

## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Lundar

**Doni Ayu Saputra<sup>1</sup>, Willadi Rasyid<sup>2</sup>, Yulifri<sup>3</sup>, Hilmainur Syampurma<sup>4</sup>**

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

[donyayu2112@gmail.com](mailto:donyayu2112@gmail.com), [willadirasyid@fik.unp.ac.id](mailto:willadirasyid@fik.unp.ac.id), [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id),

[hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id](mailto:hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.156>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

**Abstrak** : Masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah kurangnya kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Lundar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Lundar. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di Sekolah Dasar Negeri 04 Lundar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa perempuan kelas IV dan V SD Negeri 04 lundar yang berjumlah 46 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 46 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI fase B). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: tingkat kebugaran jasmani memiliki rata-rata kebugaran sebesar 16,3, berada pada kategori sedang, artinya kebugaran jasmani siswa perempuan kelas IV dan V SD Negeri 04 Lundar belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi. Siswa SD Negeri 04 Lundar, disarankan untuk perbanyak melakukan aktivitas olahraga diluar jam pelajaran dan mengurangi waktu untuk hal yang membuat siswa mengurangi aktifitas gerak seperti bermain game online dan bermain sosial media seperti kebanyakan siswa sekarang.

**Keywords** : *Physical Fitness, Elementary School*

**Abstract** : *The problem in this study is the lack of physical fitness of students at SD Negeri 04 Lundar. The purpose of this study was to determine the physical fitness of students at SD Negeri 04 Lundar. This type of research is descriptive research. This research was conducted in May 2024 at SD Negeri 04 Lundar. The population in this study were all ninth grade students SD Negeri , totaling 46 students. The sampling technique used the total sampling technique, so the number of samples in this study was 46 students. The instrument used in this study was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI phase B. The data analysis technique used descriptive statistical analysis percentage. The results of this study are: the level of physical fitness of students of SD Negeri 04 Lundar has an average fitness of 16.3, which is in the moderate category, meaning that the physical fitness of students of SD Negeri 04 Lundar is not yet at the maximum level of physical fitness that must be possessed by a student and must be further improved. Students of SD Negeri 04 Lundar are advised to increase their sports activities outside of class hours and reduce the time for things that make students reduce physical activity such as playing online games and playing social media like most students no.*

## **PENDAHULUAN**

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).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan yang dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik, mental, emosional yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan berakhlak mulia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Serta pendidikan juga mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dengan memiliki kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan. "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" (Ikhsan, 2017) "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satusatunya mata

pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018)

"Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" Afrengty, Eldawaty, & Putra. (2020).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa.

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 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)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang

(Neldi, 2018). 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.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan.

Untuk itu, terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. Di samping itu guru harus mengajarkan materi pembelajaran disesuaikan dengan garis-garis besar program pengajaran (GBPP) yang telah ditentukan.

Berdasarkan program pemerintah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh badan standar nasional pendidikan (BSNP). Pelaksanaan Pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya.

Adapun faktor-faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman.

Berdasarkan observasi di SD Negeri 04 Lundar ada beberapa informasi yang peneliti dapatkan bahwasanya guru telah memberikan aktivitas jasmani sudah sesuai dengan pembelajaran yang semestinya ataupun sesuai dengan kurikulum akan tetapi

tidak terlaksananya aktivitas jasmani tersebut sesuai yang diharapkan oleh guru.

Hal ini berbanding terbalik dengan harapan peneliti bahwa siswa tersebut akan mengikuti pembelajaran sampai dengan selesai akan tetapi pada kenyataannya tidak. Peneliti menduga kasus tersebut tentu memiliki keterkaitan terhadap kebugaran jasmani para peserta didik,

sebab jika peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik maka berkemungkinan para peserta didik dapat mengikuti pembelajaran sampai selesai, dan apabila peserta didik memiliki kebugaran yang kurang baik maka peserta didik dapat kurang bersemangat mengikuti pembelajaran.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2012) penelitian deskriptif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain".

