

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau

David Arianto, Sepriadi, Suwirman, Mario Febrian

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
davidarianto2002@gmail.com, sepriadi@fik.unp.ac.id, suwirman@fik.unp.ac.id, mariofebrian@fik.unp.ac.id
Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.15>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini kurangnya fokus dan semangat peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau sangat rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VII, VII dan 1X Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau berjumlah 983 peserta didik. Terdiri dari 491 peserta didik laki-laki, 488 peserta didik perempuan. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *Simple Random Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian berjumlah 47 peserta didik, terdiri dari 26 peserta didik laki-laki, dan 21 peserta didik perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D untuk peserta didik Sekolah Menengah Pertama, yang meliputi: Daya Tahan aerobik/kardiorespirasi menggunakan *Bleep Test*, Daya ledak menggunakan *Standing broad jump test*, kelincahan menggunakan *T-Test*, Kekuatan otot perut menggunakan *Sit Up test*, Koordinasi mata tangan menggunakan *Hand eye coordination test*. Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian; "Tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau berada pada kategori Sedang."

Keywords : *Physical Fitness, Junior High School, Students*

Abstract : *The problem in this study is the lack of focus and enthusiasm of students in the PJOK learning process so that the level of physical fitness of students at State Junior High School 1, Harau District is very low. This study aims to determine the level of physical fitness of students at State Junior High School 1, Harau District. This research is a quantitative study using descriptive analysis techniques. The population used in the study were all students in grades VII, VII and 1X of State Junior High School 1, Harau District, totaling 983 students. Consisting of 491 male students, 488 female students. Sampling in the study used Simple Random Sampling, so that the sample in the study amounted to 47 students, consisting of 26 male students, and 21 female students. The data collection technique in this study used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D for Junior High School students, which includes: Aerobic/cardiorespiratory endurance using the Bleep Test, Explosive power using the Standing broad jump test, agility using the T-Test, Abdominal muscle strength using the Sit Up test, Hand-eye*

coordination using the Hand eye coordination test. The data analysis technique in this study used quantitative descriptive analysis. The results of the study; "The level of physical fitness of students at State Junior High School 1, Harau District is in the Moderate category."

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, (Sujana 2019). Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan adalah melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani secara baik.

Jadikan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohaninya dengan berolahraga, disisi lain untuk mencapai tujuan tersebut perlu proses pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan secara efektif dan efisien di sekolah-sekolah (Mustafa 2022).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga teratur penting karena tubuh butuh oksigen untuk energi. Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan.

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019). Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan

kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018).

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi dalam suatu cabang olahraga. Kebugaran jasmani atau *physical fitness* merupakan upaya tubuh dalam menyesuaikan diri dengan beban fisik yang diterima karena aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan.

Tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, (Sujana 2019). Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan adalah melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani.

Pendidikan jasmani sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang pembelajarannya melalui aktifitas jasmani dan membiasakan hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani

secara baik. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap

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

(Muhajir: 2017) Jasmani berarti tubuh atau badan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah tubuh yang sehat dan segar. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari (Rahmayanti, 2018).

“Setiap individu memerlukan derajat kebugaran jasmani yang beragam untuk menjalankan aktivitas dan pekerjaannya sesuai dengan jenis gerak atau tugas yang dihadapi” (Neldi, 2018).

“Kualitas hidup dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh kemampuan sistem tubuh yang tercermin dalam kebugaran jasmani” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, 2017).

Menurut (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, 2017) kesegaran jasmani merujuk pada kondisi tubuh yang mampu melakukan aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan.

Sepriadi (2017) menjelaskan bahwa kebugaran fisik mencerminkan kinerja sistem tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsinya yang memungkinkan peningkatan kualitas hidup melalui kegiatan fisik.

Kesegaran fisik mencakup berbagai elemen utama, seperti kekuatan kardiorespirasi dan pernapasan, *power*, ketahanan otot, *fleksibilitas*, kecepatan, kekuatan (*power*), keseimbangan, ketangkasan, pengaturan motorik, dan respon cepat.

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Namun masing-masing komponen

memiliki ciri-ciri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmani seseorang.

Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik atau daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan

meliputi kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi. Factor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu, umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmani dan olahraga.

