



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Hiliran Gumanti

Irsadatul Khairi, Rika Sepriani, Syahrial Bakhtiar, Mario Febrian

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
irsadatulkhairi88@gmail.com, rikasepriani@fik.unp.ac.id, syahrialbakhtiar@fik.unp.ac.id,
mariofebrian@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti yang berjumlah 25 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI fase D. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti memiliki rata-rata kebugaran sebesar 18, berada pada kategori baik, artinya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

Keyowrds : *Physical fitness*

Abstract : *The aim of this research was to determine the physical fitness of class VIII students at State Middle School 2 Hiliran Gumanti. This type of research is descriptive research. This research was conducted in July 2023 at Hiliran Gumanti 2 State Junior High School. The population in this study were all students in class VIII of Hiliran Gumanti 2 State Junior High School, totaling 25 students. The sampling technique used a total sampling technique, so the number of samples in this study was 25 students. The instrument used in this research is the Indonesian Student Fitness Test (TKSI phase D. The data analysis technique uses percentage descriptive statistical analysis. The results of this research are: the physical fitness level of class VIII students at State Middle School 2 Hiliran Gumanti has an average fitness of 18, is in the good category, meaning that the physical fitness of class VIII students at State Middle School 2 Hiliran Gumanti is not yet at the maximum level of physical fitness that a student must have and 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). Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” (Handayani, S., 2022). Perkembangan dan pertumbuhan anak ini hanya dapat berkembang dengan baik apabila kita menerapkan konsep belajar sambil bermain dengan melakukan aktivitas fisik (Bakhtiar, 2019).

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri.”Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.” (Arifin 2018).

Pendidikan jasmani, sebagai salah satu komponen integral dalam kurikulum sekolah, memegang peran penting dalam pendidikan menyeluruh dengan fokus pada aktivitas fisik. Lebih dari sekadar mata pelajaran, pendidikan jasmani merefleksikan sebuah proses pembelajaran yang mengajarkan tentang gerakan dan belajar melalui gerakan itu sendiri (Faridah, 2016; Firmansyah, 2009). Dalam pendekatan ini, esensi pendidikan jasmani tercermin dalam pendekatan belajar melalui pengalaman

gerak guna mencapai tujuan pembelajaran, yang terealisasi melalui berbagai aktivitas seperti pelaksanaan gerakan, interaksi fisik, bermain, serta berbagai bentuk olahraga (Abduljabar, 2011). Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya mengenalkan pengetahuan tentang gerak dan olahraga, tetapi juga menjelaskan faktor-faktor kesehatan yang mempengaruhi, membekali keterampilan gerak fisik dalam konteks olahraga, dan menanamkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan sebagai satu kesatuan yang utuh. Hal ini mengarah pada upaya untuk membentuk siswa yang memiliki kesadaran akan esensi kebugaran jasmani (Erwansyah, 2016; Prabowo et al., 2022).

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)

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran PJOK disekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan

minatnyata, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa SMP N 2 Hiliran Gumanti, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran Kebugaran jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan daya tahan tubuhnya menurun.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti yang berjumlah 25 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh (sensus) (Febrian, 2023),

maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI fase D). Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti yang telah dilakukan, dari 10 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 21, nilai terendah 15, nilai rata-rata sebesar 18, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,3. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	5	50	Baik
14-17	5	50	Sedang
10-13	0	0	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
Σ	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 5 orang (50%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, dan 5 orang (50%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada

kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti berada pada rata-rata 18, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti berada pada kategori baik.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putri kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti yang telah dilakukan, dari 15 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 22, nilai terendah 14, nilai rata-rata sebesar 17,4, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,16. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Kategori
22-25	1	6.7	Baik sekali
18-21	6	40	Baik
14-17	8	53.3	Sedang
10-13	0	0	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
Σ	10	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang siswa putri yang diteliti, 1 orang (6,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (40%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik, dan 8 orang (53,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa

putri kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti berada pada rata-rata 17,4, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti berada pada kata kategori baik. sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti berada pada kata kategori sedang, secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti berada pada kata kategori baik. Siswa berada pada kategori baik karena mungkin siswa sering melakukan kegiatan atau aktifitas olahraga di luar jam sekolah seperti jogging sore atau aktifitas olahraga lainnya seperti sepakbola, bolabasket, badminton, dan olahraga lainnya. Selanjutnya baiknya kondisi kebugaran jasmani siswa mungkin disebabkan karena pola tidur siswa yang teratur dan tidak banyak melakukan aktifitas sampai larut malam seperti kebiasaan anak-anak sekarang yang rela menghabiskan waktu untuk bermain games. Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti sudah dikatakan dalam kondisi baik, tetapi belum mencapai level maksimal yang dibutuhkan dalam tingkat kebugaran jasmani dan hal ini harus ditingkatkan lagi karena kebugaran jasmani merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa, dikarenakan tingkat kesegaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir.

Sebaliknya, apabila kesegaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan belajar tingkat kesegaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kesegaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya. sehingga apabila kesegaran jasmani terjaga dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lebih maksimal, dari proses pembelajaran yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang gemilang.

“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.

.Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan.

Melalui aktivitas fisik dapat menaikkan kemampuan gerak dasar dan gerak keterampilan, sehingga kemampuan gerak menimbulkan gerakan sehari-hari serta tidak mengalami kelelahan yang sangat berpengaruh itu yang dinamakan kesegaran jasmani (Buanasita, 2022). Latian kebugaran sangat pokok demi kehidupan seseorang untuk menunaikan aktivitas dengan baik, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani, semakin lancar melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kecapekan (Ali, 2010). Dalam dunia pendidikan kebugaran jasmani salah satu faktor penting dalam pembelajaran di semua jenjang sekolah, dengan kebugaran jasmani yang sangat tinggi maka akan memperlancar pemberian ilmu oleh pendidik dan mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, serta meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik (Arifin, 2018). Kebugaran jasmani siswa juga memiliki beberapa faktor yang bisa mempengaruhinya seperti umur, jenis kelamin, bentuk badan, aktivitas fisik atau intensitas latihan yang dilakukan, dan istirahat serta mengkonsumsi makan dan minuman yang bergizi (Zulfa & Kurniawan, 2020). Ada faktor psikologis juga sehingga meningkatkan kebugaran jasmani dan intelektual antara lain sikap, bakat, minat dan motivasi (Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, 2020).

Berdasarkan penelitian Sulistiono (2014) menunjukkan bahwa bentuk badan, seperti berat badan, tinggi badan dapat mempengaruhi hasil dari tes kebugaran jasmani dan ditambah dengan aktivitas fisik yang aktif dan pasif akan memiliki hasil yang berbeda terhadap hasil kebugaran jasmani siswa. Selain itu faktor siswa tersebut mengikuti ekstrakurikuler yang berhubungan dengan aktivitas fisik dalam kebugaran jasmani siswa terdapat hasil yang berbeda

yang cenderung lebih bagus dari pada siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, karena siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lebih cenderung aktif dalam kegiatan dengan aktivitas fisik dikarenakan untuk membantu performa mereka agar lebih bagus jadi lebih memiliki hasil tes kebugaran jasmani(Hartanto dkk., 2020). Hasil dari penelitian tes kebugaran jasmani di SMA Panjura Malang kelas X menunjukkan tingkat kebugaran pada kategori "Sedang". Hal tersebut diakibatkan siswa kelas X ini baru pertama kali masuk secara tatap muka setelah lama melakukan pembelajaran daring. Ketika pembelajaran daring siswa jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Pembelajaran daring sangat tidak efektif dan membuat siswa tidak aktif, karena siswa hanya fokus dengan handphone sehingga menimbulkan kenaikan berat badan (Selvani & Rasyid, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 25 orang siswa yang diteliti, 12 orang berada pada kategori baik sekali dan baik, 13 orang memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang. Artinya 13 orang siswa ini harus banyak melakukan aktivitas gerak diluar jam sekolah agar tingkat kebugaran jasmaninya perlahan meningkat, sementara guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih pintar dalam memodifikasi permainan yang banyak melakukan aktifitas gerak, agar tujuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat terwujud.

Berdasarkan problema yang terjadi di atas, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas siswa dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan *smartphone* disekolah. Guru selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan

yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud. Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) "pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti memiliki rata-rata kebugaran sebesar 18, berada pada kategori baik, artinya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Hiliran Gumanti belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. Ilmu Pendidikan, 36, 1991.
- Ali, M. M. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 9 (Cetakan Ke-1). Swadaya Murni.
- Arifin, Z. 2018. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang*. Al-

- Mudarris: Journal Of Education, 1(1), 22-29
- Arsil & Anthony. 2018. Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Bakhtiar, Z. Johor, A. Pulungan, O. Oktarifaldi, R. Syahputra, and L. Putri, "Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Body Mass Index dan Jenis Kelamin terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa PAUD", *jm*, vol. 5, no. 1, pp. 9-14, Apr. 2020.
- Buanasita, A. (2022). Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran (Ke-1). Penerbit NEM.
- Erwansyah, A. A.. (2016). Pengaruh Permainan Lompat Kardus terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Febrian. 2023. Hubungan Antara Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Service (Studi Korelasional pada Atlet Tenis Klub PTL Universitas Negeri Padang). Wahana Didaktika Jurnal Terakreditasi SINTA 5, ISSN: 2621-4075.
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan "Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38-53.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1).
- Handayani, S., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. 2022. Motivasi Siswa Pada Materi Senam Irama dengan Menggunakan Alat Bola dan Alat Hoop. *Jurnal JPDO*, 5(8), 109-115.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 133-143.
- Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "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.
- Pitnawati and D. Damrah, "Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam Di Klub Senam Semen Padang", *jm*, vol. 4, no. 1, pp. 9-16, May 2019.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222.
- Selvani, A. S., & Rasyid, W. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JPDO*, 5(2), 42-48.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriani, E Eldawaty, 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: *Jurnal Mensana*, Vol, 3 No. 2
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1-11.
- Sulistiono, A. A. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin.

Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan,
20(3), 380–389

Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). *Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus AsySyukur Kanigoro*. Sport Science and Health, 1(3), 184–192.