

Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Zulhaira¹, Sepriadi², Aldo Naza Putra³, Zulbahri⁴

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

zulhaira@gmail.com¹, sepriadi@fik.unp.ac.id², aldonazaputra@fik.ac.id³,
zulbahri@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.21>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Siswa Sekolah Dasar

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang terdapat dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 16 orang siswa. Terdiri dari 4 orang siswa putra dan 12 orang siswa putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *total sampling* yang melibatkan seluruh populasi, terdiri dari 100% dari populasi. Maka, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 16 orang siswa. Terdiri dari 4 orang siswa putra dan 12 orang siswa putri. Pengambilan data didapatkan melalui sebuah tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase B Siswa Sekolah Menengah Pertama, yang meliputi: tes kelentukan, tes daya tahan otot, tes koordinasi, tes kelincahan, dan tes daya tahan jantung paru. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat sebesar 18,25 berada pada kategori baik.

Keywords : *Physical Fitness, Elementary School Students*

Abstract : The problem in this study is the unknown level of physical fitness in grade IV students of Elementary School 06 Ranah Batahan, West Pasaman Regency. This study was conducted with the aim of finding out the level of physical fitness of grade IV students of Elementary School 06 Ranah Batahan, West Pasaman Regency. This study is a quantitative study using descriptive analysis techniques. The population in this study were all grade IV students of Elementary School 06 Ranah Batahan, West Pasaman Regency, totaling 16 students. Consisting of 4 male students and 12 female students. Sampling in this study used a total sampling technique involving the entire population,

consisting of 100% of the population. So, the number of samples in this study was 16 students. Consisting of 4 male students and 12 female students. Data collection was obtained through an Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase B for Junior High School Students, which includes: flexibility test, muscle endurance test, coordination test, agility test, and cardiopulmonary endurance test. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics. The results of the study showed that the average level of physical fitness of grade IV students of State Elementary School 06 Ranah Batahan, West Pasaman Regency was 18.25 in the less category.

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya mempunyai peranan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dimana sasarannya adalah untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, spritual dan intelektual serta kemampuan yang profesional.

Dengan demikian, keberhasilan dalam suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah merupakan sumbangan yang berarti bagi keberhasilan pendidikan secara nasional. Salah satu indikator keberhasilan pendidikan jasmani di sekolah adalah tercapainya kualitas kebugaran jasmani siswa.

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik siswa atau peserta didik akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya.

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki definisi dan tujuan yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2023 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan di daerah dalam Bab 1 Pasal 1 (2023:2) bahwa,

"Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat".

Dari Undang-Undang tersebut dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Menurut Sari (2020:134) bahwa kebugaran jasmani itu merupakan kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta keperluan yang sifatnya mendadak.

Menurut Widiastuti dalam Ilmul (2021: 3452) kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas yang lain.

Maka dapat disimpulkan kebugaran jasmani itu suatu aktivitas fisik seseorang yang tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan misalnya setelah melakukan kegiatan beolahraga maka seseorang tersebut dapat beraktivitas kembali tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Ruri (2019:299) kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu. Sedangkan faktor eksternal ini merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar.

Berdasarkan kutipan di atas yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu, Hereditas (keturunan), keturunan mempengaruhi kemampuan beraktivitas, seperti potensi kekuatan, daya tahan, dan kecepatan tubuh dalam merespon latihan, serta faktor keturunan dapat memberikan kontribusi kebugaran aerobik bagi seseorang.

Latihan, latihan dapat meningkatkan kemampuan otot tubuh untuk menghasilkan energi secara aerobik. Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kebugaran antara laki-laki dan perempuan, perempuan memiliki kebugaran yang lebih rendah.

Usia, setiap bertambahnya usia kebugaran seseorang juga dapat berkurang setiap waktunya. Lemak tubuh, jika lemak tubuh meningkat maka kebugaran juga akan turun karena kebugaran juga dihitung dari berat badan. Asupan gizi, gizi yang seimbang mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Gaya hidup, gaya hidup yang tidak sehat dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Kesehatan, kesehatan yang tidak baik akan menyebabkan seseorang tidak dapat melaksanakan aktivitas dengan baik sehingga kebugaran jasmaninya akan turun.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pembelajaran PJOK disekolah adalah kebugaran jasmani. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan dan terhindar dari berbagai macam

penyakit.

Pendidikan jasmani juga salah satu sistem pendidikan yang diharapkan agar siswa memiliki keterampilan dalam berolahraga. Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas jasmani guna meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani serta pertumbuhan dan perkembangan watak.

Dengan demikian kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Hal ini tentu didukung oleh banyak faktor diantaranya tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas fisik siswa sehingga mudah mengalami.

Pengaruh gaya hidup yang kurang baik dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dengan asupan gizi yang tidak seimbang dapat juga mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan.

Berdasarkan observasi dan mengalami yang peneliti lakukan terhadap siswa-siswi SDN 06 kelas IV Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat, terlihat bahwa sebagian siswa mengeluh capek, lesu dan kurang aktif dalam melakukan kegiatan belajar maupun kegiatan lainnya.

Serta pada saat jam istirahat terlihat bahwa siswa-siswi kelas IV tersebut hanya duduk dan mengobrol di kelas saja. Jika siswa-siswi terbiasa dengan perilaku tidak aktif akan berdampak kepada masalah kebugaran jasmani siswa-siswi SDN 06 kelas IV Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat.

Selain itu belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani pada siswa SDN 06 Ranah Batahan tersebut. Dari penjelasan latar belakang masalah diatas, peneliti menduga bahwa disekolah tersebut kurangnya kebugaran jasmani siswa-siswi SDN 06 Ranah

Batahan, Kabupaten Pasaman Barat.

Oleh karena itu peneliti mengambil judul penelitian “Studi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV sekolah dasar negeri 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan untuk mengetahui keadaan obyek atau peristiwa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Dalam penelitian ini akan diungkapkan atau digambarkan mengenai tingkat kebugaran jasmani murid di Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat. Tempat penelitian di Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2025.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya dalam Himawati (2020:60). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* yaitu melibatkan seluruh populasi.

Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Negeri 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat sejumlah 16 orang.

Definisi variabel ini bertujuan memperjelas permasalahan yang diteliti,

dan memberikan batasan operasional terhadap definisi istilah yang digunakan, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian.

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat. Kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 06 Ranah Batahan, Kabupaten Pasaman Barat.

Diukur dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sesuai dengan panduan dari TKSI KEMENDIKBUD fase-B yang terdiri atas tes kelentukan (*v sit and reach*), tes daya tahan otot, tes koordinasi mata tangan, tes kelincahan, tes keliling bangku.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Tes kebugaran jasmani menggunakan tes TKSI fase B dengan item tes pengukuran yaitu tes kelentukan, tes daya tahan otot, tes koordinasi, tes kelincahan dan tes daya tahan jantung paru.

Deskripsi hasil penelitian masing-masing tes diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Hasil penelitian dari masing-masing tes pengukuran diatas maka diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. Dalam penelitian ini deskripsi tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Norma	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
22 - 25	0	0	Baik Sekali
18 - 21	10	62,5	Baik
14 - 17	6	37,5	Sedang
10 - 13	0	0	Kurang
< 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	16	100	

Tabel 1. Dsitribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 8 anak (50%), diikuti kategori kurang sekali sebanyak 6 anak (37,5%), dan kategori sedang sekali sebanyak 2 anak (12,5%), serta tidak ada seorang anakpun yang mendapat kategori sangat baik dan baik.

Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat adalah kurang. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai "tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat", maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat.

Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani siswa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat terdiri dari : tes kelentukan, tes daya tahan otot, tes koordinasi, tes kelincahan, dan tes daya tahan jantung.

Dalam penelitian ini kebugaran jasmani siswa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan

Kabupaten Pasaman Barat dibedakan sesuai dengan jenis kelamin yaitu siswa putra dan siswa putri.

Hal ini dikarenakan adanya perbedaan kebugaran jasmani dan kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri. Sebagaimana menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018), menjelaskan bahwa, "faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin."

Kebugaran jasmani adalah kondisi di mana tubuh seseorang melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan,. Kebugaran jasmani penting untuk kesehatan umum, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi risiko penyakit.

Kebugaran jasmani Kebugaran jasmani adalah kondisi di mana tubuh seseorang mampu melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani penting untuk kesehatan umum, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi risiko penyakit.

Komponen kebugaran jasmani meliputi: Kekuatan otot (Muscular Strength): Kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam sekali usaha. Daya tahan otot (Muscular Endurance): Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang atau mempertahankan kontraksi dalam jangka waktu tertentu.

Daya tahan kardiovaskular (Cardiovascular Endurance): Kemampuan sistem jantung dan paru-paru untuk mengirimkan oksigen ke otot selama aktivitas

fisik yang berkepanjangan. Fleksibilitas (Flexibility): Kemampuan persendian untuk bergerak dengan leluasa dan tanpa rasa sakit.

Dan Komposisi tubuh (Body Composition): Persentase lemak, otot, tulang, dan air dalam tubuh seseorang. Kemudian Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, Anda dapat melakukan berbagai jenis latihan seperti: Latihan Kardiovaskular: Berlari, bersepeda, berenang, atau aerobik.

Latihan Kekuatan: Angkat beban, push-up, atau latihan resistensi lainnya. Latihan Fleksibilitas: Yoga, pilates, atau peregangan statis dan dinamis. Dan Latihan Daya Tahan: Aktivitas yang meningkatkan daya tahan otot seperti plank, sit-up, atau burpee.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat akan diskorkan berdasarkan item tes dan jenis kelamin.

Berdasarkan hasil tes didapatkan, secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat dikategorikan baik dengan rata-rata sebesar 18,25.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram. Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya.

Hasil di atas diartikan sebagian besar siswa memiliki aktivitas yang kurang untuk

mendukung kebugaran jasmani anak. Siswa SD biasanya siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kesegaran fisik.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Tingkat kebugaran jasmani siswa mempunyai peran penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar.



Gambar 1. Tes Kelenturan (Vsit and reach)

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Bertujuan untuk mengetahui kelenturan otot punggung bawah dan paha bagian belakang



Gambar 2. Tes Daya Tahan Otot

Sumber: Dokumentasi Penelitian.

Bertujuan untuk mengukur kekuatan otot perut dengan cara menekukkan perut dengan mengikuti irama setiap 3 detik.



Gambar 3. Tes Koordinasi Mata Tangan

Sumber: Dokumentasi Penelitian.

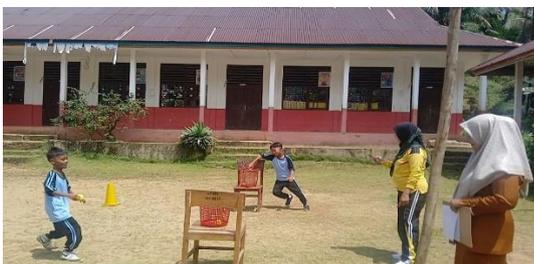
Dimana siswa melempar bola ke arah tembok dengan satu tangan dan menangkap kembali bola dengan menggunakan tangan yang sama



Gambar 4. Tes Kelincahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes ini merupakan gerakan lari ke depan, bergeser ke samping, dan lari mundur (*Multidirectional*).



Gambar 5. Tes Keliling Bangku

Sumber: Dokumentasi Penelitian.

Salah satu bentuk pengukuran daya tahan melalui aktivitas laridengan memindahkan bola dari kursi satu ke kursi lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan bahwa: Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat

dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 18,25.

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan kebugaran jasmani tes TKSI, yaitu:

Diharapkan kepala sekolah untuk dijadikan bahan masukan positif dalam membentuk kualitas pembelajaran dibidang olahraga tentang kebugaran jasmani peserta didik saat ini dan masa yang akan datang.

Diharapkan agar guru dapat memaksimalkan aktivitas fisik yang menunjang kesegaran jasmani sehingga dapat berdampak pada hasil belajar siswa.

Siswa agar rutin melaksanakan aktivitas fisik diluar jam pembelajaran disekolah karena dapat meningkatkan kebugarann jasmnainya. Peneliti selnjutnya, agar melakukan penelitian dengan tema yang sama namun sampel serta variabel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim.F. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sdn Tulungrejo 03 Daerah Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Alba Soler-Sanchez., M. R.-V.-U.-R. (2024). Mediating Role Of Physical Fitnes On The Association Between Diet And Health-Related Quality Of Life In Adolescents. *Journal Of Ecercise Science &Fitness*, <https://doi.org/10.1016/J.Jesf.2024.07.001>. 22, 369-374.

- Aldo Naza, P, Putri, D., Putra, A., Rasyid, W., & Igoresky, A. (2024). Pengaruh Pendekatan Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMPN 3 Lubuk Basunh. *Jurnal JPDO*, 7(4). <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.4.2024.83>
- Aldo Naza, P, Riandi, A., Arnando, M., & Wulandari, I. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Sarolangun. *Jurnal JPDO*, 7(10), 2280-2288. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.10.2024.90>
- Aldo Naza, P., Arisman, A., Khairuddin, K., Deswandi, D., & Putra, A. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Setelah Mengikuti Pembelajaran Kurikulum Merdeka Belajar Di SMP N 26 Padang Semester Genap Tahun 2022-2023. *Jurnal JPDO*, 7(6), in press. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.6.2024.127>
- Andri Widodo., & E. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendiidkan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 48-55.
- Ashadi Faqih., & S. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(3), 385-390.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Asnaldi, A., Ihsan, M., & Asnaldi, A. (2025). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 9 padang. *Jurnal JPDO*, 8(10), 3061-3070. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.6>
- Dan Bai., A. H. (2024). Mediating Role Of Body Mass Index On The Relationship Between Physical Activity And Physical Fitnes Among Junior High School Students In Shanghai. *Journal Preventive Medicine Reports*, <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.102718>. 41(102718).
- Darmawan, I. (2019). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *In Jip*, <https://ejournal.unikama.ac.id>.
- Depkes RI. 2009. Undang-Undang No. 36 Agus, Apri. 2013. Manajemen kebugaran. Padang: SUKA BINA PRESS
- Dewi Setiawati., I. Z. (2021). *Panduan Tksi Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase B (Sd) Kelas 3 &4*.
- Hayati, N., & Zulfahri, Z. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

- Sekolah Menengah Pertama (Smp) Angkasa Lanud Padang. *Jurnal JPDO*, 8(4), 880-889. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.4.2025.95>
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- Ilmul Ma'arif., R. P. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid -19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451-3456.
- Mashud. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 14(1), 75-85.
- Nanik Sugiarti., & Z. (2008). Pengaruh Program Olahraga Umum (Senam Aerobik) Dan Khusus (Body Language Dan Senam Aerobik) Terhadap Penurunan Berat Badan. . *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(1), 1-8.
- Republik, I. (2023). *Peraturan Menteri Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2023 Tentang Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Pendidikan Di Daerah*. Lembaga Negara.
- Rury Rizhardi. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan Dan Di Pedesaan Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Palembang Dan Sma Negeri 2 Banyuasin 2. *Jurnal Wana Didaktika*. 17(3). 297 – 304.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 133-138.
- Sepriadi, Roga, H.S, Sepriani, R & Wulandari, I (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 9. ISSN 2722-8282
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Sepriadi. (2017). Kontribusi Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan. Jurnal Keolahragaan*.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Komunikasi. *In Simbiosis Rekatama Media*, Vol 1, P. 320).
- Wani, B. &. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Citra Bakti. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10876-10882.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wildhan Nur Wahid., A. W. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270-281.
- Zulbahri, Z. (2022). Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84
- Zulbahri, Z, Al Hafiz, M., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas Xi Usia 16-17 Tahun Sma Pembangunan Laboratorium Unp Kota Padan. *Jurnal JPDO*, 7(2), 83-91. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.37>

Zulbahri, Z. (2022). Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 80-84. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/929>