



Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingkung

M. Iqbal, Darni, Jonni, Dessi Novita Sari

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
m.iqbal6112000@gmail.com, darnipo@fik.unp.ac.id, jonni@fik.unp.ac.id,
dessinovita10@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK
abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMP Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang diduga disebabkan kurangnya kebugaran jasmani siswa. Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa SMP Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus s.d September 2023 di lapangan SMP Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 168 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana. Terdapat hubungan kebugaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar siswa SMP Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman dengan $r_{hitung} 0.562 > r_{tabel} 0.514$. artinya semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin baik juga prestasi akademis atau hasil belajar yang diraih oleh siswa tersebut.

Keyword : *Physical Fitness, PJOK Learning Outcomes*

Abstract : *The problem of this research is the low learning outcomes of Physical Education, Sports and Health students at SMP Negeri 1 Enam Lingkung, Padang Pariaman Regency, which is thought to be caused by the students' lack of physical fitness. The aim of this research is to determine the relationship between students' physical fitness and the learning outcomes of Physical Education, Sports and Health for students at SMP Negeri 1 Enam Lingkung, Padang Pariaman Regency. This type of research is correlational research. This research was carried out from August to September 2023 in the field of SMP Negeri 1 Enam Lingkung, Padang Pariaman Regency. The population in this study were all students of SMP Negeri 1 Enam Lingkung, Padang Pariaman Regency, totaling 168 people. The sampling technique used simple random sampling, so the number of samples in this study was 15 students. The instrument in this research used the Indonesian Student Fitness Test (TKPN). The data analysis technique uses simple correlation statistical analysis. There is a relationship between physical fitness and the learning outcomes of students at SMP Negeri 1 Enam Lingkung Padang Pariaman Regency with $r_{count} 0.562 > r_{table} 0.514$. This means that the better the student's physical fitness, the better the academic achievement or learning outcomes achieved by the student.*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani.

Dalam bidang pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional untuk selaras dan seimbang. Secara keseluruhan pendidikan bertujuan untuk

mempersiapkan siswa agar berperan pada masa yang akan datang. "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" Afrengty, 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 merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses

pendidikan secara keseluruhan yang di selenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, melainkan juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya ter fokus pada ha-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran ke arah yang lebih maju salah satunya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Menurut Rosdiani (2014) pendidikan jasmani adalah suatu proses dalam pendidikan dari pengalaman mengajar kepada peserta didik dalam bentuk aktivitas jasmani, permaian dan kegiatan olahraga yang tersusun secara sistematis yang akan membantu merangsang perkembangan serta pertumbuhan fisik, keterampilan, motorik, cara berpikir, emosional, moral, dan sosial. "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).

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 pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan". Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Neldi, H, 2018).

Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani adalah pengembangan individu secara menyeluruh. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kreatifitas, nilai-nilai pribadi siswa serta hasil belajar siswa diperlukan sebuah model pembelajaran yang baik. Adanya model pembelajaran yang tepat, guru akan dapat menciptakan suasana belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa. Menurut Komulasari dalam Nurhayati et al., (2018) menjelaskan bahwa model pembelajaran merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir dan disajikan secara khas oleh guru.

Hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik". Dari uraian tersebut kemampuan yang diperoleh siswa selama proses belajar mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor, hasil belajar tersebut berbentuk nilai yang diperoleh setelah siswa mengikuti kegiatan belajar terutama kegiatan pembelajaran PJOK.

Hasil belajar merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses belajar, karena hasil belajar merupakan tolak ukur keberhasilan suatu proses pembelajaran. Melalui hasil belajar kita dapat mengetahui keberhasilan atau kekurangan dalam proses pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dari salah satu guru PJOK SMP N 1 Enam Lingsung, banyak dari siswa kelas VII yang belum memiliki Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75 dan banyak faktor yang menyebabkan masalah tersebut salah satunya yaitu kebugaran jasmani dan hal ini terbukti pada saat penulis melaksanakan kegiatan PPL di sekolah tersebut, banyak hasil belajar siswa kelas VII pada saat UTS memiliki nilai yang tidak mencapai batas KKM dengan persentase kelulusan 47% lulus dan 53% tidak lulus. Dari fenomena yang dikemukakan di atas penulis menduga bahwa banyaknya hasil belajar PJOK siswa yang tidak mencapai batas KKM berkemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor di dalamnya, diantaranya tingkat kebugaran jasmani siswa rendah, gizi, motivasi belajar, faktor keluarga, kemampuan guru, lingkungan tempat belajar, metode pembelajaran yang kurang efektif, kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga membuat mereka malas belajar sehingga mempengaruhi hasil belajar PJOK dan kesehatan siswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Surdayono (2017), penelitian korelasi adalah tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasi antara dua variabel atau lebih yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat asosiasi antara dua variabel atau lebih serta seberapa jauh hubungan yang ada diantara variabel yang diteliti. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar PJOK. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SMP N 1 Enam Lingsung. Sedangkan waktu penelitian

dilakukan pada Juni - Juli 2023. Dalam penelitian ini yang populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 168 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2018). Pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan undian dilakukan dengan presentase 15% dari jumlah populasi berdasarkan kelas. Apabila pengambilan sampel dilakukan dengan undian, maka setiap anggota populasi diberi nomor terlebih dahulu, sesuai dengan jumlah anggota populasi. Dimana setiap siswa putra memiliki kesempatan untuk menjadi sampel, maka kesempatan siswa perkelas untuk menjadi sampel 5 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang mandiri dari kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. melalui serangkaian tes yang dilakukan, diantaranya yaitu : 1. Tes V Sit Reach Test, 2. Baring duduk selama 60 detik, 3. Squat Thrust 30 Detik, 4. Pacer Test adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani (X)

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) terhadap 15 orang sampel, didapat skor tertinggi 2,3, skor terendah 1,2, rata-rata (*mean*) 1,94, simpangan baku (standar deviasi) 0,29. Dari data hasil tes

ini dapat dibuatkan table 4 distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa

No.	Kelas Interval	Fa	Fr
1.	>4	0	0
2.	3-3,9	0	0
3.	2-2,9	7	46.7
4.	1-1,9	8	53.3
5.	<1	0	0
	Total	18	100

Berdasarkan pada tabel 1 distribusi frekuensi di atas dari 18 orang siswa yang dijadikan sampel, tidak ada siswa yang memiliki hasil Kebugaran Jasmani berada pada kategori baik dan baik sekali. Sebanyak 7 orang (46,7%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 2 – 2,9, berada pada kategori sedang, dan 8 orang (53,3%) memiliki hasil Kebugaran Jasmani pada kelas interval 1 - 1,9, berada pada kategori kurang. Hasil analisis data diperoleh rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman adalah 1,94, berada pada kategori kurang.

2. Hasil Belajar (Y)

Hasil belajar berdasarkan nilai akhir semester 15 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel, didapat skor tertinggi 90, skor terendah 54, rata-rata (*mean*) 76,87, dan simpangan baku (standar deviasi) 10,30. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Hasil Belajar

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)
1	54-61	1	6.7
2	62-69	2	13.3
3	70-77	3	20

4	78-85	6	40
5	86-93	3	20
Σ		15	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang siswa yang dijadikan sampel, 1 orang (6,7%) siswa memiliki hasil belajar pada pada kelas interval 54-61, 2 orang (13,3%) siswa memiliki hasil belajar pada pada kelas interval 62-69. 3 orang (20%) siswa memiliki hasil belajar pada pada kelas interval 70-77. 6 orang (40%) siswa memiliki hasil belajar pada pada kelas interval 78-85. 3 orang (20%) siswa memiliki hasil belajar pada pada kelas interval 86-93.

Uji Persyaratan Analisis

Tabel 3. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	sam pel	Uji Lilliefors	
		Lo	L _{tabel}
X	15	0.120	0,220
Y	15	0.101	0,220

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $L_o < L_{Tabel}$. dari variable kebugaran jasmani didapatkan L_o sebesar 0,120 sedang L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,220, maka jika $L_o < L_{tabel} = 0,120 < 0,220$, dapat disimpulkan bahwa variable kebugaran jasmani berasal dari sampel berdistribusi normal (perhitungan dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 38). selanjutnya untuk dapat hasil belajar PJOK siswa (Y) didapatkan L_o sebesar 0,101 sedang L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,220, maka jika $L_o < L_{tabel} = 0,101 < 0,220$, dapat disimpulkan bahwa variable hasil belajar PJOK berasal dari sampel berdistribusi normal

Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variable bebas dengan variable terikat.

Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r_{hitung} sebesar 0,562 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,514. berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar SMP Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman.

2. Uji Signifikansi

Uji signifikan berujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar SMP Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 4,36 yang lebih besar dari t_{tabel} 1,77 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kebugaran jasmani terhadap hasil belajar SMP Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman dan kebenarannya dapat diterima secara empiris. Dapat disimpulkan jika kebugaran jasmani yang dimiliki seorang siswa baik maka semakin baik juga hasil belajar yang dimiliki oleh siswa tersebut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman diperoleh r_{hitung} 0,562 $>$ r_{tabel} 0,514, Untuk menguji signifikan koefisien korelasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dilakukan uji t. Berdasarkan uji t ternyata t_{hitung} (4,36) $>$ t_{tabel} (1,77) dengan $\alpha = 0.05$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. Artinya semakin baik kebugaran jasmani, maka sejalan dengan itu semakin baik pula hasil

belajar PJOK siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Ismaryati (2008:40) yang menyatakan fungsi dari kebugaran jasmani salah satunya adalah pekerjaan seperti pelajar untuk meningkatkan prestasi belajar.

“Kesegaran 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). sedangkan menurut Sepriani & Eldawaty, (2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Berdasarkan pendapat di atas, kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang dapat menunjang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka tentunya ia akan mampu melakukan berbagai kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang sangat berarti. Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia akan sulit melakukan berbagai aktivitas karena individu tersebut akan mudah merasa lelah dan akhirnya hanya akan memilih-milih aktivitas yang ia sanggup saja.

Begitu juga dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh seorang siswa di sekolah, khususnya pada mata pelajaran PJOK yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Apabila siswa tersebut tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka ia akan sulit untuk mengikuti proses pembelajaran

PJOK. Sebaliknya, jika siswa tersebut fit dan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia akan senantiasa mengikuti proses pembelajaran dan mendapatkan nilai yang memuaskan. Seperti yang kita ketahui bahwa dalam pembelajaran PJOK hampir semua materi yang terkandung di dalamnya mengharuskan siswa untuk melakukan gerakan dan mengolahragakannya. Sebagai salah satu contoh materinya adalah permainan bola besar dan bola kecil.

Orang yang bugar berarti sehat secara dinamis. Sehat dinamis menunjang terhadap aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar. Jadi, kebugaran jasmani yang baik penting untuk dimiliki oleh seluruh siswa, karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dalam waktu yang relatif lama, tanpa adanya kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang yang tersisa dengan kegiatan yang bermanfaat dan berdampak positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman dengan $r_{hitung} 0.562 > r_{tabel} 0.514$. artinya semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin baik juga prestasi akademis atau hasil belajar yang diraih oleh siswa tersebut.

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
- 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.
- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 1 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- 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
- 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 Saintika*, 199-207.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Rifki, M. S. (2019). Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 127-132.
- Rosdiani, Dini. (2012). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rika Sepriani, Eldawati, dan Rosi Oktamarini. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong KP. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal Menssana*. Vol. 3. No.2. Hlm. 47-52
- Sepriadi, Sefri Hardiansyah, dan Hilmainur Syampurma. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol.7, No.1. Hlm. 25-34
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018
- Sugiyono, D. (2018) . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.) Alfabeta, CV.