

Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh

Rivo Andesva , Zulbahri , Arie Asnaldi , Haripah Lawanis

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

rivoandesva@gmail.com, zulbahri@fik.unp.ac.id, asnaldi@fik.unp.ac.id,

haripahlawanis@fik.unp.co.id

DOI : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.38>

Kata Kunci : Tinjauan Kebugaran Jasmani, Pemain Ekstrakurikuler Futsal

Absrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya Tingkat kebugaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh yang berjumlah 31 orang. Sampel dalam penelitian ini di tetapkan hanya 14 orang, karena 17 siswa kelas XII telah siap melakukan ujian kelulusan. pemilihan sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh yang berjenis kelamin laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 14 orang. Pengambilan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) 16-17+ tahun. Ada empat tes yang digunakan 1) *V Sit And Reach Test* 2) *Sit Up* 60 detik 3) *Squad Thrust* 30 detik dan 4) *Pacer Test*. Analisis data menggunakan teknik analisis distribusi frekuensi (*statistik deskriptif*) dengan menggunakan perhitungan persentase. Berdasarkan analisis data ditemukan. Hasil Tingkat kebugaran pemain ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh yang berada pada kategori baik sekali 1 orang (7,14%), kategori baik 3 orang (21,42%), kategori cukup 3 orang (21,42%) dan yang berkategori kurang 7 orang (50%). Dapat disimpulkan bahwa Tingkat kesegaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima puluh Kota berada pada ketegori cukup.

Keywords : Physical Fitness Review, Futsal Extracurricular Players

Abstract : The problem in this research is that the physical fitness level of extracurricular futsal players at State High School 1 Payakumbuh District, totaling 31 people, is not yet known. The sample in this study was set at only 14 people, because 17 class XII students were ready to take the graduation exam. Sample selection was determined using purposive sampling technique. The samples in this study were 14 male students in class X and XI and Data collection was carried out through the Indonesian Student Fitness Test (TKPN) 16-17+ years. There are four tests used 1) *V Sit And Reach Test* 2) *Sit Up* 60 seconds 3) *Squad Thrust* 30 seconds and 4) *Pacer Test*. Data analysis uses frequency distribution analysis techniques (descriptive statistics) using percentage calculations. Based on data analysis it was found. Results: The fitness level of futsal extracurricular players at State High School 1 Payakumbuh District is in the very good category, 1 person (7.14%), 3 people in the good category (21.42%), 3 people in the fair category (21.42%) and those in the less than category were 7 people (50%). It can be concluded that the level of physical fitness of futsal extracurricular players at State Senior High School 1, Payakumbuh District, Limapuluh Kota Regency is in the sufficient category.

PENDAHULUAN

Olahraga di dunia saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuh seseorang, baik secara rohani juga jasmani.

Menurut Suharto Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas.

Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik.

Sejalan dengan pendapat Atradinal (2018) "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi". Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kesenangan (Sepriadi dkk, 2017).

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga futsal merupakan olahraga yang banyak digemari dikalangan remaja. Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol.

Untuk mencapai suatu tujuan dalam permainan futsal maka harus didukung oleh komponen kondisi fisik yang baik dalam diri

pemain. Menurut Arsil (2018) mengatakan bahwa "Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu Kondisi fisik.

Kebugaran jasmani adalah keadaan tubuh yang tidak mengalami kelelahan dalam melakukan kegiatan sehari-hari". Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah "gambaran kualitas tubuh yang melebihi standar kesehatan.

Orang yang segera tau bugar sudah pasti mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik, dan juga masih sanggup untuk melakukan aktifitas selanjutnya yang diberikan kepadanya.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan".

Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan (Sepriadi, 2017:2).

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang (Rahmayanti, 2018)

Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan aktivitas bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, hal ini merupakan kesulitan yang sangat berarti (Fitri, et. al, 2023)

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan. (Lukmana, et. al, 2024).

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang (Rahmayanti, 2018)

Kebugaran tidak harus dicapai melalui dengan olahraga, tetapi dengan melakukan berbagai aktifitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani. faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah aktifitas, keturunan, usia, jenis kelamin (Sari, 2020)

Menurut Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020) "pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Rosmawati (2019) "Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan".

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga" Menurut Imam Hanafi (2015) "Futsal merupakan olahraga beregu yang permainannya sangat cepat dan dinamis, sebuah kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi".

