

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sungai Penuh

Adhe Kurniawan¹, Asep Sujana Wahyuri², Sepriadi³, Despita Antoni⁴

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

adhekurniawan156@gmail.com asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id,

sepriadi@fik.unp.ac.id, despitaantoni@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.110>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa, Sungai Penuh

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sungai Penuh. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan populasi sebanyak 740 siswa. Sampel penelitian berjumlah 30 orang, terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan, yang dipilih dengan teknik *stratified proportional random sampling*. Data penelitian dikumpulkan melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk Sekolah Menengah Pertama pada fase-D, yang mencakup lima komponen utama, yaitu *Hand and Eye Coordination Test*, *Sit-up Test*, *Standing Broad Jump Test*, *T-Test*, dan *Beep Test*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif memperoleh gambaran menyeluruh tentang kondisi kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan sebesar 16,1, yang dikategorikan “*Sedang*” berdasarkan klasifikasi nilai 14–17. Secara lebih spesifik, rata-rata siswa laki-laki memperoleh skor 16 (*Sedang*), sedangkan siswa perempuan memperoleh skor 17 kategori “*Sedang*”. Mayoritas siswa menunjukkan hasil “*Sedang*” hingga “*Baik*” pada aspek koordinasi, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai. Namun demikian, pada aspek kelincahan (*T-Test*) dan daya tahan kardiorespirasi (*Beep Test*), masih terdapat sejumlah siswa yang tergolong “*Kurang*” hingga “*Kurang Sekali*”. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 8 Sungai Penuh secara umum perlu ditingkatkan, khususnya dalam aspek kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi.

Keywords : *Physical Fitness, Students, Sungai Penuh*

Abstract : *This study aims to identify the physical fitness level of students at State Junior High School 8 Sungai Penuh. The research employed a descriptive method with a total population of 740 students. The sample consisted of 30 students, including 13 male and 17 female students, selected using the stratified proportional random sampling technique. Data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test (TKSI) for Junior High School, Phase-D, which comprises five main components: Hand and Eye Coordination Test, Sit-up Test, Standing Broad Jump Test, T-Test, and Beep Test. Data analysis was carried out using descriptive statistics to obtain a comprehensive overview of students' physical fitness conditions. The findings revealed that the overall average physical fitness score of the students was 16.1, Most students achieved “Moderate” to “Good” results in coordination, abdominal muscle strength, and leg explosive power tests. However, in the agility test (T-Test) and cardiorespiratory endurance test (Beep Test), several students were classified as “Poor” to “Very Poor.” These findings indicate that the physical fitness level of students at SMP Negeri 8 Sungai Penuh still requires improvement, particularly in agility and cardiorespiratory endurance aspects.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang secara luas dilakukan oleh masyarakat dan kini telah mengalami pergeseran pandangan. Tidak lagi dianggap sebagai kegiatan yang kurang penting, olahraga telah menjadi salah satu aspek integral dalam kehidupan sosial masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam menjalankan aktivitas harian tanpa harus mengalami kelelahan yang berlebihan (Sepriadi, 2023).

Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, (Arsil & Anthony 2018).

Menurut (Mustafa, 2022) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap siswa. Melalui aktivitas fisik, siswa dibentuk menjadi individu yang sehat, cerdas, terampil, dan berbudi pekerti luhur, yang berdampak positif pada kualitas hidupnya di masa depan.

Berdasarkan kutipan diatas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan dengan mendukung perkembangan fisik, intelektual, dan motorik siswa (Zulfaini et al., 2023).

Salah satu cara meningkatkannya adalah berolahraga secara benar dan teratur agar tubuh dapat beradaptasi sesuai dengan kapasitasnya (Rinaldi et al., 2022).

Kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar. Siswa yang bugar lebih berenergi dan tidak mudah lelah, sedangkan siswa dengan kebugaran rendah cenderung cepat lesu dan kurang fokus (Ikram & Firdaus, 2020).

Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Rosmawati, R. (2025).

Ruang lingkup kebugaran jasmani, meliputi: kebugaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kebugaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kebugaran psikhis (*Psychological Fitness*). Bafirman & Wahyuri A. S, dkk (2018)

Mata pelajaran PJOK di sekolah merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran tidak dapat melakukannya.

Menurut (Arifandy et al., 2021) menyatakan bahwa kebugaran

jasmani adalah bagian dari total fitness dan terdiri dari beberapa komponen, yaitu kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*).

