



## Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA dengan Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru

Resa Apriani<sup>1</sup>, Nirwandi<sup>2</sup>

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[resha.afriani@gmail.com](mailto:resha.afriani@gmail.com), [nirwandisali@gmail.com](mailto:nirwandisali@gmail.com)

Kata kunci : Kebugaran Jasmani

**Abstrak** : Masalah penelitian ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa Putra kelas XI IPA dan siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Putra kelas XI IPA dan siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analisis komparasi dengan taraf signifikansi  $\alpha=0.05$ . Populasi penelitian ini adalah siswa Putra kelas XI IPA dan siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru yang berjumlah 52 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa Putra kelas XI IPA dan siswa putra kelas XI IPS kelas XI dengan teknik penarikan sampel adalah sampling jenuh (total sampling). Untuk melihat tingkat kebugaran jasmani maka menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dengan tingkat umur 16-19 tahun. Teknik analisis menggunakan Uji "t". Berdasarkan hasil penelitian ini maka, diperoleh perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa Putra kelas XI IPA dan siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru dan dimana tingkat kesegaran jasmani siswa Putra kelas XI IPA lebih baik dibandingkan dengan siswa Putra kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru.

**Keywords** : *Physical fitness*

**Abstract** : *The problem of this research is the low level of physical fitness of male students of class XI IPA and male students of class XI IPS of SMA Negeri 13 Pekanbaru. This study aims to look at the differences in physical fitness levels of male students of class XI IPA and male students of class XI IPS of SMA Negeri 13 Pekanbaru. This research is a comparative analysis research with significance level  $\alpha = 0.05$ . The population of this research is the male students of class XI. Natural Sciences and male students of class XI IPS at SMA Negeri 13 Pekanbaru, totaling 52 people. The samples of this study were all male students of class XI IPA and male students of class XI IPS class XI with the sampling technique being saturated sampling (total sampling). To see the level of physical fitness then use the TKJI test (Indonesian Physical Fitness Test) with an age level of 16-19 years. The analysis technique uses the "T" test. Based on the results of this study, the difference between the physical fitness level of male students of class XI IPA and male students of class XI IPS of SMA Negeri 13 Pekanbaru and where the level of physical fitness of male students of class XI. Natural science is better compared to male students of class XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru.*

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga juga salah satu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja dan

dimana saja. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam dunia modern ini, olahraga menjadi hal yang harus dilakukan oleh manusia. Sesbab dengan kesibukan pekerjaan, sekolah, ataupun aktifitas lainnya

menuntut tubuh kita harus melakukan olahraga untuk mengembalikan kebugaran jasmani yang telah terkuras akibat aktifitas tersebut. Sebagaimana dinyatakan dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem pendidikan nasional, bahwa : "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kebugaran hidup manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa keolahragaan nasional berfungsi memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Dewasa ini kebugaran jasmani mulai berkurang karena disebabkan oleh perkembangan zaman. Pada zaman sekarang olahraga sudah mulai digantikan oleh aktifitas *smartphone*. Orang lebih senang mengisi waktu luang dengan menggunakan *smartphone* dibandingkan melakukan aktifitas olahraga. Gambaran aktifitas itu tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga terjadi pada anak sekolah. Pada zaman modern ini banyak anak sekolah sudah membawa *smartphone* kesekolah. Maka hal tersebut menyebabkan faktor kekurangan gerak yang menyebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang tidaklah memiliki semua kesamaan tergantung aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan yang beraktifitas yang salah satunya termasuk disini pelajaran. Disuatu sekolah juga memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Maka diharapkan kepada siswa akan mampu

berfikir, bekerja secara produktif dan efisien, belajar lebih bersemangat, jarang terserang penyakit dan mampu menghadapi tantangan baik itu dalam ruang lingkup sekolah maupun di masyarakat. Dalam konteks yang lebih fokus ini adalah kegiatan olahraga. Maka kebugaran jasmani disini akan mempengaruhi gerak dari penampilan kita.

Selaras dengan gambaran di atas Depdiknas, (2000) juga menjelaskan "kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan".

