

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII di SMPN 7 Kota Pariaman

Rida Indraswari¹, Darni², Andre Igo Resky³, Indri Wulandari⁴

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

riidaindrswr@gmail.com¹, Darni@fik.unp.ac.id², andreigoresky@fik.unp.ac.id³,

indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.14>

Kata Kunci : Tinjauan kebugaran jasmani, SMP N 7 Kota Pariaman

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP N 7 Kota Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP N 7 kota pariaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena, objek, atau keadaan secara detail dan nyata. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMPN 7 kota Pariaman pada tahun ajaran 2024/2025, yang berjumlah sebanyak 124 siswa. penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Stratified random sampling* sehingga dalam penelitian ini berjumlah 40 peserta didik yang terdiri dari 20 putra dan 20 putri. teknik pengumpulan data yaitu menggunakan TKSI fase D. Teknik analisis data menggunakan Teknik statistik deskriptif dengan rumus presentase. hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0,00), Kategori Baik berjumlah 8 orang (20,00%), Kategori Sedang berjumlah 23 orang (57,50%), Kategori Kurang berjumlah 9 orang (22,50%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%) .Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 7 Kota Pariaman, diperoleh jumlah Nilai = 620, dan rata-rata = 15,5. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 7 Kota Pariaman berada pada kategori SEDANG.

Keyowrds : *Physical fitness overview, SMP N 7 Pariaman City*

Abstract : The problem in this research is that the level of physical fitness of class VIII students at SMP N 7 Kota Pariaman is not yet known. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of class VIII students at SMP N 7 Kota Pariaman. students consisting of 20 boys and 20 girls. The data collection technique is using TKSI phase D. The data analysis technique uses descriptive statistical techniques with a percentage formula. The results in this study show that: those who got the Very Good category were 0 people (0.00), the Good category was 8 people (20.00%), the Medium category was 23 people (57.50%), the Poor category was 9 people (22.50%), and the Very Poor category was 0 people. (0.00%). The physical fitness level of class VIII students at SMP N 7 Kota Pariaman, obtained a total score of 620, and an average of 15.5. Based on the frequency distribution table, the physical fitness of class VIII students at SMP N 7 Kota Pariaman is in the MEDIUM category.

PENDAHULUAN

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, & Febrian, 2024).

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).

Menurut Kurniawan, S., & Asnaldi, A. (2019) Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional meningkatkan pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa.

Hernando & Atradinal (2020), Kebugaran adalah keadaan dimana tubuh mampu melakukan aktivitas tanpa terhalang oleh kelelahan sehingga mampu melakukan pekerjaan secara efisien dan efektif."

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).

Menurut Sepriadi (2017) "Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan,

kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan".

Kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi (Firdaus, 2020). Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Menurut Iqbal, Darni, Jonni, dan Sari (2024), proses pembelajaran PJOK di sekolah memerlukan kebugaran jasmani yang baik agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan memiliki cadangan energi yang tersisa.

Husdarta (2010) berpendapat "Olahraga pendidikan adalah aktivitas fisik yang terstruktur dan terorganisasi yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi-fungsi organ tubuh, menjaga kesehatan, dan kebugaran jasmani"

"Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" (Sepriani & Eldawaty, 2018).

Menurut Bafirman, Asep Sujana Wahyuri dkk (2018) Ruang lingkup kesegaran jasmani, meliputi : kesegaran struktur organ tubuh (Anatomical Fitness), kesegaran fungsi organorgan tubuh (Physiological Fitness), dan kesegaran psikhis (Psychological Fitness).

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 (Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. 2025).

Peranan kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa, yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah.

Kebugaran jasmani sangat memiliki ikatan erat dan merupakan bagian dari kondisi fisik. kebugaran jasmani berasal dari istilah Physical Fitness. Dapat juga dilihat dari pendapat para ahli yang mengemukakan pendapat tentang kebugaran jasmani yaitu kesanggupan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik atau kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan baik.

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam mengikuti Kebugaran jasmani anak-anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kebugaran jasmani

Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam perminggu menjadi 3 jam perminggunya. Pernyataan diatas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia.

