



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sdn 8 Padang Panjang Barat Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja

Muhammad Adib Putra¹, Kamal Firdaus², Khairuddin³ dan Despita Antoni⁴

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

¹Muhammadadibp92@gmail.com, ²kamalfirdaus@fik.unp.ac.id, ³khairuddin@fik.unp.ac.id,

⁴despitaantoni@fik.unp.ac.id

<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.10>

- Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Tenis Meja, SDN 8 Padang Panjang Barat
- Abstrak** : Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SDN 8 Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang masih rendah, dapat dilihat kemampuan dalam latihan di sekolah, banyak siswa tidak mampu melakukan latihan dalam tempo waktu lama. Banyak dari siswa tersebut yang duduk seperti orang kelelahan setelah melakukan latihan tenis meja, dan banyak juga dari siswa yang malas melakukan latihan. Penelitian ini akan mendeskripsikan, mengungkapkan dan juga menafsirkan suatu data yang memiliki hubungan dengan tinjauan kebugaran jasmani siswa SDN 8 Padang Panjang Barat yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja. . Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini TKSI fase B siswa 3-4. \Penelitian ini dilaksanakan di SDN 8 Padang Panjang Barat, Kota Padang Panjang, pada bulan Juni-Juli 2024. Dari hasil penelitian diperoleh *V Sit and Reach Test* yang menguji kelenturan otot pinggang kategori sedang (50%), *Half Up Test* yang menguji daya tahan otot perut kategori sedang (41%), *Hand Eye Coordination Test* dengan menguji koordinasi mata dan tangan kategori baik sekali (32%), *T Test* yang menguji kelincahan (*agility*) kategori sedang (55%), *Around the World Test* yang menguji daya tahan jantung dan paru-paru kategori baik dan untu kebugaran jasmani siswa SDN 8 Padang Panjang Barat yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja berada pada kategori sedang.
- Keyword** : *Physical Fitness, Table Tennis Extracurricular, SDN 8 West Padang Panjang*
- Abstract** : *The level of physical fitness of students who take part in the table tennis extracurricular at SDN 8 West Padang Panjang, Padang Panjang City is still low, it can be seen from their ability to practice at school, many students are unable to practice for a long time. Many of these students sat down like they were tired after doing table tennis practice, and many of the students were also lazy about doing practice. This research will describe, reveal and also interpret data that is related to the review of the physical fitness of students at SDN 8 West Padang Panjang who take part in table tennis extracurriculars. . The instrument used in this research was TKSI phase B students 3-4. \This research was carried out at SDN 8 Padang Panjang Barat, Padang Panjang City, in June-July*

2024. From the results of the research, the V Sit and Reach Test was obtained which tested the flexibility of the waist muscles in the moderate category (50%), the Half Up Test which.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah peran yang sangat penting yang digunakan untuk membangun rakyat Indonesia seutuhnya. Salah satu yang menjadi faktor untuk meningkatkan suatu pendidikan adalah harus didukung oleh tingkat kebugaran jasmani yang baik. Menurut Asril (2018) "kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas".

Kebugaran jasmani menjadi salah satu pondasi awal dalam kehidupan manusia, hal tersebut termasuk juga proses belajar mengajar. Kebugaran jasmani juga berpengaruh dalam proses belajar di sekolah. Siswa yang memiliki suatu kebugaran jasmani yang baik akan mudah menangkap pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Pembelajaran PJOK sangat memiliki ikatan erat dengan kebugaran jasmani seseorang, karena pembelajaran PJOK sangat memiliki ikatan erat dengan kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendidikan di negara Indonesia yaitu untuk membentuk suatu karakter dari rakyat Indonesia ke arah yang jauh lebih baik.

Maksudnya yaitu rakyat Indonesia menjadi lebih bermartabat karena adanya pendidikan. Pendidikan yang bertujuan untuk membangun jiwa rakyat Indonesia sesuai sila Pancasila.

Menurut Djumali dan kawan-kawan (2014:1), "pendidikan adalah untuk mempersiapkan manusia dalam memecahkan

problem kehidupan di masa kini maupun dimasa yang akan datang."

Salah satu yang menjadi faktor untuk meningkatkan suatu pendidikan adalah tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani sangat memiliki peran yang sangat penting sekali.

Hal ini karena kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas dengan sangat baik tanpa merasakan suatu kelelahan. Menurut Syafruddin (2013: 16) "kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan".

