



## Studi Tingkat Kebugaran Jasmani SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis

Muhammad Fajri<sup>1</sup>, Syahrastani<sup>2</sup>, Arsil<sup>3</sup>, Indri Wulandari<sup>4</sup>

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

[Muhammadfajri4819@gmail.com](mailto:Muhammadfajri4819@gmail.com)<sup>1</sup>, [syahrastani@fik.unp.ac.id](mailto:syahrastani@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [arsilfik@fik.unp.ac.id](mailto:arsilfik@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.65>

Kata Kunci : TKSI, Kebugaran Jasmani, Daya Tahan

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 4 Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik random sampling sehingga sebanyak 40 orang, untuk memperoleh data dilakukan pengukuran tes kebugaran jasmani. Hasil analisis data penelitian ditemukan bahwa: 1) Hasil Tes Daya Tahan: Bleep Test yang dimiliki siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis masih dikategori "Sangat Kurang", 2) Hasil Tes Daya Ledak: Vertical Jump yang dimiliki siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis masih dikategori "Sedang", 3) Hasil Tes Waktu Reaksi: Hand Touch Reaction Test yang dimiliki siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis masih dikategori "Sedang", 4) Hasil Tes Kelincahan: T-Test yang dimiliki siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis masih dikategori "Sedang", 5) Hasil Tes Koordinasi mata Tangan: Hand Eye Coordination yang dimiliki siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis masih dikategori "Baik", 6) Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: Dipping Test yang dimiliki siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis masih dikategori "Baik Sekali" 7) Kategori Nilai TKSI yang dimiliki oleh siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis dalam kategori "Sedang".

Keywords : TKSI, Physical Fitness, Endurance

Abstract : The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students of SMAN 4, Mandau District, Bengkalis Regency. The sampling technique used random sampling technique so that 40 people were taken, to obtain data: 1) The results of the Endurance Test: Bleep Test owned by male students of SMAN 4 Mandau, Bengkalis Regency are still in the category of "Very Poor", 2) The results of the Explosive Power Test: Vertical Jump owned by male students of SMAN 4 Mandau, Bengkalis Regency are still in the category of "Moderate", 3) The results of the Reaction Time Test: Hand Touch Reaction Test owned by male students of SMAN 4 Mandau, Bengkalis Regency are still in the category of "Moderate", 4) The results of the Agility Test: T-Test owned by male students of SMAN 4 Mandau, Bengkalis Regency are still in the category of "Moderate", 5) The results of the Hand Eye Coordination Test: Hand Eye Coordination owned by male students of SMAN 4 Mandau, Bengkalis Regency are still in the category of "Good", 6) The results of the Arm and Shoulder Muscle Endurance Test: Dipping Test owned by male students of SMAN 4 Mandau, Bengkalis Regency are still in the category of "Very Good" 7) The TKSI Value Category owned by male students of SMAN 4 Mandau, Bengkalis Regency are still in the category of "Very Good". Mandau Bengkalis Regency is in the "Medium" category.



## PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Tujuan pendidikan adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila..

Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani. Pendidikan jasmani diselenggarakan di sekolah dengan mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan).

Salah satu bentuk tujuan olahraga futsal adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi, salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam Bab 1 Pasal 1 (2021:86) bahwa, "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Menurut Sepriadi (2017) "Kebugaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik"

Menurut Wani,dkk (2021:10881) "Agar memperoleh kebugaran jasmani yang baik perlu adanya kegiatan yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa

dengan melakukan kegiatan yang rutin".

Menurut Arsil (2018) mengatakan bahwa "Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu kondisi fisik."

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia di Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2019).

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa perlu mendapat perhatian serius dari pihak sekolah dan guru PJOK, karena kebugaran jasmani yang baik berperan penting dalam menunjang aktivitas belajar dan kesehatan siswa secara keseluruhan (Andesva, dkk 2025)

Kebugaran jasmani pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal itu sendiri berasal dari sesuatu yang telah didapatkan sejak lahir dalam tubuh seseorang yang bersifat tetap seperti genetik, jenis kelamin, umur.

Sedangkan faktor eksternal itu sendiri berasal dari luar misalnya melakukan kebiasaan merokok, aktivitas fisik, status gizi, status Kesehatan, kadar hemoglobin, dan kecukupan istirahat.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain adalah pola hidup aktif. Pola hidup aktif ini dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu: faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor fisikal..

Adapun faktor- faktor lain yang mempengaruhi, meliputi: umur, jenis, kelamin, genetic, dan makanan yang dikonsumsi. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, dibutuhkan aktivitas fisik secara teratur dan berkesinambungan.

Berdasarkan hasil observasi yang

peneliti lakukan, terlihat adanya siswa yang kurang aktif dan tampak lesu saat mengikuti pelajaran PJOK. Hal ini akan berdampak pada kurangnya aktifitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga memungkinkan akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa.

Selanjutnya, dari pengamatan peneliti dilapangan terlihat bahwa sebagian besar siswa menganggap bahwa kebugaran jasmani itu bukanlah hal yang penting, karena selama ini yang lebih penting adalah prestasi akademiknya.

Hal tersebut sangatlah tidak benar, karena seseorang tanpa memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia tidak akan mungkin memiliki prestasi yang baik dalam akademiknya.

akibatnya kebugaran jasmani siswa sangat rendah, hal ini berdampak pada kegiatan belajar siswa yang selalu merasa lelah ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar selanjutnya.

Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis. Dengan demikian, peneliti mengambil judul penelitian "Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis".

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015:147) penelitian deskriptif kuantitatif yaitu "penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes.

Menurut Arikunto (2013:174) "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang

akan diteliti". Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling.

Dengan begitu secara acak peneliti mengambil 40 orang sebagai sampelnya, Instrumen yang digunakan untuk mengukur tes kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dari Kemendikbud Ristek tahun 2021 untuk siswa kelas 10, 11, dan 12.

### A. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Multi Stage Fitness/ Bleep Test



Gambar 1. Bleep test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Daya tahan aerobik menggunakan metode *Bleep Test* atau melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik kegaris ke titik dan kegaris lainnya dengan jarak 20 meter mengikuti suara musik atau ketukan sebagai isyarat.

### B. Vertical jump test



**Gambar 2.** *Vertical jump test*

**Sumber:** Dokumentasi penelitian

Tes vertical jump adalah tes kebugaran untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Tes ini dilakukan dengan cara melompat vertikal setinggi mungkin, dengan tujuan mengukur kekuatan dan kemampuan eksplosif otot kaki. Peralatan yang diperlukan meliputi papan bermeteran, kapur, dan dinding.

**C. Hand touch reaction tes**



**Gambar 3.** *Hand touch reaction test*

**Sumber:** Dokumentasi penelitian

Tes ini adalah bentuk modifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan untuk mengukur kemampuan seseorang dalam merespons dengan cepat terhadap suatu stimulasi.

**D. Tes Kelincahan T-Test**



**Gambar 4.** *T-Test*

**Sumber:** Dokumentasi penelitian

Kelincahan dilakukan dengan tes Agility T-Test atau pemain diperintahkan untuk berlari secepatnya melewati cone yang berbentuk T dan kemudian diukur menggunakan stopwatch.

**E. Tes Koordinasi Mata Tangan Hand Eye Coordination**



**Gambar 5.** Tes Kordinasi Mata tangan

**Sumber:** Dokumentasi penelitian

Tes ini adalah untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerakan tangan berdasarkan informasi yang diterima oleh mata. Tes ini melibatkan gerakan melempar dan menangkap bola tenis dari dinding.

**F. Dipping test**



### Gambar 6. Dipping test

Sumber: Dokumentasi penelitian

Tes ini melibatkan gerakan menurunkan tubuh dari posisi bertumpu pada kedua tangan di atas palang, lalu naik kembali dengan menggunakan otot lengan.

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka Teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan Teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif), dengan perhitungan presentase.

