



## Studi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sungai Geringging

**Bustami, Erianti, Edwarsyah, Sepriadi**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[bustamia076@gmail.com](mailto:bustamia076@gmail.com) , [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id) , [syahedwar@yahoo.co.id](mailto:syahedwar@yahoo.co.id) ,  
[sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahui kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI IPA yang berjumlah 129 orang, dengan rincian kelas IPA 1 berjumlah sebanyak 31 orang, kelas IPA 2 berjumlah sebanyak 32 orang dan kelas IPA 3 berjumlah sebanyak 33 orang, dan kelas IPA 4 berjumlah sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka sampel diambil hanya siswa putri kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman berjumlah sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes TKSI. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian ditemukan, dari 24 orang siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, tidak satu orangpun kategori baik sekali dan baik. Selanjutnya ditemukan 1 orang (4,17%) kategori sedang, 11 orang (45,83%)

**Keywords :** *Physical Fitness*

**Abstract :** *The problem in this research is that the physical fitness of class XI Science students at SMA Negeri 1 Sungai Geringging Padang Pariaman Regency is not yet known. The aim of this research is to describe the physical fitness of class XI Science students at SMA Negeri 1 Sungai Geringging, Padang Pariaman Regency. The type of research is descriptive research. The population in this research is all students of class totaling 33 people. The sampling technique used a purposive sampling technique, so the sample was taken only from female students of class XI Science 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging, Padang Pariaman Regency, totaling 24 people. The data collection technique uses the TKSI test. The data analysis technique used is descriptive analysis technique. The results of the research found that, of the 24 students in class Furthermore, 1 person (4.17%) was found in the moderate category, 11 people (45.83%) in the poor category and 12 people (50%) in the very poor category.*

### 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, permaiann 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 pembebanan 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).

Salah satu faktor sasaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah adalah kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan. Kesegaran jasmani menurut Kockey dalam Sumarjo (2002) adalah “Kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat

masih mampu melakukan pekerjaan tak terduga”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan hal terpenting yang harus dimiliki siswa, terutama dalam menyelesaikan aktivitas belajar di sekolah dan tugas-tugas belajar yang diberikan guru untuk dikerjakan di rumah. Memiliki kesegaran jasmani yang baik siswa juga masih memiliki kemampuan dalam mengisi dan menikmati waktu luangnya untuk kegiatan yang datang secara tiba-tiba. Selain itu siswa dengan mudah menerapkan perilaku hidup sehat dilingkungan tempat ia tinggal.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan selama melaksanakan Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) di SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, khususnya siswa kelas IPA sepertinya belum memiliki kesegaran jasmani yang baik. Hal ini terlihat dari sikap dan perbuatan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dan menyelesaikan tugas-tugas gerak dalam materi olahraga dan permainan. Siswa dalam proses belajar mengajar PJOK harus memiliki keterampilan kognitif, afektif maupun psikomotor.

Dalam proses belajar dan pembelajar kebanyakan siswa enggan melakukan kegiatan olahraga di lapangan apa lagi untuk materi tertentu seperti atletik (lari, lompat dan lempar), senam ketangkasan, senam kesegaran jasmani, olahraga bela diri seperti pencak silat, permainan bolavoli, kecuali

olahraga permainan sepak bola yang sangat siswa senang. Di samping itu ada beberapa siswi yang tidak mau secara menyeluruh dalam suatu pembelajaran olahraga seperti materi permainan bolavoli, senam lantai, dan ada pula beberapa siswi tidak mampu dan malas melakukan lari dalam materi atletik karena takut dengan panas, bahkan ada siswa yang senang menonton siswa bermain bola.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Lehman dalam Yusuf (2005) penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengungkap kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 dan 21 bulan Agustus Tahun 2023. Sugiyono (2018) menyatakan "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 129 orang, dengan rincian kelas IPA 1 berjumlah sebanyak 31 orang, kelas IPA 2 berjumlah sebanyak 32 orang dan kelas IPA 3 berjumlah sebanyak 33 orang, dan kelas IPA

4 berjumlah sebanyak 33 orang. Menurut Sugiyono (2017) "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, adapun pertimbangannya adalah jumlah populasi terlalu banyak dan keterbatasan yang peneliti miliki, maka sampel diambil hanya siswa puteri kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman berjumlah sebanyak 24 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

### 1. Koordinasi Mata-Tangan

Tabel 1. Data Koordinasi Mata-Tangan

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut
Baik Sekali	$\geq 15$	0
Baik	10 – 14	13
Sedang	5 – 9	11
Kurang	1 - 4	0
Kurang Sekali	$\leq 0$	0
Jumlah		24

Berdasarkan deskripsi hasil data koordinasi mata-tangan dari 24 orang siswa, maka diperoleh siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang memiliki koordinasi mata-tangan di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 9 orang (37,50%), dan siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan dalam skor kelompok rata-rata yaitu ada 4 orang (16,67%). Sedangkan siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 11 orang (45,83%).

## 2. Waktu Reaksi

**Tabel 2. Data Waktu Reaksi**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut
Baik Sekali	$\leq 0,91$	0
Baik	0,92 – 1,21	4
Sedang	1,22 – 1,51	9
Kurang	1,52 – 1,81	10
Kurang Sekali	$\geq 2,10$	1
Jumlah		24

Berdasarkan deskripsi hasil data waktu reaksi dari 24 orang siswa, maka diperoleh data data waktu reaksi siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang memiliki waktu reaksi di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (54,17%), dan siswa yang memiliki waktu reaksi dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun siswa yang memilikinya. Sedangkan siswa a kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang memiliki waktu reaksi di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 11 orang (45,83%).

## 3. Kelincahan

**Tabel 11. Data Kelincahan**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut
Baik Sekali	$\leq 07,19$	0
Baik	07,20 – 11,20	0
Sedang	11,21 – 15,20	19
Kurang	15,21 – 19,20	5
Kurang Sekali	$\geq 19,21$	0
Jumlah		24

Berdasarkan deskripsi hasil data kelincahan dari 24 orang siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman maka diperoleh data data siswa yang memiliki kelincahan di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 11 orang (45,83%), dan kelincahan dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu

orangpun yang memilikinya. Sedangkan siswa yang memiliki kelincahan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (54,17%).

## 4. Daya Ledak Otot Tungkai

**Tabel 4. Data Daya Ledak Otot Tungkai**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut
Baik Sekali	$\geq 44$	0
Baik	35 – 43	0
Sedang	27 – 34	9
Kurang	19 – 26	9
Kurang Sekali	$\leq 18$	6
Jumlah		24

Berdasarkan deskripsi hasil data daya ledak otot tungkai dari 24 orang siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman maka diperoleh data daya ledak otot tungkai di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 12 orang (50%), dan daya ledak otot tungkai dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Sedangkan siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 12 orang (50%).

## 5. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

**Tabel 5. Data Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut
Baik Sekali	$\geq 19$	0
Baik	16 – 18	2
Sedang	13 – 15	8
Kurang	10 – 12	9
Kurang Sekali	$\leq 9$	5
Jumlah		24

Berdasarkan deskripsi hasil data daya tahan otot lengan dan bahu dari 24 orang siswa, maka diperoleh data data kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang

Pariaman yang memiliki daya tahan otot lengan dan bahu di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 10 orang (41,67%), dan siswa yang memiliki daya tahan otot lengan dan bahu dalam skor kelompok rata-rata yaitu ada 2 orang (8,33%). Sedangkan siswa yang memiliki daya tahan otot lengan dan bahu di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 12 orang (50%).

## 6. Daya Tahan

**Tabel 6. Data Daya Tahan**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut
Baik Sekali	I. $\geq 39,41$	0
Baik	II. 33,68 - 39,40	0
Sedang	III. 27,96 - 33,67	0
Kurang	IV. 23,22 - 27,95	0
Kurang Sekali	V. $\leq 23,22$	24
Jumlah		24

Berdasarkan deskripsi hasil data daya tahan dari 24 orang siswa, maka diperoleh data data daya tahan siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang memiliki daya tahan di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (54,17%), dan daya tahan dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya. Sedangkan siswa yang memiliki daya tahan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 11 orang (45,83%).

## 7. Kebugaran Jasmani Siswa

**Tabel 15. Data Kebugaran Jasmani**

Kategori	Kelas Interval	Frekuensi Absolut
Baik Sekali	27 – 30	0
Baik	23 – 26	0
Sedang	19 – 22	1
Kurang	15 – 18	11
Kurang Sekali	$\leq 14$	12
Jumlah		24

Berdasarkan deskripsi hasil data kebugaran jasmani dari 24 orang siswa, maka diperoleh data data kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman yang memiliki kebugaran jasmani di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 12 orang (38,71%), dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam skor kelompok rata-rata yaitu ada 6 orang (19,35%). Sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (41,94%).

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya. Sesuai dengan pengertian kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa siswa belum memiliki kemampuan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan kurang memiliki tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggangnya. Selanjutnya dapat dipastikan dalam beraktifitas yang melibatkan fisik siswa misalnya saja mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) cepat merasa lelah.

Rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging tentu disebabkan oleh banyak

factor, diantaranya disebabkan kebanyakan siswa jurusan IPA kurang tertarik dengan aktifitas fisik seperti berolahraga, baik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) maupun diluar jam sekolah. Mereka cenderung belajar secara teori atau mata pelajaran seperti fisika, kimia dan matematika. Hal ini peneliti ketahui berdasarkan informasi dari beberapa orang siswa, di samping itu kebanyakan mereka pada jam-jam tertentu di rumah dalam mengisi waktu setelah pulang sekolah mereka mengerjakan tugas-tugas yang diberikan guru secara teori dengan menggunakan HP dan Leoptop. Selanjutnya pada zaman sekarang kebanyakan siswa cenderung bermain game online, dan malas berolahraga untuk mengisi waktu setelah pulang sekolah atau sore harinya.

Selanjutnya kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa factor seperti yang dikemukakan oleh Joko Pekik Irianto (2004) adalah "Faktor makanan. 2). Faktor istirahat. 3) Faktor olahraga. Faktor makanan dibutuhkan karena tubuh memerlukan asupan makanan untuk mengoptimalkan kebugaran jasmaninya, mulai dari karbohidrat, protein, vitamin hingga mineral. Sedangkan factor istirahat yaitu keseimbangan antara istirahat dengan tidur, hal ini disebabkan kita setelah beraktifitas perlu untuk tidur atau istirahat yang cukup untuk memulihkan kekuatannya. Selanjutnya factor olahraga merupakan salah satu factor yang sangat penting untuk dilakukan menjaga kebugaran jasmani.

Di samping itu para ahli lain mengatakan factor genetic dan jenis kelamin serta usia juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Ada beberapa hal yang terkait dengan kesehatan tubuh dan dipengaruhi oleh factor genetik atau keturunan yakni postur tubuh, sel darah, metabolisme, hingga kapasitas jantung. Untuk jenis kelamin, pria dan wanita pada dasarnya memiliki postur serta proporsi tubuh yang berbeda sehingga dapat mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Kekuatan otot pria cenderung lebih besar dibanding wanita karena mengikuti proporsi tubuhnya, dan hal ini juga disebabkan oleh terdapat perbedaan secara signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan otot antara pria dan wanita setelah mengalami masa puber.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak factor. Namun ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, misalnya mengatur antara beraktifitas dengan istirahat, terutama di malam hari, hindari hal-hal yang dapat mempengaruhi kesehatan. Asupan gizi harus dicukupi sesuai dengan kebutuhan kalori, kemudian makanan yang dikonsumsi harus terpenuhi gizinya. Kemudian secara rutin dan teratur melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga

## KESIMPULAN

Kebugaran jasmani dari 24 orang siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, tidak satu orangpun kategori baik sekali dan baik. Selanjutnya ditemukan 1 orang (4,17%)

kategori sedang, 11 orang (45,83%) kategori kurang dan 12 orang (50%) kurang sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian (Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah)*. Padang: UNP Press.
- Afrenty, 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 16 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.
- Irianto, Djoko Pekik, (2004). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainitika*, 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.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit. Alfabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit. Alfabeta, Bandung.
- Sumarjo. (2002) *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta. Pustaka Kartini.
- 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