



Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang

Rizky Akbar Pratama¹, Asep Sujana Wahyuri², Khairuddin³, Wenny Sasmitha⁴

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

rizkyakbr03@gmail.com1 , khairuddins2@fik.unp.ac.id2 , asepswpo@fik.unp.ac.id3 ,
wenysasmitha@fik.unp.ac.id4

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.8>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari belum ada data kebugaran jasmani peserta didik kelas V Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang dan juga penulis melihat bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan, bergerak lambat, tidak lincah, mudah kelelahan dan sering mengantuk saat jam pelajaran berlangsung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang. Jenis penelitian yaitu penelitian deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase C yaitu Tes Koordinasi (Child Ball), tes akurasi (tok tok ball), Tes kelincahan(agility), tes Kekuatan otot perut (move the ball), Tes Daya Tahan (Run 600 m). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang berjumlah 59 . Pengambilan Sampel pada penelitian ini dilakukan secara Proportional Random Sampling yaitu peserta didik berjumlah 30 peserta didik., yang terdiri dari 15 peserta didik putra dan 15 peserta didik putri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang. Padang terdapat 2 orang kategori baik, terdapat 6 orang dengan kategori sedang, terdapat 6 orang dengan kategori kurang dan tidak ada kategori kurang sekali.

Keywords : *Physical Fitness, Elementary School*

Abstract : *The problem in this study began with the absence of physical fitness data of fifth grade students of Adzkia II Integrated Islamic Elementary School, Padang City and also the author saw that students had difficulty in coordinating movements, moving slowly, not agile, easily tired and often sleepy during class hours. The purpose of this study was to determine the Physical Fitness of Fifth Grade Students of Adzkia II Integrated Islamic Elementary School, Padang City. The type of research is descriptive research with data collection techniques using the Indonesian Student Fitness Test Phase C, namely the Coordination Test (Child Ball), accuracy test (tok tok ball), agility test, abdominal muscle strength test (move the ball), Endurance Test (Run 600 m). The population used in this study were 59 fifth grade students of Adzkia II Integrated Islamic Elementary School, Padang City. Sampling in this study was carried out using Proportional Random Sampling, namely 30 students, consisting of 15 male students and 15 female students. Based on the results of the study, it shows that the physical fitness of students at Adzkia II Integrated Islamic Elementary School, Padang City, Padang, there are 2 students in the good category, there are 6 students in the moderate category, there are 6 students in the poor category and there are no students in the very poor category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan juga terencana yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan juga potensi-potensi yang ada dalam dirinya baik itu diperoleh dari dalam ataupun dari luar sekolah yang berlangsung sepanjang hidup seorang individu tersebut. Ada banyak waktu pembelajaran yang diajarkan pada jenjang Sekolah menengah pertama, salah satunya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menurut Darni dan Wellis, (2018). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani. Pembeajaran Pendidikan jasmani sebenarnya memberikan sebuah pembelajaran yang bermakna dan merangsang siswa untuk berfikir kritis dan menangkap makna dari aktifitas yang dilakukan dalam pembelajaran Pendidikan.

Menurut Arifin (2017) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan "media yang berguna untuk mendorong peserta didik memiliki perkembangan gerak, kekuatan tubuh, wawasan pengetahuan, penalaran penghayatan nilai-nilai (sikap mental emosional spiritual social), membiasakan dengan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang proses tumbuh kembangnya seseorang yang seimbang".

Menurut (Asnaldi, 2018). PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program Pendidikan kesehatan yang

disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematik.

Asnaldi, (2019:2) Olahraga adalah sesuatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat.

Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajarannya yang di berikan oleh guru. Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kebugaran jasmani seseorang tidak permanen melainkan kualitasnya naik karena Latihan yang teratur dan akan turun jika tidak lagi melakukan Latihan.

Menurut Waryono dalam Sepriadi (2019:17) Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari yang relatif cukup berat untuk jangka waktu yang cukup tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan hal-hal yang mendadak, setelah selesai bekerja dapat pulih ke keadaan semula dalam waktu yang relatif singkat pada saat istirahat.