## HASIL

### 1. Daya Tahan(*Bleep test*)

Tabel 1 Kategori Kemampuan VO 2 Max Daya Tahan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	<35,0	0	0,0	Unggul
2	35,5-38,3	0	0,0	Sangat Baik
3	38,4-45,1	0	0,0	Baik
4	45,2-50,9	4	10,0	Cukup
5	51,0-55,9	6	15,0	Kurang
6	>55,9	30	75,0	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>22</b>	<b>100,0</b>	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Maka dapat dilihat bahwa tidak ada siswa (0,0%) yang memiliki daya tahan kategori unggul, sangat baik, dan baik. Sedangkan untuk kategori cukup terdapat 4 orang (10,0%) siswa, kategori kurang terdapat 6 orang siswa (15,0%) dan untuk kategori sangat kurang yaitu terdapat 30 orang siswa SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis (75,0%).

### 2. Daya Ledak Otot Tungkai (*Vertical jump Test*)

Tabel 2. Kategori Vertical Jump

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	$\geq 63$	2	5,0	Baik Sekali
2	59-62	4	10,0	Baik
3	35-58	33	82,5	Sedang
4	20-34	1	2,5	Kurang
5	$\leq 19$	0	0,0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100,0</b>	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Maka dapat dilihat bahwa terdapat 1 siswa (5,0%) yang memiliki lompatan kategori baik sekali. Sedangkan untuk kategori baik terdapat sebanyak 4 orang siswa (10,0%), kategori sedang terdapat sebanyak 33 orang siswa (82,5%), kategori kurang terdapat sebanyak 1 orang siswa (2,5%), dan kategori kurang sekali terdapat 0 siswa (0,0%).

### 3. Tes Kecepatan Reaksi(*Hand Touch Reaction Test*)

Tabel 3 Kategori Hand Touch Reaction

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	$\leq 0.80$	0	0,0	Baik Sekali
2	0.81-1.09	4	10,0	Baik
3	1.10-1.39	24	60,0	Sedang
4	1.40-1.69	12	30,0	Kurang
5	$\geq 1.70$	0	0,0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100,0</b>	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Maka dapat dilihat bahwa tidak ada pemain (0,0%) yang memiliki kategori baik sekali, Sedangkan untuk kategori baik 4 orang siswa (10,0%). Kategori sedang sebanyak 24 orang siswa (60,0%) kategori kurang 12 orang siswa (30,0%) dan tidak ada siswa yang memiliki kategori kurang sekali (0,0%).

#### 4. Tes Kelincahan(T-Test)

**Tabel 4.** Kategori Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	≤ 00.06.63	0	0,0	Baik Sekaali
2	00.06.64-00.10.15	3	7,5	Baik
3	00.10.16-00.14.16	33	82,5	Sedang
4	00.14.17-00.18.17	4	10,0	Kurang
5	≥ 00.18.18	0	0,0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100,0</b>	

**Sumber :** Data Hasil Penelitian

Maka dapat dilihat bahwa tidak ada siswa (0,0%) yang memiliki kecepatan kategori baik sekali, seangkan kategori baik terdapat 3 orang siswa(7,5%), untuk kategori cukup sebanyak 33 orang siswa(82,5%), kategori kurang terdapat 4 orang siswa (10,0%) dan untuk tidak siswa yang memiliki kategori kuarng sekali(0,0%).

#### 5. Tes Kordinasi Mata Tangan(Coordination Hand-Eye)

**Tabel 5.** Kategori Tes Koordinasi Mata Tangan

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	≥ 22	6	15,0	Baik Sekaali
2	16-21	17	42,5	Baik
3	10-15	15	37,5	Cukup
4	4-9	2	5,0	Kurang
5	≤ 3	0	0,0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100,0</b>	

**Sumber :** Data hasil penelitian

maka dapat dilihat bahwa 6 orang siswa (15,0%) yang memiliki lemparan kategori baik sekali, seangkan kategori baik terdapat 17 orang siswa(42,5%), untuk kategori cukup sebanyak 15 orang siswa(37,5%), kategori kurang terdapat 2 orang siswa (5,0%) dan untuk tidak siswa

yang memiliki kategori kurang sekali(0,0%).