Djoko Pekik Iriyanto (2018: 6) menjelaskan bahwa upaya untuk mendapatkan kebugaran yaitu, pola makan sehat, istirahat yang cukup, dan olahraga teratur. Tingkat kebugaran jasmani yang baik bermanfaat untuk menciptakan penampilan tubuh yang baik,

menimbulkan kesan mampu melaksanakan tugas, meningkatkan rasa percaya diri. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menjadikan seseorang berpikir cerdas, dan siap melaksanakan tugas.

Victor Simanjuntak (2018: 91) mengatakan manfaat dari kebugaran jasmani bagi peserta didik yaitu dapat meningkatkan kemampuan jasmani peserta didik yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis peserta didik dalam belajar.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif yakni, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat

perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 1 Kecamatan Harau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yaitu kelas VII, kelas VIII, dan kelas IX dengan jumlah total 982 peserta didik. Terdiri dari 491 peserta didik laki-laki dan 488 peserta didik perempuan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *Simple Random Sampling*. (Sugiyono, 2017). Apabila subjeknya kurang dari 100 maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25% (Arikunto 2017:173).

Dari jumlah populasi yang ada, sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII dengan jumlah $311 \text{ siswa} \times 15\% = 46,65$ sehingga menjadi 47 peserta didik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D.

1. *Hand and Eye Coordination Tes*

Hand and Eye Coordination Tes digunakan untuk mengukur koordinasi mata tangan. Tes berupa aktifitas Peserta didik melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri, kemudian melempar kembali bola tenis menggunakan tangan kiri dan menangkap menggunakan tangan kanan, dan seterusnya secara bergantian selama 30 detik



Gambar 1. *Hand Eye Coordination Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. *Standing Broad Jump Test*

Standing Broad Jump Test digunakan untuk Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai. Peserta didik mengayunkan tangan kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.



Gambar 2. *Standing Broad Jump Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. *T-Test*

T-Test digunakan Untuk mengukur kelincahan peserta didik. Peserta didik berlari dari penanda A ke arah penanda B dan menyentuh penanda B menggunakan tangan kanan, kemudian berlari kencang (*galloping*) menyamping ke kiri sampai menyentuh penanda C menggunakan tangan kiri,

dilanjutkan berlari kencang (*galloping*) menyamping ke kanan sampai menyentuh penanda D menggunakan tangan kanan, kemudian berlari kencang (*galloping*) kembali ke arah penanda B dan menyentuh menggunakan tangan kiri, lalu berlari mundur sampai garis finish.



Gambar 3. *T-Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Sit Up Test

Sit Up Test digunakan untuk mengukur kekuatan otot perut. Peserta didik mengangkat tubuh sampai posisi 90 derajat atau sampai posisi tangan menyentuh paha dan kemudian kembali ke posisi awal.



Gambar 4. Sit Up Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Bleep Test

Bleep Test Untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\max$). Peserta didik berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis lainnya mengikuti bunyi penanda irama beep.



Gambar 5. Bleep Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

HASIL

Data didapatkan dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D, yang meliputi: Daya Tahan aerobik/kardiorespirasi (*Bleep test, T Test, Standing broad jump, T-Test*) dan *Hand eye coordination*.

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu kebugaran jasmani peserta didik Sekolah

Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau

yang meliputi daya Tahan, Kekuatan, daya ledak, kelincihan dan koordinasi (Selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran). Berikut dapat dilihat deskripsi data peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau:

Table 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Laki-Laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau

No	Kelas Interval	Frekuensi	%	Kategori
1	22-25	1	4%	BS
2	18-21	9	35%	B
3	14-17	15	58%	S
4	10-13	1	4%	K
5	<9	0	0%	KS
	Jumlah	26	100%	

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 26 peserta didik laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau, pada rentang nilai 22-25 terdapat 1 peserta didik dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18-21 terdapat 9 peserta didik dengan kategori baik.

Pada rentang nilai 14-17 terdapat 15 peserta didik dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10-13 terdapat 1 peserta didik dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤ 9 terdapat 0 peserta didik dengan kategori kurang sekali.

Table 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau

No	Kelas Interval	Frekuensi	%	Kategori
1	22-25	2	10%	BS
2	18-21	1	5%	B
3	14-17	11	52%	S
4	13-10	7	33%	K
5	<9	0	0%	KS
	Jumlah	21	100%	

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 21 peserta didik perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau, pada rentang nilai 22-25 terdapat 2 peserta didik dengan kategori baik sekali,

Pada rentang nilai 18-21 terdapat 1 peserta didik dengan kategori baik, pada rentang nilai 14-17 terdapat 11 peserta didik dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10-13 terdapat 7 peserta didik dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤ 9 terdapat 0 peserta didik dengan kategori kurang sekali.

