



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang

Nurkamil¹, Rika Sepriani², Deswandi³, Sefri Hardiansyah⁴

¹²³⁴Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

nurkamil@gmail.com, rikasepriani@fik.unp.ac.id, drs.deswandi.m.kes.aifo@gmail.com,
hardiansyah@fik.unp.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0253>

Kata kunci : Daya Ledak, Kebugaran Jasmani, Kelincahan, Koordinasi, Sekolah Menengah Kejuruan, Siswa.

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 7 Padang. Kondisi tersebut terlihat dari masih rendahnya kemampuan fisik siswa dalam melakukan aktivitas yang membutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kemampuan fisik lainnya. Aktivitas fisik siswa yang belum dilakukan secara optimal dan teratur diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang. Instrument penelitian menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 18,8. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 16,2. 3) Tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang secara keseluruhan berada pada kategori kurang dengan rata-rata sebesar 17,12.

Keywords : *Explosive Power, Physical Fitness, Agility, Coordination, Vocational High School, Students.*

Abstract : *The problem underlying this study is the suboptimal level of physical fitness among Grade XI students at State Vocational High School 7 Padang. This condition is reflected in the students' relatively low physical abilities in performing activities that require endurance, strength, speed, agility, and other physical capabilities. The students' physical activities, which have not been carried out optimally and regularly, are suspected to be one of the factors affecting their physical fitness. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of Grade XI students at State Vocational High School 7 Padang. The research instrument used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). Data were analyzed using descriptive percentage analysis. The results of the study were as follows: (1) the physical fitness level of male Grade XI students at State Vocational High School 7 Padang was in the moderate category, with a mean score of 18.8; (2) the physical fitness level of female Grade XI students at State Vocational High School 7 Padang was in the moderate category, with a mean score of 16.2; and (3) the overall physical fitness level of Grade XI students at State Vocational High School 7 Padang was in the low category, with a mean score of 17.12.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik, baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, sikap, maupun kemampuan yang diperlukan dalam kehidupan. (Pristiwanti et al., 2022). Pendidikan memiliki cakupan yang lebih luas daripada sekadar pengajaran karena selain memberikan pengetahuan, pendidikan juga berperan dalam transformasi nilai dan pembentukan kepribadian peserta didik. (Witono et al., 2023). Pendidikan formal umumnya berlangsung di sekolah, pendidikan nonformal berlangsung di lingkungan masyarakat, sedangkan pendidikan informal terutama berlangsung dalam keluarga. Ketiga jalur tersebut saling berkaitan dalam membentuk sumber daya manusia. (Syaadah et al., 2022)

PJOK merupakan bagian dari proses pendidikan di sekolah yang pelaksanaannya mencakup berbagai komponen pembelajaran, mulai dari konteks, input, proses pembelajaran, hingga hasil pembelajaran. (Kaloka & Kurniawan, 2021). Dalam pelaksanaannya, Penjasorkes memiliki tiga dimensi utama, yaitu pendidikan jasmani, pendidikan kesehatan, dan pendidikan olahraga. Ketiganya diarahkan untuk membentuk peserta didik yang sehat secara jasmani, memiliki kesenangan dalam aktivitas fisik, serta memiliki karakter yang kuat dan cerdas. (Lauh, 2018)

Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan

aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan” (Sepriadi, 2017). “Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (Allifacco & Neldi, 2018). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022). Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan (Maidarisa et al., 2023) Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. (Sepriadi et al., 2017)

Bagi peserta didik, kebugaran jasmani tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan, tetapi juga berkontribusi terhadap kemampuan belajar, konsentrasi, produktivitas, dan partisipasi aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun kegiatan sekolah lainnya. (Sidik et al., 2024a) Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal, sedangkan tingkat kebugaran yang rendah dapat menyebabkan siswa lebih mudah lelah dan mengalami penurunan konsentrasi dalam mengikuti aktivitas pembelajaran. (Hermawan et al., 2022)

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan fisik sehingga pembinaan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara terencana dan

berkesinambungan. (Komang Alit Manacika et al., 2025) Namun, perubahan pola hidup remaja saat ini menunjukkan kecenderungan menurunnya aktivitas fisik akibat meningkatnya penggunaan gawai, media sosial, permainan digital, serta aktivitas sedentari yang semakin dominan. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada anak dan remaja berkaitan dengan risiko kesehatan yang lebih besar, sedangkan kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik berhubungan dengan indikator adipositas dan kesehatan kardiometabolik yang lebih baik. (De Castro Silveira et al., 2025) Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan hidup aktif melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta berbagai aktivitas olahraga di lingkungan sekolah. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan dan membentuk kebiasaan hidup sehat pada peserta didik. (Ratu Balgis Nur Latif et al., 2021)

