

## Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya

Nidi Septi Aziza<sup>1</sup>, Edwarsyah<sup>2</sup>, Kamal Firdaus<sup>3</sup>, Sepriadi<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[azizasepti20@gmail.com](mailto:azizasepti20@gmail.com), [edwarsyah@fik.unp.ac.id](mailto:edwarsyah@fik.unp.ac.id), [dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com](mailto:dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com),

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

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1048>

**Kata kunci** : Kebugaran Jasmani

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, terlihat saat peneliti melakukan observasi ke sekolah, mayoritas siswa terlihat malas-malasan dan terlihat kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran praktek PJOK. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 82 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *statify random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 13 orang putra dan 17 orang putri. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kebugaran jasmani siswa indonesia (TKSI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 16 sitiung Kabupaten Dharmasraya memiliki rata-rata 19,46, maka kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori baik. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 16 sitiung Kabupaten Dharmasraya memiliki rata-rata 17,24, maka kebugaran jasmani siswa putri berada pada kategori sedang. Artinya kebugaran siswa perlu ditingkatkan

**Keywords** : *Physical Fitness*

**Abstract** : *The problem in this research is that it is suspected that the physical fitness of students at State Elementary School 16 Sitiung, Dharmasraya Regency is still low. It was seen that when researchers carried out observations at the school, the majority of students looked lazy and seemed less enthusiastic about participating in practical PJOK learning. The aim of this research was to determine the level of physical fitness of students at State Elementary School 16 Sitiung, Dharmasraya Regency. This type of research is descriptive research. This research was conducted in June 2024 at Sitiung 16 Elementary School, Dharmasraya Regency. The population in this study were all students at State Elementary School 16 Sitiung, Dharmasraya Regency, totaling 82 students. The sampling technique used statistic random sampling technique, so the number of samples in this study was 13 men and 17 women. The instrument in this research was the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI). The data analysis technique in this research uses percentage descriptive analysis. The results of this research are: 1) The physical fitness level of male students at State Elementary School 16 Sitiung, Dharmasraya Regency has an average of 19.46, so the physical fitness of male students is in the good category. 2) The physical fitness level of female students at State Elementary School 16 Sitiung, Dharmasraya Regency has an average of 17.24, so the physical fitness of female students is in the medium category. This means that student fitness needs to be improved*

## **PENDAHULUAN**

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-  
“Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks” (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus”

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

“Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal” (Deswandi & Ihsan, 2018) .

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; tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin,dkk 2018).

“Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah 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).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016). Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Olahraga merupakan bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama (Chan, 2020).

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari masyarakat (Marta, I. A., 2023). “

Olahraga bukan hanya berguna untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran dan menjaga kebugaran tubuh seseorang, akan tetapi olahraga juga merupakan jalan untuk meraih prestasi yang dapat membanggakan suatu negara.

Pendidikan menurut Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 1 Tahun 2003 pendidikan diselenggarakan sebagai satu kesatuan yang sistimatik dengan sistem terbuka dan multimakna.

Saat berolahraga beberapa siswa SDN 16 Sitiung banyak mengalami kelelahan sehingga olahraga tidak berjalan produktif atau hanya dilakukan sebentar saja, selebihnya hanya bermain saja. Jadi guru PJOK SD 16 Sitiung juga memberitahu kepada peneliti banyak siswa kebugaran jasmani masih rendah dan belum pernah diketahui Tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani Sekolah Dasar 16 Sitiung masih tergolong rendah dapat dilihat dari siswa saat melakukan aktivitas gerak/fisik sebentar saja. Siswa perlu memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan aktivitas yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan dan cedera.

Pentingnya pemahaman yang di berikan Guru PJOK tentang kebugaran jasmani sehingga siswa bisa menerapkannya didalam sekolah maupun diluar sekolah. Sehingga dapat meningkatkan Tingkat kebugaran jasmani siswa SD 16 Sitiung. Dan di sini masih kurangnya sarana dan prasarana untuk mengajar.

Namun, realita yang terjadi sekarang banyak di temui di lapangan siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya masih rendah dan ada pulah sebagian siswa yang bermalasan untuk mengikuti pembelajaran di lapangan di karenakan siswa tersebut memiliki postur tubuh yang gemuk sehingga siswa tidak percaya diri untuk melakukan gerakan itu.

Hal tersebut juga berdampak pada rendahnya proses belajar siswa, hal ini pun dapat menjadikan rendahnya motivasi dalam mengikuti proses belajar mengajar penjas di sekolah.

Dengan demikian, guru dituntut untuk lebih profesional dalam menciptakan atau memberikan materi pelajaran serta memanfaatkan lingkungan serta sarana dan prasarana yang ada untuk menciptakan pembelajaran yang lebih menarik dan tidak monoton, dengan keterbatasan juga akan dapat berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2012) menjelaskan:

“Penelitian deskriptif yaitu: “Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain”.

Dalam penelitian ini akan diungkapkan atau digambarkan mengenai tingkat kebugaran jasmani murid di Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung. Penelitian ini akan dilaksanakan setelah seminar proposal, sedangkan tempat penelitian akan dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta didik Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung yang berjumlah 82 orang siswa Sampel dalam penelitian ini hanya siswa kelas 3 dan 4 yang di fase B yaitu sebanyak 30 orang. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang terdiri dari:

### a. Tes: *V Sit and Reach Test*

Tes ini bertujuan untuk kelentukan paha bawah dan kelentukan pinggang siswa.



