

## Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang

Nur Nabila Suandi<sup>1</sup>, Yuni Astuti<sup>2</sup>, Yani Warti<sup>3</sup>, Sepriadi<sup>4</sup>

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

[nurnabilasuandi2604@com](mailto:nurnabilasuandi2604@com), [yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id), [yaniwarti@fik.unp.ac.id](mailto:yaniwarti@fik.unp.ac.id), [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)

Doi <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0124>

**Kata kunci** : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK, Siswi SMK

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kondisi kebugaran jasmani dan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) siswi kelas X di SMK SMAK Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswi kelas X SMK SMAK Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variable tanpa dihubungkan ataupun dibandingkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMK SMAK Padang yang berjumlah 198 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 20% dari setiap kelas. Sehingga didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF SMA/SMK dan hasil nilai rapor semester 1 untuk memperoleh data hasil belajar PJOK siswi. Teknik analisis data menggunakan Teknik distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari norma tes TKSI fase EF siswi kelas X di SMK SMAK Padang berada pada kategori kurang sekali, dengan 28 siswi (70%) pada kategori kurang sekali, 12 siswi (30%) berada pada kategori kurang, dan tidak terdapat siswi berada pada kategori sedang, baik, maupun baik sekali. Sedangkan hasil belajar PJOK siswi kelas X SMK SMAK Padang berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswi.

**Keywords** : *Physical Fitness, Physical Education Learning Outcomes, Female Students SMK*

**Abstract** : *The problem in this study is that the physical fitness condition and learning outcomes of Physical Education, Sports and Health (PJOK) of class X female students at SMK SMAK Padang are unknown. This study aims to determine the level of physical fitness and learning outcomes of PJOK of class X female students at SMK SMAK Padang. This type of research is descriptive. This study was conducted to determine the value of each variable without being connected or compared. The population in this study were all class X female students of SMK SMAK Padang, totaling 198 people. Sampling in this study was 20% from each class. So that the number of samples in this study was 40 people. The data collection technique used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase EF SMA/SMK and the results of semester 1 report cards to obtain data on student PJOK learning outcomes. The data analysis technique used the frequency distribution technique. Based on the results of the study, it shows that the TKSI test norms for the EF phase of class X students at SMK SMAK Padang are in the very poor category, with 28 students (70%) in the very poor category, 12 students (30%) in the poor category, and no students are in the moderate, good, or very good categories. Meanwhile, the results of learning PJOK for class X students at SMK SMAK Padang are in the moderate category, so efforts are needed to improve the physical fitness of students.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam upaya mencapai tujuan terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah kondisi kebugaran jasmani siswa yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana untuk menghasilkan perubahan secara keseluruhan pada kualitas individu, baik dari aspek fisik, mental, maupun emosional (Yessi, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Sepriadi, Edwarsyah, 2023)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan aspek fisik, mental dan sosial siswa melalui aktivitas fisik (K. Ahmad, Muhajir Madani, Hendri Neldi, Dessi Novita Sari, 2023).

Selain meningkatkan kebugaran jasmani, pembelajaran PJOK juga berperan dalam membentuk keterampilan gerak, sikap sportif, dan rasa percaya diri siswa (Zulfaini, Damrah, Rosmawati, Dessi, 2023). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK bukan hanya pada pembentukan karakter masing-masing siswa.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (A. Ahmad & Firdaus, 2019).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mendukung kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas secara optimal. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik dengan teratur menjadi salah satu faktor penting

dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sebab latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan fungsi organ (Ilyas & Almunawar, 2020).

Kebugaran jasmani secara umum diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas harian secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya (Dessi Novita Sari, 2020).

Sedangkan Sepriadi & Syampurma (2017:2) menjelaskan bahwa "kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik."

Dengan demikian dapat disimpulkan, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa merasakan kelelahan yang berlebih, serta mempunyai energi cadangan yang cukup. Kebugaran jasmani juga dapat menggambarkan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik dalam peningkatan kualitas hidup.

Dalam proses pembelajaran, kebugaran jasmani memiliki peran yang penting dalam mendukung kesiapan dan keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar (Rahman, Rosmawati, Arsil, Asmi, 2022). Siswa yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih fokus, tidak mudah lelah, serta mampu berpartisipasi secara aktif dalam

pembelajaran.

Jika, rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, minat belajar, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kualitas belajar yang diperoleh siswa di sekolah.

Hasil belajar adalah gambaran capaian siswa setelah mengikuti proses pembelajaran yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Fernanda, Syamsuar, Dessi, 2023). Hasil belajar yang optimal menunjukkan bahwa siswa mampu memahami materi, menunjukkan sikap yang baik, serta memiliki keterampilan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Namun, pencapaian hasil belajar tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal seperti kondisi fisik dan motivasi belajar, maupun faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan metode pembelajaran yang digunakan.

Berdasarkan hasil observasi di SMK SMAK Padang, diketahui bahwa padatnya aktivitas belajar siswa, terutama di dalam kelas dan praktik laboratorium, menyebabkan terbatasnya kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik.

Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani sebagian siswa yang ditandai dengan kurangnya antusiasme, mudah kelelahan, serta rendahnya keterlibatan dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, hasil belajar siswa juga diduga belum mencapai capaian yang optimal pada beberapa aspek.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya dilakukan suatu kajian untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. Hal ini diperlukan sebagai dasar dalam

memahami kondisi aktual siswa dan juga sebagai bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk dapat meninjau tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswi kelas X SMK SMAK Padang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2012:11) penelitian deskriptif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain."

Menurut Sujarweni (2014) "penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel lain."

Dengan begitu peneliti dapat mengetahui bahwa penelitian deskriptif itu adalah penelitian yang digunakan untuk mendapatkan suatu gambaran mengenai suatu variabel tertentu, baik tunggal maupun lebih dari satu, variabel tersebut berdiri sendiri tanpa perlu dihubungkan ataupun dibandingkan dengan variabel lainnya.

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2026 – Februari 2026. Tempat penelitian di SMK SMAK Padang, Jl. Alai Pauh V No. 13, Kelurahan Kapalo Koto, Kecamatan Pauh, Kota Padang, Sumatera Barat. Pelaksanaan penelitian baik berupa test, di laksanakan di lapangan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X SMK SMAK Padang yang berjumlah 198 orang.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, dimana pengambilan dilakukan secara acak tanpa melihat strata dalam populasi tersebut.

Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase EF SMA/SMK dan hasil belajar PJOK. Item tes kebugaran jasmani nya adalah :

### 1. Tes Koordinasi Mata Tangan (*Hand Eye Coordination Test*)

Aktivitas siswa melempar bola dengan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan tangan lainnya. Gerakan ini bertujuan untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswi dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola.



Gambar 1. *Hand Eye Coordination Test*  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 2. *Vertical Jump Test*

Aktivitas melompat secara tegak lurus ke atas menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Gerakan ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai ke arah atas.



Gambar 2. *Vertical Jump Test*  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 3. Tes Kelincahan (*T-Test*)

Aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Gerakan ini bertujuan untuk mengukur kelincahan siswi.



Gambar 3. *T-Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 4. Tes Waktu Reaksi (*Hand Touch Reaction Test*)

Aktivitas menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba. Gerakan ini bertujuan untuk mengukur kecepatan waktu reaksi.



Gambar 4. *Hand Touch Reaction Test*  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 5. Tes Daya Tahan Otot dan Bahu (*Dipping Test*)

Aktivitas mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome. Gerakan ini bertujuan untuk mengukur kemampuan daya tahan kelompok otot lengan dan bahu.



Gambar 5. *Dipping Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

### 6. Tes Kardiorespirasi (*Multi-Stage Fitness Test/Beep Test*)

Aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara *beep*/ketukan sebagai isyarat. Gerakan ini bertujuan untuk mengukur level daya tahan aerobik ( $VO_2$  Max).



Gambar 6. *Multi-Stage Fitness Test/Beep Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

## HASIL

Variabel dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswi kelas X di SMK SMAK Padang. Data kebugaran jasmani diperoleh melalui tes dan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase EF SMA/SMK.

Sedangkan data hasil belajar PJOK diperoleh melalui dokumentasi nilai rapor semester I. Data yang diperoleh kemudian diklasifikasikan ke dalam norma pengukuran yang telah ditetapkan sesuai petunjuk pelaksanaan tes dan penilaian.

### 1. Tes Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X SMK SMAK Padang

Berdasarkan hasil pengukuran kebugaran jasmani pada siswi kelas X SMK SMAK Padang, dari total 40 siswi yang dijadikan sampel penelitian diperoleh nilai tertinggi sebesar 18, nilai terendah sebesar 9, nilai rata-rata (mean) sebesar 13,65, serta simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,64. Berdasarkan hasil tersebut, data kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Siswi Kelas X

Klasifikasi	Fa	Fr (%)	Kategori
27-30	0	0%	Baik Sekali
23-26	0	0%	Baik
19-22	0	0%	Sedang
15-18	12	30%	Kurang
$\leq 14$	28	70%	Kurang Sekali
$\Sigma$	40	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dari 40 siswi yang diteliti, tidak ditemukan siswi yang berada pada kategori baik sekali, baik, maupun sedang (0%). Sebanyak 12 siswi (30%) berada dalam kategori kurang dan 28

siswi (70%) berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswi X berada pada rata-rata sebesar 13,65, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswi kelas X di SMK SMAK Padang berada pada kategori kurang sekali.

## 2. Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X SMK SMAK Padang

Hasil penelitian mengenai hasil belajar PJOK siswi kelas X SMK SMAK Padang diperoleh melalui pendataan nilai rapor yang dikumpulkan secara langsung dari masing-masing siswi. Data hasil belajar PJOK tersebut disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Hasil Belajar PJOK

Nilai	Fa	Fr (%)	Kategori
≥ 94	5	12,5%	Sangat Baik
87-93	14	35%	Baik
80-86	21	52,5%	Sedang
≤ 79	0	0%	Kurang
Total	40	100%	

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi nilai hasil belajar PJOK siswi kelas X SMK SMAK Padang yang diperoleh melalui dokumentasi nilai rapor semester I, diketahui bahwa 5 siswi (12,5%) berada dalam kategori sangat baik, 14 siswi (35%) berada pada kategori baik, 21 siswi (52,5%) berada pada kategori sedang, dan siswi berada pada kategori kurang sebanyak 0 orang (0%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar PJOK siswi kelas X di SMK SMAK Padang berada pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

### 1. Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X SMK SMAK Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswi kelas X SMK SMAK Padang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani sebagian besar berada pada kategori kurang sekali. Dari total 40 orang responden, mayoritas siswi berada pada interval klasifikasi  $\leq 14$  dengan 28 orang siswi (70%), termasuk dalam kategori kurang sekali. Selain itu, sebanyak 0% siswi berada pada klasifikasi 27-30 dengan kategori baik sekali, klasifikasi 23-26 dengan kategori baik, maupun klasifikasi 19-22 dengan kategori sedang, sedangkan 30% siswi berada pada klasifikasi 15-18 dengan kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswi secara umum belum mencapai tingkat yang optimal.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan individu dalam melaksanakan aktivitas dan tugas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Rosmawati & Cusanni, 2019).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan juga memiliki cadangan energi untuk beraktivitas lainnya. Tingkat kebugaran jasmani pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan lingkungan sosial.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar siswi kelas X SMK SMAK Padang berada pada kategori kurang sekali. Kondisi ini menunjukkan

bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi secara umum masih rendah.

Rendahnya kebugaran jasmani diduga berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK. Padatnya kegiatan belajar, terutama praktikum di laboratorium, menyebabkan siswi lebih banyak beraktivitas di dalam ruangan sehingga untuk bergerak menjadi terbatas.

Selain itu, perkembangan teknologi juga dapat mempengaruhi pola aktivitas siswi. Seringnya penggunaan gawai, seperti media social, game online dan hiburan digital, cenderung meningkatkan perilaku kurang Gerak yang berdampak terhadap turunnya aktivitas fisik. Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswi.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswi dapat berdampak pada berbagai aspek, seperti kurangnya konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, dan partisipasi dalam kegiatan sosial.

Upaya yang dapat dilakukan yaitu peningkatan aktivitas fisik secara teratur melalui kegiatan permainan yang melibatkan gerak, olahraga teratur, dan penerapan pola hidup sehat disertai dengan pemenuhan gizi yang seimbang.

Peran guru PJOK dan dukungan lingkungan sekolah serta keluarga menjadi faktor penting dalam mendorong siswi untuk bisa lebih aktif secara fisik. Maka dari itu, tingkat kebugaran jasmani siswi kelas X di SMK SMAK Padang berada pada kategori kurang sekali dan memerlukan upaya peningkatan yang berkelanjutan dengan pendekatan yang sistematis dan menyeluruh.

## **2. Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X SMK SMAK Padang**

Berdasarkan hasil analisis data nilai hasil belajar PJOK siswi kelas X SMK SMAK Padang yang diperoleh melalui dokumentasi nilai rapor semester I, diketahui bahwa hasil belajar PJOK berada pada kategori sedang.

Dari jumlah 40 orang siswi, mayoritas siswi berada pada rentang nilai 80-86 dengan 21 siswi (52,5%) yang berada pada kategori sedang, rentang nilai 87-93 dengan 14 siswi (35%) kategori baik, rentang nilai  $\geq 94$  dengan 5 siswi (12,5%) kategori sangat baik, dan rentang nilai  $\leq 79$  dengan 0 siswi (0%). Hal ini menggambarkan bahwa hasil belajar PJOK secara keseluruhan berada pada kategori sedang, namun belum merata secara optimal di antara siswi.