#### 6. Tes Daya Tahan Otot Lengan(Dipping Test)

**Tabel 6** Kategori Dipping Test

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	≥ 22	6	15,0	Baik Sekaali
2	16-21	17	42,5	Baik
3	10-15	15	37,5	Sedang
4	4-9	2	5,0	Kurang
5	≤ 3	0	0,0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>40</b>	<b>100,0</b>	

**Sumber :** Data Hasil Penelitian

Maka dapat dilihat bahwa 32 orang siswa (80,0%) yang memiliki kecepatan kategori baik sekali, seangkan kategori baik terdapat 2 orang siswa(5,0%), untuk kategori cukup sebanyak 5 orang siswa(12,5%), dan tidak siswa yang memliki kategori kurang(0,0%) dan untuk kategori kurang sekali terdapat 1 orang siswa(2,5%)

### PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis” maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditunjukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa di SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis yang berkenaan

dengan: koordinasi, kecepatan reaksi, kelincahan, daya ledak/power, kekuatan dan daya tahan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan siswa di sekolah. Pada anak usia ini seharusnya terdapat tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena anak pada usia ini cenderung lebih aktif, kreatif bermain dan belajar.

Berdasarkan deskripsi data yang telah

diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis dengan nilai rata-rata 18,57. Dapat di sebut bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kategori Sedang atau Cukup. Jika dirinci tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis dapat dilihat bahwa tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani dikategori baik sekali(0,0%) untuk kategori baik yaitu hanya 1 orang siswa(2,5%), sedangkan untuk kategori cukup kebugaran jasmani siswa putra SMAN 4 mandau Kabupaten Bengkalis 21 orang siswa (52,5%), untuk kategori kurang sebanyak 17 orang siswa(42,5), dan untuk kategori kurang sekali yaitu 1 orang siswa(2,5%).

Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis secara keseluruhan yang sebagian besar berada pada kategori Sedang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

#### 1. Pengetahuan

Minimnya pengetahuan siswa akan pentingnya kesegaran jasmani bagi dirinya sendiri. Pada anak usia SMA rata-rata menganggap bahwa mata pelajaran penjas hanyalah bermain, mereka seperti haus akan permainan di lapangan sehingga ketika materi tentang kebugaran jasmani diberikan siswa malas mengikuti apabila tidak ada unsur permainan dalam proses pembelajaran tersebut. Hal ini menjadi tanggung jawab guru penjaskes agar lebih kreatif mengembangkan metode pembelajaran kepada siswa.

Agar harapannya siswa mampu mengikuti pelajaran dengan merasa

bersemangat dan mengikuti pembelajaran dengan baik. Dan kepada guru penjas disekolah berikan materi tentang manfaat dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani, agar para siswa memiliki pengetahuan tentang seberapa pentingnya kebugaran jasmani itu untuk selalu dijaga, dilatih, dan dipelihara.

#### 2. Makanan/gizi

Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. zat gizi merupakan zat yang terdapat dalam makanan dan sangat diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme, mulai dari proses pencernaan, penyerapan makanan dalam usus halus, transportasi oleh darah untuk mencapai sel target dan menghasilkan energi, pertumbuhan tubuh, pemeliharaan jaringan tubuh, proses biologis, penyembuhan penyakit, dan daya tahan tubuh". Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, Namun sebaliknya, kurangnya pemenuhan gizi terhadap anak menyebabkan kebugaran jasmani rendah. Untuk tenaga pendidik disekolah hendaknya memilih dan menentukan kembali jenis-jenis makanan yang di jajakan disekolah. Hendaknya kantin dekolah menyediakan makanan-makanan yang dapat membantu memperbaiki serta menjaga gizi para siswa saat berada disekolah. Dan untuk orang tua hendaknya memperhatikan pola makan dan jenis makanan para siswa ketika berrada dirumah.

#### 3. Kondisi tubuh

Kesehatan bagian-bagian tubuh kita masing-masing yaitu meliputi Kesehatan

kulit, kesehatan kuku, kesehatan rambut, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan hidung, kesehatan mata, kesehatan pakaian, dan kesehatan telinga". Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

#### 4. Aktivitas Fisik

Cara simple atau sederhana dalam peningkatan suatu daya tahan atau kekebalan tubuh adalah rutin berlatih fisik atau kegiatan aktifitas berolahraga dan tak lupa pola istirahat/tidur yang sangat cukup. Ketika berada dirumah hendaknya siswa minimal melakukan olahraga ringan, tidak hanya mengandalkan ketika pelajaran olahraga disekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

Asnaldi, A., Andesva, R., Zulbahri, & Lawanis, H. (2025). Tinjauan kebugaran jasmani pemain ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO)*, 8(2), 289–296. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.38>

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkata Lanud Padang. *Jurnal Messana*, 4(1), 17-29

Arsil, 2018. Pembinaan Kebugaran Jasmani Depok : PT Raja Grafindo.

Apri, Agus (2019). Olahraga Kebugaran Jasmani, Padang: Sukabina Press. Ardiyani, Desi. 2022. Hubungan Antara Tingkat Jasmani dengan Kesegaran

Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP N Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2022/2023. Skripsi.

Sarmel, A. R., Arsil, A., Syahrastani, S., & Arnando, M. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani SMA Negeri 3 Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 7(1), 40-45.

Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.

Arikunto. S. 2013. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Rinekan Cipta. 173.

Badriah, Devi, Laelatul. 2013. Fisiologi Olahraga. Multazam.

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W.L. 2007. Physical Activity and Health.

United State : Human Kinetics.

Dimas, Al Rahmad. 2020. Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tengah Padang. Skripsi

Djoko Pekik Irianto. 2006. Bugar & Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta : ANDI OFFEST.

Erwinanto, Dion. 2017. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Muhammadiyah Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Skripsi

Furnandi, A., Yudi, A. A., Rifki, M. S., & Syahrastani, S. (2022). Pengaruh Status Gizi, Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Patriot*, 4(4), 344-352.

Fajaryanto, M. 2022. Hasil Penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada

Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. Skripsi.

Fatriani, Eka & Deswandi. 2019. Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 1 Payakumbuh dengan Siswa Kelas IX SMPN 6

Payakumbuh. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Volume 2 No.4

Giri Wiarto. (2013). Fisiologi dan Olahraga. Graha Ilmu

Jonni, Ananda, E., Zarwan. 2019. Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kecamatan Luhak Nan Tuo Kabupaten Pasaman Barat. Jurnal JDPO, 2(4), 18-21.

Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. (2021). Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Khasyifa, Alfarisi, Wahyu. 2018. Komponen Kebugaran Jasmani mahasiswa Kedokteran Malahayati.

Muhajir, S.I. et al. 2021. Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia.

Kemendikbudristek. 5-1

Mutaqin L. 2018. Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Circuit Training. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 3

Pratama, D. F., Edwarsyah, E., Syahrastani, S., & Zulbahri, Z. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA Aquatic Universitas Negeri Padang. Jurnal JPDO, 5(12), 68-73.

Pendidikan, J., Dan Humaniora, S., & Anwar Ishar, A. (2022). Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa Volume. Desember,

2(3), 237-248.  
<https://doi.org/10.37289/kapasa.v2i3>

Pratiwi, R. A. 2016. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan. Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id, 19.

Purbangkara, Tedi, Febi 2022. Buku Bahan Ajar Ilmu Faal Olahraga dan Pratikum. Uwais.inspirasi.indonesia.

Rahmayani, Anisa & HB, Bafirman. 2019. Kontribusi Status Gizi dan Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 52 Parupuk Tabing Padang. Jurnal stamina. Volume 2 No 1

Rusdiana, W.R. et al. 2021. Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Kemenpora, 5-33.

Syahrastani, S., Zulman, Z., & Sepriadi, S. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman. Jurnal JPDO, 7(1), 1-10.

Sabli, M. A. F., Zulbahri, Z., Syamsuar, S., & Syahrastani, S. (2024). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Di Kelas X Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Jurnal JPDO, 7(2), 74-82.

Sepriadi S. 2017. Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Keolahragaan.