Gambar 1. *V Sit and Reach Test*  
Sumber : Dokumentasi penelitian

**b. Tes: Half Up Test**

Pada tes ini bermanfaat dan bertujuan untuk daya tahan otot perut siswa .



Gambar 2. Half Up Test  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

**c. Tes Hand Eye Coordination Test**

Tes ini bertujuan untuk mengkoordinasikan mata dengan tangan siswa .



Gambar 3. Hand Eye Coordination Test  
Sumber: Dokumentasi penelitian

**d. Tes T Test**

T Tes sangat bermanfaat dan berguna untuk kelincahan pada siswa. T-Tes digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan untuk mengetahui kelincahan seseorang.



Gambar 4. T Test  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

**e. Tes: Around The World Test**

Tes ini bermanfaat dan berguna untuk daya tahan tubuh pada siswa.



Gambar 5. Around The World Test  
Sumber: Dokumentasi penelitian

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif

**HASIL**

1. **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya**
  - a. Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan TKSI terhadap siswa putra Sekolah Dasar Negeri 13 Sitiung Kabupaten Dharmasraya yang telah dilakukan, dari 13 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 22, nilai terendah 17, nilai rata-rata sebesar 19,46, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,33.

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

**Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran jasmani putra**

Kelas Interval	Frekuensi absolute (fa)	Frekuensi relative (fr)	Kategori
22-25	1	7,7	Baik sekali
18-21	11	84,6	Baik
14-17	1	7,7	Sedang
Okt-13	0	0	Kurang
05-Sep	0	0	Kurang sekali
Jumlah	13	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 13 orang siswa putra yang diteliti, 1 orang siswa (7,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasikasi 22 - 25, berada pada kategori baik sekali. 11 orang (84,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasikasi 18 - 21, berada pada kategori baik.

1 orang (7,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasikasi 14 - 17, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung berada pada rata-rata 19,46, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung berada pada kategori baik.

#### b. Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani dengan menggunakan TKSI terhadap Siswa putri SDN Sitiung Kabupaten Dharmasraya yang telah dilakukan, dari 17 orang siswa putri yang dijadikan sampel

didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 16, nilai rata-rata sebesar 17,24, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,83.

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

**Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran jasmani Siswa Putri**

Kelas Interval	Frekuensi absolute (fa)	Frekuensi relative (fr)	Kategori
$\geq 29$	0	0	Baik sekali
23 - 28	6	35,3	Baik
16 - 22	11	64,7	Sedang
9 - 15	0	0	Kurang
$\leq 8$	0	0	Kurang sekali
Jumlah	17	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 orang siswa putri yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasikasi  $\geq 29$ , berada pada kategori baik sekali. 6 orang (35,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasikasi 23 - 28, berada pada kategori baik.

11 orang (64,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasikasi 16 - 22, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya berada pada rata-rata 17,24, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung berada pada kategori sedang.

## PEMBAHSAN

“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).

Menurut (Rika 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 derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak" Nahda & Deswandi, (2022).

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya berada pada rata-rata 19,46, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori baik.

Sementara pada siswa putri Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya berada pada rata-rata 17,24, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 16 Sitiung Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori sedang.

Artinya kebugaran jasmani yang dimiliki kebugaran yang dimiliki siswa putri lebih rendah dari hasil kebugaran jasmani siswa putra. Hal ini harus lebih ditingkatkan lagi karena kebugaran jasmani merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa meskipun siswa putra dalam kategori baik, tetapi belum mencapai level yang baik sekali.

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.

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 siswa dan guru, lingkungan dan sumber belajar 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.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan.

Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan berarti, bahkan setelah melakukan kegiatan seseorang yang bugar akan dapat melakukan aktivitas lagi, mampu bergerak dengan leluasa tanpa merasakan kelelahan atau keterbatasan dalam melakukan kegiatan.

Oleh sebab itu kemampuan kebugaran jasmani harus ditingkatkan kembali dengan melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani misalnya jogging, lari, bersepeda, angkat beban, push up, dan yoga. Latihan ini dilakukan secara berlanjut agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, kebugaran jasmani pada level sedang. peneliti berasumsi keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat.

Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal.

Di sisi lain siswa masih cenderung kurang bergerak karena terlihat siswa dalam kegiatan sehari-hari sibuk dengan gadget atau smartphone mereka yang kebanyakan melakukan aktifitas game online yang sedang marak saat sekrang ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Dasar Negeri 16 sitiung Kabupaten Dharmasraya memiliki rata-rata 19,46, maka kebugaran jasmani siswa putra

berada pada kategori baik. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Dasar Negeri 16 sitiung Kabupaten Dharmasraya memiliki rata-rata 17,24, maka kebugaran jasmani siswa putri berada pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota PadanG. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- Edwarsyah, H. N. (2023). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi dengan Siswa SMP Negeri 2 Tilatang Kamang Agam.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Afrenngty, 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
- Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.

- Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani, 23(28), 1–15.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 20(2), 97–106.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "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, Dec. 2018
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, "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, Jun. 2018
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Padang Volleyball Club. *Jurnal JPDO*, 6(5), 160-167
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133–138.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 1 Tahun 2003