

Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ampek Angkek

Muhammad Qalbi Raihan¹, Darni², Sefri Hardiansyah³, Haripah Lawanis⁴

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

raihanqalbi16@gmail.com¹, darni@fik.unp.ac.id², hardiansyah@fik.unp.ac.id³,

haripahlawanis.hl@gmail.com⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.10.2025.5>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ampek Angkek, yang diduga karena kurangnya kebugaran jasmani. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK. Metode yang digunakan adalah korelasional, dilaksanakan pada Februari 2025 di lapangan SMP N 1 Ampek Angkek. Populasi penelitian terdiri dari 272 siswa kelas VII, dengan sampel 30 siswa yang diambil menggunakan purposive random sampling. Instrumen yang dipakai adalah Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI). Analisis data menggunakan statistik korelasi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung 0,608 lebih besar dari r tabel 0,361, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK. Semakin baik kebugaran jasmani siswa, semakin baik pula prestasi belajar yang dicapai. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa di mata pelajaran PJOK.

Keyowrds : *Physical Fitness, Physical Education Learning Outcomes*)

Abstract : *The problem in this study is the low learning outcomes of Physical Education, Sports and Health (PJOK) in class VII students of SMP Negeri 1 Ampek Angkek, which is thought to be due to lack of physical fitness. The study aims to determine the relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes. The method used is correlational, implemented in February 2025 in the field of SMP N 1 Ampek Angkek. The study population consisted of 272 class VII students, with a sample of 30 students taken using purposive random sampling. The instrument used was the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI). Data analysis used simple correlation statistics. The results showed that the r count value of 0.608 was greater than the r table of 0.361, which means that there is a significant relationship between physical fitness and PJOK learning outcomes. The better the physical fitness of students, the better the learning achievement achieved. Therefore, increasing physical fitness can help improve student learning outcomes in PJOK subjects.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses mewujudkan dan mencerdaskan kehidupan pembangunan bangsa secara keseluruhan, oleh karena itu pendidikan menjadi salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah untuk mengembangkan kemampuan manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila.

Menurut Agustin Sukses Dakhi (2020) yaitu, Hasil Belajar siswa merupakan prestasi yang dicapai secara akademis melalui ujian dan tugas, keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan. Hasil belajar dibedakan menjadi tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari Ruang lingkup jasmani 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktivitas pengembangan, 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) aktivitas air, 6) Pendidikan luar sekolah, dan 7) Kesehatan.

Dari uraian tersebut kemampuan yang diperoleh siswa selama proses belajar mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor, hasil belajar tersebut berbentuk nilai yang diperoleh setelah siswa mengikuti kegiatan belajar di kelas dan lapangan ataupun setelah mengikuti ujian.

Tercapai atau tidaknya tujuan pembelajaran dapat dilihat dari hasil belajar yang diraih oleh siswa. Hasil belajar yang baik adalah hasil belajar yang diperoleh siswa sesuai dengan Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP). Tingginya hasil belajar

dapat menyatakan bahwa siswa telah menguasai setiap materi pembelajaran yang diberikan.

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh siswa setelah mereka mengikuti proses pembelajaran. Kemampuan ini mencakup berbagai aspek yang berkembang sebagai hasil dari pengalaman belajar yang diterima siswa, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. menurut Suprihatin, S., & Manik, Y. M. (2020).

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya baik yang diperoleh melalui bantuan orang lain atau pengalaman yang diperoleh sendiri.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merujuk pada kemampuan siswa dalam mempelajari sesuatu. Setiap guru memiliki cara pandang yang berbeda dalam menilai keberhasilan proses belajar mengajar sesuai dengan filosofi masing-masing.

Selama proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan hal yang paling fundamental. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan sangat bergantung pada bagaimana pengalaman belajar yang dijalani oleh siswa sebagai peserta didik.

Hasil belajar merujuk pada sesuatu yang diperoleh, dikuasai, atau dimiliki oleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Menurut Ahmad Susanto (2013) hasil belajar PJOK meliputi tiga hal, yaitu (1) pemahaman konsep, (2) keterampilan proses, dan (3) sikap siswa.

Nana Sudjana (2011) menjelaskan tiga macam hasil belajar PJOK yaitu (1)

keterampilan dan kebiasaan, (2) pengetahuan dan pengertian, (3) sikap dan cita-cita. Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hasil belajar PJOK mencakup tiga aspek yaitu, (1) pemahaman atau pengetahuan, (2) proses, dan (3) sikap.

Slameto (2013) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi hasil belajar banyak jenisnya tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu.