Table 3. Kebugaran Jasmani Keseluruhan Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau

No	Kelas Interval	Frekuensi	%	Kategori
1	22-25	3	6%	BS
2	18-21	10	21%	B
3	14-17	26	55%	S
4	10-13	8	17%	K
5	<9	0	0%	KS
	Jumlah	47	100%	

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil keseluruhan dari 47 peserta didik perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau, pada rentang nilai 22-25 terdapat 3 peserta didik dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18-21 terdapat 10 peserta didik dengan kategori baik.

Pada rentang nilai 14-17 terdapat 26 peserta didik dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10-13 terdapat 8 peserta didik dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤ 9 terdapat 0 peserta didik dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau dibedakan sesuai dengan jenis kelamin yaitu peserta didik laki-laki dan peserta didik perempuan. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan kesegaran jasmani dan kemampuan fisik antara peserta didik laki-laki dan peserta didik perempuan.

Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau untuk peserta didik laki-laki dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 17,19

sedangkan untuk peserta didik perempuan dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 15,29 dan secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau dikategorikan Sedang dengan rata-rata sebesar 16,34.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat

penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Masih kurangnya kebugaran jasmani pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau.

Salah satu faktornya adalah kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah kurang diminati oleh peserta didik. 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 peserta didik 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, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik,

apalagi saat pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga banyak peserta didik terutama peserta didik perempuan kurang aktif pada saat pembelajaran praktek berlangsung. sering terkena berbagai penyakit serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Rata-rata kebugaran jasmani peserta didik laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri 1

Kecamatan Harau sebesar 17,65 dikategorikan sedang,

sedangkan rata-rata kebugaran jasmani peserta didik perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau sebesar 16,38 dikategorikan sedang dan rata-rata kebugaran jasmani keseluruhan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kecamatan Harau sebesar 17,09 dikategorikan sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Muri Yusuf. 2017. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Agus Rusdiana dkk. (2022). Pedoman Tes Kebugaran Jasmani Nusantara (TKPN). Asisten deputi pengeelolaan olahraga pendidikan deputy bidang pembudayaan olahraga kementerian pemuda dan olahraga republik indonesia.
- Asnaldi, A.(2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis, *Jurnal MensSana*,1(2),20.<https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A.(2019). Kontribusi Motor Ability dan Kosentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkai Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1),17.<https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Asnaldi, Arie, And Arie Prima Richi. "Deskripsi Status Gizi dan Tingkat

- Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga* 1.1 (2020):75-84
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Djoko Pekik Irianto. (2018). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Irawadi hendri.2019, *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Irianto, Djoko Pekik. (2017). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Penerbit Andi
- 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. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- 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.
- Kurnia, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(1), 226-231.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Lutan, R.(2017:73). Kebugaran Jasmani. *Direktorat Jendral*. Jakarta.
- Muhajir, M. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Muhajir, dkk. 2021. *Panduan TKSI Fase EF*. Jakarta. Kemendikbudristek
- Mustafa, Pinton Setya. 2022. "Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8(9): 68 80.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322210.
- Nurhasan, (2019). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2012). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(5).
- PPPTK PENJAS BK, Kemendikbudristek (2021), *Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*.<https://id.scribd.com/document/698569349/TKSI-FASE-D>
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas

- Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Rahmayanti, Putu Sita (2018). *Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Mahapeserta didik Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar*. Diss.
- Satojo, M. (2017:9). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S. S. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sitanggang, O., Setiawan, Y., Barlian, E., & Irawadi, H. (2024). Tinjauan Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Fase F SMAK Xaverius Padang. *Jurnal Champion*, 1(6).
- Sugiyono, D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. ALFABETA.
- Sujana, I. W. C. (2019). Fungsi dan tujuan pendidikan Indonesia. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 29-39.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.
- UU Republik Indonesia No.11 Tahun 2022 Tentang Pendidikan Olahraga. Presiden Republik Indonesia.
- Victor Simanjuntak.(2018). *Latihan Jasmani sebagai Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Kesegaran Jasmani*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta