

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang

Lorysa Rohadatul Aisy, Yaslindo, Willadi Rasyid, Hilmainur Syampurma

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email : lorysarohadatul@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id,

will@yahoo.com, hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.7.9.2024.54>

Kata Kunci : Kondisi fisik, Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah Pembelajaran penjas disekolah UPT SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang kurang berjalan dengan baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya motivasi siswa, sarana dan prasarana. Tujuan penelitian untuk mengetahui Tinjauan Kebugaran Jasmani SMP Islam Terpadu Budi Mulia padang. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang berjumlah 110 Siswa, Terdiri 60 putra dan 50 putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* yang terdiri 20% populasi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 22 siswa. Terdiri dari 12 putra dan 10 putri. Pengambilan data didapatkan melalui tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) Fase D sekolah menengah pertama, yang meliputi tes : *Hand and eye coordination, sit-up, standing broad jump, T-test, Bleep test / MFT, Body Mass indeks*. Hasil penelitian menunjukkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP IT Budi Mulia Padang.

Keyowrds : *Physical Condition, physical fitness*

Abstract : *The problem in this study is that physical education learning at the UPT SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang school is not going well. This is due to the lack of student motivation, facilities and infrastructure. The purpose of the study was to determine the Physical Fitness Review of SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang. This study is a quantitative study using descriptive statistical data analysis techniques. The population in this study were all students of SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang totaling 110 students, consisting of 60 boys and 50 girls. The sampling technique used random sampling consisting of 20% of the population. The number of samples in this study was 22 students. Consisting of 12 boys and 10 girls. Data collection was obtained through the Indonesian student fitness test (TKSI) Phase D of junior high schools, which includes tests: *Hand and eye coordination, sit-ups, standing broad jumps, T-tests, Bleep tests / MFT, Body Mass index*. The results of the study showed a lack of physical fitness levels of students of SMP IT Budi Mulia Padang.*

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu, guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Sesuai yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang tujuan pendidikan paada BAB II Pasal 3 bahwa "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Masa Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab" (Malikah, 2016).

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Sementara itu secara pragmatis pendidikan tidak hanya diartikan sebagai proses mentransformasikan pengetahuan, keterampilan dan seperangkat nilai-nilai, melainkan juga harus mampu mengembangkan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan jaman (Kemendikbud, 2021).

Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang

berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman. Sedangkan fungsi pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Anjeliza, 2013).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu lingkup materi pembelajaran jasmani yang sekaligus sebagai ranah tujuan pembelajaran yang khas yang tidak dilakukan dan harus dipenuhi oleh mata pelajaran lain. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa. Derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat untuk itu perlu disediakan instrument tes dan pengukurannya (Mangunsong, F. (2009). Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus jilid 1. In Jakarta: LPSP3UI. Mangunsong, 2009).

Instrumen tes dan pengukuran terstandar telah tersedia dengan berbagai ragam dan prosedur sesuai karakteristik "testee" atau orang yang dites/diukur. Ada banyak pilihan tes kebugaran jasmani yang ada di dunia seperti tes AAHPER Youth Fitness, Texas Youth Fitness, South Carolina Test yang digunakan di Amerika, NAPFA (The National Physical Fitness Award/Assessment) di Singapura, Manitoba Physical Performance di Canada, Australian Student Fitness Test di Australia, dan ASCPFT yang

dibakukan untuk negara-negara Asia (Panjaitan, 2020).

Hingga saat ini belum ada pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid dan reliabel, mudah diaplikasikan, dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri (Arsil et al., 2003).



Gambar 1. Tes kelincahan T-Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Penyusunan instrument TKSI mengikuti prosedur standar dalam pengembangan instrument yang dilakukan melalui: (a) analisis kebutuhan, (b) pengembangan draft produk, (c) justifikasi ahli, (d) uji coba kelompok kecil, (e) uji coba lapangan (kelompok), dan (g) uji validitas, reliabilitas dan kepraktisan instrument (Habillah et al., 2024).

Tahap pengembangan produk dapat dikemukakan sebagai berikut: (1) TKSI Fase A, untuk anak SD kelas 1-2, dengan Draf awal 20 butir instrument, uji

coba kelompok kecil 16 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) 16 instrumen, (2) TKSI Fase B, untuk anak SD kelas 3-4, dengan Draf awal 20 butir instrument, uji coba kelompok kecil 20 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) semua valid, (3) TKSI Fase C, untuk anak SD kelas 5-6, dengan Draf awal 26 butir instrument, uji coba kelompok kecil 20 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) valid 16 butir instrument. (4) TKSI Fase D, untuk anak SMP, Draf awal 20 butir instrument, uji coba kelompok kecil 20 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) valid 16 butir instrument. Dan (5) TKSI Fase EF, untuk anak SMA/SMK, dengan Draf awal 20 butir instrument, uji coba kelompok kecil 20 instrument, dan uji coba lapangan (kelompok besar) valid 17 butir instrumen (Kemendikbud, 2021).

