

Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku Dan Bundo Kandung Pramuka Universitas Negeri Padang

Arweltri Islamawan¹, Damrah², Mardepi Saputra³, Riand Resmana⁴

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

arweltriislamawan@gmail.com¹, damrahburhan@gmail.com², mardepi@fik.unp.ac.id³,

riandresmana@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0056>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Kardiovaskular, Pramuka, Pramuka UNP, UNP

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111–01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandung Universitas Negeri Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 27 orang dengan sampel sebanyak 15 orang yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kebugaran jasmani menggunakan *Multistage Fitness Test (bleep test)* untuk mengukur daya tahan kardiovaskular yang dinyatakan dalam nilai $VO_2\text{max}$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111–01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandung Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang dengan presentase 53,33%. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian anggota masih perlu meningkatkan kebugaran jasmani guna menunjang pelaksanaan kegiatan kepramukaan secara optimal. Oleh karena itu diperlukan program latihan fisik yang terencana dan berkelanjutan sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani anggota pramuka UNP.

Keywords : *Physical Fitness, Cardiovascular, Scouts, UNP Scout, UNP*

Abstract : This study aims to determine the fitness level of members of Scout Troop 01.111–01.112 Racana Dang Tuanku and Bundo Kandung, Padang State University. This study is a descriptive study with a quantitative approach. The research population consisted of 27 people with a sample of 15 people determined using purposive sampling technique. Data collection was carried out with a fitness test using the Multistage Fitness Test (bleep test) to measure cardiovascular endurance expressed in $VO_2\text{max}$ values. The results showed that the physical fitness level of members of Scout Troop 01.111–01.112 Racana Dang Tuanku and Bundo Kandung Padang State University was in the moderate category with a percentage of 53.33%. These results indicate that some members still need to improve their physical fitness to support the optimal implementation of Scouting activities. Therefore, a planned and sustainable physical training program is needed as an effort to improve the fitness of UNP Scout members.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan jasmani, rohani, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Guru et al., 2020).

Dalam hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan tidak hanya menjadi sarana transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga wadah untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik.

Pendidikan di Indonesia terdiri dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Pendidikan dasar dimulai dari Sekolah Dasar (SD) selama 6 tahun dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) selama 3 tahun. Pendidikan menengah terdiri dari Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) selama 3 tahun.

Pendidikan tinggi mencakup perguruan tinggi atau universitas. Di perguruan tinggi mahasiswa tidak hanya dituntut unggul secara akademis melalui tugas-tugas, penelitian, dan kegiatan ilmiah, tetapi juga diharapkan memiliki kualitas non-akademik yang memadai.

Perguruan tinggi di Indonesia bertanggung jawab membentuk lulusan yang memiliki keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan fisik untuk melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas lainnya (Adinda et al., 2025).

Menurut Agus dalam (Saputra & Okilanda, 2022), Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam

melakukan penyesuaian terhadap pembebanan pada fisik yang diberikan kepada seseorang.

Sedangkan menurut Sepriadi dalam (Saputra & Okilanda, 2022) menjelaskan bahwa dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara tidak langsung juga akan meningkatkan kesehatan atau dengan kata lain kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan.

Pendidikan tidak hanya dilakukan melalui pendidikan formal di dalam kelas, tetapi juga melalui pendidikan non-formal yang mendukung perkembangan pada peserta didik. Salah satu bentuk pendidikan non-formal yang berperan penting dalam pembinaan generasi muda adalah Gerakan Pramuka.

Kwartir Nasional Gerakan Pramuka (2011) menjelaskan bahwa kepramukaan merupakan suatu proses pendidikan yang di dalamnya terdapat kegiatan yang menarik, menyenangkan, terstruktur, dan dilakukan di luar ruangan.

Untuk menunjang pelaksanaan kegiatan kepramukaan secara aktif, diperlukan kondisi kesehatan yang prima yaitu tingkat kebugaran jasmani yang baik (Amin et al., 2022).

Dengan demikian memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak positif dalam melaksanakan kegiatan kepramukaan, sehingga dapat lebih bugar dan tidak mudah lelah karena kegiatan kepramukaan berbentuk aktivitas fisik yang cukup berat.

Universitas Negeri Padang (UNP) sebagai salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki komitmen dalam mengembangkan karakter dan fisik mahasiswa mendukung penuh eksistensi organisasi Gerakan Pramuka di perguruan tinggi sebagai salah satu unit kegiatan mahasiswa (UKM) di tingkat

universitas.

Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang yang berpangkalan di Universitas Negeri Padang aktif menyelenggarakan kegiatan seperti pelatihan kepemimpinan, latihan dasar kepramukaan, kegiatan sosial masyarakat (bakti sosial dan pengabdian masyarakat), serta kegiatan fisik di alam terbuka.

Kegiatan Pramuka di perguruan tinggi mencakup berbagai aspek yang lebih kompleks daripada di jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa tidak hanya menjadi peserta kegiatan tetapi juga perencana, pelaksana, dan evaluator dalam setiap program yang dijalankan.

Hal ini memberikan ruang aktualisasi diri yang luas dan peluang untuk menerapkan ilmu yang diperoleh secara langsung dalam lingkungan sosial. Semua aktivitas tersebut menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi.

Anggota Pramuka dituntut untuk memiliki daya tahan, kebugaran jasmani, serta keterampilan fisik yang baik agar dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal. Tidak jarang kegiatan kepramukaan dilakukan di alam terbuka yang memerlukan fisik dan kebugaran jasmani yang baik.

Namun berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, masih ditemukan anggota pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang yang merasakan kelelahan saat melaksanakan kegiatan di lapangan.

Kegiatan lapangan yang dilakukan Pramuka UNP seperti Pendidikan dan Latihan (Diklat), Pramuka UNP mengabdikan (Pramudi), dan Gladian Pramuka UNP Peduli (GPP), sehingga kegiatan maupun program yang dilaksanakan tidak berjalan secara

optimal disebabkan karena kelelahan tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kebugaran jasmani anggota pramuka sebagai salah satu faktor penunjang keberhasilan pelaksanaan kegiatan kepramukaan di perguruan tinggi.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi dewan racana dan pembina dalam merancang program pembinaan fisik dan olahraga yang lebih terarah, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan anggota.

Dengan demikian upaya peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan secara optimal sehingga anggota pramuka mampu melaksanakan setiap kegiatan dengan kondisi fisik yang prima, tidak mudah lelah serta mendukung tercapainya tujuan pendidikan kepramukaan di Universitas Negeri Padang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif. Menurut Winarno dalam (Arman, dkk., 2024) penelitian deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu peristiwa dan menyelidiki keadaan serta kondisi yang terjadi.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Padang. Penelitiannya telah dilakukan pada tanggal 15 s.d. 20 Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang yaitu sebanyak 27 anggota dengan data sebagai berikut:

Tabel 1. Data Populasi

No.	Golongan/ Tingkatan	Laki- Laki	Perem- puan	Jum- lah
-----	------------------------	---------------	----------------	-------------

1.	Pandega	-	-	-
2.	Calon Pandega	5	7	12
3.	Penegak	4	11	15
Total		9	18	27

Sumber: Data Sekunder Peneliti

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dijadikan objek penelitian dan dianggap mewakili seluruh populasi. Penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Menurut Arikunto dalam (Tahan et al., 2004) teknik *purposive sampling* yaitu dengan teknik pengambilan sampel yang tidak berdasarkan strata, random, atau daerah namun didasari oleh tujuan tertentu.

Teknik ini dipilih karena sebagian besar anggota telah pulang ke kampung halaman, sehingga peneliti hanya dapat mengambil sampel dari anggota yang masih berada di lokasi penelitian dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu anggota yang masih aktif, bersedia menjadi responden, dan berada di lokasi (Universitas Negeri Padang) pada saat penelitian berlangsung.

Tabel 2. Data Sampel

No.	Golongan/ Tingkatan	Laki- Laki	Perem- puan	Jum- lah
1.	Pandega	-	-	-
2.	Calon Pandega	3	1	4
3.	Penegak	2	9	11
Total		5	10	15

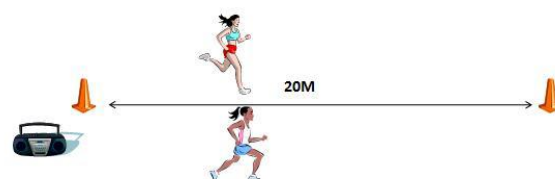
Sumber: Data Sekunder Peneliti

Instrumen adalah alat untuk mengukur suatu objek atau untuk mengumpulkan informasi dari suatu variabel. Menurut Tabularasa dan Unimed dalam (Abdul Rahmat, 2024), instrumen dikatakan baik jika valid dan reliabel.

Untuk pengumpulan data pada variabel terikatnya adalah dengan melakukan tes

kebugaran jasmani yaitu *Multistage Fitness Test (bleep test)*. Tes ini dilakukan dengan berlari bolak-balik sejauh 20 meter dengan mengikuti irama “beep” yang kecepatannya akan meningkat secara bertahap.

