



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

Silviana Fitri, Deswandi, Yaslindo, Indri Wulandari

Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
silvianafitri12@gmail.com, drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id,
indriwulandari@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini belum diketahui kondisi kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa putra kelas x di SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI tahun 2010 untuk anak usia 16-19 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : "Kebugaran jasmani siswa putra kelas x SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman termasuk dalam kategori sedang".

Keywords : *Physical Fitness Level.*

Abstract : *The problem in this study is that it is not yet known the physical fitness condition of students at SMA Negeri 1 Enam Lingsung, Padang Pariaman Regency. This study aims to determine the level of physical fitness in SMA Negeri 1 Enam Lingsung, Padang Pariaman Regency. This research is a descriptive research. This research method is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were male students of class X at SMA Negeri 1 Enam Lingsung, Padang Pariaman Regency, which consisted of 25 students. The instrument used to determine the level of physical fitness is the 2010 TKJI test for children aged 16-19 years. Data analysis uses a frequency distribution technique or percentage technique. The results of the study showed that: "The physical fitness of class X male students at SMA Negeri 1 Enam Lingsung, Padang Pariaman Regency, is included in the moderate category".*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu

bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai

wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan dalam olahraga.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tanggung, pengendalian emosi serta kerja sama, saling menolong.

“Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga” Afrengty, R., Eldawaty, & Putra, A. N. (2020). Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan social, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui

aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Anthony, 2018).

“Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan” (Neldi, 2018). “Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017)

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Kategori kebugaran jasmani siswa adalah, baik sekali, baik, sedang, kurang sekali. Kebugaran jasmani siswa dapat dikatakan baik apabila siswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani berperan terhadap siswa untuk mengikuti proses belajar dengan waktu yang lama mulai dari pagi sampai siang, tanpa asupan gizi atau nutrisi yang cukup dan seimbang, tidak akan terpenuhi kebutuhan peningkatan perkembangan potensi tubuh seseorang akan kekurangan kalori atau energy yang akan mengakibatkan kelelahan, jika siswa dalam kondisi sehat dan bugar maka siswa tersebut dapat mengikuti aktivitas lainnya di sekolah maupun di luar sekolah.

Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan aktivitas bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, hal ini merupakan kesulitan yang sangat berarti dengan kata lain bagi orang yang banyak melakukan aktivitas yang teratur maka tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan orang yang tidak melakukan aktivitas.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical Fitness* berarti jasmaniah *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, patut, mampu, sehat). Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan

tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah.

Ditinjau dari segi ilmu faal atau fisiologi, para ahli mengemukakan, dimana kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik atau kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan baik dalam waktu yang lama, penuh kewaspadaan tanpa kelelahan yang berarti dan masih tersedia tenaga, kesanggupan tubuh untuk mengatasi hal-hal yang sifatnya darurat. Menurut Arsil (2017:8) "seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh."

Menurut Syafruddin (2013: 16) mengemukakan "kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Oleh karena itu kebugaran jasmani di dapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktivitas yang biasa di lakukan untuk kesehatan." Menurut Sepriadi (2017: 79) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Johnson dalam Apri Agus (2012: 27), mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: 1) Kemampuan fisik yang berada di bawah

efisien, 2) Emosi yang tidak stabil, 3) Mudah lelah, dan 4) Tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

Dalam Kebugaran Jasmani terdapat sepuluh komponen yaitu: Kekuatan (*Strength*), Kecepatan (*Speed*), Kelentukan (*Flexibility*), Daya Tahan (*Endurance*), Daya Ledak (*Explosion Power*), Ketepatan (*Accurasy*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*Coordination*), Reaksi (*Reaction*).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang agar suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan suatu pekerjaan dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani atau kondisi fisik, baik faktor yang mempengaruhi secara internal atau eksternal, langsung maupun tidak langsung, yang dapat, meningkatkan, menurunkan dan mempertahankan yaitu: Genetik, bawaan atau turunan (bakat), usia, latihan, gizi (nutrisi), lingkungan, pola hidup, dan dampak penggunaan teknologi.

Irianto (2006:139) menyatakan bahwa "Derajat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga". Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni pengaturan makanan, istirahat, dan olahraga.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2022: 243) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Tes yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Menurut Syaifuddin Azwar (2010: 77) menyatakan bahwa "Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan". Sugiyono (2018) menyatakan Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 25 orang

Kusumawati (2015: 94) menyatakan bahwa "Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan kita jadikan sebagai data untuk diteliti artinya tidak ada sampel jika tidak ada populasi". Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *Random Sampling* atau pengambilan sampel secara acak, maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA Negeri 1 Enam Lingsung

Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 25 orang.