Faktor internal ini, akan dibahas menjadi empat faktor, yaitu: faktor jasmani, psikologis, faktor kelelahan, dan kebugaran jasmani. Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar, dapatlah dikelompokkan menjadi 3 faktor, yaitu: faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat

Untuk menilai pencapaian tersebut, guru dapat melaksanakan tes formatif setelah menyampaikan materi kepada siswa. Tes formatif ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana praktek yang dilakukan terhadap keberhasilan bagi siswa yang berdampak pada kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya.

Dengan demikian, kebugaran jasmani mencerminkan tingkat fungsional seseorang dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan tertentu dengan hasil yang optimal dan memuaskan. Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi,

R. (2021). Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin baik pula kemampuan fisiknya dalam bekerja.

Dari berbagai definisi yang ada, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan aktivitas fisik tanpa merasa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani tidak hanya penting untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan mental dan emosional.

Komponen-komponen kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran seseorang. Setiap komponen memiliki ciri khas dan fungsi utama yang berbeda, serta cara pengukuran dan latihan yang juga berbeda untuk menjaga kebugarannya agar dapat masuk dalam kategori tertentu.

Menurut Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020:75). berpendapat tentang komponen-komponen kebugaran jasmani, beberapa komponen kebugaran jasmani yaitu: 1) Daya tahan kardiorespirasi; 2) Daya tahan otot; 3) Kekuatan otot; 4) Kelentukan; 5) Komposisi tubuh; 6) Kecepatan; 7) Daya ledak; 8) Kelincahan; 9) Keseimbangan; 10) Ketepatan; 11) Koordinasi.

Sudiana, I. K. (2019:119). mengatakan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya adalah: 1) Daya tahan jantung dan paru-paru; 2) Komposisi tubuh; 3) Kelentukan; 4) Kekuatan otot; 5) Daya tahan otot.

Jack H. Wilmore dan David L. Costill (1999): Wilmore dan Costill dalam Sudiana, I. K. (2019:117). adalah dua ahli olahraga yang mengemukakan faktor-faktor yang

mempengaruhi kebugaran jasmani. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu : 1) Faktor genetik; 2) Faktor usia; 3) Faktor latihan.

Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang, di antaranya pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, tidur yang tidak cukup, stres, penyalahgunaan zat, dan faktor genetik.

Oleh karena itu, sangat penting bagi seseorang untuk memperhatikan faktor-faktor ini dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk menjaga kebugaran jasmani serta kesehatan secara keseluruhan.

Mengonsumsi makanan sehat, berolahraga secara teratur, tidur cukup, mengelola stres dengan baik, menghindari penyalahgunaan zat, dan memperhatikan faktor genetik dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani.

Berikut ini adalah fungsi dan manfaat dari kebugaran jasmani yaitu : 1) Meningkatkan prestasi; 2) Meningkatkan produktivitas kerja; 3) Meningkatkan prestasi; 4) Mempertahankan kondisi fisik; 5) Meningkatkan kemampuan jantung.

Kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam olahraga, tetapi juga memberikan manfaat secara menyeluruh. Bagi pelajar dan mahasiswa, kebugaran jasmani dapat meningkatkan kemampuan belajar, sementara bagi orang dewasa, fungsinya menjaga kesehatan.

Menurut Khoiriati, T. (2024), Bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita perlu mengenal beberapa bentuk-bentuk kebugaran jasmani yang perlu dilatih, antara lain: 1) Kelincahan; 2) Kelentukan; 3)

Kecepatan; 4) Kardiovaskular; 5) Kekuatan otot.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara satu variable X bebas dengan variable Y terikat.

Menurut Sugiyono (2010). Korelasional adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMP N 1 Ampek Angkek.

Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Ampek Angkek yang beralamat di Biaro Gadang, Kec. Ampek Angkek, Kabupaten Agam, Sumatera Barat Kode pos 26132. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2025.

Populasi merupakan keseluruhan objek yang akan diteliti. Menurut Hermawan, I. (2019:61) menjelaskan bahwa populasi mengacu pada keseluruhan dari semua individu atau elemen yang memiliki karakteristik tertentu. Yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP N 1 Ampek Angkek berjumlah 272 siswa.

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Menurut Sugiyono (2020) *cluster random sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan ketika populasi yang akan diteliti sangat luas atau terdistribusi dalam kelompok-kelompok (*clusters*).

Sesuai dengan jenis dan sumber data, maka teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini

bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani putra Fase D- SMP. Tes yang dilakukan adalah TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia), sebagai berikut :

1. Tes Daya Ledak *Standing Broad Jump*

Tes yang dilakukan dengan cara melompat ke depan yang dilakukan tanpa awalan. Bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.



Gambar 1. Pelaksanaa *standing broad jump*
Sumber : Dokumentasi penelitian

2. Tes Kekuatan *Sit-Up*

Tes yang dilakukan dengan cara baring duduk yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut.