Menurut Hilmainur, dkk (2017) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebahan fisik yang

diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Rosmawati, R. (2019) Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani, setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktifitas-aktifitas dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan.

Menurut Moelek dalam Arsil (2017:11) komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskular (cardiovascular endurance), daya otot (muscle endurance), kekuatan otot (muscle strength), kelentukan (flexibility), kecepatan (speed), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), koordinasi (coordination).

Menurut Sudarno dalam (Fikri, 2018: 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (cardiovascular endurance), daya tahan otot (muscle endurance), kekuatan otot (muscle strength), kelentukan (flexibility), komposisi tubuh (body composition), kecepatan gerak (speed of movement), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), kecepatan reaksi (reaction time) dan koordinasi (coordination).

Menurut Bompa & Buzzichelli (2019). Kebugaran jasmani merupakan hasil dari latihan yang sistematis, mencakup aspek aerobik, kekuatan, daya tahan, mobilitas, dan keseimbangan tubuh.

Menurut Efendi (2017:25), "Koordinasi mata tangan adalah integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat informasi dan tangan sebagai pemegang fungsi untuk melakukan tugas gerakan sesuai informasi yang dinyatakan mata".

Menurut Rosmawati Dkk, (2019:64). Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (strength) dan kecepatan (speed), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat.

Menurut Paul dan Umran dalam Bafirman (2018:117) mengatakan bahwa "Kelentukan adalah kelemah lembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera".

Sementara Sopia Wahyuni & Donie (2020) mengatakan bahwa kelincahan merupakan "kemampuan seseorang untuk melakukan pergerakan cepat dan mengubah arah dan posisi tubuh dengan seimbang".

Menurut Arsil & Asnaldi (2021:24) "Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam memahami materi pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan".

Bagi seorang siswa kebugaran jasmani ini sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik saat belajar di sekolah maupun diluar sekolah. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan Dikelas V Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang, pada bulan Juli-Agustus 2024 penulis melihat bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan, bergerak lambat, tidak lincah, mudah kelelahan dan sering mengantuk saat jam pembelajaran berlangsung.

Dari permasalahan tersebut dan juga belum di ketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang. Maka Penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deksriptif. Menurut Purba, F. E., & Simanjutak, P. (2011:19) Penelitian Deskriptif adalah suatu jenis penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran (deskripsi) dari suatu fenomena tertentu secara objektif. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Januari 2025 dan Tempat penelitian ini di lakukan di lapangan olahraga Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang.

Sugiyono (2022:80) menyatakan "Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari Dan kemudian ditarik Kesimpulanya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD IT Adzkia II Kota Padang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang berjumlah 59 peserta didik . Terdiri dari 29 peserta didik putra dan 30 peserta didik putri.

Menurut Sugiyono (2022:81) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling.

Menurut Sugiyono (2017) Proportional Random sampling adalah metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih unit-unit sampel secara acak dari populasi dengan mempertimbangkan proporsi populasi dan karakteristiknya. Sampel yang berjumlah 31 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang, yaitu tes koordinasi, akurasi , kelincahan, kekuatan dan daya tahan. Analisis data penelitian menggunakan teknik ditribusi frekuensi dengan perhitungan persentase

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase C Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang

1. Koordinasi Mata Tangan

Tes koordinasi mata dan tangan dengan cara melempar bola ke dinding menggunakan 1 tangan kemudian ditangkap dengan dua tangan, jarak lemparan ke

dinding 2 m dengan ketinggian minimal 2 meter

Untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola.



Gambar 1. Pelaksanaan tes koordinasi
Sumber: *Dokumentasi penelitian*

2. Akurasi

Tes yang dilakukan dengan melempar bola dari bawah menggunakan satu tangan sebanyak 10 bola tenis ke sasaran berupa lingkaran atau keranjang dengan diameter 30 cm.