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki karakteristik pembelajaran yang berbeda dengan sekolah menengah umum karena siswa tidak hanya mengikuti pembelajaran di kelas, tetapi juga melaksanakan praktik kejuruan yang memerlukan kesiapan fisik. Kondisi kebugaran jasmani yang baik menjadi modal penting agar siswa mampu mengikuti proses pembelajaran teori maupun praktik secara optimal. (Sidik et al., 2024b) Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat memengaruhi ketahanan tubuh, menurunkan produktivitas belajar, serta mengurangi kemampuan siswa dalam menyelesaikan aktivitas praktik yang

membutuhkan mobilitas dan daya tahan fisik. (Peristiwanto & Ansori, 2024)

Berdasarkan hasil observasi awal di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang, masih ditemukan siswa yang mudah mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran PJOK maupun aktivitas fisik lainnya. Selain itu, terdapat perbedaan kemampuan fisik antar siswa yang cukup mencolok, ditandai dengan rendahnya daya tahan saat melakukan aktivitas berintensitas sedang hingga tinggi, kurang optimalnya kecepatan dan kelincahan gerak, serta menurunnya semangat mengikuti kegiatan olahraga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perlu dievaluasi secara objektif sehingga dapat diketahui gambaran kemampuan fisik mereka sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan kebugaran yang lebih efektif.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu langkah penting dalam proses evaluasi pendidikan jasmani. (Bayu et al., 2023). Informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dimanfaatkan oleh guru PJOK sebagai dasar dalam menyusun program latihan, menentukan strategi pembelajaran yang sesuai, serta mengevaluasi efektivitas kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan. Selain itu, hasil pengukuran juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang program peningkatan aktivitas fisik yang berorientasi pada pembentukan gaya hidup sehat dan peningkatan kualitas kesehatan peserta didik (Lang et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah

Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran faktual mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa serta menjadi dasar bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merancang program pembinaan kebugaran jasmani yang lebih sistematis, terarah, dan berkelanjutan sehingga mampu mendukung peningkatan kualitas pembelajaran serta kesehatan peserta didik.

METODE

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2019) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Ada juga menurut (Sudaryono, 2018) mengatakan, "Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya". Penelitian ini bertujuan untuk melihat kebugaran jasmani Siswa kelas XI SMK Negeri 7 Padang. Penelitian ini dilakukan di lapangan sekolah SMK Negeri 7 Padang dan dilaksanakan pada bulan April Tahun 2026.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. (Arikunto, 2020). Populasi dalam penelitian

ini adalah seluruh Siswa kelas XI SMK Negeri 7 Padang sebanyak 193 orang siswa

Sampel adalah bagian dari populasi yang di jadikan subjek penelitian, hal ini sesuai dengan pendapat (Barlian, 2018) Bahwa sampel adalah bagian atau contoh dari populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik Probability Sampling, masing-masing kelas diambil 10% dari jumlah siswa putra dan 10% dari jumlah siswa putri yang tersedia dikelas tersebut. dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini 10% dari populasi dengan jumlah 25 Orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) tahun 2023, yang terdiri dari *Hand Eye Coordination Test*, *Hand Touch Reaction Test*, *T-Test*, *Vertical Jump*, *Dipping Test* dan *Multi-Stage Fitness Test*. (Kementerian Pendidikan, 2023). Hasil kebugaran jasmani didapatkan dari jumlah nilai yang didapatkan dari ke enam item test. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang yang telah dilakukan, dari 45 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 21, nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 17,12, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,28. Untuk lebih jelasnya seperti tabel berikut.

Tabel 1. Uraian analisis data

Mean	17,12
Standar deviasi	2,28

Nilai tertinggi	21
Nilai terendah	12

Sumber: data penelitian

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa

Interval	fa	fr	Kategori
27 – 30	0	0.0	Baik sekali
23 -26	0	0.0	Baik
19 – 22	9	36.0	Sedang
15 – 18	13	52.0	Kurang
≤ 14	3	12.0	Kurang sekali
Σ	25	100	

Sumber: data penelitian

Dari 25 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik sekali. 9 orang (36%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 19 – 22, berada pada kategori sedang, 13 orang (52%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 15 – 18, berada pada kategori kurang, 3 orang (12%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi ≤ 14, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang berada pada rata-rata 17,12, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang memiliki rata-rata sebesar 17,12, berdasarkan tabel norma kebugaran jasmani TKSI, nilai keubaran jasmani 17,12 berada pada kategori kurang, dapat diartikan bahwa kondisi fisik siswa secara umum belum berada pada tingkat yang optimal untuk mendukung aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Selain

berdampak terhadap kemampuan fisik, kebugaran jasmani juga memiliki keterkaitan dengan fungsi kognitif dan prestasi akademik siswa. (Sember et al., 2020), melalui systematic review dan meta-analysis, menemukan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan prestasi akademik anak, meskipun prestasi akademik tidak semata-mata ditentukan oleh aktivitas fisik.

Penelitian yang sama pernah dilakukan Anggraini, Resita, dan Sumarno (2026) mengenai status kebugaran jasmani siswa SMK Negeri untuk kesiapan memasuki dunia kerja. Penelitian terhadap 348 siswa kelas XI dari tiga SMK Negeri menunjukkan bahwa 31,3% siswa berada pada kategori kurang, sedangkan 46,8% berada pada kategori sedang. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa aktivitas sehari hari, keterbatasan aktivitas fisik terstruktur, beban praktik kejuruan, serta keterbatasan fasilitas olahraga menjadi beberapa faktor yang dapat memengaruhi kondisi kebugaran siswa. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang penulis lakukan, bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 7 Padang yang berada pada kategori kurang perlu mendapatkan perhatian melalui aktivitas fisik dan program latihan yang lebih terstruktur.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dapat berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, produktivitas, serta kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga di sekolah.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor.

Salah satu faktor yang paling dominan adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa di luar jam pelajaran. Perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat banyak siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan gawai, bermain permainan daring, atau menonton media sosial dibandingkan melakukan aktivitas olahraga. Kondisi tersebut mengakibatkan berkurangnya kesempatan tubuh untuk bergerak secara aktif sehingga kemampuan jantung, paru-paru, otot, dan sistem tubuh lainnya tidak berkembang secara maksimal.

Selain itu, pola hidup yang kurang sehat juga dapat menjadi penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, kurang mengonsumsi buah dan sayuran, serta waktu istirahat yang tidak teratur dapat memengaruhi kondisi fisik siswa. Tubuh yang tidak memperoleh asupan gizi yang seimbang akan mengalami kesulitan dalam menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk beraktivitas. Di samping itu, kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan tubuh tidak mendapatkan proses pemulihan yang optimal sehingga kondisi kebugaran jasmani menjadi menurun.

Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya upaya yang lebih serius dari pihak sekolah untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan mengoptimalkan pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui pemberian aktivitas fisik yang terstruktur, terukur, dan berkelanjutan. Guru PJOK dapat menyusun program latihan yang berfokus pada peningkatan komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelincahan,

kecepatan, dan fleksibilitas. Selain itu, sekolah dapat mengadakan kegiatan olahraga rutin seperti senam pagi, jalan sehat, atau kompetisi olahraga antarkelas untuk meningkatkan minat siswa dalam berolahraga.

Solusi lainnya adalah membangun kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui penerapan pola hidup sehat. Siswa perlu didorong untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30–60 menit setiap hari, baik melalui olahraga maupun kegiatan aktif lainnya. Orang tua juga perlu dilibatkan dalam mengawasi pola makan, waktu istirahat, dan aktivitas fisik anak di rumah. Kerja sama antara sekolah, guru, orang tua, dan siswa diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung terciptanya gaya hidup sehat sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat secara bertahap.

Dengan demikian, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih berada pada kategori kurang harus menjadi perhatian bagi seluruh pihak yang terkait. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, prestasi akademik, maupun kemampuan siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas fisik. Oleh karena itu, penerapan program latihan yang teratur, peningkatan aktivitas fisik harian, perbaikan pola makan, serta pengaturan waktu istirahat yang baik merupakan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga mereka mampu menjalankan aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditinjau pada bab terdahulu dapat

dikemukakan kesimpulan bahwa: Tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang secara keseluruhan berada pada kategori kurang dengan rata-rata sebesar 17,12.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI SMK Negeri 7 Padang yang berada pada kategori kurang perlu mendapatkan perhatian dan upaya peningkatan secara berkelanjutan. Guru PJOK diharapkan dapat memberikan program latihan fisik yang teratur, terukur, dan sesuai dengan kondisi siswa, serta mendorong penerapan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan kebugaran jasmani diharapkan dapat membantu siswa lebih optimal dalam mengikuti aktivitas pembelajaran, tidak mudah mengalami kelelahan, dan mendukung pencapaian hasil belajar yang lebih baik.

