

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP  
NEGERI 22 PADANG PADA MASA PANDEMI COVID 19**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**YUREZA EKA SAPUTRA**

**NIM. 18086059**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

### **SKRIPSI**

**Judul** : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII  
Sekolah Menengah Pertama 22 Padang Masa Pandemi  
Covid 19

**N a m a** : Yureza Eka Saputra  
**NIM** : 18086059/2018  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Juli 2022**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**

**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**

**Drs. Suwirman, M.Pd**  
**NIP. 19611119 198602 1 001**

## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Yureza Eka Saputra  
NIM : 18086059

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

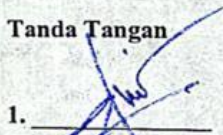
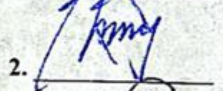
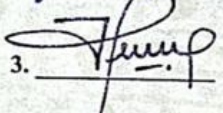
**Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Sekolah Menengah  
Pertama 22 Padang Masa Pandemi Covid 19**

**Padang, Juli 2022**

### **Tim Penguji**

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Anggota : Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd

### **Tanda Tangan**

1. 
2. 
3. 



Dipindai dengan CamScanner

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 22 Padang Masa Pandemi Covid-19"
2. Karya tulis ini murni gagasan rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku
- 5.

Padang, Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan Ini:



Yureza Eka Saputra

18086059

## **ABSTRAK**

**Yureza Eka Saputra (2022):** Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 22 Padang Masa Pandemi Covid 19

Masalah dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 22 Padang kurang semangat saat mengikuti proses pembelajaran PJOK di masa pandemi covid 19 sehingga proses pembelajaran tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini berkemungkinan karena rendahnya kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang..

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Padang dengan jumlah siswa sebanyak 254 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Cluster Random Sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 64 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap peserta didik putra maupun putri. Teknik analisis data menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft Excel*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Padang masa pandemi covid-19 berada pada taraf sedang dengan rata-rata siswa putra sebesar 15,1875 atau sebesar 81% sedangkan rata-rata siswa putri sebesar 14,21875 atau sebesar 84%.

**Kata Kunci: Kebugaran Jasmani**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah Subbhanahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul, "Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 22 Padang Masa Pandemi Covid - 19". Sholawat bersetakan salam di sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad Shallallahu 'alaihi wassalam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah kezaman yang berilmu pengetahuan yang kita rasakan pada saat ini.

Penulis sadar bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang yang memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd selaku Sekretaris jurusan pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Pembimbing, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan yang sangat berarti kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih baik lagi.
6. Bapak/ Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan bimbingan serta ilmu kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMP N 22 Padang yang telah memberi izin pada peneliti dalam pengambilan data.
8. Bapak/Ibu Guru SMP N 22 Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan siswanya dalam pengumpulan data penelitian ini.

9. Kepada orang tua tercinta, beserta keluarga besar di Bengkulu dan di Sumbar yang selalu memberi motivasi untuk menyelesaikan perkuliahan ini
10. Kepada Khairiyah Nadhifa yang selalu ada di saat suka dan duka, selalu memberi semangat, motivasi, memeberikan pelajaran yang sangat bermakna dan berarti untuk menjadi lebih baik
11. Kepada teman teman kontrakan B33 (Ikhwan, Rajes, Bagus, Fitra, Ario, Iqbal, Farel, Rijal, Adit,). Teman jurusan (Fiqih, Dhitia, Rapid, Aam, Yandra, Riyan, Edwin, teman-teman PO18) teman galaksi (Alfi, Wahap, Hamid, Alan, Melda, Vici, Ara, Ike, Mutia, Uniang, Intan, Indah) yang selalu ada selama proses perkulihan, suka dan duka.
12. Kepada organisasi UKKPK UNP, IMKB, dan Organisasi lainnya sehingga membuat aku menajdi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

Dengan ini penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah Subbbhanahu wa ta'ala. Aamiin.