Pembelajaran PJOK di sekolah sudah di atur dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas Pasal 37 dinyatakan bahwa "PJOK merupakan salah satu mata pelajaran wajib mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan tingkat menengah atas."

Oleh karena itu setiap siswa dituntut untuk belajar PJOK di sekolah dengan berbagai cabang olahraga yang dipelajari seperti cabang olahraga tenis meja tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut masih rendah.

Hal ini dapat dilihat kemampuan dalam latihan di sekolah, banyak dari siswa tidak mampu melakukan latihan dalam tempo waktu lama. Banyak dari siswa tersebut yang duduk seperti orang kelelahan setelah melakukan latihan tenis meja, dan banyak juga dari siswa yang malas melakukan latihan.

Menurut Afizi dkk (2023) "Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh

masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan”.

Menurut Hilmainur (2018:56) menyatakan bahwa “siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan memiliki kemampuan fisik yang lebih baik untuk melakukan berbagai kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.”

Menurut Asfianti Anggraeni, F., Setyawati (2017) menyatakan bahwa “komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki kaitan dengan kesehatan antara lain: (1) Daya tahan jantung, (2) Daya tahan otot, (3) kekuatan otot, (4) kelenturan dan (5) komposisi tubuh.”

Widiastuti, (2017) menyatakan bahwa “secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.” suatu kekuatan otot dalam melakukan kontraksi secara maksimal yang akan digunakan untuk menahan tekanan beban aktifitas sehari-hari.

Bila seseorang atau atlet mampu menampilkan berbagai gerakan dalam derajat kesukaran yang sangat tinggi dengan amat cepat, disertai dengan ketepatan dan efisiensi yang tinggi, maka atlet tersebut memiliki komponen koordinasi yang baik Nala dalam Sulistiyono, dkk (2014).

Daya ledak adalah kemampuan untuk bergerak yang sangat penting untuk menunjang kegiatan setiap cabang olahraga. Dari pendapat diatas maka dapat dipetik kesimpulan yaitu

bahwa daya ledak sangat berpengaruh pada kekuatan otot, dengan adanya daya ledak.

Menurut Ismaryati (2018) adapun fungsi kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu fungsi yang bersifat umum dan khusus. Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan suatu kelelahan yang berarti setelah melakukan nya.

Sepriadi, dkk, (2017) Menurut Sarjana, dkk (2018) kegiatan ekstrakurikuler adalah wahana pengembangan pribadi siswa melalui berbagai aktivitas, baik yang terkait langsung maupun tidak langsung dengan materi kurikulum, sebagai bagian tak terpisahkan dari tujuan lembaga.

Dari uraian diatas mendorong peneliti untuk melaksanakan penelitian tentang tinjauan kebugaran jasmani peserta didik SDN 8 Padang Panjang Barat yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja.

Berdasarkan penjabaran diatas maka hal ini sangat menjadi masalah besar bagi peneliti dan guru, masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja.

Arsil (2018:11) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani yang rendah adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengurangi kelelahan dan kekurangan energi.” Menurut Cooper dan Brown dalam Arsil (2018:11) ciri dari tingkat kebugaran jasmani yang berada dibawah standar adalah: menguap di meja.

Dugaan yang menjadi faktor yang mempengaruhi adalah kebiasaan siswa dalam beraktifitas fisik, keterbatasan waktu istirahat yang tidak cukup, banyak dari siswa sekarang

lebih suka bermain game online daripada bermain yang langsung berinteraksi dengan aktifitas fisik.

Dengan demikian untuk mrndapatkan suatu data dan informasi yang lebih mendekati kebenaran ilmiah mengenai kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SDN 8 Padang Panjang Barat Kota Padang Panjang.

Maka hal ini diperlukan suatu penelitian yang lebih mendalam yang berguna untuk memecahkan masalah, sehingga dapat ditemukan suatu solusi yang tepat dari permasalahan tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan suatu penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian jenis ini tertuju pada penelitian yang biasa digunakan untuk menelit objek penelitian yang alamiah atau dalam kondisi riil dan tidak diseting seperti pada eksperimen.

Data yang memiliki hubungan dengan tinjauan kebugaran jasmani peserta didik SDN 8 Padang Panjang Barat yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 8 Padang Panjang Barat, Kota Padang Panjang, dan waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu bulan Juni-Juli 2024.