Gambar 2. Pelaksanaan tes akurasi
Sumber: *Dokumentasi Penelitian*

3. Kelincahan

Tes lari bolak balik menempuh jarak 10 meter antara dua garis paralel sambil memindahkan 4 bola dilakukan secepat-cepatnya. Tujuannya Tes ini digunakan untuk mengukur kelincahan peserta didik



Gambar 3. Pelaksanaan tes kelincahan
Sumber: *Dokumentasi Penelitian*

4. Kekuatan

Tes yang dilakukan dengan memindahkan bola yang diletakkan dalam ban motor diantara dua kaki selama 30 detik. Untuk Mengukur kekuatan otot perut peserta didik



Gambar 4. Pelaksanaan tes kekuatan
Sumber: *Dokumentasi Penelitian*

5. Daya Tahan

Tes lari menempuh jarak 600 m. Tujuannya Untuk mengukur daya tahan jantung dan paru-paru.



Gambar 5. Pelaksanaan tes daya tahan
Sumber: *Dokumentasi Penelitian*

HASIL

1. Koordinasi Mata Tangan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi

No	Interval	Kategori	F	%
1	≥ 17	Baik Sekali	3	10%
2	14 – 16	Baik	16	53%
3	11 – 13	Sedang	8	27%
4	8 – 10	Kurang	3	10%
5	≤ 3	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi koordinasi peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang, diperoleh hasil dari 30 peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang, pada rentang interval ≥ 17 terdapat 3 peserta didik (10%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval 14 – 16 terdapat 16 peserta didik (53%) dengan kategori baik, pada rentang interval 10 – 13 terdapat 8 peserta didik (27%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval 8 – 10 terdapat 3 peserta didik (10%) dan pada kategori kurang sekali interval ≤ 3 terdapat 0 peserta didik (0%).

2. Kekuatan Otot

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Akurasi

No	Interval	Kategori	F	%
1	≥ 8	Baik Sekali	2	7%
2	6 – 7	Baik	16	53%
3	3 – 5	Sedang	7	23%
4	1 – 2	Kurang	5	17%
5	$= 0$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi kekuatan otot peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang, diperoleh hasil dari 30 peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang, pada rentang interval ≥ 8 terdapat 2 peserta didik (7%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval 6 – 7 terdapat 16 peserta

didik (53%) dengan kategori baik, pada rentang interval 3 – 5 terdapat 7 peserta didik (23%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval 1 – 2 terdapat 5 peserta didik (17%) dan pada kategori kurang sekali interval ≤ 0 terdapat 0 peserta didik (0%).

3. Kelincahan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Interval	Kategori	F	%
1	≥ 23.18	Baik Sekali	2	7%
2	23.19 – 27.19	Baik	16	53%
3	27.20 – 30.18	Sedang	7	23%
4	30.19 – 34.20	Kurang	5	17%
5	≤ 34.21	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi kelincahan peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang, diperoleh hasil dari 30 peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang. Pada rentang interval ≥ 23.18 terdapat 2 peserta didik (7%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval 23.19 – 27.19 terdapat 16 peserta didik (53%) dengan kategori baik, pada rentang interval 27.20 – 30.18 terdapat 7 peserta didik (23%) dengan kategori sedang, pada interval 30.19 – 34.20 terdapat 5 peserta didik (17%) dengan kategori kurang dan pada interval ≤ 34.21 terdapat 0 peserta didik (0%).

4. Kekuatan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan

Sumber: Data Penelitian

No	Interval	Kategori	F	%
1	≥ 17	Baik Sekali	2	7%
2	14 – 16	Baik	16	53%
3	11 – 13	Sedang	8	27%
4	10 – 11	Kurang	4	13%
5	≤ 0	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi kekuatan peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang, diperoleh hasil dari 30 peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang, pada rentang interval ≥ 17 terdapat 2 siswa (7%) kategori baik sekali, pada rentang interval 14 – 16 terdapat 16 peserta didik (53%) dengan kategori baik, pada rentang interval 11 – 13 terdapat 8 peserta didik (27%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval 10 – 11 terdapat 4 peserta didik (13%) dan pada kategori kurang sekali interval ≤ 9 terdapat 0 peserta didik (0%).