Menurut Sugiyono (2008: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang akan diamati peneliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik testing terhadap sampel penelitian. Sebelum melakukan tes sampel terlebih dahulu dikumpulkan dan diberi penjelasan untuk melaksanakan tes. Menurut Kemenpora "pelaksanaan tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16 - 19 tahun. Tes tersebut adalah sebagai berikut : 1) Lari 60 meter, 2) Tes gantung angkat tubuh, 3) Baring Duduk 60 detik (sit up), 4) Loncat tegak, 5) lari 1200 meter."

Sujarweni (2014:46) menyatakan bahwa "Analisa Deskriptif merupakan statistik deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel". Kemudian menurut Sudijono (2011:43) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = f/n \times 100\%$$

Keterangan:

P: Persentase hasil yang diperoleh

F : Frekuensi dari masing-masing jawaban

N : Jumlah responden

HASIL

Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi lima, yaitu data kecepatan , daya tahan otot tangan, kekutan otot perut, daya ledak otot tungkai dan daya tahan siswa SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Berikut deskripsi data dalam penelitian ini :

1. Kecepatan

Dari hasil kecepatan berupa lari 60 meter bahwa terdapat nilai maksimum = 5 dengan klarifikasi baik sekali dan nilai minimum = 3 dengan klarifikasi sedang. Agar lebih jelasnya hasil kecepatan berupa lari 60 meter dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi lari 60 Meter

Nilai	Waktu	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
5	s.d- 7,2''	Baik sekali	11	44
4	7,3- 8,3''	Baik	6	24
3	8,4- 9,6''	Sedang	8	32
2	9,7-	Kurang	-	-

	11,0''			
1	11,1'' dst	Kurang sekali	-	-
Jumlah			25	

2	5 – 8	Kurang	14	56
1	0- 4	Kurang sekali	-	-
Jumlah			25	

1. Daya tahan otot tangan

Dari hasil tes daya tahan kekuatan otot tangan berupa gantung angkat tubuh diketahui bahwa terdapat nilai maksimum = 4 dengan klarifikasi baik dan nilai minimum = 2 dengan klarifikasi kurang. Agar lebih jelasnya hasil daya tahan kekuatan otot tangan berupa gantung angkat tubuh dapat dilihat pada pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh

Nilai	Waktu	Klasifikasi	Frekuensi	Presentasi
5	19- Keatas	Baik sekali	-	-
4	14 -18	Baik	1	4
3	9 -13	Sedang	10	40

2. Kekuatan Otot Perut

Dari hasil tes kekuatan otot perut berupa baring duduk diketahui bahwa terdapat nilai maksimum = 5 dengan klarifikasi baik sekali dan nilai minimum = 2 dengan klarifikasi kurang. Agar lebih jelasnya hasil kekuatan otot perut berupa baring duduk dapat dilihat pada pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Baring Duduk

Nilai	Waktu	Klasifikasi	Frekuensi	Presentasi
5	41- Keatas	Baik sekali	7	28
4	30 - 40	Baik	8	32
3	21 -	Sedang	9	36

	29			
2	10 – 20	Kurang	1	4
1	0- 9	Kurang sekali	-	-
Jumlah			25	

3	50 -59	Sedang	13	52
2	39 – 49	Kurang	6	24
1	38 dst	Kurang sekali	-	-
Jumlah			25	

2. Daya Ledak otot Tungkai

Dari hasil tes daya ledak otot tungkai berupa loncat tegak diketahui bahwa terdapat nilai maksimum = 4 dengan klarifikasi baik dan nilai minimum = 2 dengan klarifikasi kurang. Agar lebih jelasnya hasil kekuatan daya ledak otot tungkai dapat dilihat pada pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak

Nilai	Waktu	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
5	73- Keatas	Baik sekali	-	-
4	60 -72	Baik	6	24

2. Daya Tahan

Dari hasil tes daya tahan berupa lari 1200 m diketahui bahwa terdapat nilai maksimum = 3 dengan klarifikasi sedang dan nilai minimum = 2 dengan klarifikasi kurang . Agar lebih jelasnya hasil kekuatan daya tahan lari 1200 meter dapat dilihat pada pada tabel dibawah ini :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Lari 1200 meter

Nilai	Waktu	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
5	s.d- 3'14''	Baik sekali	-	-
4	3'15- 4'25''	Baik	-	-

3	4'26- 5'12''	Sedang	4	16
2	5'13- 6'33''	Kurang	21	84
1	6'34'' d st	Kurang sekali	-	-
Jumlah			25	

PEMBAHASAN

Dari hasil tes kecepatan berupa lari 60 meter bahwa kecepatan siswa putra SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik sekali 44% (11 siswa), kategori baik 24% (6 siswa), kategori sedang 32% (8 siswa) dalam kategori kurang 0% (0 siswa) dalam kategori kurang sekali 0% (0 siswa).

Dari hasil tes Daya tahan otot lengan siswa putra SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik sekali 0% (0 siswa) dalam kategori baik 4% (1 siswa) dalam kategori sedang 40% (10 siswa) dalam kategori kurang 56% (14 siswa) dalam kategori kurang sekali 0% (0 siswa).

Dari hasil tes kekuatan otot perut kekuatan perut siswa putra SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

berada pada kategori baik sekali 28% (7 siswa) dalam kategori baik 32% (8 siswa) dalam kategori sedang 36% (9 siswa) dalam kategori kurang 4% (1 siswa) dalam kategori kurang sekali 0% (0 siswa).

Dari hasil tes daya ledak otot tungkai berupa loncat tegak diketahui bahwa terdapat nilai maksimum = 4 dengan klarifikasi baik dan nilai minimum = 2 dengan klarifikasi kurang. Data daya tahan siswa putra SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik sekali 0% (0 siswa) dalam kategori baik 24% (6 siswa) dalam kategori sedang 52% (13 siswa) dalam kategori kurang 24% (6 siswa) dalam kategori kurang sekali 0% (0 siswa).

Dari hasil tes daya tahan berupa lari 1200 m diketahui bahwa terdapat nilai maksimum = 3 dengan klarifikasi sedang dan nilai minimum = 2 dengan klarifikasi kurang. Daya tahan siswa putra SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik sekali 0% (0 siswa), dalam kategori baik 0% (0 siswa) dalam kategori sedang 16% (4 siswa) dalam kategori kurang 84% (21 siswa) dalam kategori kurang sekali 0% (0 siswa).

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik sekali 0% (0 siswa) dalam kategori baik 20% (5 siswa) dalam kategori sedang 48% (12 siswa) dalam kategori kurang 32% (8 siswa) dalam kategori kurang sekali 0% (0 siswa).

Dari sampel yang diambil di sekolah tersebut berada pada kategori baik, sedang, dan kurang. Hal tersebut terjadi karena faktor umur dan jenis kelamin, ada juga faktor eksternal dan internal diantaranya aktifitas fisik yang kurang, kurangnya istirahat, kurangnya asupan gizi, pola makan yang tidak teratur, dan lingkungan.

Dari penjelasan di atas, bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, olahraga permainan seperti bermain lari dan melompat. Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain dapat memperkaya komponen-komponen kebugaran jasmani anak tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari dan melompat. Dengan demikian dapat disimpulkan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani baik tentunya mampu dan tidak kesulitan dan melakukan berbagai aktivitas yang diberikan guru dalam pembelajaran penjas.

Selanjutnya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas seperti bermain selalu naik kendaraan ke sekolah serta dalam proses pembelajaran penjas mereka tidak aktif berolahraga, sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan unsur-unsur atau komponen-komponen kebugaran jasmani mereka tidak berkembang sehingga mengakibatkan kebugaran jasmani mereka menjadi rendah, akibat siswa kurang mampu

atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran penjas di sekolah.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman termasuk kedalam kategori **sedang**.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk anak Umur 16-19 tahun)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Deswandi. 2021. *Kebugaran Jasmani dan Kondisi Fisik*, Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Padang.
- Eldawaty, E., Zarwan, Z., Suwirman, S., & Sepriadi, S. (2022). Pembinaan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Lansia di Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 88-94.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga

Terhadap Minat Siswa Dalam
Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan
Jasmani Olahraga dan Kesehatan di
SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah
Datar", *jurnal menssana*, vol. 3, no. 2, pp.
93-101, Dec. 2018.

Kiawa, Y., Syampurma, H., Amra, F., &
Wulandari, I. (2023). Tingkat
Kecanduan Game Online Dan Dampak
Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa
SMAN 10 Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 6(2),
31-37.

Kementerian Pendidikan Nasional Pusat
Pengembangan Kualitas Jasmani. Tes
Kebugaran Jasmani Indonesia, 2010.
Jakarta.