Menurut Arifianto (2017) "kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat". Lebih lanjut, menurut

Harsono dalam Anggi, dkk (2018) mengemukakan "kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak.

Tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Justinus Lhaksana (2011: 17) mengemukakan bahwa "futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis sehingga dibutuhkan kecepatan yang baik bagi setiap pemain dalam melakukan serangan yang cepat".

Pada permainan futsal pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat (Haripah, 2019).

Harus dikembangkan oleh semua komponen yang ada dalam pelaksanaannya perlu ada prioritas untuk untuk menentukan komponen mana yang dominan mendapatkan porsi latihan lebih besar sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Komponen kondisi fisik yang dimaksud seperti.

Daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), daya ledak (*Power*), Kelenturan (*Flexibility*), Ketepatan (*Accuration*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*Balance*), dan reaksi (*Reaction*) (Justinus Lhaksana, 2011 :17).

Menurut Aldo (2022) Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas.

Menurut Arridho (2021) mengatakan bahwa "Kelenturan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan ke semua arah dengan amplitudo

gerakan.

Sedangkan mengatakan Kelentukan dapat diartikan sebagai kemampuan persendian, ligamen, dan tendo dalam melakukan berbagai gerak Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola.

Untuk itu, agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Zulbahri, 2019).

Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Lhaksana J dalam Safi'I (2015;2). keberhasilan prestasi yang ditunjukkan atau ditampilkan seorang atlet

Dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya".

Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi yang baik, yaitu teknik, taktik, mental, dan terutama kondisi fisik. Permainan futsal menuntut seorang pemain untuk dapat selalu bergerak yang mana membutuhkan daya tahan fisik yang bagus,

Futsal pun merupakan permainan yang meperagakan permainan dengan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif dan cepat, permainan dengan gerakan yang cepat yang membutuhkan kecepatan, permainan yang membutuhkan kelincahan untuk dapat menggiring bola dengan baik dan dapat mengelabui serta meninggalkan lawan,

Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya semakin baik daya kerut otot, maka akan semakin baik pulalah kecepatan

(Agus. 2018) kondisi fisik diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam berolahraga".

Adapun teknik dasar dalam permainan futsal menurut Justinus Lhaksana (2012) dalam Badaru (2017: 11) adalah, mengumpan (*passing*), menahan (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), dan menyundul (*heading*).

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022). Salah satu cara yang dilakukan agar siswa tetap aktif dalam berolahraga adalah dengan menambah kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan unsur yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam pelaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler harus memiliki banyak jenis olahraga yang diikuti sehingga siswa bebas mengeksplorasi olahraga apa yang diminati untuk diikutinya.

Selain itu peran guru olahraga juga sangat penting, guru olahraga harus memiliki perlengkapan olahraga yang cukup dan lengkap yang akan digunakan oleh siswa. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan kemampuan siswa akan terus meningkat, baik secara teknik maupun meningkat dalam hal kebugaran jasmaninya.

Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Maka tidak diragukan lagi bahwa olahraga futsal sudah menjamur di seluruh daerah. Berdirinya klub futsal menandakan bahwa olahraga futsal sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu di daerah, desa atau sekolah-sekolah, serta pembentukan ekstrakurikuler di sekolah

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021) penelitian deskriptif kuantitatif adalah “penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui sampel data dan populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka”.

Penelitian ini dilakukan dilapangan basket SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh, sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 29 Juli – 7 Agustus 2024. populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 14 pemain.

Menurut Suharsimi Arikunto (2017:130) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri Megang Sakti sebanyak 31 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.



Gambar 1.

Sumber: Dokumentasi Penelitian

pelaksanaan *sit reach* tes pada sampel penelitian, bertujuan untuk mengukur fleksibilitas atau kelentukan otot punggung dan otot hamstring.



Gambar 2. Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan *Sit Up* 60 detik pada sampel penelitian. bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan dan ketahanan otot perut, Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas.



Gambar 3.

Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan tes *squad thrust* 30 detik pada sampel penelitian. bertujuan untuk mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, control tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan.



Gambar 4.

Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan tes *pacor* pada sampel penelitian. Tujuan mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal.