Teknik yang peneliti gunakan yaitu *purposive sampling*. Purposive sampling adalah salah satu dari metodologi pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ilmiah. Teknik purposive sampling digunakan dalam penelitian ini karena semua sampel tidak memiliki kriteria yang sama dengan kriteria yang akan diteliti.

Hal diatas maka penulis menggunakan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) fase B kelas

3-4. Sesuai dengan teknik dan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) yang masuk pada fase B, maka sampel dalam penelitian ini adalah yang masuk dalam kriteria yang akan peneliti teliti sebanyak 22 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

Menurut Sugiyono (2017:80) menyatakan bahwa "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya."

Orang yang menjadi sekalu subjek dalam suatu penelitian disebut unit penelitian (*unit of observation*) sedangkan banyaknya orang dalam suatu penelitian disebut sebagai ukuran populasi atau besar populasi yang biasa diberikan logo N.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 8 Padang Panjang Barat yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja, berjumlah 52 orang Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik testing kepada sampel dalam penelitian.

Kebugaran jasmani adalah suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh seseorang tanpa merasakan suatu kelelahan yang berarti dan masih memiliki suatu cadangan energi untuk melakukan aktifitas selanjutnya.

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini maka jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang langsung diperoleh dari pengukuran kebugaran jasni siswa SDN 8 Padang Panjang Barat yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja.

Sumber data yang didapatkan dalam penelitian ini adalah siswa SDN 8 padang

Panjang Barat yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja yang dipilih sebagai suatu sampel dalam penelitian.

Menurut Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) fase B siswa 3-4. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik testing kepada sampel dalam penelitian.

Sebelum melaksanakan tes, sampel dikumpulkan yang bertujuan untuk memberikan penjelasan terkait tes yang akan dilaksanakan. Karena sampel yang akan diteliti merupakan siswa Sekolah Dasar maka tes yang digunakan sesuai dengan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk fase B kelas 3-4.

Tes yang akan dilakukan kepada siswa SDN8 Padang Panjang Barat yang mengikuti ekstrakurikuler tenis mejatersebut adalah sebagai berikut: *V sit and reach test*, *Half Up Test*, *Hand Eye Coordination Test*, *T Test*, *Around the World Test*.

Tes tersebut adalah sebagai berikut: *V sit and reach test*, *Half Up Test*, *Hand Eye Coordination Test*, *T Test*, *Around the World Test*. Selanjutnya peneliti melakukan proses pengolahan data dengan bantuan *software* program *microsoft excel 2010*.



Gambar 1. Sedang melakukan tes V Sit And Reach Test

Sumber: Dokumentasi penelitian
V Sit And Reach Test adalah Tes pengukuran yang digunakan untuk mengetahui kelentukan otot punggung bawah dan paha bagian belakang.



Gambar 2. Sedang melakukan tes Half Up Test

Sumber: Dokumentasi penelitian
Half Up Test adalah Tes pengukuran yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut dengan cara menekukkan perut dengan mengikuti irama setiap 3 detik.



Gambar 3. Sedang melakukan tes Hand Eye Coordination Test

Sumber: Dokumentasi penelitian

Hand Eye Coordination Test adalah Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 4. Sedang melakukan tes T-Test

Sumber: Dokumentasi penelitian

T-Test adalah Tes ini merupakan gerakan lari ke depan, bergeser ke samping, dan lari mundur (Multidirectional). Tes ini merupakan adopsi dari T'Drill Test Brian McKenzie.



Gambar 5. Sedang melakukan tes Around The World Test

Sumber: Dokumentasi penelitian

Around The World Test adalah salah satu bentuk pengukuran daya tahan melalui aktivitas lari dengan memindahkan bola dari satu kursi ke kursi lainnya.

HASIL

Hasil penelitian ini akan digambarkan melalui tabel yang sudah disesuaikan dengan keadaan objek dan data yang diperoleh melalui beberapa tes. Berikut adalah hasil dari setiap masing-masing tes dan hasil keseluruhan tes, yakni *V sit and reach test*, *Half Up Test*, *Hand Eye Coordination Test*, *T Test*, *Around the World Test*.

Dari tabel penelitian dengan rincian 22 orang responden dan perlakuan item tes sehingga diperoleh sebanyak 110 hasil data diantaranya 22 responden pada *V Sit and Reach Test*, 22 Maka didapatkan hasil tinjauan kebugaran jasmani siswa SDN 8 Padang Panjang Barat yaitu masuk dalam kategori sedang.

1. *V Sit and Reach Test*

Tabel 1: Hasil *V Sit and Reach Test*

Rentang		FA	FR
Putra	Putri		
≥ 5.5	≥ 5.52	5	23%
1.5 – 5.4	1.52 – 5.51	6	27%
-2.42 – 1.51	-1.97 – 1.51	11	50%
(-10.2) – (-2.4)	(-8.91) – (-1.98)	0	0%
≤ -10.3	≤ -8.91	0	0%
Jumlah		22	100%

Dari data tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah peserta didik dalam kategori baik sekali sebanyak 5 peserta didik dengan persentase 23%, peserta didik kategori baik sebanyak 6 peserta didik dengan persentase 27%, kurang sebanyak 50%.

2. T Test

Tabel 2: Hasil T Test

Rentang		FA	FR
Putra	Putri		
≤ 00.11,84	≤ 00.13.97	0	0%
00.18.82 – 00.11.83	00.20.95 – 00.13.96	6	28%
00.24.83 – 00.18.83	00.26.96 – 00.20.96	9	41%
00.30.84 – 00.24.84	00.32.95 – 00.26.95	7	31%
≥ 00.30.83	≥ 00.32.96	0	0%
Jumlah		22	100%

Dari data tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah peserta didik pada T Test ini dalam kategori baik sebanyak 6 peserta didik dengan persentase 28%, peserta didik kategori sedang sebanyak 9 peserta didik dengan persentase 41% dan peserta didik kategori kurang rata-rata sebanyak 7 peserta didik dengan persentase 31%. Dengan kategori yang didapatkan siswa yaitu kategori "Sedang". Dengan hasil yang didapatkan maka siswa tersebut masih dibawah rata-rata seorang atlet dalam cabang olahraga tenis meja.

3. Hand Eye Coordination Test

Tabel 3: Hasil Hand Eye Coordination Test

Rentang		FA	FR
Putra	Putri		
≥ 8	≥ 8	7	32%
5 – 7	5 – 7	4	18%
3 – 4	3 – 4	4	18%
1 – 2	1 – 2	5	23%
≤ 0	≤ 0	2	9%
Jumlah		22	100%

Dari data 92ing di atas dapat diketahui peserta didik dengan persentase 23% dan peserta didik kategori baik sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 9%. Maka dari hasil tersebut ingkat kebugaran jasmani peserta didik

SDN 8 Padang Panjang Barat pada tahap *hand eye coordination test* yaitu “baik sekali”.

4. Half Up Test

Tabel 4: Hasil Half Up Test

Rentang		FA	FR
Putra	Putri		
≥ 24	≥ 24	0	0%
12 – 23	12 – 23	8	36%
7 – 11	7 – 11	12	55%
2 – 6	2 – 6	2	9%
≤ 1	≤ 1	0	0%
Jumlah		22	100%

Dari data tabel diatas diketahui bahwa jumlah peserta didik pada *Half Up Test* ini dalam kategori baik sebanyak 8 peserta didik dengan persentase 36%, peserta didik kategori sedang sebanyak 12 peserta didik dengan persentase 55% dan peserta didik kategori kurang rata-rata sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 9%.

5. Around The World Test

Tabel 5: Hasil Around The World Test

Rentang		FA	FR
Putra	Putri		
≥ 29	≥ 29	5	23%
23 – 28	23 – 28	13	59%
16 – 22	16 – 22	4	18%
9 – 15	9 – 15	0	0%
≤ 8	≤ 8	0	0%
Jumlah		22	100%

Dari data tabel diatas diketahui bahwa jumlah peserta didik pada *Around The World Test* ini dalam kategori baik sebanyak 5 peserta

didik dengan persentase 23%, peserta didik kategori sedang sebanyak 13 dengan persentase 59% dan peserta didik kategori kurang rata-rata sebanyak 4 peserta didik dengan persentase 18%.

PEMBAHASAN

Dari tabel penelitian dengan rincian 22 orang responden dan perlakuan item tes sehingga diperoleh sebanyak 110 hasil data diantaranya 22 responden pada *V Sit and Reach Test*, 22 responden pada *Half Up Test*, 22 responden pada *T Test*, 22 responden pada *Hand Eye Coordination Test* dan 22 responden pada *Around the World Test*.