Hasil tes menunjukkan kemampuan pengambilan oksigen maksimal ($VO_2 \max$) dan digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani anggota gerakan pramuka gugus depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang.



Gambar 1. Pelaksanaan *Multistage Fitness Test (MFT)* atau *Bleep Test*

Sumber : Google

Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik statistik deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan perhitungan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 245-246), rumus yang digunakan yakni sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase yang dicari

F : frekuensi

N : jumlah responden

HASIL

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.111 Racana Dang Tuanku Pramuka Universitas Negeri Padang

Setelah dilakukannya tes tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111 Racana Dang Tuanku Pramuka

Universitas Negeri Padang dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) atau *bleep test*, diperoleh rata-rata hitung (mean) = 35,2, standar deviasi = 4,46, nilai maksimum = 40,2, dan nilai minimum = 29,9.

Untuk lebih jelasnya tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111 Racana Dang Tuanku Pramuka Universitas Negeri Padang dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.111 Racana Dang Tuanku Pramuka UNP

No.	Kelas Interval	Fi/Fa	Fr (%)	Klasifikasi
1.	53 ke atas	-	-	Tinggi
2.	43-52	-	-	Bagus
3.	34-42	2	40%	Cukup
4.	25-33	3	60%	Sedang
5.	24 ke bawah	-	-	Rendah
Jumlah		5	100%	-

Sumber : Data Primer Peneliti

Tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka UNP yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi “tinggi” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “bagus” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “cukup” sebanyak 2 orang atau 40%, klasifikasi “sedang” sebanyak 3 orang atau 60%, dan klasifikasi “rendah” sebanyak 0 orang atau 0%.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.112 Racana Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang

Setelah dilakukannya tes tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.112 Racana Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang dengan

menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) atau *bleep test*, diperoleh rata-rata hitung (mean) = 22,3, standar deviasi = 2,6, nilai maksimum = 26,2, dan nilai minimum = 18,6.

Untuk lebih jelasnya tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.112 Racana Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.112 Racana Bundo Kanduang Pramuka UNP

No.	Kelas Interval	Fi/Fa	Fr (%)	Klasifikasi
1.	49 ke atas	-	-	Tinggi
2.	38-48	-	-	Bagus
3.	31-37	-	-	Cukup
4.	24-30	5	50%	Sedang
5.	23 ke bawah	5	50%	Rendah
Jumlah		10	100%	-

Sumber : Data Primer Peneliti

Tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka UNP yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi “tinggi” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “bagus” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “cukup” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “sedang” sebanyak 5 orang atau 50%, dan klasifikasi “rendah” sebanyak 5 orang atau 50%.

Dari 15 orang dengan klasifikasi “tinggi” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “bagus” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “cukup” sebanyak 2 orang atau 13,33%, klasifikasi “sedang” sebanyak 8 orang atau 53,33%, dan klasifikasi “rendah” sebanyak 5 orang atau 33,33%.

Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwasannya tingkat kebugaran jasmani anggota Gerakan Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang pada kategori sedang dengan presentase 53,33%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang.

Untuk menentukan bagaimana tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang maka dilakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan *multistage fitness test/bleep test* sebagai alat instrumennya.

Selanjutnya hasil penelitian tersebut dianalisis menggunakan rumus persentase. Pada hasil tes dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang tergolong pada kategori sedang dengan persentase 53,33%.

Daya tahan kardiovaskular merupakan komponen utama kebugaran jasmani yang sangat menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik berintensitas sedang hingga tinggi dalam waktu yang relatif lama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat ACSM (2021) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi sangat dipengaruhi oleh keteraturan latihan aerobik dan gaya hidup aktif.

Anggota pramuka yang terbiasa mengikuti kegiatan fisik seperti latihan rutin, kegiatan di alam terbuka maupun olahraga

secara mandiri, cenderung memiliki daya tahan kardiovaskular yang lebih baik dibandingkan dengan anggota yang aktivitas fisiknya rendah.

Dalam konteks kegiatan kepramukaan di perguruan tinggi, daya tahan kardiovaskular memiliki peran penting karena sebagian besar aktivitas pramuka melibatkan kerja fisik yang cukup berat, seperti hiking, jelajah alam, perkemahan, dan kegiatan sosial yang membutuhkan mobilitas tinggi.

Apabila daya tahan kardiovaskular anggota pramuka berada pada tingkat kurang, maka risiko kelelahan dini, penurunan performa bahkan cedera akan meningkat.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani khususnya pada daya tahan kardiovaskular, menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi keberlangsungan kegiatan pramuka di Universitas Negeri Padang.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.111 Racana Dang Tuanku Pramuka Universitas Negeri Padang

Dari hasil analisis data pada penelitian ini, diketahui bahwa dari 5 sampel anggota Pramuka Gugus Depan 01.111 Racana Dang Tuanku Pramuka Universitas Negeri Padang, menggambarkan tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “sedang” dengan persentase 60%.

Dari 5 sampel tersebut diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi “tinggi” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “bagus” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “cukup” sebanyak 2 orang atau 40%, klasifikasi “sedang” sebanyak 3 orang atau 60%, dan klasifikasi “rendah” sebanyak 0 orang atau 0%.

Hasil penelitian ini tidak dapat dilepaskan dari berbagai faktor yang memengaruhi daya tahan kardiovaskular anggota pramuka. Salah satu faktor utama adalah tingkat aktivitas fisik harian.

Mahasiswa yang memiliki jadwal perkuliahan padat, tanggung jawab akademik, serta keterlibatan dalam berbagai organisasi sering kali mengalami keterbatasan waktu untuk melakukan olahraga secara rutin.

Kondisi ini berdampak pada rendahnya stimulus latihan aerobik yang dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik yang rutin dan pola hidup yang teratur.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.112 Racana Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang

Dari hasil analisis data pada penelitian ini, diketahui bahwa dari 10 sampel anggota Pramuka Gugus Depan 01.112 Racana Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang, menggambarkan tingkat kebugaran jasmani dengan kategori "rendah" dengan persentase 70%.

Dari 10 sampel tersebut, diketahui tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi "tinggi" sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi "bagus" sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi "cukup" sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi "sedang" sebanyak 5 orang atau 50%, dan klasifikasi "rendah" sebanyak 5 orang atau 50%.

Hasil penelitian ini tidak dapat dilepaskan dari berbagai faktor yang memengaruhi daya tahan kardiovaskular anggota pramuka. Salah satu faktor utama adalah tingkat aktivitas fisik harian.

Mahasiswa yang memiliki jadwal perkuliahan padat, tanggung jawab akademik, serta keterlibatan dalam berbagai organisasi sering kali mengalami keterbatasan waktu untuk melakukan olahraga secara rutin.

Kondisi ini berdampak pada rendahnya stimulus latihan aerobik yang dibutuhkan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik yang rutin dan pola hidup yang teratur.

KESIMPULAN

Dari 15 orang dengan klasifikasi "tinggi" sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi "bagus" sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi "cukup" sebanyak 2 orang atau 13,33%, klasifikasi "sedang" sebanyak 8 orang atau 53,33%, dan klasifikasi "rendah" sebanyak 5 orang atau 33,33%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya tingkat kebugaran jasmani anggota Gerakan Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang pada kategori sedang dengan presentase 53,33%.

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang.

Dengan hasil penelitian tersebut maka perlu diberikan motivasi dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani, sehingga kategori kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang dapat meningkat melebihi

kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Wahyuri, A. S., Desmawandi, & Damrah. (2025). *Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 17 kecamatan IV koto aur malintang kabupaten padang pariaman*. 8(1), 104–115.
- Amalia, B., Maulana, A., & Ardinnata, M. Y. (2025). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Daerah Pegunungan dan Daerah Rawa. *Jurnal Porkes*, 8(1), 266–277. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27412>
- Amin, R., Nirwandi, N., Damrah, D., & Darni, D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 5(7), 81–86. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1029%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1029/465>
- Asnaldi, A., Ilmu, F., Universitas, K., Padang, N., Ledak, D., Lengan, O., Smash, K., & Voli, B. (2020). *Physical activity journal*. 1(1).
- Asnaldi, A., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., & Artikel, I. (2020). *Hubungan daya tahan aerobik dan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan smash pemain bulutangkis 1*. 10(April).
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). *Sport Science*: 20(20), 97–106.
- Asnaldi, A., Yelis, R., Putri, L. P., & Bakhtiar, S. (2020). *The Differences of Ability in the Level of Development on Control Objects of Early Childhood Education Students in Pariaman City and Padang Panjang City*. 460(Icpe 2019), 97–100.
- Barat, S. (2022). *THE MASTERY OF COMPETITION RULES , STRESS MANAGEMENT , CONFIDENCE AND CONCENTRATION OF THINKING ON DECISION MAKING*. 3(1), 59–68.
- Bustami, B., Erianti, E., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. (2024). Studi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sungai Geringging. *Jurnal JPDO*, 7(1), 17–24. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1631%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1631/805>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *No Title 濟無No Title No Title No Title*. 4(1), 167–186.
- Damrah. (2022). *Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Disekolah*. Padang : Unp Press
- Damrah, D., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Akurasi Shooting AtletPersaudaraan (PSR) Futsal Academy Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 182-189.
- Damrah, D., Novita, S., Astuti, Y., Pitnawati, P., Erianti, E., & Zulfahri, Z. (2021). *Performance Of Physical Education Teachers In The New Normal Of Covid-19*.
- Guru, K., Jasmani, P., & Dan, O. (2020). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 11.
- Iii, B. A. B., & Penelitian, A. J. (2020). *No Title*.

