

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 RANAH PESISIR

Satria Nurfebri Aleng¹, Arsil², Hendri Neldi³, Mardepi Saputra⁴

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

Satrianurfebrialeng2002@arsil@unp.ac.id¹, Hendrineldi62@fik.unp.ac.id²,

mardep@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0214>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Atas, Siswa

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ranah Pesisir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ranah Pesisir. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2026 di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ranah Pesisir pada tahun ajaran 2025/2026, yang berjumlah sebanyak 72 siswa. Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Stratified random sampling* sehingga dalam penelitian ini berjumlah 24 peserta didik yang terdiri dari 12 putra dan 12 putri. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan TKSI fase EF. Teknik analisis data menggunakan Teknik statistik deskriptif dengan rumus presentase. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa : yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0,00), Kategori Baik berjumlah 7 orang (29,20%), Kategori Sedang berjumlah 10 orang (41,70%), Kategori Kurang berjumlah 6 orang (25,00%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 1 orang (4,20%). Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, diperoleh jumlah Nilai = 365, dan rata-rata = 15,21. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Ranah Pesisir berada pada kategori SEDANG. Maka kebugaran siswa harus ditingkatkan lagi.

Keyowrds : Physical Fitness, High School, Students

Abstract : The problem in this study is the unknown level of physical fitness of class XI students of SMA Negeri 2 Ranah Pesisir. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness of class XI students of SMA Negeri 2

Ranah Pesisir. This type of research is descriptive. This research was conducted on January 10, 2026 at SMA Negeri 2 Ranah Pesisir. The population in this study were all class XI students of SMA Negeri 2 Ranah Pesisir in the 2025/2026 academic year, totaling 72 students. Sampling in this study was Stratified random sampling so that in this study there were 24 students consisting of 12 boys and 12 girls. The data collection technique used TKSI phase EF. The data analysis technique used descriptive statistical techniques with the percentage formula. The results of this study indicate that: those who received the Very Good category were 0 people (0.00), the Good Category was 7 people (29.20%), the Moderate Category was 10 people (41.70%), the Less Category was 6 people (25.00%), and the Very Less Category was 1 person (4.20%). The level of physical fitness of class XI students of SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, obtained a total value = 365, and an average = 15.21. Based on the frequency distribution table, the physical fitness of class XI students of SMA Negeri 2 Ranah Pesisir is in the MEDIUM category. So student fitness must be improved again.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktivitas manusia. Seseorang individu atau personal yang dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan dengan orang yang tidak dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmaninya. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitasnya tersebut menjadi optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Salah satu meningkatkan kebugaran jasmani seseorang adalah melalui olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat berolahraga dengan baik, Tujuan berolahraga juga beragam, ada yang ingin mengisi waktu luang, menjaga kebugaran, hingga ingin mengembangkan bakat serta minat bahkan prestasi pada suatu cabang.

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa antara lain makanan bergizi yang memadai, istirahat yang cukup dan aktivitas atau olahraga. Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah aktifitas siswa sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Kebugaran jasmani yang tinggi dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas jasmani yang baik, terprogram, dan didukung mengkonsumsi berbagai jenis makanan bergizi, kemudian menerapkan pola hidup sehat dan istirahat secukupnya.

Pada observasi awal di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, ditemukan bahwa banyak siswa kelas XI mengalami kelelahan saat mengikuti pelajaran PJOK. Mereka juga menunjukkan kurangnya koordinasi mata dan tangan, kurangnya daya ledak/power otot tungkai kurangnya kelincahan siswa, serta daya tahan tubuh yang kurang optimal. Faktor-faktor ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur, gaya hidup pasif.

Dalam konteks pendidikan, siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan lebih tinggi dan lebih mampu berpartisipasi aktif dalam kegiatan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ranah Pesisir menggunakan metode TKSI. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kondisi kebugaran jasmani siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan berbentuk deskriptif yaitu meninjau dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan. Menurut (Gusril Khalik et al., 2019) "Metode deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri) tanpa membuat perbandingan

Populasi adalah suatu objek dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang akan diteliti. Jika dilihat dengan seksama jumlah populasi maka dalam penelitian ini tidak semuanya dijadikan sampel, hanya sebagian yang dapat dijadikan sampel sesuai dengan pendapat Arikunto (2016: 104)

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Stratified random sampling*. *Stratified random sampling* yaitu dengan membagi

populasi ke dalam kelompok berdasarkan karakteristik tertentu, seperti usia, Jenis kelamin. Mengingat populasi cukup besar, maka peneliti mengambil sampel sebanyak 30% dari masing-masing kelas. Dengan demikian maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 sampel