Pengaplikasian hasil penelitian ini dapat dilakukan dengan menerapkan program peningkatan kebugaran jasmani secara rutin dalam pembelajaran PJOK, seperti latihan daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya ledak yang disesuaikan dengan kemampuan siswa. Guru dapat memberikan latihan secara bertahap dan terukur, misalnya melalui jogging, circuit training, *squat*, *push-up*, *sit-up*, *shuttle run*, serta permainan olahraga yang dilakukan secara rutin. Selain itu, siswa perlu didorong untuk menerapkan pola hidup aktif melalui aktivitas fisik di luar jam sekolah, sehingga secara bertahap tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dari kategori kurang menuju kategori yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Allifacco, A., & Neldi, H. (2018). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Ulak Karang Utara Kecamatan Padang Utara*.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Barlian, E. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang, Sukabi. Sukabina Press.
- Bayu, W. I., Yusfi, H., Syafaruddin, Iyakrus, & Usra, M. (2023). Pendampingan pengukuran kebugaran jasmani berbasis penilaian mandiri melalui aplikasi Sriwijaya Bugar. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 3, Number 2). <http://journal2.um.ac.id/index.php/promotif>
- De Castro Silveira, J. F., López-Gil, J. F., Reuter, C. P., Sehn, A. P., Borfe, L., Carvas Junior, N., Pfeiffer, K. A., Guerra, P. H., Andersen, L. B., Garcia-Hermoso, A., & Gaya, A. R. (2025). Mediation of obesity-related variables in the association between physical fitness and cardiometabolic risk in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 11(2). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-002366>
- Hermawan, I., Ramadhana Sonjaya, A., & Sultan Raswan, M. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa. In *Holistic Journal of Sport Education*. HJSE. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/hjs> e52

- Kaloka, P. T., & Kurniawan, D. D. (2021). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah atas negeri kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 93–101. <https://doi.org/10.21831/jppi.v17i1.38631>
- Kementerian Pendidikan, K. R. dan T. (2023). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah.
- Komang Alit Manacika, I., Wahyu Permadi, A., & Made Rininta Adi Putri, N. (2025). Kontribusi Program Latihan Squat Jump Dan Zig-Zag Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Pada Remaja. In *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* (Vol. 6, Number 2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK>
- Lang, J. J., Zhang, K., César Agostinis-Sobrinho, ., Lars, ., Andersen, B., Basterfield, L., Daniel Berglind, ., Blain, D. O., Cadenas-Sanchez, C., Cameron, C., Carson, V., Colley, R. C., Wong, S. H. S., Brooklyn, ., & Fraser, J. (2023). 21 · Gregor Jurak 22 · Mónica Kaj 23 · Tetsuhiro Kidokoro 24 · Kirstin N. Lane 25 · Yang Liu 26,27 · Marie Löf 28,29 · David R. Lubans 30 · Costan G. Magnussen 31. 53, 549–564. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01752-6>
- Lauh, W. D. A. (2018). *Dimensi Olahraga Pendidikan Dalam Pelaksanaan Penjasorkes Di Sekolah*.
- Maidarisa, E., Jonni, Amra, F., & Sepriadi. (2023). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa*.
- Nahda, S. A., & Deswandi. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68–73.
- Peristiwanto, A., & Ansori, I. (2024). Hubungan Fasilitas Belajar Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar PJOK Kelas IV. In *Elementary School Teacher Journal* (Vol. 7, Number 1).
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayah, S., & Dewi, R. S. (2022). *Pengertian Pendidikan* (Vol. 4). <http://repo.iain->
- Ratu Balgis Nur Latif, HidayatJ, T., Putri Manoppo, N., Sri Astrini Harris, A., Ramadhan, R., Dwi Arsi, F., Zubair, M., Milenia Rumanga, F., Anisa Ade Triyenie, A., & Author, C. (2021). *Pendidikan Jasmani sebagai Sarana Mempromosikan Gaya Hidup Sehat di Kalangan Remaja*. 1(1), 106–111.
- Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 8, 307
- Sepriadi. (2017). *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*.
- Sepriadi, S. , Hardiansyah, S. , & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 23–34.
- Sidik, F. H., Nurwansyah, R., & Purbangkara, T. (2024a). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Peserta Didik. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1074–1083. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.272>

- Sidik, F. H., Nurwansyah, R., & Purbangkara, T. (2024b). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Konsentrasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Peserta Didik. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1074–1083.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27255>
- Sudaryono. (2018). *Metodologi penelitian* (cetakan kedua). Rajawali Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syaadah, R., Hady, M., Ary, A. A., Silitonga, N., & Rangkuty, S. F. (2022). Pendidikan Formal, Pendidikan Non Formal dan Pendidikan Informal. *PEMA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 125–131.
<https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/pema>
- Witono, N., Haris, A., & Mansur, R. (2023). Ilmu Pendidikan dalam Filsafat Pendidikan Barat dan Islam. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 6(2), 720–728.
<https://doi.org/10.32923/kjmp.v6i2.4083>