Menurut (Sugiyanto dan Sutopo 2021), "kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan dan kondisi darurat".

Kebugaran jasmani harus dipandang sesuatu yang lanjut dan bertingkat, mulai dari tingkat yang sangat rendah sampai ke tingkat yang maksimal. Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti saat mengajar disekolah saat melaksanakan PLK,peneliti menemukan beberapa siswa yang kurang bugar dalam pembelajaran penjas.

Peranan kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa, yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah.

Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah maka mereka merasa tidak semangat dan tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek. Kebugaran jasmani harus dipandang sesuatu yang lanjut dan bertingkat, mulai dari tingkat yang sangat rendah sampai ke tingkat yang maksimal.

Menurut Bouchard dalam Agus & Sepriadi (2019:89), ada dua yaitu berkaitan dengan kesehatan dan kemampuan motorik meliputi : daya tahan jantung, kekuatan otot,

daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda antar individu.hal yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa ini dapat berupa umur,gizi,jenis kelamin.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan terhadap guru Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 kota Pariaman.Selama beliau bertugas sebagai guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah tersebut, sangat jarang atau dalam periode tertentu saja melakukan tes.

Kondisi ini tentunya bertentangan dengan tujuan kurikulum pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk tingkat Sekolah Menengah pertama yang penekanannya pada peningkatan potensi fisik siswa yang sehat, kuat dan bugar sehingga dapat melanjutkan kehidupannya di masa yang akan datang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Winarno (2019:57-58),penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi, menyelidiki keadaan, kondisi yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMPN 7 kota Pariaman pada tahun ajaran 2024/2025.Populasi yang diambil adalah seluruh siswa kelas VIII dengan jumlah 124 siswa.

Sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang akan diteliti. Jika dilihat dengan seksama jumlah populasi maka

dalam penelitian ini tidak semuanya dijadikan sampel, hanya sebagian yang dapat dijadikan sampel sesuai dengan pendapat Arikunto (2016: 104) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang.

maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10%-15% atau 20%-25% dari jumlah populasinya. Mengingat populasi cukup besar, maka peneliti mengambil sampel sebanyak 35% dari masing masing kelas.

Dengan demikian maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 sampel.Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Stratified random sampling*. Pengambilan sampel *Stratified random sampling* yaitu dengan membagi populasi ke dalam kelompok berdasarkan karakteristik tertentu, seperti usia, jenis kelamin.

Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data yang menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. yang terdiri dari :

1. Tes koordinasi mata dan tangan (*Hand and Eye Coordination Test*)

Tes koordinasi tangan dan mata, dimana 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) dengan jarak 2 meter dari dinding pantul.



Gambar 1. *Hand and Eye Coordination Test*
Sumber:dokumentasi penelitian

2. Tes Kekuatan Otot : Sit Up

Tes ini merupakan gerakan baring duduk yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu 30 detik.



Gambar 2. *Sit Up*

Sumber :Dokumentasi penelitian

3. Tes Daya Ledak :*Standing Board Jump*

Standing Broad Jump Tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa.



Gambar 3. *Standing board jump*

Sumber:dokumentasi penelitian

4. Tes Kelincahan : *T-test*

T-Tes digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat.Tes ini dilaksanakan dengan pengulangan sebanyak 3 kali dalam satu kesempatan tes.



Gambar 4. *T-Test*

Sumber:dokumentasi penelitian

5. Tes Daya Tahan : Kardiorespirasi Multi Stage Fitness/Bleep

Bleep Test digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik (VO2 Max) melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat.



Gambar 5. *Bleep test*

Sumber:dokumentasi penelitian

HASIL

Hasil analisis dari Tes Kebugaran Jasmani berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang berbentuk jumlah nilai dan waktu, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada buku panduan TKSI. Berikut pemaparan tabel distribusi frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP N 7 Kota pariaman.