HASIL

Hasil analisis dari Tes kebugaran jasmani berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang berbentuk jumlah nilai dan waktu, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Berikut pemaparan tabel distribusi frekuensi Tes kebugaran

No	Jumlah Nilai	Fa	fr	kategori
1	22 – 25	0	0,00%	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	2	8,33%	Baik (B)
3	14 – 17	15	62,50%	Sedang (S)
4	10 – 13	7	29,16%	Kurang (K)
5	5 – 9	0	0,00%	Kurang Sekali (KS)

1. Data *Hand and eye coordination test*

a. Data tes siswa putra

Berdasarkan data *Hand Eye Coordination test* peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, dengan peserta didik 12 orang siswa putra sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi *Hand Eye Coordination test*

siswa putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Berdasarkan tabel di atas , dari 12 orang peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir yang berada pada kelas interval ≥ 22 berjumlah 1 orang (8%), pada kelas interval 16 - 21 berjumlah 6 orang (50%), pada kelas interval 10 - 15 berjumlah 2 orang (17%), sedangkan pada kelas interval 4-9 berjumlah 2 orang (17%), dan pada kelas interval ≤ 3 berjumlah 1 orang (8%). Untuk lebih jelasnya lagi.

b. Data Tes Siswa Putri

Berdasarkan data *Hand Eye Coordination test* peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, dengan peserta tes 12 orang siswi putri sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi *Hand Eye Coordination test* siswi putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Berdasarkan tabel di atas , dari 12 orang peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir yang berada pada kelas interval ≥ 15 berjumlah 1 orang (8%), pada kelas interval 10 -14 berjumlah 3 orang (25%), pada kelas interval 5 - 9 berjumlah 5 orang (42%), sedangkan pada kelas interval 1 - 4 berjumlah 3 orang (25%), dan pada kelas interval ≤ 0 berjumlah 0 orang (0%). Untuk lebih jelasnya lagi

. Data Vertical jump test

a. Data Tes Siswa Putra

Berdasarkan data *Vertical jump test* peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, dengan peserta tes 12 orang siswa putra sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi *Vertical jump test* peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Berdasarkan tabel di atas , dari 12 orang peserta didik putra kelas XI di SMA

Negeri 2 Ranah Pesisir yang berada pada kelas interval ≥ 63 berjumlah 1 orang (8%), pada kelas interval 59 – 62 berjumlah 5 orang (42%), pada kelas interval 35 – 58 berjumlah 3 orang (25%), sedangkan pada kelas interval 20 – 34 berjumlah 2 orang (17%), dan pada kelas interval ≤ 19 berjumlah 1 orang (8%).

b. Data Tes Siswa Putri

Berdasarkan data *Vertical jump test* peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, dengan peserta tes 12 orang siswa putrai sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi *Vertical jump test* peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Berdasarkan tabel di atas , dari 12 orang peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir yang berada pada kelas interval ≥ 59 berjumlah 1 orang (8%), pada kelas interval 35 – 58 berjumlah 4 orang (33%), pada kelas interval 27 – 34 berjumlah 3 orang (25%), sedangkan pada kelas interval 19 – 26 berjumlah 3 orang (25%), dan pada kelas interval ≤ 18 berjumlah 1 orang (8%).

. Data T-Test

a. Data Tes Siswa Putra

Berdasarkan data *T-Test* peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, dengan peserta tes 12 orang siswa putra sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi *T-Test* peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Berdasarkan tabel di atas , dari 12 orang peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir yang berada pada kelas interval $\leq 00.06.63$ berjumlah 1 orang (8%), pada kelas interval 00.06.64 - 00.10.15 berjumlah 4 orang (33%), pada kelas interval 00.10.16 – 00.14.16 berjumlah 4 orang (33%), sedangkan pada kelas interval 00.14.17 –

00.18.17 berjumlah 2 orang (17%), dan pada kelas interval $\geq 00.18.18$ berjumlah 1 orang (8%).

b. Data Tes Siswa Putri

Berdasarkan data *T-Test* peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, dengan peserta tes 12 orang siswa putri sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi *T-Test* peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Berdasarkan tabel di atas, dari 12 orang peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir yang berada pada kelas interval $\leq 00.07.19$ berjumlah 0 orang (0%), pada kelas interval 00.07.20 – 00.11.20 berjumlah 5 orang (42%), pada kelas interval 00.11.21 – 00.15.19 berjumlah 4 orang (33%), sedangkan pada kelas interval 00.15.20 – 00.19.20 berjumlah 2 orang (17%), dan pada kelas interval $\geq 00.19.21$ berjumlah 1 orang (8%).