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 04 Lundar. Sesuai pendapat Sugiyono (2017) "Populasi merupakan Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Mengingat jumlah populasi di atas dan tercapainya tujuan penelitian maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik Sensus, yaitu kegiatan mengumpulkan data dan informasi dengan cara mengamati seluruh elemen dari populasi.

Berpedoman pada uraian diatas, maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 04 Lundar yang berjumlah 46 orang siswa perempuan SD Negeri 04 Lundar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B Siswa Sekolah Dasar.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 04 lundar yang berjumlah 237 orang siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proposive sampling*.

Sample yang diambil adalah seluruh siswa putri kelas IV dan V SD Negeri 04 Lundar sebanyak 46 siswa. Pengumpulan datanya dengan menggunakan tes TKSI.

## HASIL

### 1. Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 04 Lundar

Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Klasifikasi	fa	fr	Kategori
22-25	5	10,87	Baik sekali
18-21	10	21,74	Baik
14-17	23	56,52	Sedang
10-13	5	10,87	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
$\Sigma$	46	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Lundar berada pada rata-rata 16,3, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Lundar berada pada kategori sedang.

#### 1, Kelentukan (*v sit and reach*)

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
$> 5,52$	1	2,17	Baik Sekali
1,52 – 5,51	8	17,39	Baik
-1,97 – 1,51	12	26,09	Sedang
(-8,91) – (-1,98)	22	47,83	Kurang
$< -8,91$	3	6,52	Kurang Sekali
Jumlah	46	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dari 46 orang sampel, 1 orang (2,17%) memiliki kelentukan berkisar antara  $>5,52$  dengan kategori baik sekali, 8 orang (17,039%) memiliki kelentukan berkisar antara 1,52-5,51 dengan kategori baik, 12 orang (26,09%) memiliki kelentukan berkisar antara -1,97 – 1,51 dengan kategori sedang.

22 orang (47,83%) memiliki kelentukan berkisar antara (-8,91) – (-1,98) dengan kategori kurang dan 3 orang (6,52%) memiliki kelentukan berkisar antara  $< -8,91$  dengan kategori kurang sekali.



Sumber: Hasil Penelitian

### 2. Daya Tahan Otot Perut (*Half sit-Up Test*)

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
$> 24$	1	2,17	Baik Sekali
12 – 23	3	6,52	Baik
7 – 11	13	28,26	Sedang
2 – 6	28	60,87	Kurang
$< 1$	1	2,17	Kurang Sekali
Jumlah	46	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dari 46 orang sampel, 1 orang (2,17%) memiliki daya tahan otot perut berkisar antara >24 dengan kategori baik sekali, 3 orang (6,52%) memiliki daya tahan otot perut berkisar antara 12-23 dengan kategori baik,

13 orang (28,26%) memiliki daya tahan otot perut berkisar antara 7-11 dengan kategori sedang, 28 orang (60,87%) memiliki daya tahan otot perut berkisar antara 2-6 dengan kategori kurang dan 1 orang (2,17%) memiliki daya tahan otot perut berkisar antara <1 dengan kategori kurang sekali.



Sumber:Hasil Penelitian

### 3.Koordinasi Mata Tangan (*Hand Eye Coordination Test*)

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
> 8	1	2,17	Baik Sekali
5 – 7	6	13,04	Baik
3 – 4	17	36,96	Sedang
1 – 2	21	45,65	Kurang
< 0	1	2,17	Kurang Sekali
Jumlah	46	100	

Sumber:Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dari 46 orang sampel, 1 orang (2,17%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara >8 dengan kategori baik sekali, 6 orang (13,04%) memiliki koordinasi mata tangan

berkisar antara 5-7 dengan kategori baik.

17 orang (36,96%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara 3-4 dengan kategori sedang, 21 orang (45,65%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara 1-2 dengan kategori kurang, dan 1 orang (2,17%) memiliki koordinasi mata tangan berkisar antara <0 dengan kategori kurang sekali.



