



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 1 Tilatang Kamang

Irsadul Fickry Ramadhani, Willadi Rasyid, Yulifri, Mario Febrian

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

irsadulfickry771@gmail.com, willadirasyid@fik.unp.ac.id, mariofebrian@fik.unp.ac.id

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1029>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa, , Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI),//1

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam, menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) fase E-F. Populasi penelitian terdiri dari 232 siswa kelas XI, dengan sampel sebanyak 25 siswa yang dipilih secara acak menggunakan teknik Random Sampling. Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan dalam analisis data, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa (52%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang dikategorikan sebagai "kurang", sementara 36% berada dalam kategori "sedang", dan hanya 12% yang masuk dalam kategori "baik". Temuan ini menyoroti perlunya tindakan intervensi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah ini. Beberapa rekomendasi yang diajukan meliputi program pendidikan jasmani yang lebih terencana, promosi gaya hidup sehat di lingkungan sekolah, serta peningkatan dukungan dari guru pendidikan jasmani dan orang tua siswa. Selain itu, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai diharapkan dapat membantu siswa lebih termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Penelitian ini diharapkan tidak hanya membantu penulis dalam memenuhi persyaratan gelar sarjana Pendidikan Olahraga S1, tetapi juga menjadi panduan yang berguna bagi para guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara efektif dan berkelanjutan di masa mendatang, dengan memanfaatkan berbagai metode dan sarana yang sesuai dengan kebutuhan siswa

Keyowrds : *Physical Fitness, Students, Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI).*

Abstract : his study aims to explore the physical fitness levels of 11th-grade students at SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam, using the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI) phase E-F. The study population consists of 232 11th-grade students, with a sample of 25 students selected randomly using the Random Sampling technique. A quantitative descriptive approach was used in data analysis, showing that the majority of students (52%) are categorized as having "poor" physical fitness, 36% fall into the "moderate" category, and only 12% are in the "good" category. These findings highlight the need for more structured and sustainable interventions to improve students' physical fitness at this school. Several recommendations include a more organized physical education program, promoting a healthy lifestyle in the school environment, and increasing support from physical education teachers and parents. Additionally, providing adequate sports facilities is expected to motivate students to enhance their physical fitness. This study is expected not only to assist the author in fulfilling the requirements for a bachelor's degree in Physical Education (S1) but also to serve as a useful guide for physical education teachers to effectively and sustainably improve students' physical fitness in the future by utilizing various methods and resources that meet the students' needs.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian penting dari pendidikan keseluruhan. Menurut Rasyid (Jurnal Sarmilla, 2023), "Pendidikan adalah pilar utama pembangunan nasional yang mempersiapkan sumber daya manusia berkualitas."

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 pasal 3 menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (Yupita, 2023).

Di dalam dipediknas PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif sosial dan emosional Arrasyih (2019:3)

Pengembangan kebugaran jasmani melibatkan unsur fisik, mental, teknik, dan sosial. Pendidikan jasmani adalah pembelajaran fisik untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Samsudin dalam Arsil, 2018:198).

Pendidikan jasmani diatur dalam Permendiknas No. 22 Tahun 2006 dan Permendikbud No. 64 Tahun 2013 serta No. 21 Tahun 2016. Tujuannya meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, berpikir kritis, sosial, serta pola hidup sehat. Penelitian ini diharapkan berguna bagi SMA N 1 Tilatang Kamang.

"Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis untuk mengembangkan individu secara organik,

perseptual, kognitif, dan emosional, serta merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang." (Chantika, Darni, Edwarsyah, & Febrían, 2024)

Secara umum, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai "kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luang" (Dessi Novita Sari, 2020).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Menurut Iqbal, Darni, Jonni, dan Sari (2024), proses pembelajaran PJOK di sekolah memerlukan kebugaran jasmani yang baik agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Untuk mencapai sasaran pendidikan nasional di Penjasorkes SMAN 1 Tilatang Kamang, rancang kegiatan yang menekankan moral, nilai, kepribadian, dan berpikir kritis melalui aktivitas kolaboratif dan refleksi.

Selain itu, kita harus mengembangkan sikap sportif, jujur, dan disiplin melalui aktivitas jasmani, serta keterampilan motorik dan keselamatan diri. Pengenalan konsep aktivitas jasmani penting untuk kesehatan dan pola hidup sehat. Siswa diharapkan memperoleh hasil belajar yang optimal dari kegiatan ini.

Menurut Mahendra (2003, hal. 130), "pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik pada kualitas individu, baik fisik, mental, maupun emosional" (Yessi et al., 2023)

"Poses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat

dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa", S, A., Yulifri, Y., Sepriadi, S., & Resmana, R. (2023).