Maka didapatkan hasil tinjauan kebugaran jasmani siswa SDN 8 Padang Panjang Barat yaitu masuk dalam kategori sedang. Dari lima jenis tes yang diberikan sebagian besar siswa ekstrakurikuler tenis meja.

Tes yang masuk dalam kategori sedang pada tiga jenis tes diantaranya yaitu *V Sit and Reach Test*, *Half Up Test* dan *T Test* namun pada satu jenis tes lainnya yaitu jenis *Hand Eye Coordination Test* mendapatkan hasil dengan kategori baik sekali dan *Around the World Test* dengan kategori baik.

Dari tabel penelitian dengan rincian 22 orang responden dan perlakuan item tes sehingga diperoleh sebanyak 110 hasil data, maka didapatkan hasil tinjauan kebugaran jasmani peserta didik SDN 8 Padang Panjang Barat yaitu masuk dalam kategori sedang.

Dari lima jenis tes diberikan sebagian besar peserta didik ekstrakurikuler tenis meja masuk dalam kategori sedang pada tiga jenis tes diantaranya yaitu *V Sit and Reach Test*, *Half Up Test* dan *T Test* namun pada satu jenis tes

lainnya yaitu jenis *Hand Eye Coordination Test* mendapatkan hasil dengan kategori baik sekali dan *Around the World Test* kategori baik.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil tes peserta didik ini seperti: faktor makanan, faktor latihan, faktor umur, faktor kebiasaan, faktor lingkungan dan faktor lainnya. Namun dari hasil pengamatan dan diskusi penulis, faktor yang sangat mempengaruhi pada penelitian ini yaitu faktor lingkungan dan faktor kebiasaan.

Hal ini disebabkan karena sebagian besar orang tua para peserta didik siswi adalah petani dan penghasil batu bata merah, sehingga para peserta didik terbiasa memanggangkat beban saat membantu orang tua mereka sehingga kekuatan otot lengan dan perut mereka akan terlatih dengan sendirinya.

Serta dalam kesehariannya mereka senantiasa bermain permainan tradisional seperti grobag sodor yang dimana secara tidak langsung permainan tersebut akan melatih kecepatan dan kelincahan mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan data yang sudah dipaparkan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta Didik masuk dalam kategori sedang, karena diantara lima test yang dilakukan terdapat 5 test yang dikategorikan sedang dan satu tes yang dikategorikan bagus sekali dan satu tes lainnya lagi baik.

DAFTAR PUSTAKA

Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023).
Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas Viii Madrasah

Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. Jurnal Pendidikan dan Olahraga(JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-828.

Alda, L. F., Asnaldi, A., Syamsuar, S., & Arnando, M. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Lengan terhadap Kemampuan Smash Normal Atlet Klub Generations. *Jurnal JPDO*, 6(6), 159-165.

Antoni, D. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dalam Pembelajaran PJOK Siswa di SMP Negeri 26 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 125-131.

Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 1(1), 60-65.

Antoni, D. (2023). Pengaruh model pembelajaran kelentukan berbasis permainan terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung *Jurnal Patriot* 5 (4), 225-235.

Arsil (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media.

Asfianti Anggraeni, F., Setyawati (2017) Pendidikan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Pencinta Alam Di SMK Negeri 1 Bawen Tahun 2016. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Journal of Physical Education*, 6(1).

- Asnaldi A. Professionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Sport Sci [internet].
- Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1),24-29.
- Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.
- Firdaus, K. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 156-162.
- Khairuddin, K. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 22 Padang Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal JPDO*, 5(10), 168-173.
- Khairuddin, K. (2023). Perbedaan Menstruasi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(5), 8-12.
- Khairuddin, K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Setelah Mengikuti Pembelajaran Kurikulum Merdeka Belajar Di SMP N 26 Padang Semester Genap Tahun 2022-2023. *Jurnal JPDO*, 7(6), press-press.
- Popi supianto, (2010). Manajemen belajar berbasis kepuasan peserta didik. Bandung: Ghalia Indonesia.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, 5. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strenght Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st Interntional Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123).AtlantisPress.
- Sulistiyono, A. Agus (2014). *Kebugaran Jasmani Peserta didik Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 20, No. 2
- Undang-undang RI No. 20. 2003. Sistem Pendidikan Nasional. Bandung : Citra Umbara.
- Widiastuti (2017). Tes dan pengukuran olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(5).
- Yulifri. 2022. Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 5(2), 74-79.