Data *Hand touch reaction test*

a. Data Tes Siswa Putra

Berdasarkan data *Hand touch reaction test* peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, dengan peserta tes 12 orang siswa putra sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi *Hand touch reaction test* peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Berdasarkan tabel di atas, dari 12 orang peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir yang berada pada kelas interval ≤ 0.8 berjumlah 1 orang (8%), pada kelas interval 0.81 – 1.09 berjumlah 6 orang (50%), pada kelas interval 1.10 – 1.39 berjumlah 3 orang (25%), sedangkan pada kelas interval 1.40 – 1.69 berjumlah 1 orang (8%), dan pada kelas interval ≥ 1.70 berjumlah 1 orang (8%).

b. Data Tes Siswa Putri

Berdasarkan data *Hand touch reaction test* peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, dengan peserta tes 12 orang siswa putri sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi *Hand touch reaction test* peserta didik putri kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Berdasarkan tabel di atas, dari 12 orang peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir yang berada pada kelas interval ≤ 0.91 berjumlah 0 orang (0%), pada kelas interval 0.92 – 1.21 berjumlah 4 orang (33%), pada kelas interval 1.22 – 1.51 berjumlah 3 orang (25%), sedangkan pada kelas interval 1.51 – 1.81 berjumlah 4 orang (33%), dan pada kelas interval ≥ 1.82 berjumlah 1 orang (8%).

Data *Bleep test*

a. Data Tes Siswa Putra

Berdasarkan data *Bleep test* peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, dengan peserta tes 12 orang siswa putra sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi *Bleep test* peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir

Berdasarkan tabel di atas, dari 12 orang peserta didik putra kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir yang berada pada kelas interval $\geq L12 B3$ berjumlah 1 orang (8%), pada kelas interval L9 B10 – L12 B2 berjumlah 3 orang (25%), pada kelas interval L7 B4 – L9 B9 berjumlah 5 orang (42%), sedangkan pada kelas interval L4 BB – L7 B3 berjumlah 2 orang (17%), dan pada kelas interval $\leq L4 B7$ berjumlah 1 orang (8%).

PEMBAHASAN

1. *Hand and Eye Coordination Test*

tes ini merupakan tes dimana siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola) dengan jarak 2 meter dari dinding pantul. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas IX siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir siswa, yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 2 orang (8,30%), kategori Baik berjumlah 9 orang (37,50%), Kategori Sedang berjumlah 7 orang (29,20%), kategori Kurang berjumlah 5 orang (20,80%), dan kategori kurang sekali berjumlah 1 orang (4,20%).

2. Vertical Jump Test

Vertical jump test yaitu tes yang dilakukan dengan menyiapkan dinding dengan tinggi kurang lebih 365 centimeter (144 inch) lalu pasang penggaris pita di dinding dengan ketinggian 150-350 cm. Lalu siswa berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dengan dinding dibubuhi bubuk kapur. Kaki tetap menempel di lantai, satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya, lalu catat tinggi raihan pada bekas ujung jari paling tinggi. Sikap awal sebelum melompat yaitu kaki dibuka selebar bahu, telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.

Lalu siswa melompat ke atas setinggi mungkin dan satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya lalu menepukkan ujung jari yang telah dibubuhi kapur ke dinding. Catat tinggi raihan pada bekas ujung jari paling tinggi. Siswa tidak boleh melakukan awalan melangkah ketika akan melompat ke atas. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas IX siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir siswa, yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 2 orang (8,30%), kategori Baik berjumlah 9 orang (37,50%), Kategori Sedang berjumlah 6 orang (25,00%), kategori Kurang berjumlah 5 orang (20,80%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (8,30%).

3. T- Test

T-Test yaitu tes yang dilakukan dengan Buatlah lintasan lari berbentuk 'T' sesuai ukuran. Siswa berdiri di belakang garis start. Penguji memberikan aba-aba 'Ya', sambil menghidupkan stopwatch. Setelah terdengar aba-aba 'YA' siswa memulai tes. Siswa berlari dari penanda A ke arah penanda B dan menyentuh penanda B menggunakan tangan kanan, kemudian berlari menyamping ke kiri (galloping) sampai menyentuh penanda C menggunakan tangan kiri, dilanjutkan berlari menyamping ke kanan (galloping) sampai menyentuh penanda D menggunakan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke

arah penanda B (galloping) dan menyentuh menggunakan tangan kiri, lalu berlari mundur sampai garis finish. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali. Alternatif Tes: T-Test dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan/kidal. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas IX siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir siswa, yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 1 orang (4,20%), kategori Baik berjumlah 9 orang (37,50%), Kategori Sedang berjumlah 8 orang (33,30%), kategori Kurang berjumlah 4 orang (16,70%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (8,30%).

4. *Hand Touch Reaction Test*

Hand Touch Reaction Test yaitu tes yang dilakukan dengan mempersiapkan Ukur jarak 6 meter, lalu letakkan 2 cone dengan warna berbeda. Buatlah titik start di antara 2 cones dengan jarak 3 meter. Siswa berdiri rileks di atas titik start. Tester berada di depan siswa berjarak 2 meter. Tester mengucapkan secara keras 'hi..tam atau hi..jau' sambil menekan tombol start stopwatch bersamaan siswa berlari cepat menyentuh cone menggunakan tangan. Stopwatch dihentikan ketika siswa menyentuh cone dan catat hasilnya. Siswa melakukan 4 kali tes, jumlah arah lari berimbang antara kanan dan kiri, Penyebutan warna secara acak sehingga tidak mudah

ditebak. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas IX siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir siswa, yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 1 orang (4,20%), kategori Baik berjumlah 10 orang (41,70%), Kategori Sedang berjumlah 6 orang (25,00%), kategori Kurang berjumlah 5 orang (20,80%), dan kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (8,30%).

5. *Bleep Test*

Bleep Test yaitu tes yang dilakukan dengan mempersiapkan Buatlah tanda pada titik/garis awal dan akhir yang berjarak 20 meter. Siswa berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap ke titik/garis akhir atau ke arah gerakan berlari, dan mendengarkan aba-aba serta mengikuti panduan dari pemutar audio untuk memulai tes/berlari. Siswa berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis lainnya mengikuti bunyi penanda irama beep. Siswa harus melewati titik/garis penanda lintasan 20 meter sebelum atau bersamaan dengan penanda irama beep berbunyi. Jika siswa tiba sebelum penanda irama beep berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama beep berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari. Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama. Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir.

Berdasarkan tes yang telah dilakukan pada siswa putra dan putri kelas IX siswa SMA Negeri 2 Ranah Pesisir siswa, yang mendapatkan kategori Baik sekali berjumlah 1 orang (4,20%), kategori Baik berjumlah 5 orang (20,80%), Kategori Sedang berjumlah 8 orang (33.30%), kategori Kurang berjumlah 9 orang (37,50%), dan kategori kurang sekali berjumlah 1 orang (4,20%).

KESIMPULAN

1. Dari 24 peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0,00%), Kategori Baik berjumlah 7 orang (29.20%), Kategori Sedang berjumlah 10 orang (41,70%), Kategori Kurang berjumlah 6 orang (25,00%), dan Kategori Kurang sekali berjumlah 1 orang (4,20%).
2. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir, diperoleh jumlah Nilai = 365, dan rata- rata = 15,21. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Ranah Pesisir berada pada kategori SEDANG.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, A., & Wahyuri, A. S. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Kecamatan IV Koto Aur Malintang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(1), 104-115.
- Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal*

Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282

- Apriani, R., & Nirwandi, N. (2020). Analisis Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra Kelas XI IPA dengan Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal JPDO*, 3(10), 33-40.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Fajaryanto, M, Herpandika, R.P & Pratama, B.A. (2022). *Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Vol. 20, No. 2. ISSN 2722-7030 (Online)
- Hanifah, H, Susanti, S & Adji, A.S. (2018). Perilaku dan Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Tujuan Pembelajaran. *Jurnal Manajemen dan Ilmu Pendidikan* Volume 2, Nomor 1. Ilmu Olahraga Sprinter. Vol. 3, No. 3
- Hermawan, R. (2014). Profil Pemahaman Peraturan Permainan Sepakbola Pada Anak Sekolah Sepakbola (Ssb) Di Kota Bandung: Studi Deskriptif Pada Anak Sekolah Sepakbola Kelompok Usia 8-14 Tahun di Kota Bandung (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Dan Pencetakan UNS Press

- Jahari, Jaja (2018). Manajemen Peserta Didik. *Jurnal Islamic Education Manajemen*.
- Kemdikbud : (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi)
- Mardiana, Nugraha, U, Setiawan, I.B (2022). Motivasi Siswi Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*. Vol. 2, Nomor 1.
- Meriyati (2015). *Memahami Karakteristik Anak Didik*. Lampung : Fakta Press Natal,
- Nugroho, S. Agung. (2015). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX SMP Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015. *Skripsi : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93-101.
- Pane, N. S. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 7 Bukittinggi (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Padang).
- Prasetyawan, R.R & Pulumgan, K.A (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 18, Issue 2
- Ramadhana, A.R (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 05, Nomor 01.
- Ramadhana, M.M.L. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 04, Nomor 02.
- Sugiyono (2013) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tesha Vernando, A (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMPN 2 Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah.
- Y.R (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Di Masa