5. Daya Tahan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

No	Interval	Kategori	F	%
1	$\leq 02.52.00$	Baik Sekali	2	7%
2	02.53.00 – 04.57.00	Baik	13	43%
3	04.58.00-05.27.00	Sedang	10	33%
4	05.28.00-06.63.00	Kurang	5	17%
5	$\geq 06.64.00$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian Daya Tahan

Berdasarkan tabel 5 distribusi frekuensi daya tahan peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang, diperoleh hasil dari 30 peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang. Pada rentang interval $\leq 02.52.00$ terdapat 2 peserta didik (7%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval 02.53.00 – 04.57.00 terdapat 13 peserta didik (43%) dengan kategori baik, pada rentang interval 04.58.00-05.27.00 terdapat 10 peserta didik (33%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval 05.28.00-06.63.00 terdapat 5 peserta didik (17%) dan pada kategori kurang sekali interval $\geq 06.64.00$ terdapat 0 peserta didik (0%).

6. Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Kebugaran Jasmani Keseluruhan.

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori	%
1	22 – 25	2	Baik Sekali	7%
2	18 – 21	16	Baik	53%
3	14 – 17	6	Sedang	20%
4	10 – 13	6	Kurang	20%
5	≤ 9	0	Kurang Sekali	0%
Jumlah		30		100%

Sumber: Data Hasil Penelitian kebugaran jasmani keseluruhan

Berdasarkan tabel 6 distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 30 orang peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang, pada rentang nilai 22- 25 terdapat 2 orang dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18 – 21 terdapat 16 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai 14 – 17 terdapat 6 orang dengan kategori sedang pada rentang 10-13 terdapat 6 orang dengan kategori kurang dan tidak ada kategori kurang sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani peserta didik SD IT Adzkia II Kota Padang yaitu sebesar 18 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang tergolong pada kategori baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai "Kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang. maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana

kebugaran jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang. Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang terdiri dari: Koordinasi, akurasi, kelincahan, kekuatan otot dan daya tahan. Terkait hasil koordinasi yang mengukur koodinasi mata dan tangan siswa pada kategori baik, maka unsur koordinasi ini perlu dipertahankan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas fisik lainnya. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang peserta didik yang mengikuti kegiatan belajar, sehingga mereka melalui pendidikan jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Kebugaran jasmani dapat memberikan perbedaan kemampuan peserta didik secara individu dalam menjalankan setiap jenis aktifitas yang dikerjakan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Peserta Didik yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas terutama dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran di sekolah, sehingga peserta didik dapat menyerap semua pengetahuan baru yang didapatnya dari proses pembelajaran, dengan kata lain semakin baik kebugaran jasmani yang di miliki seorang peserta didik maka akan semakin baik juga daya serapnya pada proses pembelajaran di sekolah sehingga prestasi peserta didik menjadi lebih meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata terdapat 2 orang kategori baik, terdapat 6 orang dengan kategori sedang, terdapat 6 orang dengan kategori kurang dan tidak ada kategori kurang sekali, Peserta Didik Sekolah Dasar Islam Terpadu Adzkia II Kota Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Asnaldi, A (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penggunaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang Jurnal Mensana, 4(1) 17.Arsil. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.
- Arsil. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Arsil. (2018). *Buku Ajar: Pembina kebugaran jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Asnaldi, A. Zulman, & 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. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16-27.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83
- Hilmainur. S, dkk. (2017) . Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Sepriadi. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Bedasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran jasmani: Sebagai suatu Pengantar*. Depok: Rajawali Pers.
- Sutarmar., Bafirman, B. & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Konsisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Cv.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Suryabrata, S. (2018). Metode Penelitian. Depok: Rajawali Pers
- Wahyuri, A. S. (2017). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis aktivitas bermain. *Jurnal Menssana*, 2(2), 14.
- Rosmawati, R. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru. *Jurnal JPDO*, 2(3), 21-25.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma,H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kuranji kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Sovia Wahyuni & Donie. (2020). Buku Ajar Penjasorkes: Permainan Bola Voli. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics.

