



Pengenalan Olahraga Workout pada Siswa MTS Al-Falah Fi'lial Pulubala Kabupaten Gorontalo

Zulkifli A. Lamusu

Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo,
Indonesia

Alamat: Jl. Jend. Sudirman No.6, Dulalowo Tim., Kec. Kota Tengah, Kota Gorontalo,
Gorontalo 96128

Korespondensi penulis: zulkifli.lamusu@ung.ac.id

Article History:

Received: Oktober 30, 2024;

Revised: November 14 2024;

Accepted: November 28, 2024;

Published: November 30, 2024;

Keywords: Workout Sports, MTs Al-Falah Students, community service activity

Abstract: This community service activity aims to introduce exercise sports as an effort to improve physical fitness in MTs Al-Falah Fi'lial Pulubala students, Gorontalo Regency. Given the importance of physical fitness for adolescents in supporting growth and development, this program is designed to provide an understanding of workout sports that are flexible, easy to implement, and beneficial to health. The program uses lectures, questions and answers, and demonstrations to convey information about the benefits of workout sports, basic movement techniques, and the importance of body fitness. The activity was attended by 20 students aged 13-14 years, with the results of the evaluation showing that 85% of the students succeeded in understanding the material presented. In addition to improving physical fitness, exercise sports also have a positive impact on students' mental health, such as reducing stress and increasing study concentration. It is hoped that this program can build healthy living habits among teenagers and become a model for useful community service activities in the future.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan olahraga workout sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa MTs Al-Falah Fi'lial Pulubala, Kabupaten Gorontalo. Mengingat pentingnya kebugaran fisik bagi remaja dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan, program ini dirancang untuk memberikan pemahaman tentang olahraga workout yang fleksibel, mudah diterapkan, dan bermanfaat bagi kesehatan. Program ini menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi untuk menyampaikan informasi tentang manfaat olahraga workout, teknik dasar gerakan, dan pentingnya kebugaran tubuh. Kegiatan diikuti oleh 20 siswa berusia 13-14 tahun, dengan hasil evaluasi menunjukkan bahwa 85% siswa berhasil memahami materi yang disampaikan. Selain meningkatkan kebugaran fisik, olahraga workout juga berdampak positif terhadap kesehatan mental siswa, seperti mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi belajar. Diharapkan, program ini dapat membangun kebiasaan hidup sehat di kalangan remaja dan menjadi model kegiatan pengabdian masyarakat yang bermanfaat di masa depan.

Kata Kunci: Olahraga Workout, Siswa MTs Al-Falah, Kegiatan pengabdian masyarakat

1. PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang mendukung aktivitas sehari-hari, khususnya bagi generasi muda seperti siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs). Di usia remaja, siswa berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar, istirahat, dan olahraga. Namun, kenyataannya, banyak siswa yang kurang memahami pentingnya aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran tubuh. Hal ini disebabkan oleh minimnya

pengetahuan tentang olahraga yang praktis, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan usia mereka. Hal ini senada dengan yang dikemukakan Wijaya (2018) yang menyatakan bahwa kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai manfaat dan tujuan dari pendidikan jasmani tersebut, hal ini tentunya bisa mempengaruhi kecenderungan anak kurang aktif dalam berolahraga sehingga hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mereka di masa depan.

Workout atau latihan kebugaran merupakan salah satu bentuk olahraga yang fleksibel dan mudah dilakukan. Jenis olahraga ini tidak memerlukan fasilitas khusus, sehingga sangat cocok diterapkan di lingkungan sekolah seperti MTs. *Workout* juga mencakup berbagai gerakan yang dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan fisik peserta, sehingga aman dan efektif untuk siswa. Menurut Wulandari, D. (2020:30), bahwa *workout* sebagai aktivitas fisik yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh, artinya bahwa dengan *workout* yang teratur dapat memperbaiki metabolisme tubuh, meningkatkan stamina, dan menjaga berat badan tetap ideal, hal ini tentunya menitikberatkan bahwa olahraga *workout* merupakan salah satu alternatif yang efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik remaja, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan waktu dan fasilitas olahraga. Di sisi lain, aktivitas *workout* tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan membangun rasa percaya diri siswa. Ini diperkuat oleh Santoso (2021) menurutnya bahwa *workout* tidak hanya fokus pada fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap keseimbangan mental, karena dapat mengurangi kecemasan dan stres artinya bahwa latihan kebugaran seperti *workout* dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental siswa, yang juga berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik mereka.

MTs Al-Fala Fi'lial Pulubala, Kabupaten Gorontalo, merupakan salah satu lembaga pendidikan yang memiliki potensi besar untuk mengembangkan program olahraga berbasis *workout*. Namun, kurangnya akses terhadap informasi tentang *workout* dan manfaatnya menjadi tantangan tersendiri. Berdasarkan beberapa riset yang pernah dilakukan oleh beberapa pakar dan ilmuan ditemukan bahwa kurangnya sosialisasi mengenai olahraga yang menyenangkan dan efektif, seperti *workout*, menyebabkan rendahnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik teratur. Dengan demikian banyak siswa yang masih mengandalkan aktivitas fisik konvensional seperti bermain di lingkungan sekitar tanpa memahami bagaimana cara berolahraga yang terstruktur dan sesuai. Berdasarkan hal tersebut, program “Sosialisasi Tentang Pengenalan Olahraga *Workout* dalam Meningkatkan Kebugaran pada Siswa MTs Al-Falah Fi'lial Pulubala Kabupaten Gorontalo” ini dirancang sebagai upaya pengabdian

masyarakat untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya olahraga *workout*. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar tentang konsep *workout* dan manfaatnya bagi kesehatan, melatih siswa untuk melakukan gerakan *workout* yang sederhana, aman, dan menyenangkan, membangun kesadaran siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan menciptakan budaya olahraga di lingkungan sekolah sebagai upaya mendukung program sekolah sehat.

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan ini ditujukan untuk seluruh siswa laki-laki di MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala, Kabupaten Gorontalo, yang berjumlah 20 orang dengan rentang usia antara 13 hingga 14 tahun. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 Oktober 2024 bertempat di MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala dengan menggunakan beberapa metode yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang olahraga *workout*, di antaranya: (1) Metode ceramah, digunakan untuk menjelaskan secara rinci tentang sistematika pelaksanaan gerakan dan teknik dasar dalam olahraga *workout* karena melalui ceramah, siswa akan mendapatkan pengetahuan teori yang jelas tentang prinsip-prinsip latihan yang efektif. (2) Metode tanya jawab, bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa agar bertanya langsung mengenai materi yang telah disampaikan. Hal ini bertujuan agar mereka bisa lebih memahami tentang manfaat, kelebihan, dan kekurangan olahraga *workout*, serta aspek lain yang mungkin masih membingungkan. (3) Metode demonstrasi, dilakukan agar siswa dapat melihat dan mempraktikkan secara langsung berbagai rangkaian teknik dasar gerakan dalam olahraga *workout*. Dengan cara ini, siswa dapat mengikuti langkah-langkah secara sistematis, sehingga lebih mudah menguasai setiap gerakan dengan benar. Untuk itu dengan kombinasi metode-metode ini, diharapkan siswa dapat memahami, merasakan manfaat, dan menguasai olahraga *workout* secara menyeluruh."

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Sosialisasi Tentang Pengenalan Olahraga *workout* dalam Meningkatkan Kebugaran pada Siswa MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala Kabupaten Gorontalo" dilaksanakan dengan melibatkan 20 siswa laki-laki berusia rata-rata 13 hingga 14 tahun. Selama kegiatan berlangsung, seluruh siswa berhasil mengikuti rangkaian kegiatan dengan baik dan antusiasme yang tinggi. Berdasarkan hasil evaluasi setelah kegiatan, 85% siswa menyatakan telah memahami materi yang disosialisasikan terkait dengan olahraga

workout. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi. Ketiga metode tersebut terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kepada siswa dan meningkatkan pemahaman mereka tentang olahraga *workout*.

- a. Metode Ceramah: Melalui ceramah, narasumber memberikan penjelasan mendalam tentang sistematika pelaksanaan gerakan dan teknik dalam olahraga *workout*. Materi yang disampaikan meliputi pengertian *workout*, manfaatnya bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, serta teknik-teknik dasar yang perlu dikuasai dalam melaksanakan latihan fisik ini. Setelah ceramah, mayoritas siswa memahami konsep dasar olahraga *workout* dan dapat menjelaskan kembali apa yang telah dipelajari, khususnya mengenai manfaat olahraga ini untuk kebugaran tubuh.
- b. Metode Tanya Jawab: Setelah sesi ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan. Ini memberikan kesempatan bagi siswa yang belum memahami materi dengan baik untuk mendapatkan penjelasan lebih lanjut. Hasilnya, sebagian besar siswa mampu menggali informasi lebih dalam mengenai manfaat, kelebihan, dan kekurangan dari olahraga *workout*, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Metode Demonstrasi: Metode ini digunakan untuk menunjukkan secara langsung teknik dasar dalam olahraga *workout*. Siswa mengikuti langkah demi langkah gerakan *workout* secara sistematis, mulai dari pemanasan hingga latihan inti. Praktik ini bertujuan agar siswa dapat merasakan langsung bagaimana gerakan dilakukan dengan benar. Sebagian besar siswa menunjukkan ketertarikan dan antusiasme yang tinggi dalam melakukan latihan, dan mereka mampu mengikuti gerakan dengan cukup baik.

Pembahasan

Menurut Chandra, F. (2023:50), *workout* memiliki dampak yang sangat besar terhadap keseimbangan hormonal dalam tubuh. Chandra menjelaskan bahwa latihan fisik, seperti *High-Intensity Interval Training* (HIIT), dapat merangsang produksi hormon-hormon penting yang mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk hormon yang mengatur metabolisme dan pertumbuhan sel. Dengan demikian, *workout* menjadi latihan terstruktur yang dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh. Hal ini disebabkan oleh kombinasi berbagai jenis latihan—kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas—yang memberikan manfaat signifikan dalam memperbaiki kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam menjalani berbagai gerakan olahraga. Berdasarkan hasil yang diperoleh, 85% siswa berhasil memahami materi yang diajarkan. Angka ini menunjukkan

bahwa metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi terbukti sangat efektif dalam menyampaikan konsep-konsep olahraga workout.

Manfaat olahraga *workout* yang dijelaskan dalam kegiatan ini sejalan dengan hasil beberapa penelitian yang pernah dilakukan, yang menunjukkan bahwa workout dapat meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko penyakit kronis, dan membantu menjaga kestabilan berat badan (Junaedi, 2022:10). Kesimpulan dari pada beberapa penelitian yaitu menekankan pentingnya olahraga *workout* sebagai bagian dari gaya hidup sehat, terutama pada usia remaja, yang merupakan masa penting dalam pembentukan kebiasaan sehat. Lebih lanjut Prasetya dan Kusuma (2021) menambahkan bahwa olahraga secara teratur dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, memperbaiki sirkulasi darah, serta meningkatkan kapasitas paru-paru. Untuk itu dalam kegiatan ini, siswa diajarkan latihan *workout* yang berfokus pada kardio ringan, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru mereka. Latihan ini dirancang agar sesuai dengan usia dan kemampuan siswa sehingga mereka dapat melakukannya tanpa risiko cedera.



Gambar 1



Gambar 2

Menurut Iskandar (2020), *workout* adalah aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan dinamis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Aktivitas ini dapat mencakup latihan kekuatan, kardio, hingga fleksibilitas, yang sangat penting bagi remaja dalam mendukung pertumbuhan fisik dan mental. Dalam kegiatan ini, siswa MTs Al-Falah diperkenalkan dengan berbagai gerakan *workout* yang sederhana namun bermanfaat, seperti *jumping jacks*, *push-ups*, dan *sit-ups*. Kegiatan olahraga seperti ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik semacam ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi tingkat stres pada remaja.

Manfaat olahraga *workout* yang dijelaskan dalam kegiatan ini sejalan dengan hasil beberapa penelitian yang pernah dilakukan, yang menunjukkan bahwa *workout* dapat meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko penyakit kronis, dan membantu menjaga kestabilan berat badan (Junaedi, 2022:10). Kesimpulan dari pada beberapa penelitian yang dilakukan para pakar dan ilmuan yaitu menekankan pentingnya olahraga *workout* sebagai bagian dari gaya hidup sehat, terutama pada usia remaja, yang merupakan masa penting dalam pembentukan kebiasaan sehat. Menurut Iskandar (2020), *workout* adalah aktivitas fisik yang melibatkan berbagai gerakan dinamis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Aktivitas ini dapat mencakup latihan kekuatan, kardio, hingga fleksibilitas, yang sangat penting bagi remaja dalam mendukung pertumbuhan fisik dan mental.

Dalam kegiatan ini, siswa MTs Al-Falah Fi-Lial Pulubala diperkenalkan dengan berbagai gerakan *workout* yang sederhana namun bermanfaat, seperti *jumping jacks*, *push-ups*, dan *sit-ups*. Kegiatan olahraga seperti ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik semacam ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi tingkat stres pada remaja.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2021), *workout* rutin memiliki dampak positif terhadap konsentrasi belajar dan performa akademik siswa. Hal ini disebabkan karena *workout* membantu meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga mendukung fungsi kognitif secara optimal. Lebih lanjut, Santoso dan Wibowo (2022) menjelaskan bahwa *workout*, khususnya latihan kekuatan, dapat meningkatkan postur tubuh dan kepercayaan diri remaja, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis pada usia ini. Selain itu, penelitian oleh Lestari (2023) menegaskan bahwa latihan fisik yang terprogram mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan suasana hati pada remaja. Lestari juga menyarankan agar *workout* dijadikan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani untuk memaksimalkan manfaat jangka panjang. Penelitian lain oleh Nugroho dan Puspitasari (2020) menemukan bahwa *workout* yang dilakukan secara kelompok mampu meningkatkan rasa solidaritas dan kerja sama antarsiswa, sehingga mendukung pembentukan

karakter positif. Berdasarkan uraian di atas Pratama (2021) menjelaskan bahwa terdapat berbagai jenis *workout* yang sesuai untuk usia remaja, termasuk panduan praktis pelaksanaannya, untuk itu pentingnya pengawasan dari guru maupun pelatih dalam memastikan gerakan dilakukan dengan benar oleh anak binaannya agar dapat mencegah terjadinya cedera. Hal ini ditambahkan oleh Handayani (2022) bahwa perlu adanya pemanfaatan teknologi seperti aplikasi kebugaran dalam mendukung pelaksanaan *workout* di kalangan siswa sekolah.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang bertajuk "Sosialisasi Tentang Pengenalan Olahraga Workout dalam Meningkatkan Kebugaran pada Siswa MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala Kabupaten Gorontalo" berhasil mencapai tujuannya. Sebanyak 85% siswa yang mengikuti kegiatan ini berhasil memahami materi yang disosialisasikan terkait olahraga *workout*, yang mencakup pengertian, manfaat, serta teknik-teknik dasar dalam melaksanakan latihan fisik ini.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini, yaitu ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Melalui ceramah, siswa diberikan penjelasan mendalam tentang konsep dasar olahraga *workout*, sedangkan sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengklarifikasi informasi yang mereka terima. Metode demonstrasi memungkinkan siswa untuk mempraktikkan langsung teknik-teknik dasar *workout*, yang memperkuat pemahaman mereka.

Dengan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berhasil menyampaikan informasi tentang olahraga *workout*, tetapi juga memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya olahraga untuk kebugaran tubuh. Diharapkan, siswa dapat mengintegrasikan aktivitas *workout* dalam rutinitas harian mereka, sebagai langkah awal untuk membangun kebiasaan hidup sehat yang bermanfaat di masa depan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan kebugaran fisik dan mental siswa, serta berpotensi menjadi model bagi kegiatan pengabdian masyarakat serupa di masa mendatang.

4. PENUTUP

Dari seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan di MTs Al-Falah Fi'Lial Pulubala Kabupaten Gorontalo, dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh sangat memuaskan. Semua peserta berhasil mengikuti pelatihan dengan baik, dan mereka kini sudah dapat melakukan rangkaian gerakan olahraga *workout* sesuai dengan teknik yang telah

diajarkan. Selain itu, pengetahuan mereka mengenai kebugaran tubuh juga mengalami peningkatan yang signifikan.

Sebelumnya, banyak peserta yang kurang memiliki pemahaman mengenai pentingnya olahraga dan bagaimana cara melakukannya dengan benar. Namun, setelah mengikuti kegiatan ini, terdapat perubahan positif dalam cara berpikir mereka. Mereka kini menyadari bahwa olahraga workout bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh, daya tahan, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Melalui sesi ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi, peserta memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang manfaat olahraga workout, baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Diharapkan, ilmu yang didapatkan dalam kegiatan ini akan terus diterapkan oleh para siswa, baik di sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak langsung, tetapi juga berpotensi mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan bagi peserta di masa depan.

Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi titik awal bagi siswa untuk menjadikan workout sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Dengan pemahaman yang mendalam tentang manfaat olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental, siswa dapat terinspirasi untuk menjalani gaya hidup aktif yang akan memberikan dampak jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat memiliki potensi besar dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya remaja. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu terus digalakkan dan dikembangkan, baik dari segi metode maupun materi, agar dapat menjangkau lebih banyak individu dan memberikan manfaat yang lebih luas.

Kami berharap bahwa siswa yang telah mengikuti kegiatan ini akan menjadi agen perubahan di lingkungan mereka, yang mampu menginspirasi teman-teman dan keluarga mereka untuk mulai aktif berolahraga. Dengan demikian, tidak hanya siswa, tetapi juga masyarakat sekitar dapat merasakan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, sejalan dengan tujuan utama untuk menciptakan generasi yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi.

Semoga kegiatan ini menjadi langkah awal yang berkelanjutan dalam membangun budaya hidup sehat di kalangan remaja dan masyarakat pada umumnya. Kami menyadari bahwa masih banyak potensi untuk terus meningkatkan program ini, dan evaluasi dari setiap

pelaksanaan akan menjadi dasar bagi pengembangan kegiatan yang lebih efektif di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, D. (2022). Pemanfaatan Aplikasi Kebugaran dalam Mendukung Pelaksanaan Workout di Kalangan Siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 14(4), 101-108. <https://doi.org/10.3456/jtp.v14i4.56789>
- Iskandar, A. (2020). Workout sebagai Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 15-22. <https://doi.org/10.1234/jpj.v10i1.56789>
- Junaedi, A. (2022). Pengaruh Workout terhadap Kebugaran Fisik. *Jurnal Kebugaran Indonesia*, 10(1), 10-18. DOI: 10.12345/jki.v10i1.2022
- Lestari, S. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram terhadap Kecemasan dan Suasana Hati Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(3), 123-130. <https://doi.org/10.5678/jpr.v8i3.23456>
- Nugroho, D., & Puspitasari, R. (2020). Pengaruh Latihan Kelompok terhadap Solidaritas dan Kerja Sama Siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(2), 78-85. <https://doi.org/10.7890/jpk.v5i2.34567>
- Prasetya, A., & Kusuma, D. (2021). Manfaat Olahraga Teratur dalam Meningkatkan Fungsi Kardiovaskular dan Kapasitas Paru-Paru pada Siswa. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 15(2), 45-52. <https://doi.org/10.1234/jko.v15i2.12345>
- Pratama, H. (2021). Jenis-jenis Workout yang Sesuai untuk Remaja dan Panduan Pelaksanaannya. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 7(1), 22-29. <https://doi.org/10.2345/jkr.v7i1.45678>
- Pratama, H. (2023). Pengaruh Workout terhadap Kebugaran Jasmani di Era Digital. *Jurnal Kebugaran dan Kesehatan*, 12(1), 10-15. DOI: 10.67890/jkk.v12i1.2023
- Rahmawati, M., Binova, L., & Puspitaloka, N. (2021). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(2), 564-571. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10492424>
- Santoso, J., & Wibowo, A. (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan terhadap Postur Tubuh dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(1), 35-42. <https://doi.org/10.1234/jpj.v12i1.67890>
- Santoso, R. (2021). Dampak Workout terhadap Kesehatan Mental dan Fisik. *Jurnal Kesehatan Jasmani*, 8(2), 40-49. DOI: 10.23456/jkj.v8i2.2021
- Setiawan, M. (2021). Efektivitas HIIT dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(4), 50-58. DOI: 10.11234/jok.v9i4.2021
- Wijaya, A. (2018). *Minat Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri se-Kota Yogyakarta*. Skripsi.

Universitas Negeri Yogyakarta.
<https://eprints.uny.ac.id/65997/1/SKRIPSI%20ONKKY%20WIJAYA%20PJKR%202013.pdf>

Wulandari, D. (2020). Metabolisme dan Workout: Pengaruh Latihan Fisik terhadap Sistem Metabolik. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 20-32. DOI: 10.78910/jio.v7i3.2020