Hasil belajar PJOK merupakan hasil yang dicapai siswi setelah mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan yang ditandai dengan perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, serta diukur melalui proses evaluasi.

Pencapaian hasil belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik, motivasi, minat, kebiasaan belajar, serta lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, meskipun nilai rata-rata berada pada kategori sedang. Hal tersebut menggambarkan bahwa hasil belajar PJOK belum mencapai kategori yang lebih tinggi secara merata. Kondisi ini diduga disebabkan oleh rendahnya minat dan motivasi siswi dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Siswi yang kurang memiliki minat cenderung tidak aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, baik secara teori

maupun praktik, sehingga berpengaruh pada rendahnya hasil belajar yang dicapai.

Metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru juga memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswi. Metode yang kurang bervariasi dan kurang menarik dapat menimbulkan rasa bosan pada siswi, sehingga keterlibatan mereka dalam pembelajaran praktik menjadi rendah.

Keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah juga turut mempengaruhi pencapaian hasil belajar PJOK. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar PJOK siswi kelas X SMK SMAK Padang berada pada kategori sedang, namun masih perlu untuk ditingkatkan lagi.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih optimal, seperti penggunaan metode pembelajaran yang lebih variatif dan menarik, peningkatan motivasi belajar siswi, serta perbaikan sarana dan prasarana agar hasil belajar PJOK dapat meningkatkan secara maksimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X SMK SMAK Padang. Hasil tes pengukuran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF tingkat SMA/SMK menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswi berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata 13,65.

Kondisi ini menggambarkan bahwa kemampuan fisik siswi dalam aspek kekuatan, daya tahan, kelincahan,

kelentukan, *power*/tenaga, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi, masih berada pada tingkat yang rendah dan belum mencapai kondisi yang optimal. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan aktivitas fisik berkelanjutan baik dalam maupun di luar jam pelajaran PJOK.

Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X SMK SMAK Padang. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari nilai rapor semester I, disimpulkan bahwa hasil belajar PJOK siswi berada pada kategori sedang. Pencapaian hasil belajar PJOK belum merata secara optimal.

Faktor yang mempengaruhi hasil tersebut adalah rendahnya minat dan motivasi siswi terhadap pembelajaran PJOK, metode pembelajaran yang kurang bervariasi, serta keterbatasan sarana dan prasarana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124–129. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1521%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1521/792>
- Afrenthy, R., Eldawaty, & Putra, A. N. (2020). *Sport Science: Aktivitas, Hubungan Dengan, Bermain Motorik, Kemampuan Sekolah, Siswa*. 20, 1–9. <http://doi.org/10.24036/jss.v%25vi%25i.32>
- Ahmad, A., Azrin, M., & Firdaus, F. (2019). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru

- Menggunakan Metode Lari 12 Menit. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 13(2), 21. <https://doi.org/10.26891/jik.v13i2.2019.21-26>
- Ahmad, K., Madani, M., Neldi, H., Sari, D. N., & Kunci, K. (2023). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. 9(1).
- Amral, & Asmar. (2020). *Hakikat Belajar & Pembelajaran*. Guepedia.
- Aorer Rifani Sofiya, Asep Sujana Wahyuri, Deswandi, D. A. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang*. 8(10), 3032–3041.
- Arnando, M., Firdaus, K., & FIK-UNP, K. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.73>
- Arie Asnaldi, Yessi, Neldi, H., Sepriadi, & Edwarsyah. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal JDPO*, 6.1, 53–58.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kondisi fisik*. FIK UNP.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.
- Deswandi. (2013). *Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani*. FIK UNP.
- Fernanda, A., Syamsuar, A., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 1 Bukittinggi. *Pendidikan Dan Olahraga*, 6(5), 178–184. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1374/614>
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(6), 1–6.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Prasetyo, A., Kurniawan, A. A., Ilmawati, H., Rahman, L., Kusumawati, M., Syahriad, & Syarifudin. (2021). *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase E - F (SMA/SMK)*. Kemendikbud Riset dan Teknologi.
- Rahman, F., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau. *Jurnal JPDO*, 5(9), 21–27.
- Rosmawati, & Cusanni, W. (2019). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizisiswa Sekolahdasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru*. 2(3), 21–25.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport Sainatika*, 5.2, 133–138.
- Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 27.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Perss.

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.