

## Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman

Nora Susanti, Sepriadi<sup>1</sup>, Edwarsyah<sup>2</sup>, Indri Wulandari<sup>3</sup>

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

[norasusanti310802@gmail.com](mailto:norasusanti310802@gmail.com), [Sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:Sepriadi@fik.unp.ac.id), [Edwarsyah@fik.unp.ac.id](mailto:Edwarsyah@fik.unp.ac.id),  
[indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.4.2025.85>

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Atas*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah terlihat masih adanya siswa yang kurang aktif dan tampak lesu saat belajar, banyak siswa kurang beristirahat sehingga mudah mengantuk dalam proses pembelajaran, siswa mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, serta daya tahan fisiknya yang lemah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli s.d Agustus 2024 di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman berjumlah 191 siswa putri. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik (*random sampling*), maka jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 28 siswa putri. Pengambilan data didapatkan melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E F SMA yang meliputi: *hand eye coordination, hand touch reaction, T-Test, Vertical Jump, Dipping Test, dan Multi Stage Fitness*. Teknik analisa data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman dikategorikan kurang dengan nilai rata-rata sebesar 16,43.

Keyowrds : *Physical Fitness, High School Students*

Abstract : *The problem in this study is that there are still students who are less active and appear lethargic while studying, many students do not get enough rest so they easily fall asleep during the learning process, students experience excessive fatigue after doing learning activities, and their physical endurance is weak. The purpose of this study was to determine the Physical Fitness Level of Female Students of Class XI of Senior High School 3, Pariaman City. This research is classified as a quantitative research type using descriptive analysis techniques. The research was conducted in July to August 2024 at Senior High School 3, Pariaman City. The population used*

*in this study were all female students of class XI of Senior High School 3, Pariaman City, totaling 191 female students. In this study, sampling used the technique (random sampling), so the number of samples in this study was 28 female students. Data collection was obtained through the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase E F SMA which includes: hand eye coordination, hand touch reaction, T-Test, Vertical Jump, Dipping Test, and Multi Stage Fitness. The data analysis technique used a descriptive percentage analysis technique. The results of the study showed that, based on the test results obtained, the average level of physical fitness of female students in class XI of State Senior High School 3, Pariaman City was categorized as lacking with an average value of 16.43..*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang komplek (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).

Menurut Afizi dkk (2023:2), "Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

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 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). “

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Beberapa faktor faktor yang akan mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu, faktor latihan dan faktor lingkungan, faktor lingkungan akan mempengaruhi dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif siswa .

Komponen utama adalah media masa (handpone) keturunan, faktor keturunan dapat memberikan kontribusi kebugaran aerobik bagi seseorang. Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kebugaran antara laki-laki dan perempuan, perempuan memiliki kebugaran yang lebih rendah.

Hal ini sesuai dengan (Sepriadi, 2017) yang menjelaskan bahwa upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Hal ini berarti bahwa dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara tidak langsung juga akan meningkatkan derajat kesehatan.

Pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga sangat perlu adanya metode latihan yang mengkondisikan atlet pada situasi pertandingan yang sesungguhnya, di mana atlet dituntut melakukan gerakan secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat (Stimulus-Respons)” (Asnaldi, 2022).

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari Sekolah yang disediakan oleh pemerintah untuk melaksanakan pembelajaran PJOK agar siswa aktif bergerak.

salah satu sekolah yang melaksanakan pembelajaran PJOK adalah Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman. SMA Negeri 3 Pariaman yang terletak di desa Kampung Apar kecamatan Pariaman Selatan, tepatnya di Jln. Samaun Bakri No.78 Pariaman Selatan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada saat PLK bulan Juli Desember, terlihat permasalahan yang terjadi pada Kelas XI SMA Negeri 3 Kota Pariaman khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini terlihat adanya siswa yang kurang aktif dan tampak lesu saat belajar.

banyak siswa kurang beristirahat sehingga mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas saat pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas pembelajaran, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, serta daya tahan fisiknya yang lemah.

Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa Putri Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman.

Dengan demikian, peneliti mengambil judul penelitian "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman".

## **METODE**

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya.

Menurut Mudjiyanto (2018: 83-90) "Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subyek yang diteliti secara objektif, dan bertujuan menggambarkan fakta secara sistematis dan karakteristik objek serta frekuensi yang diteliti secara tepat".

Jadi, penelitian deskriptif mengambil masalah masalah yang ada atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan.

Merujuk dari pendapat di atas dan berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif yaitu melihat Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman.

Tempat penelitian ini dilakukan di di lapangan Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman, sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada Juli -Agustus 2024. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman berjumlah 191 siswa Putri.

Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang

ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari dan ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman berjumlah 191 siswa Putri.

Sampel merupakan bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Pengambilan sampel untuk penelitian yang jumlah subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil seluruhnya, namun jika subjeknya lebih dari 100 orang maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah lebih dari 100 orang, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 15% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 191 siswa. jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 28 siswa putri.

Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik (*random sampling*) yaitu sampel yang diambil secara acak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E F (SMA).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF. Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan.