Padang, Juli 2022

Yureza Eka Saputra

## DAFTAR ISI

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                               | <b>iv</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                         | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                             | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                          | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                          | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                       | <b>ix</b>  |
| <b>BAB I.....</b>                                  | <b>1</b>   |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                            | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang Masalah .....                    | 1          |
| B. Identifikasi Masalah .....                      | 3          |
| C. Pembatasan Masalah .....                        | 3          |
| D. Rumusan Masalah .....                           | 4          |
| E. Tujuan Penelitian.....                          | 4          |
| F. Manfaat Penelitian.....                         | 4          |
| <b>BAB II TINJUAN PUSTAKA .....</b>                | <b>6</b>   |
| A. Kajian Teori.....                               | 6          |
| 1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....              | 6          |
| 2. Fungsi Kebugaran Jasmani bagi Siswa .....       | 7          |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani..... | 8          |
| 4. Manfaat Kebugaran Jasmani .....                 | 10         |
| 5. Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani.....            | 11         |
| 6. Fungsi Kebugaran Jasmani .....                  | 14         |
| 7. Jenis Aktivitas Siswa di Sekolah.....           | 16         |
| 8. Pandemi Covid-19.....                           | 17         |
| B. Kerangka Konseptual .....                       | 19         |
| C. Pertanyaan Penelitian .....                     | 20         |
| <b>BAB III.....</b>                                | <b>21</b>  |
| <b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                 | <b>21</b>  |
| A. Jenis Penelitian .....                          | 21         |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| B. Waktu dan tempat penelitian .....         | 21        |
| C. Populasi dan sampel Penelitian .....      | 21        |
| 1. Populasi.....                             | 21        |
| 2. Sampel .....                              | 22        |
| D. Jenis dan Sumber Data .....               | 23        |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....             | 23        |
| F. Instrumen Penelitian.....                 | 24        |
| G. Teknik Pengumpulan Data .....             | 36        |
| H. Teknik Analisis Data .....                | 37        |
| <b>BAB IV .....</b>                          | <b>39</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>39</b> |
| A. Deskripsi Data .....                      | 39        |
| B. Hasil Penelitian.....                     | 42        |
| C. Pembahasan .....                          | 42        |
| <b>BAB V.....</b>                            | <b>46</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>46</b> |
| A. Kesimpulan.....                           | 46        |
| B. Saran .....                               | 46        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                   | <b>47</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                         | <b>49</b> |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>GAMBAR</b>                                                                                                     | <b>HALAMAN</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Gambar 1 - Kerangka Konseptual.....                                                                               | 20             |
| Gambar 3 - Pelaksanaan start dalam lari 50 meter.....                                                             | 25             |
| Gambar 4 - Sikap permulaan gantung siku angkat tubuh .....                                                        | 27             |
| Gambar 5 - Sikap dagu melewati palang tunggal .....                                                               | 28             |
| Gambar 6 - Sikap gantung siku tekuk.....                                                                          | 29             |
| Gambar 7 - Sikap permulaan baring duduk .....                                                                     | 31             |
| Gambar 8 - Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh kepala .....                                                   | 32             |
| Gambar 9 - Sikap menentukan raihan tegak .....                                                                    | 33             |
| Gambar 10 - Gerakan loncat tegak .....                                                                            | 34             |
| Gambar 11 - Posisi start lari jarak sedang.....                                                                   | 35             |
| Gambar 12 - Stopwatch akan dimatikan pada saat peserta didik melintasi garis finish .....                         | 36             |
| Gambar 13 - Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMPN 22 Padang Masa Pandemi Covid 19 ..... | 40             |
| Gambar 14 - Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMPN 22 Padang Masa Pandemi Covid 19 ..... | 41             |

## **DAFTAR TABEL**

| <b>TABEL</b>                                                                                                                  | <b>HALAMAN</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Tabel 1 - Populasi Penelitian .....                                                                                           | 22             |
| Tabel 2 - Populasi Siswa.....                                                                                                 | 23             |
| Tabel 3 - Nilai TKJI (Untuk Siswa Putra) .....                                                                                | 38             |
| Tabel 4 - Nilai TKJI (Untuk Siswa Putri) .....                                                                                | 38             |
| Tabel 5 - Norma TKJI untuk Putra dan Putri.....                                                                               | 38             |
| Tabel 6 - Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMPN 22<br>Padang Masa Pandemi Covid 19 ..... | 40             |
| Tabel 7 - Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMPN 22<br>Padang Masa Pandemi Covid 19 ..... | 41             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| LAMPIRAN                                                          | HALAMAN |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 - Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)..... | 49      |
| Lampiran 2 - Data Hasil TKJI Siswa.....                           | 50      |
| Lampiran 3 - Data Hasil TKJI Siswa Putri.....                     | 53      |
| Lampiran 4 - Dokumentasi.....                                     | 55      |
| Lampiran 5 – Surat Izin Penelitian.....                           | 60      |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani adalah sebuah kondisi yang diinginkan semua orang. Kebugaran jasmani juga merupakan kebutuhan bagi setiap orang untuk menjalani aktivitas kehidupan.. Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013 : 2). Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja ditandai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan salah satu dampak pandemi virus Covid-19 mampu melumpuhkan aktivitas semua kalangan masyarakat yang dilakukan di luar rumah. Proses penyebaran virus Covid – 19 ini terjadi begitu cepat di seluruh dunia termasuk di wilayah Indonesia. Keadaan tersebut memberi dampak yang begitu besar dalam beberapa sektor termasuk dunia Pendidikan, dengan adanya covid – 19 semua sistem pembelajaran berubah dari yang biasanya tatap muka sekarang di ganti dengan pembelajaran *online* (menggunakan *shift A* dan *shift B*), hal ini berdampak kurangnya aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah,

sehingga mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari - hari. Tanpa kebugaran jasmani aktivitas akan menjadi kurang maksimal.