Namun kenyataannya keberhasilan proses pembelajaran penjas disekolah UPT SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang kurang berjalan dengan baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani yang meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa kurang berkembang dengan baik, (Juniarto et al., 2022).

Hal ini membuat motivasi siswa menurun pada saat pelajaran penjas, siswa banyak menguap dan mengantuk dengan mengemukakan berbagai alasan seperti lagi sakit, malas berkeringat, serta adanya siswa perempuan malu mengikuti kegiatan olahraga didepan siswa laki-laki, selain itu ada yang takut panas dan lain sebagainya. tingkat kebugaran jasmani siswa dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang”** Berdasarkan penjelasan yang

telah dikemukakan diatas, dapat di cermati sejumlah faktor yang di duga sebagai penyebab masalah di antaranya:

1. Tingkat kemampuan Daya Tahan Tes Lari 12 Menit di pengaruhi kebugaran jasmani.
2. Tingkat daya tahan Kelentukan V sit and Reach di pengaruhi kebugaran jasmani.
3. Tingkat daya tahan Kelincahan Shuttle Run 4x10 meter di pengaruhi kebugaran jasmani.
4. Kecepatan Lari Cepat 30 Meter di pengaruhi kebugaran jasmani.
5. Daya Ledak Tes Vertical Jump di pengaruhi kebugaran jasmani (Kurniawan & Darni, 2022).

Reaksi Hand Touch Reaction Test di pengaruhi kebugaran jasmani. Mengingat banyaknya variabel yang berpengaruh terhadap permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis merasa perlu untuk membatasi (Mulyawati et al., 2020).

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat Kebugaran jasmani yang baik untuk dapat membantu tercapainya prestasi olahraga yang tinggi, para pekerja, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi tak terkecuali para manusia lanjut usia juga membutuhkan Kebugaran jasmani untuk kesehatannya. (Wirnantika et al., 2017).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 10) bahwa, “kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya” (Djoko Pekik 2004).

Sedangkan Sadoso Sumosardjuno (1989: 42) menyatakan bahwa, “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati 9waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak” (Panjaitan, 2020).

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (Jakarta, 2023).



Gambar. Tes vertical jump

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka akan semakin baik tingkat kesehatan seseorang. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-

hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama, dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (HERRERA VILLANUEVA, 2020).

Bedasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan berdampak yang tidak baik terhadap seseorang dalam menjalankan kegiatan sehari-harinya. Bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan tercermin dari sikap dan penampilan gerak mereka, serta mereka kurang mampu dalam mengatasi masalah yang tak terduga (Syahputra et al., 2019).



Gambar. Test T-Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Untuk dapat melakukan kegiatan pembelajaran Penjasorkes seorang siswa harus menjaga kebugaran jasmaninya dengan jalan melakukan latihan yang terencana dan terprogram terhadap komponen-komponen kebugaran jasmani, adapun komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut diantaranya (Bakhtiar et al., 2020).



Gambar. Indeks masa tubuh (IMB)

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kebugaran jasmani memiliki fungsi dan peran yang sangat penting bagi seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. dengan demikian kesegaran yang baik akan memungkinkan seseorang untuk melakukan aktifitas secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nur, Nirwandi, et al., 2018).

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya peningkatan ketahanan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik dan olahraga. Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas maka kerangka konseptualnya yaitu, "tinjauan tentang kebugaran jasmani SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang" (Asmi et al., 2018).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang, setelah proposal penelitian disetujui oleh dosen pembimbing, dosen penguji, serta lulus dalam ujian seminar (Nur, M, et al., 2018).

Populasi Menurut Sugiyono dalam Dian Islamiati, dkk ,(2019), " Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, XI yang berjumlah 110 orang (Hardiansyah, 2018).

Sampel merupakan bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling. Random sampling merupakan penentuan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak. Sampel yang diuji ke las VII, VIII, XI, pengambilan sampel dibantu oleh guru bidang studi PJOK dengan pertimbangan nilai keterampilan siswa pada setiap kelas. Nilai keterampilan yang menjadi patokan merupakan nilai rata-rata kelas VII yang paling tinggi semester I tahun ajaran 2023/2024. Ditarik sampel sebesar 20% dengan menggunakan teknik proporsional stratified random sampling (M. Sobry & Prosmala Hadisaputra, 2020).