Sumber:Hasil Penelitian

### 4.Kelincahan (*T Test*)

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
< 13,97	1	2,17	Baik Sekali
20,95 – 13,98	2	4,35	Baik
26,96 – 20,96	16	34,78	Sedang
32,95 – 26,97	19	41,30	Kurang
> 32,96	8	17,39	Kurang Sekali
Jumlah	46	100	

Sumber:Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dari 46 orang sampel, 1 orang (2,17%) memiliki kelincahan berkisar antara < 13,97 dengan kategori baik sekali, 2 orang (4,35%) memiliki kelincahan berkisar antara 20,95 – 13,98 dengan kategori baik, 16 orang (34,78%) memiliki kelincahan berkisar antara 26,96 – 20,96 dengan kategori sedang.

19 orang (41,30%) memiliki kelincahan berkisar antara 32,95 – 26,97 dengan kategori kurang, dan 8 orang (17,39%) memiliki kelincahan berkisar antara > 32,96 dengan kategori kurang sekali.



Sumber: Dokumentasi Penelitian

### 5. Daya Tahan (*Around the World Test*)

Kelas Interval	fa	fr	Kategori
> 29	1	2,17	Baik Sekali
23 – 28	2	4,35	Baik
16 – 21	11	23,91	Sedang
9 – 15	26	56,52	Kurang
< 8	6	13,04	Kurang Sekali
Jumlah	46	100	

Sumber: Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dari 46 orang sampel, 1 orang (2,17%) memiliki daya tahan antara >29 dengan kategori baik sekali, 2 orang (4,35%) memiliki daya tahan berkisar antara 23 – 28 dengan kategori baik, 11 orang (23,91%) memiliki daya tahan berkisar antara 16 – 21 dengan kategori sedang,

26 orang (56,52%) memiliki daya tahan berkisar antara 9 – 15 dengan kategori kurang dan 6 orang (13,04%) memiliki daya tahan berkisar antara <8 dengan kategori kurang sekali.



Sumber: Dokumentasi Penelitian

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Lundar berada pada kata kategori sedang. Siswa berada pada kategori sedang karena mungkin siswa sering melakukan kegiatan atau aktifitas olahraga di luar jam sekolah seperti jogging sore atau aktifitas olahraga lainnya.

“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.

Menurut Neldi (2018) “Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan”. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka dia masih memiliki tenaga cadangan untuk kerja lainnya.

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.

Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya terfokus pada hal-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran ke arah yang lebih maju salah satunya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. "Hasil belajar yang dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor" (Budi et al, 2019).

"Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan" (Darajat, J 2012).

Kebugaran jasmani itu penting bagi siswa karena aktifitas siswa pada saat ini begitu padat apalagi kurikulum 2013 sekarang menuntut siswa belajar 8 jam/ hari di sekolah (S, A et al., 2023). Keadaan demikian menyebabkan siswa harus memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Lundar memiliki rata-rata kebugaran sebesar 16,3, berada pada kategori sedang.

artinya kebugaran jasmani siswa SD Negeri 04 Lundar belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

Siswa SD Negeri 04 Lundar, disarankan untuk perbanyak melakukan aktivitas olahraga diluar jam pelajaran dan mengurangi waktu untuk hal yang membuat siswa mengurangi aktifitas gerak seperti bermain game online dan bermain sosial media seperti kebanyakan siswa sekarang.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri 04 Lundar, disarankan untuk lebih membatasi peserta didik dalam hal penggunaan gadget atau handphone di sekolah, karena bisa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Kepala Sekolah SD Negeri 04 Lundar agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, sehingga guru bisa lebih leluasa melakukan modifikasi berbagai aktifitas belajar praktek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrenthy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9
- 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. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2019. Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Budi et al.(2019). Model pembelajaran Pendidikan Jasmani. Purwokerto, Jawa Tengah: Universitas Jendral Sudirman
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga

- Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64
- Neldi. (2018). Kontribusi Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 3(1), 60-69. <https://doi.org/10.51620/0869-2084-2021-66-8-465-471>
- 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
- S, A., Yulifri, Y., Sepriadi, S., & Resmana, R. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani siswa Kelas XI MAN 2 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(12), 1-7.
- 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
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin, 2018. "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66.