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, diharapkan siswa SMAN 1 Tilatang Kamang dapat menjalankan tugas sebagai pelajar dengan optimal dan memperoleh hasil maksimal, baik dalam pelajaran PJOK maupun pelajaran lain. Namun, kenyataannya di lapangan tidak sesuai harapan.

Namun, kenyataannya seringkali tidak sesuai harapan. Data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Tilatang Kamang masih kurang memadai, yang dapat menghambat pencapaian akademis mereka. Ini menunjukkan perlunya evaluasi dan peningkatan program kebugaran di sekolah.

Dari observasi yang penulis lakukan selama kegiatan PLK di SMAN 1 Tilatang Kamang, ditemukan beberapa masalah dalam proses belajar mengajar. Beberapa siswa tampak kurang aktif bergerak dan ada yang duduk-duduk. Ketika ditanya, mereka mengaku merasa kelelahan.

Karena tidak adanya data valid mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, penulis termotivasi untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang nyata dan valid serta bermanfaat bagi pengajar di SMAN 1 Tilatang Kamang sebagai bahan pertimbangan dalam memajukan pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif untuk menggambarkan keadaan saat penelitian. Menurut Adiputra et al. (2021), penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan fenomena tanpa implikasi

lebih luas. Dengan demikian, penelitian ini hanya menggambarkan tingkat kebugaran siswa SMAN 1 Tilatang Kamang.

Tempat pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah di SMAN 1 Tilatang Kamang. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada Januari- Juni tahun pelajaran 2023/2024 yaitu pada bulan Mei 2024

Penelitian deskriptif ini bertujuan menggambarkan tingkat kebugaran siswa SMAN 1 Tilatang Kamang tanpa implikasi lebih luas. Data dikumpulkan di sekolah tersebut dari Januari hingga Juni 2024, dengan pelaksanaan khusus pada Mei 2024.

Menurut Sugiyono (2017:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari seluruh siswa putra dan putri kelas XI, dengan total jumlah 232 orang.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik Random Sampling yaitu diambil sebesar 10% yang di pilih secara acak sebagai sampel. Menurut Arikunto Apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga dari penelitian tersebut merupakan penelitian populasi.

Penelitian ini termasuk penelitian populasi. Menurut Kasmadi & Nia Siti (2014), jika jumlah subjek lebih dari 100, sampel diambil 10%-25%. Dengan demikian, jumlah sampel yang diambil adalah 23 orang, yang kemudian digenapkan menjadi 25 orang menggunakan teknik random sampling.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI). TKSI adalah paket tes kebugaran siswa yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa menambah atau mengurangi item tes. Tes ini berlaku untuk siswa SMA/SMK/Madrasah Aliyah (MA) fase

E-F. yang rinciannya sebagai berikut.



Gambar 1. Tes Koordinasi Mata Tangan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

a) Tes Koordinasi Mata Tangan: 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 2. Tes Waktu Reaksi
Sumber: Dokumentasi Penelitian

b) Tes Waktu Reaksi: Tes ini berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba. Tes ini merupakan modifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan.



Gambar 3. Tes Kelincahan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

c) Kelincahan: Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur.



Gambar 4. Tes reksi mata tangan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

d) Tes Daya Ledak: Tes ini berupa aktivitas melompat secara tegak lurus ke atas (vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggiingginya.



Gambar 5. Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu
Sumber: Dokumentasi Penelitian

e) Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu: Tes ini berupa Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome



Gambar 6. Tes Dayatahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Kardiorespirasi Sumber: Dokumentasi Penelitian

f) Tes Dayatahan Kardiorespirasi: Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat.

Setelah semua data dikumpulkan kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan perhitungan persentase.

HASIL

1. Hasil Hand and Eye Coordination Test

Tabel 1. Hasil Hand and Eye Coordination Test

No	Kategori	Fa	Fr %
1	Baik Sekali	5	20
2	Baik	11	44
3	Sedang	8	32
4	Kurang	1	4
5	Kurang Sekali	0	0
	Total	25	100

Hasil dari tes Koordinasi Tangan dan Mata pada 25 siswa SMAN 1 Tilatang Kamang adalah sebagai berikut: 1 siswa (4%) berada di kategori kurang sekali, 8 siswa (32%) di kategori kurang, 11 siswa (44%) di kategori sedang, 1 siswa (4%) di kategori baik, dan 5 siswa (20%) di kategori baik sekali.

2. Hasil Vertical Jump Test

Tabel 2. Hasil Vertical Jump Test

No	Kategori	Fa	Fr %
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	3	12
3	Sedang	18	72
4	Kurang	4	16
5	Kurang Sekali	0	0
	Total	25	100

Hasil tes Loncat Vertikal pada 25 siswa

SMAN 1 Tilatang Kamang: 0% di kategori kurang sekali, 16% di kategori kurang, 72% di kategori sedang, 0% di kategori baik, dan 12% di kategori baik sekali. Sebagian besar siswa berada di kategori sedang, dengan 16% menunjukkan hasil kurang baik.