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di tetapkan maka jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu jenis penelitian yang memaparkan data secara sistematis, berdasarkan fakta yang ada tentang kebugaran jasmani SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang. Dimana penelitian tersebut akan berpengaruh terhadap aktivitas belajar siswa.

Analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dengan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

(Sudjana dalam Hari Kurnia dan Zarwan 2019)

Keterangan:

P= persentase hasil yang dicari

F= frekuensi dari masing-masing

N= jumlah responden

HASIL

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Tabel 4 . Distribusi Frekuensi Tksi PA

KI	FA	FR
50 -52	3	25.00
53-55	3	25.00
56-58	6	50.00
JML	12	100
Rata		54.75
SD		2.38

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4 Smp Budi Mulia Memiliki kelas interval 56-58 yang terdiri dari 6 orang (50.00), kelas interval 53-55 yang terdiri 3 orang (25.00), kelas interval 50-52 yang terdiri 3 orang (25.00). Untuk lebih jelasnya histogram TKSI dapat dilihat pada grafik.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Tabel 5 . Distribusi Frekuensi Tksi PI

KI	FA	FR
46-48	2	20.00
51-53	4	40.00
54-61	4	40.00
JML	10	100
Rata		53
SD		4.57

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5 Smp Islam Terpadu Budi Mulia memiliki kelas interval 54-61 yang terdiri 4 oarang (40.00), 51-53 yang terdiri 4 orang (40.00), 46-48 yang terdiri 2 orang (20.00). Untuk lebih jelasnya histogram TKSI dapat dilihat dari grafik.

3. Data Gabungan TKSI PA dan PI

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Gabungan TKSI

KJ	FA	FR
BS	9	0.41
B	5	0.23
S	5	0.23
K	3	0.14
JML	22	1.00

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 6 data gabungan TKSI Smp Islam Terpadu Budi Mulia memiliki Baik Sekali = 9 orang (0.41), Baik = 5 orang (0.23), Sedang = 5 orang (0.23), Kurang = 3 orang (0.14). Untuk lebih jelasnya histogram TKSI dapat dilihat dari grafik.

Berdasarkan hasil penelitian dari 22 orang yang merupakan jumlah 25% dari seluruh kelas siswa secara keseluruhan, di peroleh data penelitian yang menjelaskan bahwa kebugaran jasmani di sekolah SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang kurang baik. Dari table diatas dapat diketahui bahwasanya tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sekali, hampir setiap siswa yang mengikuti tes tidak memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik, dengan hasil pengujian sampel terlihat siswa tidak memenuhi persentase kebugaran jasmani yang seharusnya.

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang Tahun Ajaran 2023/2024. Untuk menguji tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang rangkaian tesnya terdiri dari : 1) Lari 12 Menit, 2) Tes Shuttle Run, 3) Lari cepat 50 Meter, 4) Tes Vertical Jump, 5) Tes Reasi

Hand Touch Reaction 6) Body Mass Index, dan 7) Tes V-Sit and Reach, 8) Ruler Drop Test, 9) Tes Lari 30 Meter, 10) Tes Koordinasi Hand wall toss, 11) Dynamic Balance Test, 12) Tes Pull Up dan Incline Pull Up, 13) Tes Koordinasi Hand & Eye, 14) T-Test, 15) Tes Standing Broad Jump, 16) Tes Sit-Up, 17) Tes MFT/Beep/Bleep

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap sampel, peneliti terlebih dahulu menganalisis data yang sudah dikumpulkan dari tes yang telah dilakukan. Dari analisis data tersebut responden yang berjumlah sebanyak 22 orang siswa, yang mana hasilnya tidak memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik, maka tingkat kebugaran siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang adalah termasuk dalam kategori kurang.



Gambar. Pemanasan sebelum memulai
 Sumber : Dokumentasi Penelitian

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

Hal ini berarti bahwa siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang masih merasakan kelelahan setelah melakukan aktivitas atau melaksanakan pekerjaan sehari harinya.

Secara keseluruhan, tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang Tahun Ajaran 2023/2024 termasuk dalam kategori kurang.

Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang, peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian analisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang tahun ajaran 2023/2024, kekurangan dan keterbatasan tersebut yaitu :

1. Keterbatasan TKSI peneliti
Keterbatasan adalah usaha perbaikan yang harus dilakukan walaupun segala keterbatasan belum dapat kita elakkan, kita perlu menyadari kemampuan kita.
2. Ada beberapa siswa yang kurang serius dan kurang maksimal dalam mengikuti pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, kebugaran siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang mempunyai tingkat kebugaran siswa yang di kategori kurang, Dari pengujian sampel dapat diketahui bahwasanya Hasil penelitian jumlah anggota yang berada di Baik Sekali = 9 orang (0.41), Baik = 5 orang (0.23), Sedang = 5 orang (0.23), Kurang = 3 orang (0.14). Maka dari itu SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik, yang mana hasilnya siswa memenuhi persentase kebugaran jasmani yang seharusnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjeliza. (2013). *Status Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ssb Gama Usia 13-14 Tahun*.
- Arsil, Willadi, & Embral. (2003). *kontribusi daya ledak otot tungkai secara vertikal dan kecepatan akselerasi terhadap jauhnya tendanan pemain sepak bola*.
- Asmi, A., Neldi, H., & FIK-UNP, K. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Metode Bermain Pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1), 33.
<https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.64>
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa sekolah dasar negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Tobah Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16-27
- Atradinal, A. (2018a). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan sepak Sila Pemain Takraw Smp Negeri 2 Batang Anai. *Sporta Saintika* 3(1),
<https://doi.org/10.24036jm.v3i1.68>
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh permainan kecil terhadap

- motivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga Dan kesehatan
- Arsyad, M., Yaslindo, Y., Arsil, A., & putra, A. (2023). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepokbola Muspan Fooball Club Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 92-98. Retrieved from
- Bakhtiar, S., Johor, Z., Pulungan, A. A., Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2020). Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Body Mass Index dan Jenis Kelamin terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa PAUD. *Jurnal MensSana*, 5(1), 9. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.119>
- Djoko Pekik Irianto (2004) Kebugaran jasmani kesehatan bisa melakukan kegiatan sehari hari
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20. Retrieved from
- Deevona, N., Syampurma, H., Umar, A., & Edwarsyah, E. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 006 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan. *Jurnal JPDO*, 6(4), 47-53. Retrieved from
- Fitri, S., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(5), 168-177. Retrieved from
- Habillah, M. Y., Atradinal, A., Neldi, H., & Arnando, M. (2024). Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 02 Sariaklaweh Kecamatan Akabiluru Kabupaten 50 Kota. *Jurnal JPDO*, 7(2), 145-151. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1639%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1639/847>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Herrera Villanueva, E. Y. (2020). upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga di fitness center. 2017(1), 1-9. <http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/11756>
- Hasanah, fajria, Rosmawati, R., Suwirman, S., & Asnaldi, A. (2022). Kondisi Fisik Kenshi Kempo Dojo di Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 5(5), 9-15. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/771>
- Jakarta, U. N. (2023). *eBook I - Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani* (Issue October). <https://doi.org/10.31219/osf.io/wc3mf>
- Juniarto, M., Subandi, O. U., & Sujarwo, S. (2022). Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan*

- Penerapan IPTEKS, 20(1), 16–23.
<https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.18759>
- Kemendikbud, T. (2021). *Panduan TKSI tes kebugaran siswa indonesia fase D (SMP)*.
- Kurniawan, R., & Darni. (2022). *Survey Kondisi Fisik Karateka Putra Inkado Kota Padang*. 4(2), 15–19.
- M. Sobry, & Prosmala Hadisaputra, M. P. . (2020). Penelitian kualitatif Penelitian kualitatif. In *Bandung: PT. Remaja Rosda Karya* (Issue c).
http://www.academia.edu/download/54257684/Tabrani._ZA_2014-Dasar-dasar_Metodologi_Penelitian_Kualitatif.pdf
- Malikah. (2016). Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri Dibimbing oleh. *Jurnal Kesehatan*, 1–8.
- Mangunsong, F. (2009). Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus jilid 1. In Jakarta: LPSP3UI. Mangunsong, F. (2009). Psikologi dan pendidikan anak berkebutuhan khusus jilid 1. In *Jakarta: LPSP3UI* (Issue Jilid 1).
- Mulyawati, Umar, A., Suwirman, & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Karateka Dojo Forki Kota Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 3(4), 1–7.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/425>
- Nur, H. W., M, M., & FIK-UNP, Z. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 67.
<https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.67>
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). 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*, 3(2), 93.
<https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.82>
- Panjaitan, F. T. P. F. (2020). Pola Asuh Anak, Kesegaran Jasmani Remaja, Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Kristen. *Integritas: Jurnal Teologi*, 2(2), 159–176.
<https://doi.org/10.47628/ijt.v2i2.26>
- Syahputra, R., Putri, L. P., & Tahun, U. S. (2019). *the Effect of Agility, Coordination and Balance on the Locomotor Ability of Students Aged 7 To 10 Years*.
- Sari, D. N. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Vidio dan Latihan Konvensional Terhadap Kemampuan Footwork Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Tenis Meja Universitas Jurnal JPDO, 2(7), 1-7
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898