31–48.

- Keolahragaan, F. I., Padang, N., Keolahragaan, F. I., Padang, N., Keolahragaan, F. I., & Padang, N. (2018). *EVALUAS IPROGRAM PEMBELAJARAN TENIS DASAR SEMESTER GANJIL 2018 FIK UNP*. 3, 100–106.
- Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 5(4), 701–713
- Knapik, A., Brzęk, A., Famuła-Waż, A., Gallert-Kopyto, W., Szydłak, D., Marcisz, C., & Plinta, R. (2019). The relationship between physical fitness and health self-assessment in elderly. *Medicine*, 98(25), e15984.
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015984>
- Kusnanto, A., Asnaldi, A., & Igoresky, A. (2024). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 07.051-07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak Provinsi Riau*. 7(12), 27130–27140.
<https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1047>
- Laksana, J. W., Ilmu, F., Universitas, K., & Padang, N. (2019). *Pelatihan tenis terhadap guru pendidikan jasmani sekolah dasar negeri di kota padang*. 8(2), 202–207.
- Mawarni, M., Damrah, Yaslindo, & Amra, F. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara*. *Jurnal JPDO*, 6(8), 59–66.
- Merokok, B. D. A. N. (2018). *No Title*.
- Munir, M., & Qoiriah, A. (2025). *Perancangan dan Pembuatan Website Sistem Informasi untuk Unit Kegiatan Mahasiswa Pramuka Unesa dengan Implementasi Metode Design Thinking*. 07, 276–291.
- Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 10.045-6(2)*, 126–131.
- Pratiwi, S. I. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Karakter Disiplin Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 62–70.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.90>
- Putra, J. E., & Resmana, R. (2023). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang*. 6(7), 160–166.
- Ramadana, P., & Igoresky, A. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Gugus Depan 08 . 089-08 . 090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang*. 6(3), 163–169.
- Resmana, R., Saputra, M., Okilanda, A., Selviani, I., Rozi, M. F., Putra, Y. A., Ahmed, M., & Tulyakul, S. (2024). *The effect of variability knee tuck jump training and box jump training on the explosive capabilities of legs muscles El efecto de la variabilidad del entrenamiento con salto con flexión de rodillas y del entrenamiento con salto al cajón sobre las capacidades explosivas de los músculos de las piernas*. 2041, 1227–1232.
- Resmana, Riand, Ardo Okilanda, and Iit Selviani. "Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa." *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan* 21.2 (2023): 398-408. Rajidin. 2014. *Model Latihan Shooting ke Gawang pada Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP-PGRI. Pontianak*.
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., &

Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.563>

5

daya tahan kardiovaskular ditinjau dari indeks massa tubuh. 4681, 1–6.

Tubuh, K. (2025). *Indonesian Research Journal on Education*. 5, 487–493.

Saputra, M., Arsil, A., Okilanda, A., Febrian, M., Resmana, R., Igoresky, A., & Ockta, Y. (2025). *The influence of leg muscle power, waist flexibility and self-confidence on soccer long passing ability La Influencia de la potencia muscular de las piernas, la flexibilidad de la cintura y la confianza en sí mismo en la habilidad de pases largos en el fútbol*. 2041, 335–340.

Saputra, M., & Igoresky, A. (2026). *Training on Scout Troop Management and Introduction to Troop Accreditation for Scout Leaders*. 7(1), 2689–2697.

Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446–457. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10552>

Saputra, M., Ramadi, D., Pd, S., Kes, M., Juita, A., Pd, S., & Pd, M. (n.d.). *CORRELATION ENDURANCE AND SPEED WITH THE RESULTS IN THE 800M MAN ' S ATHLETE ATHLETICS PASI RIAU HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP HASIL LARI 800 METER PUTRA PADA ATLET*. 1–12.

Setiawan, A., & Rahayu, S. (2025). *Jurnal MensSana*. 10(2), 171–179.

Tahan, D., Ditinjau, K., Indeks, D., & Tubuh, M. (2004). *Hubungan denyut nadi dengan*