Berdasarkan analisis deskriptif persentase dengan menggunakan tabel penilaian dan tabel norma klafikasi TKSI Fase D.yang mendapatkan nilai dengan kategori Baik sekali berjumlah 0 orang (0,00%), Kategori Baik berjumlah 8 orang (20,00%), Kategori Sedang berjumlah 23 orang (57,50%), Kategori Kurang berjumlah 9 orang (22,50%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%).

Data diatas mengidentifikasi bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP N 7 Kota Pariaman berada pada kategori Baik, Sedang, dan Kurang. Melihat tingkat

kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 7 Kota Pariaman yang secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori Sedang, menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang merata dan optimal.

Hal ini kemungkina disebabkan oleh beberapa faktor seperti, kurangnya pengetahuan siswa akan pentingnya kesegaran jasmani bagi dirinya sendiri, kurang asupan makanan yang bergizi, aktivitas fisik dan kurang melakukan olahraga secara teratur, dan juga minimnya perhatian orang tua terhadap pentingnya kebugaran bagi para siswa.

Tabel 1.Kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP N 7 Kota pariaman

No	Kelas interval	Fa	Fr	Kategori
1	22 - 25	0	0,00%	Baik Sekali
2	18 - 21	8	20,00%	Baik
3	14 - 17	23	57,50%	Sedang
4	10 --13	9	22,50%	Kurang
5	≤ 9	0	0,00%	Kurang Sekali

Sumber:Data Hasil penelitian

PEMBAHASAN

1. Tes Koordinasi Mata dan tangan: *Hand and Eye Coordination*

Tes ini merupakan tes dimana 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) dengan jarak 2 meter dari dinding pantul. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 40 siswa SMP N 7 Kota Pariaman adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas VIII di SMP

N 7 Kota pariaman siswa yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 7 orang (17,50%), kategori Baik berjumlah 29 orang (72,50%), Kategori Sedang berjumlah 4 orang (10,00%), kategori Kurang berjumlah 0 orang (0,00%), dan kategori kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%).

2. Tes Kekuatan Otot : *Sit Up*

Tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk yang dilakukan berulang ulang dalam waktu 30 detik. Adapun hasil yang didapatkan dari 40 siswa SMP N 7 Kota Pariaman adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas VIII di SMP N 7 Kota pariaman siswa yang mendapatkan Kategori Baik sekali berjumlah 0 orang (0,00%), kategori Baik berjumlah 6 orang (15,00%), Kategori Sedang berjumlah 12 orang (30,00%), Kategori Kurang berjumlah 22 orang (55,00%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%).

3. Tes Daya Ledak : *Standing Board Jump*

Tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara loncat ke depan sejauh mungkin tanpa awalan. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 40 siswa SMP N 7 Kota Pariaman adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas VIII di SMP N 7 Kota pariaman siswa yang mendapatkan Kategori Baik sekali berjumlah 5 orang (12,50%), kategori Baik berjumlah 11 orang (27,50%), Kategori Sedang berjumlah 12 orang (30,00%), Kategori Kurang berjumlah 11 orang (27,50%), dan kategori kurang sekali berjumlah 1 orang (2,50%).

4. Tes Kelichahan : *T-test*

Tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari menempuh jarak 9,14 meter yang dilakukan dengan cara cepat mengikuti bentuk huruf T. Adapun hasil

yang didapat yaitu dari 40 siswa SMP N 7 Kota Pariaman adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas VIII di SMP N 7 Kota pariaman siswa yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 0 orang (0,00%), Kategori Baik berjumlah 5 orang (12,50%), Kategori sedang berjumlah 5 orang (12,50%), Kategori kurang berjumlah 6 orang (15,00%), dan kategori Kurang sekali berjumlah 24 orang (60,00%).