Gambar 2. Pelaksanaan *sit-up*
Sumber : Dokumentasi penelitian

3. Tes Kelincahan *T-Test*

Tes yang dilakukan dengan cara berlari cepat membentuk huruf T

dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan galloping atau congklang dengan jarak 4,57 m. bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa.



Gambar 3. Pelaksanaan *t-test*
Sumber : Dokumentasi penelitian

4. Tes Koordinasi *Hand Eye Coordination*

Tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda). Bertujuan untuk mengukur koordinasi tangan-mata.



Gambar 4. Pelaksanaan *hand eye coordination test*
Sumber : Dokumentasi penelitian

5. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

Tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis lainnya dengan jarak 20 m

mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Bertujuan untuk mengukur level daya tahan aerobik (VO2 Max).



Gambar 5. Pelaksanaan beep test
Sumber : Dokumentasi penelitian

HASIL

A. Hasil Penelitian

Setelah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Ampek Angkek maka dapat di simpulkan data yang diperoleh sebagai berikut:

1. Variabel Kebugaran Jasmani (X)

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ampek Angkek adalah antara 13.00 sampai dengan 19.00 rata-rata 15.97, median 16.00, dan simpangan baku 1.58 distribusi frekuensinya dapat di lihat pada tabel berikut ini.

Tabel 10. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	22 – 25	0	0,00
2	18 – 21	7	23,33
3	14 – 17	22	73,34
4	10 – 13	1	3,33
5	≤ 9	0	0,00
Jumlah		30	100

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan data di atas dapat di jelaskan dari 30 orang siswa yang mempunyai kebugaran jasmani pada kelas rata-rata adalah sebanyak 22 orang (73,34%), dan siswa yang berada di bawah rata-rata adalah sebanyak 1 orang (3,33%), sedangkan siswa yang berada di atas rata-rata adalah sebanyak 7 orang (23,33%).

2. Variabel Hasil Belajar PJOK (Y)

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 1 Ampek Angkek adalah antara 73.00 sampai dengan 81.00 rata-rata 76.10, median 76.00, dan simpangan baku 2.23. distribusi frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11. Distribusi frekuensi hasil belajar PJOK

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	91 – 100	0	0
2	81 – 90	1	3,33
3	71 – 80	29	96,67
4	< 71	0	0
Jumlah		30	100

Sumber : Data hasil penelitian

B. Uji Persyaratan Analisis

Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut meliputi uji normalitas yaitu sebagai berikut:

Variabel	Sampel	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	Ltabel	
Kebugaran jasmani	30	0,130	0,161	Normal
Hasil Belajar PJOK	30	0,127	0,161	Normal

Sumber : Data hasil penelitian

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X dan Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $Lo < L_{tabel}$. dari variable kebugaran jasmani didapatkan Lo sebesar 0,130 sedang L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,161, maka jika $Lo < L_{tabel} = 0,130 < 0,161$.

Dapat disimpulkan bahwa variable kebugaran jasmani berasal dari sampel berdistribusi normal (perhitungan dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 57). Selanjutnya untuk dapat hasil belajar PJOK siswa (Y) didapatkan Lo sebesar 0,127 sedang L_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 sebesar 0,161, maka jika $Lo < L_{tabel} = 0,127 < 0,161$.

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Korelasi

Uji korelasi dimaksudkan untuk mengukur seberapa besar keterkaitan antar satu variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan analisis uji korelasi sederhana diperoleh r_{hitung} sebesar 0,617 yang lebih besar dari r_{tabel} 0,361. Berdasarkan pengambilan keputusan, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka H_0 diterima, disimpulkan kebugaran jasmani memiliki hubungan terhadap hasil belajar PJOK.

2. Uji Signifikansi

Uji signifikan bertujuan untuk mengetahui seberapa signifikan keberartian korelasi antara kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP N 1 Ampek Angkek.

Berdasarkan analisis uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sebesar 4.114 yang lebih besar dari t_{tabel} 1,701 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kebugaran jasmani terhadap hasil belajar

PJOK siswa kelas VII SMP N 1 Ampek Angkek dan kebenarannya dapat diterima secara empiris.

Dapat disimpulkan jika kebugaran jasmani yang dimiliki seorang siswa baik maka semakin baik juga hasil belajar yang dimiliki oleh siswa tersebut. rangkuman hasil uji analisis korelasi dan uji signifikansi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Varia bel	rhitu ng	r _{tabel}	t hitung	t tabel	Kesimp ulan
X-Y	0.617	0.361	4.114	1.701	Signifik an

Sumber : Data hasil penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP N 1 Ampek Angkek diperoleh r_{hitung} 0.617 $>$ r_{tabel} 0.361, untuk menguji signifikan koefisien korelasi kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa dilakukan uji t.