Adapun item tes pada fase EF ini yaitu ada 6 item tes sebagai berikut : Tes Koordinasi Mata Tangan (*Hand Eye Coordination Test*), waktu reaksi (*Hand touch reaction test*), Kelincahan (*T-test*), daya ledak otot tungkai (*Vertical Jump Test*), daya tahan

otot bahu dan lengan (*Dipping test*) dan daya tahan kardiorespirasi (*Bleep test*).



**Gambar 1.** Tes koordinasi Mata Tangan

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Tes ini 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).

Untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata)



**Gambar 2.** Tes Daya Ledak Otot Tungkai

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

Tes ini berupa aktivitas melompat secara tegak lurus ke atas (*vertical*) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi tingginya. Mengukur daya ledak otot tungkai ke arah atas.



**Gambar 3.** Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

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. Untuk mengukur kemampuan daya tahan kelompok otot lengan dan bahu.



**Gambar 4.** Daya Tahan Kardiorespirasi

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

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. Untuk mengukur level daya tahan aerobik ( $VO_2$  Max).

## HASIL

### A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman. Tes kebugaran jasmani menggunakan Tes TKSI fase E F SMA dengan item tes yaitu *Hand Eye Coordination Test*, *hand touch reactio*), *T-Test*, *vertical jump*, *dipping test*, *multi-stage fitness test*.

#### 1. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI SMA Negeri 3 Kota Pariaman

Hasil penelitian masing masing tes pengukuran diatas maka diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMAN 3 Kota Pariaman. Dalam penelitian ini deskripsi Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Rentang Skor	Fa	Fr (%)	Kategori
27 – 30	0	0%	Baik Sekali
23 – 26	1	3,57%	Baik
19 – 22	6	21,42%	Cukup
15 – 18	16	57,14%	Kurang
≤ 14	5	17,85%	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tes kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMA N 3 Kota Pariaman yang mendapatkan rentang skor ≤ 14 sebanyak 5 orang (17,85%), rentang skor 15-18 sebanyak

16 orang (57,14%), dan yang mendapatkan rentang skor 19-22 sebanyak 6 orang (21,42%). Sedangkan untuk kategori 23-36 sebanyak 1 orang (3,57%).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tes kebugaran jasmani pada siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman berada pada rata-rata 16,43 dengan kategori kurang.

## PEMBAHASAN

“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”.

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).

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai “Analisis Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman”, maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai

dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya

“bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman”. Dalam penelitian ini kebugaran jasmani siswa putri saja yang diambil dikarenakan adanya perbedaan kesegaran jasmani dan kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri.

Sebagaimana menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018), menjelaskan bahwa, “faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin.”

Selanjutnya, data yang didapat dari Tes Kebugaran Jasmani siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman akan diskorkan berdasarkan item tes. Berdasarkan hasil tes didapatkan.

Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 16,43.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah.

Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa

disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman.

Salah satu faktornya adalah kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah kurang diminati oleh siswa. Selain itu juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang meningkat pesat seperti kendaraan. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki.

Selanjutnya perkembangan penggunaan *handphone* atau *gadget* yang menyediakan fitur media sosial, game online dan lain sebagainya diluar kontrol menjadikan siswa kurang melakukan aktifitas diluar sekolah.

Hal ini menyebabkan banyak anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran. banyak anak yang tidak fokus dalam aktivitas pembelajaran.

Terlebih lagi saat pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga banyak siswa terutama siswa putri kurang aktif pada saat pembelajaran praktek berlangsung. Sering terkena berbagai penyakit serta kurang gerak yang

menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus memberikan edukasi mengenai pentingnya kesegaran jasmani dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dan dampak negatif dari perkembangan teknologi terhadap kesegaran jasmani.

Selanjutnya, 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.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa, Secara keseluruhan rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kota Pariaman sebesar 16,43 dikategorikan kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

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

*Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282

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

Ananda, D, Rosmawati, Syamsuar & Amra, F (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 1. ISSN 2722-8282

Asnaldi, A. (2022). Metode Latihan Penguasaan Kata Jion Bagi Karateka. Badriah, D. Laelatul.(2013). *Fisiologi Olahraga Edisi II. Bandung: Multazam. H*, 31-60.

Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

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.
- Elza, F.L, Fildaus, K, Darni & Wulandari, I (2023). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 3. ISSN 2722-8282
- 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
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. (2021). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- 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.
- Mudjiyanto & Cut Medika (2018). *Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi*. *Jurnal*, Vol. 1 No. 2
- 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.
- 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
- Nur, Nirwandi, and 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", Vol. 3, No. 2.
- Purbangkara, t., tedi, p., & febi, k. (2022). *buku bahan ajar ilmu faal olahraga dan pratikum . uwais inspirsi indonesia*.
- Rika Sepriani, S. R. (2023). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*.

Rizki Jayanto, Syafruddin, Edwarsyah, Syamsuar (2022). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa IPA dan IPS SMA Negeri 2 Sipora Kabupaten Kepulauan Mentawai. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol 5 No 8*

Sepriadi (2017). *pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. Jurnal penjakora. Vol.4. No. 1*

Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol. 7, Nomor 1.*

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.*

Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang: UNP PRESS*

Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. (2021). *The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed of Service. Jurnal MensSana, 6(2), 109-117*