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa jika kita memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka aktifitas atau kegiatan sehari-hari akan terasa santai tanpa adanya kelelahan yang berat. Hal tersebut bisa didapatkan jika kita rutin dalam berolahraga yang nantinya tubuh kita mampu dan sanggup mengatasi kelelahan dari aktifitas gerak tubuh yang dilakukan setiap hari. Kesanggupan akan penyesuaian ini tidak gampang didapatkan, kita juga harus melakukan berulang kali agar tubuh kita peka akan pembebanan fisik. Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang untuk bisa melakukan aktifitas berlama-lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Bagi seorang siswa kebugaran jasmani ini sangat penting untuk menjaga kondisi fisik tubuh baik saat belajar di sekolah maupun diluar sekolah. Semua tau bahwa pada masa remaja merupakan masa dimana mereka sedang tumbuh dan berkembang. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, maka berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa mampu belajar dengan baik.

Kebugaran jasmani yang tinggi bisa didapatkan dengan berolahraga rutin,

mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahat sebagai penyeimbangan kondisi fisik dan mental. Melalui pendidikan jasmani pula diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani adalah salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Undang-Undang No. 2 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengamanatkan bahwa: "pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadikan warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Berdasarkan uraian di atas bahwa pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan di sekolah melalui proses pendidikan, anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negara sekarang dimasa yang akan datang. Tujuan pendidikan juga untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui profil manusia Indonesia yang siap secara

intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan.

Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang ada di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugara jasmani siswa. Didalam pembelajaran penjasorkes ini siswa dituntut untuk banyak bergerak dan melakukan aktifitas olahraga. Penjasorkes juga merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran penjasorkes perlu dilaksanakan disetiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, keseharan dan rohani anak didik. Pembentukan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu pertimbangan aspek kondisi sekolah, sarana dan prasarana sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi, orang tua siswa, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana prasarana mendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Syafruddin, (2011) kebugaran jasmani (*physical conditionong*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Berdasarkan teori tersebut, tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik awal siswa melalui suatu proses latihan yang terprogram sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai.

Rosmawati, (2013) Pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan teori di atas, kebugaran jasmani sangatlah erat

hubungannya terhadap proses dan hasil suatu proses, dikarenakan kebugaran jasmani sangatlah berpengaruh terhadap hal tersebut maka menjaga kebugaran jasmani sangatlah dibutuhkan, juga bagi siswa baik saat latihan dan pada saat sedang tidak berlatih.

Ambarukmi, (2007) Pengertian kebugaran jasmani adalah selalu dihubungkan dengan keadaan fisik secara umum dari seseorang, jadi ruang lingkup kebugaran jasmani bias diartikan dengan kondisi puncak seseorang atlet bahkan sampai pada kemampuan fisik seseorang yang baru sembuh dari sakit atau baru mengalami cedera.

Ismaryati, (2008) Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu fungsi yang bersifat umum (untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan yang berguna untuk mempertinggi daya kerja) dan fungsi yang bersifat khusus (dibedakan berdasarkan golongan, seperti pekerjaan, keadaan, umur). Dari dua kelompok bagian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani akan sangat berpengaruh bagi seseorang dan kebugaran jasmani tersebut haruslah dilatih sesuai fungsinya agar kegiatan yang sedang dilakukan dapat terlaksana dengan baik.

Bafirman (2008) juga menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas tubuh. Berdasarkan teori di atas, kebugaran jasmani tersebut haruslah dilatih melalui beberapa program latihan agar tubuh memiliki kemampuan sistem yang lebih baik.

Arsil, (2010) kebugaran jasmani dapat diukur melalui tes kebugaran jasmani yang disebut tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) , yaitu suatu rangkaian tes yang

masing-masing terdiri dari lima butir tes yang dilakukan secara berurutan. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap butir tes akan berbeda penilaiannya yaitu berdasarkan usia dan jenis kelamin seseorang.

Menurut Hendri Irwandi (2014) mengartikan sebagai “kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktivitas dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”.

Apri Agus (2012) “kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot akan memberikan respon apabila diberikan beban atau tahanan dalam latihan. Tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik pada sistem syaraf pusat”.