Berdasarkan uji t ternyata t_{hitung} (4.114) $>$ t_{tabel} 1.701, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP N 1 Ampek Angkek.

Artinya semakin baik kebugaran jasmani, maka sejalan dengan itu semakin baik pula hasil belajar PJOK siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Ismaryati (2008) yang menyatakan fungsi dari kebugaran jasmani salah satunya adalah pekerjaan seperti pelajar untuk meningkatkan prestasi belajar.

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang dapat menunjang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan, apabila seseorang memiliki

kebugaran jasmani yang baik, maka tentunya ia akan mampu melakukan berbagai kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang sangat berarti.

Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia akan sulit melakukan berbagai aktivitas karena individu tersebut akan mudah merasa lelah dan akhirnya hanya akan memilih-milih aktivitas yang ia sanggup saja.

Begitu juga dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh seorang siswa di sekolah, khususnya pada mata pelajar PJOK yang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Apabila siswa tersebut tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka ia akan sulit untuk mengikuti proses pembelajaran PJOK.

Sebaliknya, jika siswa tersebut fit dan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia akan senantiasa mengikuti proses pembelajaran dan mendapatkan nilai yang memuaskan. Seperti yang kita ketahui bahwa dalam pembelajaran PJOK hampir semua materi yang terkandung di dalamnya mengharuskan siswa untuk melakukan gerakan dan mengolahragakannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kesegaran jasmani terhadap terhadap hasil belajar PJOK siswa kelas VII SMP N 1 Ampek Angkek dengan $r_{hitung} 0.608 > r_{tabel} 0.361$.

Artinya semakin baik kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, maka akan semakin baik juga prestasi akademis atau hasil belajar yang diraih oleh siswa tersebut. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan lebih mampu mengikuti pelajaran yang memuaskan.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung kesehatan fisik dan mental, tetapi juga meningkatkan produktivitas dan kualitas belajar siswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75-82.
- Ade Wahyudi dan Bafirman. 2019. Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Stamina*. Vol. 2, No.1. Hlm. 471-482
- Agustin Sukses Dakhi. 2020. Peningkatan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Education and development*. Vol.8 No 2. Hlm. 468-470
- Andris Widodo dan Endang Sri Wahyuni. 2016. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol.4, No.1. Hlm. 48-55.
- 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. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.

- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama. *Jolma*, 1(1), 41-53. Darni,
- Edwarsyah, dan Eldawaty. 2018. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Menssana*. Vol. 3. No.1. Hlm. 10-18
- Darni, Edwarsyah, dan Eldawaty. 2018. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Menssana*. Vol. 3. No.1. Hlm. 10-18
- Defril, I. F., Emral, E., Edwarsyah, E., & Martha, I. A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMA N 2 Pasaman. *Jurnal JPDO*, 6(8), 1-7.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High-intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max. *Jurnal keolahragaan*, 8(1), 9-20.
- Hafridarli. 2015. Peningkatan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SD Negeri 22 Koto Baru Kecamatan Kubang Kabupaten Solok. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia JPPI*. Vol. 1, No.1. Hlm.16-22.
- Hermawan, I., & Pd, M. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method)*. Hidayatul Quran.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan Siswa *JPDO*, 6(4), 34-40. *Olahraga putra. Jurnal*
- Nasution, M. C., & Syaleh, M. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas V SD Negeri 104259 Citaman Jernih Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2020/2021. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(2), 1-10.
- Ni Nyoman Sukarini. 2020. Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Basket melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Journal of Education Action Research*. Vol. 4. No. 3. Hlm. 371-377
- Optavia, S., Wahyuri, A. S., Syamsuar, S., & Antoni, D. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(12), 27158-27169.
- Palittin, I. D., Wolo, W., & Purwanty, R. (2019). Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar siswa. *Magistra: Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 101-109.
- Rika Sepriani, Eldawati, dan Rosi Oktamarini. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong KP. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal Menssana*. Vol. 3. No.2. Hlm. 47-52

Sari, M. M., Rasyid, W. R. W., Wahyuri, A. S.,
& Igoreski, A. (2024). Hubungan
tingkat kebugaran jasmani dengan
hasil belajar pendidikan jasmani
olahraga dan kesehatan siswa kelas
VII dan VIII di Sekolah Menengah
Pertama Negeri 10 Payakumbuh.
Jurnal JPDO, 7(9), 1948-1957.

Sepriadi, Sefri Hardiansyah, dan Hilmainur
Syampurma. 2017. Perbedaan Tingkat
Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status
Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan
Indonesia*. Vol.7, No.1. Hlm. 25-34