Selain itu, terdapat komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yang menunjang aktivitas sehari-hari. Komponen tersebut meliputi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang dan keberhasilan proses belajar mengajar.

Aspek lain yang tak kalah penting adalah kesehatan lingkungan sekolah. Lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman sangat mendukung terciptanya kebugaran jasmani siswa.

Kualitas udara, sanitasi, serta keberadaan fasilitas yang memadai seperti tempat cuci tangan, toilet yang bersih, dan ruang kelas yang sehat memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan siswa. Lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyebaran penyakit dan menurunkan daya tahan tubuh siswa, sehingga mempengaruhi kualitas proses belajar.

Terkait dengan sarana dan prasarana, keberadaan fasilitas yang memadai seperti lapangan olahraga, ruang kelas yang nyaman, serta alat-alat olahraga yang terawat menjadi sangat penting

dalam mendukung kebugaran jasmani siswa.

Sarana dan prasarana yang tidak memadai atau tidak terpelihara dengan baik dapat menghambat siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada saat kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan di SMP Negeri 8 Sungai Penuh pada bulan februari tahun 2025, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dan dapat dijadikan sebagai langkah awal dalam peningkatan kebugaran siswa.

Kebugaran Jasmani dipengaruhi banyak faktor-faktor. Namun secara garis besarnya akan di uraikan dengan Umur, Jenis Kelamin dan Genetik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu.

Seperti yang diungkapkan oleh Arikunto (2010) yaitu "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kualitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2012) penelitian deskriptif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan.

Sampel dalam penelitian ini adalah teknik *proportional random sampling*. yaitu seluruh siswa putra Kelas VII, Kelas VIII, Kelas IX SMP Negeri 8 Sungai Penuh yang berjumlah 30 orang dengan rincian 17 orang siswa putri dan 13 orang siswa putra . Teknik pengumpulan data adalah melakukan observasi, melakukan tes pad siswa, melakukan dokumentasi saat penelitian.



Gambar 1. Tes Hand and Eye Coordination Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes dilakukan dengan melempar bola dari salah satu tangan, misalkan dilempar tangan kanan dan diterima dengan tangan kiri begitu pula

sebaliknya secara bergantian dan terus-menerus selama 30 detik.



Gambar 2. Tes Sit Up

Sumber : Dokumentasi Penelitian

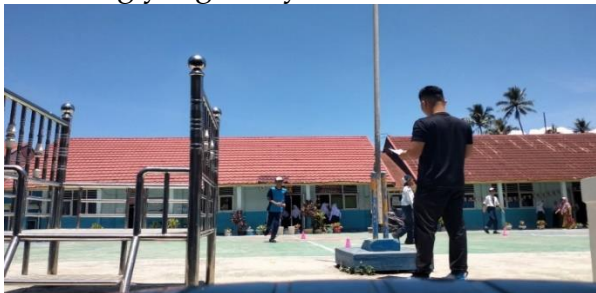
Merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur kekuatan otot perut, tes dilakukan dengan cara berbaring atau sit-up secara berulang dalam waktu 30 detik.



Gambar 3. Tes Standing Board Jump

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur otot tungkai, tes dilakukan dengan cara melompat ke depan sejauh mungkin tanpa awalan dengan percobaan 2 kesempatan. Nanti akan diukur bagian tubuh yang paling belakang yang menyentuh tanah.



Gambar 4. Tes T-Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

T-Test adalah tes yang dilakukan untuk mengukur kelincahan, tes dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus sepanjang 9,14 m, dan galloping dengan jarak 4,57 m.



Gambar 5. Tes Beep Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes dilakukan untuk mengukur VO2Max, tes dilakukan dengan cara berlari terus-menerus dari satu titik/kun ke kun lainnya dengan jarak 20 m mengikuti irama suara beep test sebagai isyarat.

HASIL

1. Hand and Coordination Test

Tabel 1. Hasil Test Hand and Eye Coordination Test

No	Kelas Interval	Fa (Total)	Fr (%)	Kategori
1	≥ 21 (L) / ≥ 14 (P)	5	16.67%	Baik sekali
2	15-20 (L) / 8-13 (P)	13	43.33%	Baik
3	9-14 (L) / 4-7 (P)	12	40%	Sedang
4	4-8 (L) / 1-3 (P)	0	0.00%	Kurang
5	≤ 3 (L) / ≤ 0 (P)	0	0.00%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis di atas dapat disampaikan bahwa dari 30

siswa, maka dapat diketahui bahwa 5 orang siswa (16,67%) memiliki kemampuan "Baik Sekali", 13 orang (43,33%) memiliki kemampuan "Baik, 12 orang (40%) memiliki kemampuan "Sedang", tidak terdapat distribusi pada kemampuan Kategori Kurang dan Kurang Sekali.

2. Sit-up Test

Tabel 2. Hasil Tes Sit-up Test

No	Kelas Interval	Fa (Total)	Fr (%)	Kategori
1	≥ 21 (L) / ≥ 14 (P)	0	0%	Baik sekali
2	15–20 (L) / 8–13 (P)	12	40%	Baik
3	9–14 (L) / 4–7 (P)	15	50%	Sedang
4	4–8 (L) / 1–3 (P)	3	10%	Kurang
5	≤ 3 (L) / ≤ 0 (P)	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dari 30 siswa, maka dapat diketahui bahwa 0 orang siswa (0%) yang memiliki kemampuan *Sit-up Test* dengan kategori "Baik "Sekali, 12 orang siswa (40%) yang memiliki kemampuan *Sit-up Test* dengan kategori "Baik", 15 orang siswa (50%) yang memiliki *Sit-up Test* dengan kategori "Sedang", 3 orang (10%) yang memiliki kemampuan *Sit-up Test* dengan kategori "Kurang", sedangkan 0 orang (0%) yang memiliki kemampuan *Sit-up Test* dan dikategorikan "Kurang Sekali", dapat dideskripsikan bahwa tes kemampuan *Sit-up* belum terdapat

distribusi pada kategori *Baik Sekali* dan *Kurang Sekali*.

3. Standing Broad Jump Test

Tabel 3. Hasil Tes Standing Broad Jump Test

No	Kelas Interval	Fa (Total)	Fr (%)	Kategori
1	≥ 224 (L) / ≥ 178 (P)	6	20%	Baik Sekali
2	195–223 (L) / 153–177 (P)	7	23,33%	Baik
3	165–194 (L) / 129–152 (P)	14	46,67%	Sedang
4	136 – 164 (L) / 104–128 (P)	3	10%	Kurang
5	≤ 135 (L) / ≤ 103 (P)	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dari 30 siswa, maka dapat diketahui bahwa 6 orang siswa (20%) yang memiliki kemampuan *Standing Broad Jump Test* dengan kategori "Baik Sekali", 7 orang siswa (23,333%) yang memiliki kemampuan *Standing Broad Jump Test* dengan kategori "Baik", 14 orang siswa (46,67%) yang memiliki *Standing Broad Jump Test* dengan kategori "Sedang", 3 orang (10%) yang memiliki kemampuan *Standing Broad Jump Test* dengan kategori "Kurang", terdiri dari 0 siswa (0%) yang memiliki kemampuan *Standing Broad Jump* dengan kategori Kurang. terdiri dari 0 siswa (0%) yang memiliki tes kemampuan *Standing Broad Jump test* dengan kategori Kurang Sekali.

4. T-Test

Tabel 4. Hasil Tes T-Test

No	Kelas Interval	Fa (Total)	Fr (%)	Kategori
1	$\leq 00.10.00$ (L) / $\leq 00.11.83$ (P)	2	6,67%	Baik sekali
2	00.12.37 - 00.10.01 (L) / 00.11.84 - 00.13.63 (P)	8	26,67%	Baik
3	00.13.17 - 00.12.38 (L) / 00.13.65 - 00.15.46 (P)	5	16,67%	Sedang
4	00.14.75 - 00.13.18 (L) / 00.15.47 - 00.17.29 (P)	4	13,33%	Kurang
5	$\geq 00.14.76$ (L) / $\geq 00.17.30$ (P)	11	36,67%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan 30 siswa, diketahui bahwa 2 orang siswa (6,67%) yang memiliki kemampuan *T-Test* dengan kategori “Baik Sekali“, 8 orang siswa (26,67%) yang memiliki kemampuan *T-Test* dengan kategori “Baik“, 5 siswa (16,67%) yang memiliki *T-Test* dengan kategori “Sedang“, 4 orang (13,33%) yang memiliki kemampuan *T-Test* dengan kategori “Kurang“, sedangkan 11 orang (36,67%) yang memiliki kemampuan *T-Test* dan dikategorikan “Kurang Sekali“.

5. Beep Test

Tabel 9. Hasil Tes Beep Test

No	Kelas Interval	Fa (Total)	Fr (%)	Kategori
1	$\geq L12 B3$ (Putra) / $\geq L7 B10$ (Putri)	0	0,00%	Baik sekali
2	L9 B10 - L12 B2 (Putra) / L6 B2 - L7 B9 (Putri)	0	0%	Baik
3	L7 B4 - L9 B9 (Putra) / L4 B6 - L6 B1 (Putri)	4	13,33%	Sedang
4	L4 B8 - L7 B3 (Putra) / L1 B5 - L4 B5 (Putri)	19	63,33%	Kurang
5	$\leq L4 B7$ (Putra) / $\leq L1 B4$ (Putri)	7	23%	Kurang Sekali
Jumlah		30	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari , maka dapat diketahui bahwa tidak terdapat distribusi pada kategori Baik Sekali dan Baik. Terdiri dari 4 orang siswa (13,33%) yang memiliki *Beep Test* dengan kategori “Sedang“, 19 orang (63,33%) yang memiliki kemampuan *Beep Test* dengan kategori “Kurang“, sedangkan 7 orang (23%) yang memiliki kemampuan *Beep Test* dan dikategorikan “Kurang Sekali“.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Kemampuan Hand and Eye Coordination Siswa putri rata-rata berada pada kategori Baik, sedangkan siswa putra dominan pada kategori Sedang. Berdasarkan Kemampuan Sit-up Test Siswa putri cenderung berada pada kategori Sedang, sementara siswa putra lebih banyak pada kategori Baik. Berdasarkan Kemampuan Standing Broad Jump Baik siswa putri maupun putra mayoritas berada pada kategori Sedang. Berdasarkan Kemampuan T-Test (Kelincahan) Siswa putri umumnya pada kategori Sedang, sedangkan siswa putra terbagi pada kategori Baik, Sedang, dan Kurang. Berdasarkan kemampuan *Beep Test* Siswa putri didominasi kategori Kurang, sedangkan siswa putra mayoritas berada pada kategori Sedang dan Kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 8 Sungai Penuh berada pada kategori Sedang. Jika dilihat

per komponen tes, hasil Hand and Eye Coordination menunjukkan bahwa baik siswa putra maupun putri masih berada pada kategori Kurang.

Pada tes Sit-up, siswa putri cenderung berada pada kategori Sedang, sedangkan siswa putra menunjukkan hasil yang lebih baik dengan kategori Baik. Tes Standing Broad Jump memperlihatkan bahwa kemampuan siswa putri berada pada kategori Baik, sementara siswa putra bahkan mencapai kategori Baik Sekali.

Pada tes kelincahan (T-Test), baik putra maupun putri berada pada kategori Kurang Sekali, yang menunjukkan perlunya peningkatan pada aspek ini. Sedangkan pada Beep Test, baik siswa putra maupun putri rata-rata berada pada kategori Sedang.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa masih terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri pada beberapa item tes.

Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada guru olahraga di SMP Negeri 8 Sungai Penuh untuk merancang dan memberikan program latihan yang lebih bervariasi dan terarah agar kebugaran jasmani siswa, baik putra maupun putri, dapat ditingkatkan secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob

Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.

Arsil & Anthony. (2018). Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.

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 PadangPariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27

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

Bafirman, & Wahyuri, A. S., dkk. (2018). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Padang: UNP Press.

S Optavia, AS Wahyuri, S Syamsuar, D Antoni. (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).

AA Arsil, Despita Antoni. (2010). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Malang, Wineka Media*

A Syahputra, D Darni, D Antoni. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran

- Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO* 7 (11), 2613-2623.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Sainika*, 3(1), 432.
- Arikunto, Suharmisi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017)
- Sepriadi, Sefri Hardiansyah, and Hilmainur Syampurna. (2017). "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi." *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 7 (1): 27.
- Rinaldi, R., Deswandi, Zulman, & Eldawaty. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.
- Rosmawati, R. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru. *Jurnal JPDO*, 2(3), 21-25.
- Sepriadi, S. S. M. P. (2023). Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers.
- Rosmawati, R. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat. *Jurnal JPDO*, 8(6), 2222-2233
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA
- Sugiono. 2018. *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*
- Zulfaini, I., Damrah, Rosmawati, & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, Volume 6(No 3), 89–95