Hasil

Tabel 1 Hasil Penelitian

Kategori	Nilai	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	5	2	14,28%
Baik	4	0	0
Cukup	3	0	0
Rendah	2	3	21,42%
Sangat Rendah	1	9	64,26%
Jumlah		14	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 orang peserta didik yang diteliti, untuk yang berkategori baik sekali ada 1 orang (7,14%), untuk kategori baik 3 orang (21,42%), untuk kategori cukup 3 orang (21,24%), untuk kategori kurang 7 orang (50%), dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.

Dari hasil data analisis didapatkan hasil kebugaran pemain ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota pada kategori “Cukup”

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor pendukung terciptanya prestasi bagi pemain futsal. Pada pemain usia ini seharusnya terdapat tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena anak pada usia ini lebih aktif bermain. Berdasarkan deskripsi data yang telah diuraikan diatas

Diperoleh hasil bahwa Tingkat kesegaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh sebahagian besar berada pada kategori kurang. Melihat Tingkat kesegaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Kecamatan Payakumbuh

Secara keseluruhan yang sebagian besar berada pada kategori kurang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kesegaran jasmani pemain masih kurang optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa factor antara lain:

1. Frekuensi Latihan

Latihan kesegaran jasmani yang baik dilakukan lebih kurang 3 sampai 5 kali dalam seminggu, sedangkan latihan futsal hanya dilakukan sekali dalam 1 minggu dengan alokasi waktu yang terbatas, sehingga frekuensi latihan bisa dikatakan masih sangat

kurang untuk mengoptimalkan kesegaran jasmani pemain.

Terlebih lagi saat ini siswa lebih disibukkan oleh teknologi seperti *gadget* yang hanya memerlukan gerakan jari tangan dari pada kegiatan fisik di luar ruangan. Untuk memperoleh Tingkatan kesegaran jasmani yang optimal maka diperlukan Latihan yang teratur dan meningkat.

2. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana latihan yang kurang mendukung berpengaruh dalam proses latihan guna meningkatkan kesegaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal. Pemain cenderung akan semangat latihan apabila didukung oleh sarana dan prasarana yang baik.

3. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan Dari jumlah keseluruhan siswa yang diteliti, hanya terdapat satu orang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang berada dalam kategori baik sekali dan ada 3 orang siswa yang berada pada kategori baik.

Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh berada pada kategori kurang dan kategori cukup. Hal ini menandakan belum optimalnya tingkat kesegaran jasmani siswa.

Belum optimalnya tingkat kesegaran jasmani siswa disebabkan oleh beberapa kemungkinan antara lain karena frekuensi latihan, sarana dan prasarana, dan waktu istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Naza Putra, Haripah Lawanis, dan Ridho Batra.(2020) Efektivitas Model Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola SSB. *Sport Saintika* 7.1:111-120
- Anggi, Medrika dkk. 2018. -Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yards Square* Terhadap Kemampuan Mengiring Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 2 (14).
- Arifianto, I. 2017. Kontribusi Kecepatan Terhadap Kelincahan Atlet Tenis Junior Sumatera Barat. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 126-131
- Arridho, I., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. 2021. Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350
- Arsil, 2018. Pembinaan Kebugaran Jasmani Depok : PT Raja Grafindo.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3 (1), 432-441

- Badaru, Benny. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Cakrawala Cendikia: Kota Bekasi
- Fitri, S., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Kebugaran Jasmani Kelas Fase E1 SMA
- Hanafi, Imam. 2015. "Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting (Studi Pada Peserta
- Haripah Lawanis, & Suci Nanda Sari, F. 2019. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *Journal Performa*, 4 (1)
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Lhaksana, Justinus, 2011. *Futsal: Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Lukmana, A., Eldawaty, E., Edwarsyah, E., & Handayani, S. G. (2024). Tinjauan Negeri 1 Candung Kabupaten Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(5), 168-177. Agam. *Jurnal JPDO*, 7(2), 208-2016.
- Rahmayanti, P. S. (2018). *Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar (Doctoral Dissertaton, Jurusan Gizi)*.
- Rosmawati. Darni & Syampurma, Hilmainur. 2019. Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal : Menssana* Volume 4 Nomor 1 : 44-52.
- Sari, D. N., Wulandari, I., Hardiansyah, S. 2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1).
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional)*.
- Suharsimi Arikunto (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.
- Zulbahri, Z. (2022). Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84.