5. Tes Daya Tahan : Kardiorespirasi Multi Stage Fitness/Bleep

Tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari bolak balik dengan jarak 20 meter secara terus-menerus dengan mengikuti suara beep/ketukan. Adapun hasil yang di dapat yaitu dari 40 siswa SMP N 7 Kota Pariaman adalah sebagai berikut:

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas VIII di SMP N 7 Kota pariaman siswa yang mendapatkan Kategori Baik sekali berjumlah 3 orang (7,50%), Kategori Baik berjumlah 27 orang (67,50%), Kategori Sedang berjumlah 8 orang (20,00%), Kategori Kurang berjumlah 2 orang (5,00%), dan kategori Kurang sekali berjumlah 0 (0,00%).

Berdasarkan analisis deskriptif persentase dengan menggunakan tabel penilaian dan tabel norma klafikasi TKSI Fase D,yang mendapatkan nilai dengan kategori Baik sekali berjumlah 0 orang (0,00%), Kategori Baik berjumlah 8 orang (20,00%), Kategori Sedang berjumlah 23 orang (57,50%), Kategori Kurang berjumlah 9 orang (22,50%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%).

Data diatas mengidentifikasi bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP N 7 Kota Pariaman berada pada kategori Baik, Sedang, dan Kurang. Melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII

SMP N 7 Kota Pariaman yang secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori Sedang.

Menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang merata dan optimal, hal ini kemungkina disebabkan oleh beberapa faktor seperti,kurangnya pengetahuan siswa akan pentingnya kesegaran jasmani bagi dirinya sendiri.

kurang asupan makanan yang bergizi, aktivitas fisik dan kurang melakukan olahraga secara teratur,dan juga minimnya perhatian orang tua terhadap pentingnya kebugaran bagi para siswa.

Berbagai identifikasi masalah telah dipaparkan menjadi penyebab kurangnya kebugaran jasmani siswa di SMPN 7 Kota Pariaman dan untuk mengatasi permasalahan tersebut bisa dilakukan dengan Memberikan pemahaman secara menyeluruh kepada para siswa,guru dan juga para orang tua.

Mengenai betapa pentingnya kebugaran jasmani untuk aktivitas sehari hari,menjaga pola hidup dan pola makan dengan baik,dan juga memberikan dan mengembangkan olahraga dalam bentuk permainan guna menunjang kebugaran jasmani siswa dengan lebih berinovasi.

KESIMPULAN

Dari 40 peserta didik kelas VIII SMP N 7 Kota Pariaman, yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0,00), Kategori Baik berjumlah 8 orang (20,00%), Kategori Sedang berjumlah 23 orang (57,50%), Kategori Kurang berjumlah 9 orang (22,50%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 0 orang (0,00%).

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 7 Kota Pariaman,

diperoleh jumlah Nilai = 620, dan rata-rata = 15,5. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP N 7 Kota Pariaman berada pada kategori SEDANG.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Supriyadi, M. K., & Masgumelar, N. K. (2020). *Model-model exercise dan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani anak SD*.
- Agus (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai suatu pengantar*. Padang: Sukabina Press
- Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Pemain Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 8(2), 289-296.
- Andini, S. F. (2020). Makalah Kebugaran Jasmani.
- Ardi, D. M., & Rosmaneli, R. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(10), 25-32.
- Astrianto. (2011). *Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola di Klub Divisi 1 PSIM Ras Atmajaya. Skripsi. FIK UNY*.
- Astuti, Y., Zulbahri, Erianti, & Rosmawati, R. 2020. "Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan DayaTahan Aerobik". *Jurnal Abdidas*, 1 (3) 109-118.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Press.
- 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
- Dini, Rosdiani. (2006) *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta Bandung.
- Elkadiowanda, I., Yulifri, Y., Darni, D., & Zarwan, Z. (2019). tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola sekolah menengah pertama pembangunan laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(6), 6-10.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.
- 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>
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153.
- ISWADI, M. S. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).

- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46-54.
- Kementrian pendidikan kebudayaan riset dan teknologi. (2021). *Panduan Tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase D*
- Kurniawan, S., & Asnaldi, A. (2019). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 2(7), 23-27.
- Sepriadi, S. (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*.
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Keolahragaan RI No. 11 tahun 2022 pasal 4 bab II
- Widiastuti, (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Depok : PT Raja Grafindo.