3. Hasil T Test

Tabel 3. Hasil T Test

No	Kategori	Fa	Fr %
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	0	0
3	Sedang	24	96
4	Kurang	1	4
5	Kurang Sekali	0	0
	Total	25	100

Hasil tes T pada 25 siswa SMAN 1 Tilatang Kamang: 0% di kategori kurang sekali, 4% di kategori kurang, 96% di kategori sedang, 0% di kategori baik, dan 0% di kategori baik sekali. Sebagian besar siswa berada di kategori sedang.

4. Hasil Hand Touch Reaction Test

Tabel 4. Hasil Hand Touch Reaction Test

No	Kategori	Fa	Fr %
1	Baik Sekali	4	16
2	Baik	4	16
3	Sedang	8	32
4	Kurang	9	36
5	Kurang Sekali	0	0
	Total	25	100

Hasil tes Hand Touch Reaction pada 25 siswa SMAN 1 Tilatang Kamang: 0% di kategori kurang sekali, 36% di kategori kurang, 32% di kategori sedang, 16% di kategori baik, dan 16% di kategori baik sekali.

5. Hasil Dipping Test

Tabel 5. Hasil Dipping Test

No	Kategori	Fa	Fr %
1	Baik Sekali	1	4
2	Baik	6	24
3	Sedang	9	36
4	Kurang	9	36
5	Kurang Sekali	0	0

Total	25	100
-------	----	-----

Hasil tes Dipping pada 25 siswa SMAN 1 Tilatang Kamang: 0% di kategori kurang sekali, 36% di kategori kurang, 36% di kategori sedang, 24% di kategori baik, dan 4% di kategori baik sekali.

6. Hasil Beep Test

Tabel 6. Hasil Beep Test

No	Kategori	Fa	Fr %
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	5	20
3	Sedang	14	56
4	Kurang	6	24
5	Kurang Sekali	0	0
	Total	25	100

Data Beep Test pada 25 siswa menunjukkan: 0% di kategori kurang sekali, 20% di kategori baik, 56% di kategori sedang, 24% di kategori kurang, dan 0% di kategori baik sekali. Total peserta adalah 25 siswa.

7. Hasil TKSI

Tabel 7. Hasil TKSI

No	Kategori	Fa	Fr %
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	3	12
3	Sedang	9	36
4	Kurang	13	52
5	Kurang Sekali	0	0
	Total	25	100

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) pada 25 siswa SMAN 1 Tilatang Kamang menunjukkan: 0% di kategori kurang sekali, 52% di kategori kurang, 36% di kategori sedang, 12% di kategori baik, dan 0% di kategori baik sekali. Mayoritas siswa (52%) berada di kategori kurang, dengan hanya 12% mencapai kategori baik.

Hasil ini menyoroti perlunya perhatian lebih dalam pengembangan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang. Fokus perlu diberikan pada peningkatan aspek-aspek tertentu seperti kekuatan, daya tahan, dan koordinasi untuk

mencapai hasil yang lebih baik.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani penting bagi siswa karena mempengaruhi kemampuan mereka dalam aktivitas sekolah dan akademik. Siswa yang bugar cenderung belajar lebih cepat dan efisien, meningkatkan kinerja akademik dan sistem pendidikan secara keseluruhan.

Menurut Mahendra (2003, hal. 130), "pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik pada kualitas individu, baik fisik, mental, maupun emosional" (Yessi et al., 2023).

Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga kognitif dan emosional siswa. Tubuh yang sehat memungkinkan fokus belajar, partisipasi ekstrakurikuler, dan penyelesaian tugas sekolah dengan lebih baik. Menurut Neldi (2018),

"Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang untuk beraktivitas dan melaksanakan tugas bervariasi antar individu, tergantung pada jenis gerak atau pekerjaan yang dilakukan." Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi pekerjaan atau situasi mendesak (Nahda & Deswandi, 2022).

Kebugaran jasmani memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, serta kemampuan fisik sehari-hari. Penilaian kebugaran jasmani mencakup penampilan fisik dan kebiasaan yang dilakukan. Semakin tinggi kebugaran jasmani, semakin baik kemampuan kerja fisik seseorang.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, seharusnya hal tersebut

menjadi perhatian khusus guru PJOK dalam pembelajaran, dengan pembelajaran olahraga di sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Atas dasar tersebut maka kebugaran jasmani berkaitan erat dengan prestasi (Aprilianto & Fahrizqi, 2020)

Sekolah dan pendidik harus fokus pada kebugaran jasmani siswa melalui program terstruktur, promosi gaya hidup sehat, dan kesadaran tentang pentingnya kebugaran fisik untuk mendukung pencapaian pendidikan siswa.

Hasil TKSI pada 25 siswa SMAN 1 Tilatang Kamang menunjukkan 52% berada di kategori kurang, dengan hanya 12% di kategori baik. Ini menunjukkan perlunya peningkatan dalam kebugaran jasmani siswa.

Tingginya prevalensi kebugaran jasmani yang kurang memerlukan perhatian pada faktor seperti aktivitas fisik, istirahat, dan pola makan. Dukungan guru dan motivasi individu dapat meningkatkan hasil kebugaran siswa.

Beberapa penelitian mengatakan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan aktivitas olahraga (Prativi et al., 2013; Syahputra et al., 2017). Pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam olahraga permainan, karena bila kebugaran jasmani meningkatkan maka dapat memberikan hal yang positif terhadap ketahanan jasmani.

Sunardi dalam Jurnal Fikri (2017) menekankan bahwa kebugaran jasmani rendah menghambat proses belajar, mempengaruhi prestasi akademik siswa. Kebugaran jasmani yang baik mendukung semangat dan konsentrasi dalam pembelajaran.

Peningkatan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, gizi, kesehatan lingkungan, dan aktivitas fisik. Lingkungan bersih dan gizi baik berdampak positif pada kebugaran siswa (Sepriadi et al.,

2017).

Kebugaran jasmani dan pendidikan saling mendukung. Program kebugaran dalam kurikulum memastikan siswa sehat dan siap berkontribusi. Pendidikan berkualitas juga mendukung kebugaran jasmani dan pembangunan nasional (Rasyid dalam Jurnal Sarmilla et al., 2023).

Di SMA N 1 Tilatang Kamang, kebugaran jasmani siswa kelas XI belum memenuhi standar. Usia, gaya hidup, aktivitas fisik, istirahat, pola makan, kesehatan, kadar hemoglobin, dan kebiasaan buruk berperan penting.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil tes kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Tilatang Kamang, Kabupaten Agam. Dari 25 siswa yang diuji, tidak ada yang berada dalam kategori kurang sekali. Sebagian besar siswa (52%) berada di kategori kurang.

Hasil tes mengindikasikan bahwa 36% siswa berada dalam kategori sedang, sedangkan hanya 12% yang mencapai kategori baik. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik sekali, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan secara signifikan.

Temuan ini menekankan perlunya program kebugaran jasmani yang efektif di sekolah. Program yang terstruktur dapat membantu siswa mencapai tingkat kebugaran yang lebih baik, mendukung kesehatan fisik mereka, dan meningkatkan prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M. S., Arsil, & Antoni, D. (2021). Metodologi penelitian kesehatan. Yayasan Kita Menulis.

- Ahmad, H. B. (2023). Tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di MTs Al-Ihsan Pondok Gede Kota Bekasi (Doctoral dissertation, Universitas Islam "45" Bekasi).
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota UKM futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Arsil, & Antoni, D. (2018). Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga. UNP.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi motor ability dan konsentrasi terhadap kemampuan penguasaan kata heian yodan karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
- Arrasyih, F., & Rasyid, W. (2019). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(3), 1-8.
- Chantika, D., Darni, D., Edwarsyah, E., & Febrian, M. (2024). Profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 7(2), 184-190. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.48>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89-102.
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 7(1), 158-164. [https://doi.org/\[DOI\]](https://doi.org/[DOI]) (jika ada)
- Kasmadi, & Sumariah, N. S. (2014). Panduan moderen penelitian kuantitatif. Alfabeta.
- Nahda, S., & Deswandi, D. (2020). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani anggota senam Porpi Padang. *Jurnal JPDO*, 2(5).
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60. <https://doi.org/10.24036/jpo9019>
- Sari, T., & Madri, M. (2020). Pengaruh latihan jump to box dan naik turun tangga terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(5), 18-21. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/552>
- Sarmila, Y., Rasyid, W., Yulifri, Y., & Nirwandi, N. (2023). Studi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 25-31.
- Sari, M., & Willadi Rasyid, W. R. (2024). Hubungan tingkat kebugaran jasmani

dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas VII dan VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 7(9), 1948-1957.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.7.9.2024>
.53

Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.

Sepriadi, S., Yulifri, Y., & Resmana, R. (2017). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Nasional*.

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Yupitra, E., Rasyid, W., Zulman, Z., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 02 Indarung. *Jurnal JPDO*, 6(3), 142-148.

Yessi, Ariasnaldi, Hendri Neldi, & Sepriadi. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal JPDO*, 6(1), 53-58.