Efendi Firdaus (2017) “kelenturan yang tidak memadai otot untuk berkerja lebih keras untuk mengatasi tahan kegiatan yang dinamis dan berlangsung lama. Kelenturan yang meningkat tidak akan banyak manfaatnya kalau tidak diikuti dengan meningkatnya kekuatan otot”.

Apri Agus (2012) “kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakana berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari jarak pendek 100 meter dan lari jarak pendek 200 meter”.

Apri Agus (2012) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Sukadiyanto (2011) “keseimbangan dinyatakan sebagai fungsi mengontrol dan kontraksi otot. Dimana

keseimbangan menurut keduanya mempunyai makna yang sama”.

April Agus (2012) “koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan serbagai gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Salah satu bentuk latihan koordinasi yang biasanya dilakukan adalah jongkok berdiri (squat-thrust)”. Agus (2012) “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”.

Jhonson dan Nelson dalam (Agus, 2012) latihan fisik juga akan mempengaruhi fungsi organ tubuh seseorang terutama sekali fungsi organ jantungnya. Akibat dari latihan maka denyut nadi istirahatnya akan lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang jarang melakukan latihan.

Faktor tersebut mampu meningkatkan kebugaran jasmani dalam kondisi fisik kita sehari-hari. Namun secara garis besarnya akan diuraikan secara rinci berikut ini : 1) Umur, 2) Jenis kelamin, 3) Genetik, 4) Makanan, 5) Kesehatan, 6) Status gizi, 7) Aktivitas fisik, 8) Kebiasaan hidup.

Berdasarkan observasi di lapangan penulis melihat dalam proses pembelajaran Penjasorkes, siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 13 Pekanbaru seringkali cepat mengalami kelelahan, kurangnya keinginan dan motivasi mengikuti pembelajaran Penjasorkes, tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes, dan bahkan sering mengeluh saat diperintahkan melakukan aktivitas fisik. Berbeda dengan siswa kelas putra kelas XI IPS mereka sangat bersemangat dalam pembelajaran penjasorkes hanya saja mereka tidak pernah serius dan sering tertawa dan bercanda dalam melakukan gerakan, bahkan jika diperintahkan melakukan gerakan aktivitas fisik malah melakukan gerakan lain.

Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: Minat dan motivasi, gizi, aspek kondisi sekolah, sarana dan prasarana sekolah, lingkungan geografis, status ekonomi, orang tua siswa, waktu istirahat, aktivitas fisik siswa dan kebiasaan yang dapat membedakan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dengan penjelasan di atas maka penulis merasa tertarik untuk meneliti mengenai. “Perbandingan Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *ex post facto*, menggunakan analisis komparasi dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  untuk melihat perbedaan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Tempat penelitian ini dilakukan di sekolah SMA Negeri 13 Pekanbaru Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru, dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI IPA dan XI IPS di SMA Negeri 13 Pekanbaru. Yang jumlah populasi 52 orang, Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa XI IPA dan siswa kelas XI IPS yang berjumlah 52 orang, karena populasi <100, maka populasi dijadikan sampel dengan teknik total sampling (jenis penelitian populasi). Instrumen penelitian ini adalah Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Menengah Atas atau sederajat usia 16-19 tahun. yaitu: 1) Lari 60 meter, 2) Gantung angkat tubuh 60 detik, 3) Baring duduk selama 60 detik, 4) Loncat tegak dan, 5) Lari jarak menengah 1200 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini (uji t).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IPA ( $X_1$ )

Tabel 1. Distribusi Frekuensi variabel Siswa Putra kelas XI IPA ( $X_1$ )

No	K.I	Fa	Fr(%)
1	15 – 16	4	15.38
2	13 – 14	8	30.77
3	11 – 12	7	26.92
4	9 – 10	7	26.92
Jumlah		26	100

Dari table diatas terdapat 4 orang (15.38%) pada kelas 15-16, 8 orang (30.77%) pada kelas 13-14, 7 orang (26.92%) dikelas 11-12, 7 orang (26.92%) pada kelas 9-10.

### 2. Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPS ( $X_2$ )

Tabel 2. Distribusi Frekuensi variabel siswa putra kelas XI IPS ( $X_2$ )

No	K.I	Fa	Fr(%)
1	15 – 16	9	34.62
2	13 – 14	10	38.46
3	11 – 12	6	23.07
4	9 – 10	1	3.85
Jumlah		26	100

Dari table distribusi kelincahan terdapat 9 orang (34.62%) pada kelas 15-16, 10 orang (38.46%) pada kelas 13-14, 6 orang (23.07%)11-12, 1 orang (3.85%) pada9-10.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian tentang analisis komparatif tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPA dan siswa putra kelas XI IPS, dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang, dengan pembagian dua kelompok yaitu 26 orang siswa putra kelas XI

IPA dan 26 orang siswa putra kelas XI IPS, menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra kelas XI IPA dan dan siswa putra kelas XI IPS, dengan hasil kesignifikan diperoleh  $t_h=2.11 > t_t=1.711$  pada taraf  $\alpha=0.05$ . dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani setiap orang. dengan semakin banyak siswa

Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas dan melakukan aktifitas fisik atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk lebih jelasnya pengertian kebugaran jasmani ini dikemukakan oleh Irianto (2004:2) mengatakan “ kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (Physical Fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Dari kutipan di atas maka jelaslah bahwa seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang lama dan masih bisa melakukan aktivitas selanjutnya tanpa mendapat Kelelahan yang berarti. kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik tetapi juga mental, sosial dan emosional sehingga merupakan kebugaran total ( total fitness). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dalam belajar memerlukan kondisi tubuh yang (fit) sehingga belajar menjadi menyenangkan, sebalik nya bila tubuh lelah atau kebugaran

jasmani kurang maka belajar yang dilakukan kurang bersemangat. Menurut Morehouse dan Miller dalam (Nirwandi, 2012:70) seseorang dinyatakan (fit) untuk sesuatu tugas atau aktivitas bila ia mampu mengatasi tugas tersebut cukup efisien, tanpa mengalami kelelahan. Begitu juga halnya dengan siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 13 Pekanbaru mereka sebaiknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar bisa melaksanakan tugas sehari-hari dan belajar dan efisien tanpa merasakan kelelahan dalam tubuh dan masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang.

Berdasarkan uraian hasil temuan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 13 Pekanbaru di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPA dengan siswa putra kelas XI IPS di Sekolah Menengah Atas Negeri 13 Pekanbaru.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hal ini terjadi sebagaimana yang dikemukakan Agus (2012:27) bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) genetik, dan (4) aktivitas fisik. Lebih lanjutnya dijelaskan bahwa peningkatan kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh: (1) keadaan lingkungan, sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi setiap hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga, serta (5) jarak sekolah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data pada BAB IV yang telah diuraikan serta pada hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa

terdapat perbedaan signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS, hasil penelitian terlampir.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Arsil.2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.Malang: Wineka Media.
- Agus. 2012. Olahraga kebugaran jasmani.Suka Bina Press
- Bafirman. 2008. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Edwarsyah, dkk. 2018. Tingkat kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP NEGERI 30 Padang . Universitas Negeri Padang : Journal Menssana . Volume 03. Nomor 01 Hlm .75
- Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ismaryati.2008. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Irianto. 2006. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. C.V Andi Offset
- Nirwandi, dkk. 2017. Hubungan Motivasi dan Tingkat kebugaran Jasmani terhadap hasil belajar penjasorkes siswa SMPN 4 Solok.. Universitas Negeri Padang: Journal Sport Area.
- Rosmawati, 2013. Tes Pengukuran dan Evaluasi Dalam Penjas. Padang : Universitas Negeri Padang

- Sudijono, Anas. 2010. Statistik Penelitian. Jakarta: Alfabeta.
- Suharto. 1999. Tes kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat kebugaran Jasmani dan Rekreasi.
- Sukardi. 2003. Metode Penelitian pendidikan. Yogyakarta : PT. Bumi Aksara
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Pasal 21 ayat 4. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti. 2011. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno. 2011. Metodologi Pendidikan Jasmani . Malang : Universitas Negeri Malang.
- Yulianti, dkk. 2017. Tingkat kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau. Pekanbaru: Journal Sport Area.