. Pelatihan, 2. Pendampingan dan 3. Tes. Sosialisasi ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan gerakan yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan gerakan praktek peserta didik putri, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Peserta didik putri didampingi untuk memahami bentuk- bentuk tes kebugaran pelajar nusantara. Metode selanjutnya adalah tes. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk

mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus pelajar. Yang mana tes kebugaran jasmani sudah digolongkan jenis perbedaan putra dan putri termasuk usia pelajar tersebut.

Norma Tes Pacer Tes Putri Usia 14 sebagai berikut

Skor	Tingkat
$\leq - 23$	Sangat Rendah
24 - 32	Rendah
33 - 41	Cukup
42 - 50	Baik
$\geq - 51$	Baik Sekali

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini skor standar cukup kebugaran pelajar yang harus dicapai oleh peserta didik putri harus 33-41

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini peserta didik putri mengikuti pembelajaran tentang kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya untuk tubuh manusia. Setelah proses pembelajaran dilanjutkan pembelajaran lewat audio visual dengan pendampingan juga. Selanjutnya dengan pendampingan praktik saat kebugaran jasmani. Pada tahap berikutnya akan disampaikan model tes yang akan dilaksanakan, sampai peserta didik putri paham tentang kebugaran jasmani pelajar dan pelaksanaannya.

Pada bagian 1 Pelatihan ini, para peserta didik putri menyimak dan berdiskusi dengan narasumber yang memberikan materi kebugaran jasmani secara umum dan manfaatnya baik cara melakukannya. Bisa dilakukan saat didalam ruangan atau di luar ruangan. Sehingga peserta didik putri bisa melakukan sendiri untuk menjaga kebugaran jasmani. Setelah itu langsung dilanjutkan dengan berdiskusi.

Untuk bagian 2 Pendampingan ini, peserta didik putri menyimak sebuah peragaan yang dilakukan oleh narasumber dan video yang ditampilkan oleh narasumber. Setelah itu peserta didik mempraktikkan gerakan yang diberikan oleh narasumber dan video yang ditampilkan. Narasumber melakukan pendampingan selama praktik dilakukan. Pendampingan dilakukan sampai peserta didik bisa melakukan praktek kebugaran jasmani secara mandiri. Setelah praktik akan dilakukan diskusi untuk lebih memaksimalkan kondisi dilapangan, agar peserta didik putri bisa mandiri.

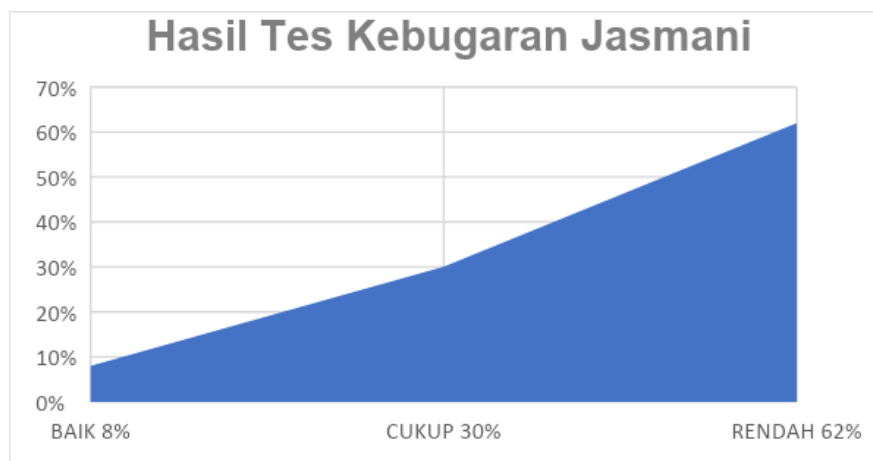
Sedangkan Pada bagian 3 Tes ini, peserta didik mempersiapkan diri untuk melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan salah satu model tes kebugaran jasmani dengan pacer tes.

Tes berlangsung dengan 5 sesi, setiap kelompoknya berisi 10 orang. Peserta didik putri melakukan tes dengan maksimal.

NO	NAMA	NILAI	KATEGORI
1.	FVS	25	RENDAH
2.	MRS	27	RENDAH
3.	BAFPM	24	RENDAH
4.	DDJ	26	RENDAH
5.	PYA	30	RENDAH
7.	AFH	25	RENDAH
8.	FY	30	RENDAH

9.	GSAP	33	CUKUP
10.	DL	25	RENDAH
11.	SCA	24	RENDAH
12.	GAN	25	RENDAH
13.	AAP	35	CUKUP
14.	KDN	30	RENDAH
15.	FRC	32	RENDAH
16.	DEK	33	CUKUP
17.	MH	30	RENDAH
18.	SNF	27	RENDAH
19.	BPKST	28	RENDAH
20.	NJHZ	30	RENDAH
21.	ADL	25	RENDAH
22.	NSW	24	RENDAH
23.	SA	24	RENDAH
24.	ZNY	27	RENDAH
25.	SK	26	RENDAH
26.	OSM	30	RENDAH
28.	MPNV	30	RENDAH
29.	SRA	28	RENDAH
30.	RSA	26	RENDAH
31.	IR	40	CUKUP
32.	BSS	39	CUKUP
33.	BCL	30	RENDAH
34.	SW	42	BAIK
35.	SK	35	CUKUP
36.	YL	35	CUKUP
37.	WCA	40	CUKUP
38.	YS	35	CUKUP
39.	RI	31	CUKUP
40.	IJ	42	BAIK
41.	FJ	33	CUKUP
42.	SW	43	BAIK
43.	EN	32	RENDAH
44.	ESW	33	CUKUP
45.	DP	31	RENDAH
46.	SS	30	RENDAH
47.	BK	40	CUKUP
48.	RP	30	RENDAH
49.	DK	40	CUKUP
50.	SDP	42	BAIK

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dapat diketahui hasil tes kebugaran jasmani 8% kategori baik, sedangkan untuk kategori cukup 30%, dan yang paling banyak sebesar 62% adalah rendah. Dengan hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putri untuk usia 14 tahun hasilnya rendah.



Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan para peserta didik siswi smp dapat menjaga kebugaran jasmani dengan aktif berolahraga dan diakhiri setiap 3 bulan untuk melihat hasil kebugaran jasmani. Dengan hasil tes kebugaran yang rendah akan membuat peserta didik untuk aktif berolahraga dimanapun tempatnya dan waktu yang ada untuk aktif berolahraga, agar kebugaran jasmani tetap terjaga. Sedangkan peserta didik siswi yang mendapatkan hasil yang cukup untuk tetap bertahan atau memperbaiki ke baik. Untuk Yang hasil tesnya baik dipertahankan, dengan tetap aktif berolahraga di dalam sekolah maupun di luar sekolah dengan mengikuti ekstrakurikuler atau klub-klub olahraga sesuai keterampilan peserta didik putri.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara dan menunjukkan model cara melakukan Latihan kebugaran jasmani agar tetap terjaga pada peserta didik putri SMPN di Wilayah Kabupaten Nganjuk Jawa Timur. Sosialisasi ini merupakan proses pembelajaran singkat untuk membantu meningkatkan kemampuan menggunakan penjelasan berdasarkan buku, literature, video dan langsung dipraktekkan cara melakukan gerakan yang betul dalam menyimak, membaca, dan menguasai. Dan setelah itu ada Pendampingan merupakan proses memberi dukungan, bantuan dan bimbingan dan dilakukan dengan gerakan praktek peserta didik putri, agar bisa mencapai target yang ditetapkan atau dapat mengatasi tantangan yang diberikan. Peserta didik putri didampingi untuk memahami bentuk- bentuk tes kebugaran pelajar nusantara. Metode selanjutnya adalah tes. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani khusus pelajar. Yang mana tes kebugaran jasmani sudah digolongkan jenis perbedaan putra dan putri termasuk usia pelajar tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- <sup>1</sup> Astorino, T. A., Bediamol, N., Cotoia, S., Ines, K., Koeu, N., Menard, N., Nguyen, B., Olivo, C., Phillips, G., Tirados, A., & Cruz, G. V. (2019). Verification testing to confirm VO<sub>2</sub>max attainment in persons with spinal cord injury. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 42(4). <https://doi.org/10.1080/10790268.2017.1422890>
- <sup>2</sup> Bahtra, R., Asmawi, M., Widiastuti, & Dlis, F. (2020). Improved vo<sub>2</sub>max: The effectiveness of basic soccer training at a young age. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(3). <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080304>.

- <sup>3</sup> Gani, R. A., Winarno, M. E., Achmad, I. Z., & Sumarsono, R. N. (2020). Vo2max Level of Unsika Swimming Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i1.23696>.
- <sup>4</sup> Lundby, C., Montero, D., & Joyner, M. (2017). Biology of VO2max: looking under the physiology lamp. In *Acta Physiologica* (Vol. 220, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/apha.12827>
- <sup>5</sup> Medrano-Ureña, M. D. R., Ortega-Ruiz, R., & Benítez-Sillero, J. de D. (2020). Physical fitness, exercise self-efficacy, and quality of life in adulthood: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176343>
- <sup>6</sup> Mendias, C. L., Schwartz, A. J., Grekin, J. A., Gumucio, J. P., & Sugg, K. B. (2017). Changes in muscle fiber contractility and extracellular matrix production during skeletal muscle hypertrophy. *Journal of Applied Physiology*, 122(3). <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00719.2016>
- <sup>7</sup> Prashant, P., & Rohilla, R. (2019). Study of Cardiovascular Endurance in Newly Admitted Medical Students. *International Journal of Advanced Research*, 6, 205–210. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/8132>
- <sup>8</sup> Rebollo-Ramos, M., Velázquez-Díaz, D., Corral-Pérez, J., Barany-Ruiz, A., Pérez-Bey, A., Fernández- Ponce, C., García-Cózar, F. J., Ponce-González, J. G., & Cuenca-García, M. (2020). Aerobic fitness, Mediterranean diet and cardiometabolic risk factors in adults. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 67(2). <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2019.04.004>
- <sup>9</sup> Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>.
- <sup>10</sup> Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Esteban-Cornejo, I., Migueles, J. H., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Martín-Matillas, M., Mena-Molina, A., Molina-García, P., Estévez-López, F., Enriquez, G. M., Perales, J. C., Ruiz, J. R., Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical fitness and psychological health in overweight/obese children: A cross-sectional study from the ActiveBrains project. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.019>
- <sup>11</sup> Sandstedt, E., Fasth, A., Eek, M. N., & Beckung, E. (2013). Muscle strength, physical fitness and well- being in children and adolescents with juvenile idiopathic arthritis and the effect of an exercise programme: A randomized controlled trial. *Pediatric Rheumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1546-0096-11-7>
- <sup>12</sup> Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42(18). <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>
- <sup>13</sup> 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). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya yang telah memberi dukungan dan pendanaan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan skema penugasan ini sangat bermanfaat untuk Peserta didik putri di SMPN Kabupaten Nganjuk yang ada di Jawa Timur dan masyarakat luas.