



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Sungai Penuh

Refli Fardiansyah, Kamal Firdaus, Pitnawati, Asep Sujana Wahyuri

Departemen Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolaharagaan, Universitas Negeri Padang

reflifardiansyah210709@gmail.com, dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com, pitnawati@fik.unp.ac.id,
asepsujana@fik.unp.ac.id

Kata kunci : **Kebugaran Jasmani**

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah masih belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 116 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*, maka sampel penelitian ini berjumlah 24 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh memiliki rata-rata kebugaran sebesar 1,49, berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh harus lebih ditingkatkan lagi.

Keywords : *Physical Fitness*

Abstract : *The problem of this research is that the level of physical fitness of class XI students at SMA Negeri 4 Sungaipuh City is still unknown. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class XI students at SMA Negeri 4 Sungaipuh City. This type of research is a quantitative descriptive research. This research was conducted in July 2023 at State Senior High School 4, Sungi Full City. The population in this study were all students of class XI, totaling 116 students. The sampling technique used a random sampling technique, so the sample in this study consisted of 24 students. The instrument in this study used the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study are: The level of physical fitness of class XI students at SMA Negeri 4 Sungaipuh City has an average fitness of 1.49, which is in the less category, meaning that the physical fitness of class XI students at SMA Negeri 4 Sungaipuh City must be further improved.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke

masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks” (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai

generasi penerus". "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018) "Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" Afrenthy, Eldawaty, & Putra. (2020). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, dkk 2018). "Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal" (Deswandi & Ihsan, 2018). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PESH) sebagai salah satu komponen penting dalam pendidikan telah diakui oleh banyak kalangan (Ihsan, N., & Valentino, R, 2019). "Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini

didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan" (Darajat, J 2012).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Suharjana, 2013). Menurut Wiarto dalam Zainal Rahman dkk (2020) pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang tersusun secara sistematis dan terarah melalui aktivitas pembelajaran yang didalamnya memuat unsur-unsur kognitif, afektif, dan psikomotor dalam rangka meningkatkan individu secara utuh. Menurut Sepriadi (2017) 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. "Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang" (Komaini, 2017). Menurut Rifki (2019) "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".

Kebugaran jasmani yang baik biasa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani atau fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani tersebut sangat perlu adanya bagi siswa-siswi disekolah, karena adanya kebugaran jasmani siswa-siswi akan

lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran. Masalah yang sering terjadi pada siswa disekolah saat ini yaitu bermalas-malasan pada jam pembelajaran, baik pembelajaran penjas maupun yang lainnya, selain masalah tersebut hal yang sering terjadi pada pembelajaran penjas yaitu masalah kebugaran jasmani yang mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan kekuatan, reaksi, daya ledak, koordinasi, keseimbangan.

Namun Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada bulan Januari tahun 2023 di SMA Negeri 4 Sungai Penuh maka peneliti melihat terdapat kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK, hal tersebut terlihat pada saat praktek di lapangan tersebut peneliti menemukan kebanyakan/mayoritas siswa-siswi yang peneliti perhatikan banyak siswa-siswi bermalas-malasan, mengantuk, lesu saat pembelajaran berlangsung, hingga ada yang duduk ditepi lapangan dan tidak mengikuti pembelajaran atau aktifitas fisik yang telah diperagakan oleh guru PJOK, pada saat pembelajaran penjas pun banyak siswa siswi yang merasa capek, mudah lelah dan tidak fokus melakukan suatu gerakan selain itu pada saat jam pembelajaran di sekolah pun banyak siswa siswi yang tidak hadir dengan beralasan sakit, hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian terkait dengan kebugaran jasmani sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai tinjauan kebugaran jasmani siswa siswi kelas XI SMA Negeri 4 Sungai Penuh. untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 4 Sungai Penuh dengan menggunakan metode TKPN (tes kebugaran pelajar nusantara), maka diadakan penelitian dengan judul "Tinjauan kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 4 Sungai Penuh".

METODE

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode, maka penelitian digolongkan berbentuk deskriptif. deskriptif yaitu merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa dan kejadian yang terjadi pada saat sekarang dimana peneliti berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian untuk kemudian digambarkan sebagaimana adanya. sebagaimana Menurut Sugiyono (2015), deskriptif adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum. Penelitian ini untuk mengungkapkan data apa adanya tentang proses kebugaran jasmani siswa siswi kelas XI SMA Negeri 4 Sungai Penuh. Waktu penelitian dilakukan setelah proposal ini disetujui, Penelitian ini dilaksanakan bulan April- Mei 2023. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan merdeka Kota Sungai Penuh. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 4 Kota Sungai Penuh. Menurut Sugiyono (2017:81) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dilakukan karena peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian baik dari segi waktu, tenaga, dana dan jumlah populasi yang sangat banyak. Maka peneliti harus mengambil sampel yang benar-benar. Berdasarkan pendapat diatas, maka pengambilan sampel diambil dengan metode random sampling sebanyak 30% sehingga didapatkan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang. instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh yang telah dilakukan, dari 14 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 1,8, nilai terendah 1,1, nilai rata-rata sebesar 1,55, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,20. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putra

Klasifikasi	fa	Kategori
>4	0	Baik sekali
3-3,9	0	Baik
2-2,9	0	Sedang
1-1,9	14	Kurang
<1	0	Kurang sekali
Σ	14	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi >4, klasifikasi 3-3,9 dan klasifikasi 2-2,9, berada pada kategori baik sekali, kategori baik, dan kategori sedang. seluruh siswa putra atau 14 orang (100%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 1-1,9, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh berada pada rata-rata 1,55, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putri kelas

XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh yang telah dilakukan, dari 14 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 2, nilai terendah 1,2, nilai rata-rata sebesar 1,41, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,31. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putri kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh

Klasifikasi	Fa	Kategori
>4	0	Baik sekali
3-3,9	0	Baik
2-2,9	1	Sedang
1-1,9	9	Kurang
<1	0	Kurang sekali
Σ	10	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi >4 dan klasifikasi 3-3,9 berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 1 orang (10%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 2-2,9, berada pada kategori sedang, dan 9 orang (90%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 1-1,9, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh berada pada rata-rata 1,41, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang.

3. Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh yang telah dilakukan, dari 24 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 2, nilai terendah 1,1, nilai rata-rata sebesar 1,49, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,26. Dari data

hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Klasifikasi	fa	Kategori
>4	0	Baik sekali
3-3,9	0	Baik
2-2,9	1	Sedang
1-1,9	23	Kurang
<1	0	Kurang sekali
Σ	24	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 24 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi >4 dan klasifikasi 3-3,9, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 1 orang (4,2%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 2-2,9, berada pada kategori sedang, dan 23 orang (95,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 1-1,9, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh berada pada rata-rata 1,49, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Pada masa sekarang peserta didik cenderung tidak melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan tenaga, karena terbebani banyak tugas sehingga mereka tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas. Melihat kenyataan ini dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan. Pada masa sekarang siswa hanya fokus dengan handphone sehingga anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game dan tidak

adanya aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan kurang sehingga membuat menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Kurangnya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dapat mengganggu mereka dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, tetapi sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa dalam kategori yang baik berkemungkinan dapat lebih produktif dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, sehingga dapat menunjang prestasi dan hasil belajar mereka seperti yang diharapkan.

Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh aktifitas fisik apalagi aktivitas tersebut memberikan dampak langsung pada komponen kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang, karena belum tentu seseorang yang melakukan aktivitas sehari-hari dikatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sudah dipastikan bahwa seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat.

Berdasarkan hasil analisis data dari 24 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi >4 dan klasifikasi 3-3,9, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 1 orang (4,2%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 2-2,9, berada pada kategori sedang, dan 23 orang (95,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 1-1,9, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh berada pada rata-rata 1,49, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh berada pada kategori kurang. Hal ini harus menjadi perhatian bagi guru PJOK SMA Negeri 4 kota sungai penuh karena akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran PJOK nantinya.

Tingkat kebugaran jasmani setiap peserta didik berbeda-beda. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok (Wiarto, 2013). Orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik serta belum tentu dapat melakukan aktivitas yang cukup berat namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani maka sudah pasti seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Derajat kebugaran dapat dipertahankan atau ditingkatkan dengan latihan.

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur yang bermanfaat untuk kesehatan. Menurut Kamal Firdaus (2020: 25) kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Selanjutnya Menurut Syafruddin (2013) 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 aktifitas yang biasa di lakukan untuk kesehatan"

Dari pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, makanan, bergadang, latihan dan istirahat. dan juga terkhususnya lingkungan di yang dekat dengan pabrik yang mana debu dan asap menjadi polusi yang sangat buruk dilingkungan tersebut yang membuat kesegaran jasmnani siswa di SD Negeri

Indarung menjadi rendah oleh sebab itu pentingnya seorang guru untuk membimbing siswanya untuk menjaga kebersihan dan juga pemerintah dan juga perusahaan pabrik yang ada disana untuk menarik solusi menjadikan lingkungan yang baik bagi warga disekitarnya supaya lingkungan yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa yang ada di SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh memiliki rata-rata kebugaran sebesar 1,49, berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 kota Sungai Penuh harus lebih ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrentgy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9.
- Apri Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Sukabina Press
- Arikonto. 2010. metode penelitian suatu pendekatan. Jakarta: Rinerka Cipta
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota PadanG. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.

- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- 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", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- Ihsan, N., & Valentino, R. (2019). Development Of Pencak Silat Learning Media Based On Macromedia Flash 8. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 15-19.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*, 199-207
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Rifki, M. S. (2019). Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 127-132.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi. (2017). *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. Jurnal Penjakora, Vol 4 No 1:77-89.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan ALFABETA cv*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan ALFABETA cv*.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. jogja Global media.
- Zainal R, Dkk. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(1), 78-92.