Keadaan kurang gerak (*hipokinetik*) dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti makin banyaknya orang yang terkena penyakit degeneratif atau non-infeksi seperti: jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya.

Partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olahraga semakin berkurang pada masa pandemi covid-19 ini. Hal ini bukan karena mereka tidak mau tetapi kurangnya kesempatan untuk berolahraga, karena mereka dituntut untuk di rumah saja. Hal tersebut diperkuat dengan pengaruh *game online* yang membuat para siswa malas untuk berolahraga dan melakukan gerak untuk beraktivitas.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah menengah pertaman 22 Padang dijumpai berbagai faktor dari kebugaran jasmani, seperti banyak siswa kelas VIII sekolah menengah pertaman 22 Padang kurang kebugaran jasmani dalam mengikuti pembelajaran baik di mata pelajaran umum maupun di mata pelajaran penjasorkes. Kondisi ini berdampak pada hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, faktor pandemi Covid-19 merupakan faktor penyebab terjadinya perubahan kebugaran jasmani siswa. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah pandemi Covid-19 juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa peserta didik SMP Negeri 22 Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat kebugaran

jasmani peserta didik kelas VIII sekolah menengah pertama Negeri 22 Padang di masa pandemi Covid-19.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi masalah dalam penelitian ini, salah satunya adalah Pelaksanaan Belajar Mengajar Penjasorkes tidak berjalan dengan baik sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Motivasi
3. Sarana dan prasarana
4. Kesehatan siswa
5. Keadan psikologi siswa
6. Pola hidup siswa
7. Aktivitas sehari-hari siswa
8. Kurangnya aktivitas gerak

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas ternyata banyak sekali variabel penelitian. Oleh karena itu, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, sarana dan prasarana, biaya yang tersedia dalam penelitian maka untuk lebih fokus penelitian ini dibatasi hanya pada kebugaran jasmani siswa

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka adapun rumusan masalah adalah sebagai berikut:

“Bagaimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 22 Padang di masa pandemi covid-19?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang di masa pandemi covid-19.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

##### **2. Praktis**

Bagi sekolah dapat digunakan untuk membuka wawasan tentang kebugaran jasmani.

- a. Sebagai masukan bagi guru olahraga dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani siswa.

- b. Memberi masukan bagi mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan untuk digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII smp negeri 22 padang masa pandemi covid-19 baik putra maupun putri berada pada klasifikasi **sedang** dengan rata-rata siswa putra sebesar 15,1875 atau sebesar 81% sedangkan rata-rata siswa putri sebesar 14,21875 atau sebesar 84%.

#### **B. Saran**

1. Peserta didik Kelas VIII SMP N 22 Padang, disarankan untuk perbanyak melakukan kegiatan olahraga Rutin selama Covid - 19 sehingga bisa meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani nya.
2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP N 22 Padang, disarankan untuk memodifikasi dan sebagai fasilitator yang baik dalam kegiatan Pembelajaran PJOK selama pandemi covid -19 sehingga anakanak menjadi semangat untuk melakukan olahraga yang bertujuan untuk kebugaran jasmani nya yang baik.
3. Peneliti berikutnya, sebagai informasi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
- Annas, M. (2011). Hubungan kesegaran jasmani, hemoglobin, status gizi, dan makan pagi terhadap prestasi belajar. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2).
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 45–53.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Dennison, B. A., Straus, J. H., Mellits, E. D., & Charney, E. (1988). Childhood physical fitness tests: predictor of adult physical activity levels? *Pediatrics*, 82(3), 324–330.
- Farisa, D., Amir, N., & Jafar, M. (2017). Evaluasi Kekuatan Otot Lengan Petani Kelapa Sawit Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2).
- Fikri, A. (2017). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102.
- Halim, S. (2012). Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran. *Jurnal Kedokteran Meditek*.
- Huda, M. M. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX Smpn 5 Sidoarjo (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP NEGERI 5 SIDOARJO). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3).
- Indri, Y. (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa/Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus)*. UNNES.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan dalam masa pandemi covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari “Kasvol” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 1(3), 11–22.
- Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran