

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PERTANIAN
PEMBANGUNAN NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ARI JANUARTA
NIM. 21086015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

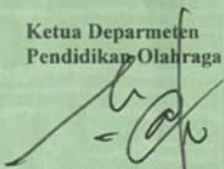
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah
Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri
Padang
Nama : Ari Januarta
NIM/BP : 21086015/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

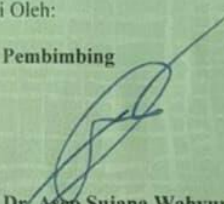
Padang, 22 Juli 2025

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing


Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd
NIP. 19840906 201404 1 001

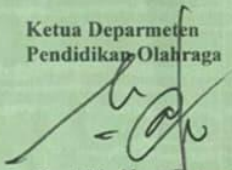
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah
Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri
Padang
Nama : Ari Januarta
NIM/BP : 21086015/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

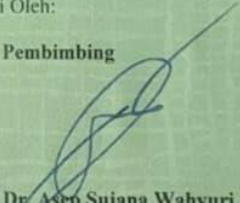
Padang, 22 Juli 2025

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing


Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd
NIP. 19840906 201404 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam 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 norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2025

Yang membuat pernyataan


Ari Januarius
NIM. 21086015

ABSTRAK

Ari Januarta (2025) : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang

Rendahnya aktivitas fisik siswa serta kecenderungan gaya hidup pasif menjadi permasalahan utama yang berdampak pada kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan, termasuk di Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kebugaran jasmani siswa kelas X sebagai dasar dalam merancang strategi peningkatan kebugaran di lingkungan sekolah.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 35 siswa yang diambil melalui teknik *proportional sampling*. Instrumen pengumpulan data adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase E-F yang mencakup tes koordinasi mata-tangan, daya ledak otot, kelincahan, reaksi, daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 siswa, 2 siswa (5,7%) berada dalam kategori “baik sekali”, 14 siswa (40,0%) dalam kategori “sedang”, 13 siswa (37,1%) “kurang”, dan 6 siswa (17,1%) “kurang sekali”. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat kebugaran yang belum optimal. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik dan pembinaan kebugaran jasmani secara terstruktur sangat diperlukan agar siswa lebih siap secara fisik dalam mengikuti proses pembelajaran, baik akademik maupun praktik kejuruan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Menengah Kejuruan, TKSI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala atas segala rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang"**. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Shalawat dan salam kepada Rasulullah Salallahu Alaihi Wassalam yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia

Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak.

Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd sebagai pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Skripsi ini.
5. Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT dan Dr. Mario Febrian, M.Pd. sebagai tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan

arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan skripsi ini.

6. Seluruh bapak/Ibu Dosen dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Kepala Sekolah dan seluruh keluarga besar Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang
8. Teristimewa dan terkhusus kepada orang tua tercinta, Ayah Suardi dan Ibu Jalinar sebagai orang tua serta kakak Sefni Winda S.Pd, Peni Irawati S.Pd, yang telah selalu memberi semangat untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana, baik secara moril dan materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Untuk keponakan tercinta Zhafran Affan Azhari Dan Muhammad Gibran Al-Farizki yang membuat penulis bersemangat dalam melaksanakan skripsi ini.
10. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Padang, Mei 2025

Ari Januarta

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Sekolah Menengah Kejuruan.....	7
2. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	9
3. Kebugaran Jasmani.....	12
a. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	14
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	19
d. Fungsi Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan.....	22
B. Kerangka Konseptual	24
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27

B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Jenis Data dan Sumber Data.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data	46
B. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual.....	25
Gambar 2. <i>Hand And Eye Coordination Test</i>	31
Gambar 3. <i>Vertical Jump Test</i>	33
Gambar 4. <i>T-Test</i>	35
Gambar 5. <i>Hand Touch Reaction Test</i>	37
Gambar 6. <i>Dipping Test</i>	39
Gambar 7. <i>Beeb Test</i>	41
Gambar 8. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa	48
Gambar 9. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra	49
Gambar 10. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putri	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	28
Tabel 2. Sampel Penelitian	29
Tabel 3. Formulir <i>Hand Eye Coordination Test</i>	31
Tabel 4. Formulir <i>Vertical Jump Test</i>	34
Tabel 5. Formulir <i>T-Test</i>	36
Tabel 6. Formulir <i>Hand Touch Reaction Test</i>	38
Tabel 7. Formulir <i>Dipping Test</i>	39
Tabel 8. Formulir <i>Beeb Test</i>	42
Tabel 9. Norma Penilaian TKSI Putera	44
Tabel 10. Norma Penilaian TKSI Puteri.....	44
Tabel 11. Kategori Nilai TKSI	45
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa	47
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	48
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang	61
Lampiran 2. Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump</i> Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang.....	63
Lampiran 3. Hasil Pengukuran <i>T-Test</i> Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang.....	65
Lampiran 4. Hasil Pengukuran <i>Hand Touch Reaction</i> Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang	67
Lampiran 5. Hasil Pengukuran <i>Dipping Test</i> Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang.....	69
Lampiran 6. Hasil Pengukuran <i>Beeb/Bleep Test</i> Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang.....	71
Lampiran 7. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Padang.....	73
Lampiran 8. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Padang.....	76
Lampiran 9. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Padang.....	78
Lampiran 10. Surat Penelitian.....	79
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	83

BABI I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian penting dari kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan, terutama dalam konteks pendidikan. hal ini dibuktikan dengan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai mata pelajaran wajib di sekolah. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menyalurkan bakat dan minat siswa dalam olahraga, tetapi juga sebagai media untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara menyeluruh. Melalui aktivitas fisik yang teratur dalam pembelajaran jasmani, siswa dapat mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta sosial yang mendukung kualitas hidup mereka sehari-hari.

Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta tetap memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas tambahan. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih produktif, memiliki ketahanan fisik yang lebih tinggi, serta lebih terhindar dari risiko penyakit akibat gaya hidup tidak aktif. di lingkungan pendidikan, kebugaran jasmani memiliki pengaruh besar terhadap konsentrasi belajar, semangat, dan kemampuan siswa mengikuti kegiatan sekolah, baik akademik maupun praktik.

Menurut *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2021), kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya

risiko obesitas dan penyakit metabolik pada remaja. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia yang menunjang kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berperan dalam meningkatkan fungsi fisiologis tubuh, mencegah berbagai penyakit tidak menular, dan meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Pada jenjang pendidikan, prestasi dan kemampuan akademik siswa sangat didukung oleh tingkat kesehatan fisiknya. Menurut Suharjana (2020), anak-anak yang lebih bugar secara fisik memiliki daya ingat dan konsentrasi yang lebih baik daripada mereka yang kurang aktif. Lebih jauh, penelitian yang dilakukan oleh Darmawan (2017) menunjukkan bahwa siswa Sekolah Menengah Atas yang melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesehatan mental yang lebih baik.

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai karena tuntutan pembelajaran di Sekolah Menengah Kejuruan tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga keterampilan praktik yang menuntut kondisi fisik yang prima. Aktivitas-aktivitas praktik seperti pertanian, teknik, dan berbagai bidang kejuruan lainnya sering kali memerlukan kekuatan fisik, koordinasi gerak, serta daya tahan tubuh yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang optimal, siswa akan lebih siap mengikuti proses pembelajaran secara keseluruhan, meningkatkan fokus, serta mengurangi potensi kelelahan dan cedera saat menjalani berbagai aktivitas.

Berdasarkan hasil pengamatan awal di Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang, tampak bahwa sebagian siswa kelas X belum terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin di luar jam pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Sebagian besar dari mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas statis seperti bermain *handphone* atau duduk dalam jangka waktu lama. Kondisi ini tampak dari siswa saat mengikuti pelajaran, di mana beberapa di antaranya menunjukkan gejala kelelahan lebih cepat. kondisi tersebut mengisyaratkan adanya kebutuhan untuk mengevaluasi kebugaran jasmani secara menyeluruh. Jika kebugaran siswa belum optimal, hal ini bisa berdampak pada konsentrasi belajar, kesiapan fisik dalam menghadapi pelajaran praktik, serta kesehatan secara umum. Beberapa studi sebelumnya juga menyoroti bahwa kebugaran jasmani di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Indonesia masih menjadi perhatian. Penelitian yang dilakukan oleh Januario dan Warthadi (2023) di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo menunjukkan bahwa gaya hidup kurang aktif berkontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani yang belum ideal, di mana sebanyak 44% siswa berada dalam kategori kebugaran jasmani rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa Sekolah Menengah Kejuruan terlibat dalam pembelajaran praktik, belum tentu mereka aktif secara fisik di luar pembelajaran formal.

Hal serupa juga terlihat di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang, di mana berdasarkan data awal dari survei internal, hanya sebagian kecil siswa kelas X yang terlibat aktif dalam

kegiatan fisik di luar jam pelajaran formal. hal ini mencerminkan masih terbatasnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh, terutama di tengah gaya hidup modern yang cenderung minim gerak. Penelitian ini difokuskan pada peninjauan kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang, sebagai upaya untuk memperoleh gambaran lebih komprehensif mengenai kebugaran siswa melalui pengukuran berbagai komponen seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas maka, masalah penelitian yang dapat di identifikasikan sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani
2. Keadaan Lingkungan
3. Keterampilan Guru
4. Metode dan media pembelajaran
5. Aktifitas Siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian, banyak factor yang mempengaruhi pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah, maka pada kali ini penulis membatasi atas satu factor saja yaitu kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut bagaimana Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah disampaikan, tujuan penelitian ini ditetapkan sebagai berikut “Mengetahui Kebugaran Jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang”

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Peneliti, untuk melengkapi persyaratan dalam mengikuti ujian skripsi di Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Fakultas, sebagai sumbangan bahan bacaan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Kepala Sekolah, sebagai bahan referensi dalam rangka mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang.
4. Guru PJOK, sebagai bahan pertimbangan atau masukan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

5. Siswa, menambah pengetahuan dan dapat dijadikan motivasi bagi siswa tentang kebugaran jasmani dalam perkembangan fisiknya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X Sekolah Menengah Pertanian Pembangunan Negeri Padang berada pada kategori "sedang" dan perlu ditingkatkan lagi, guru harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa serta mentalnya. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani. Sehingga dapat meningkat siswa yang mendapatkan nilai kategori sedang, kurang, kurang sekali menjadi kategori baik, baik sekali.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada:

1. Guru olahraga memiliki peran sentral dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, guru diharapkan menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing siswa berdasarkan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia.
2. Kepala Sekolah diharapkan memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan program kebugaran jasmani di sekolah. Dukungan tersebut dapat berupa penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, seperti

lapangan, alat olahraga, dan ruang terbuka yang nyaman untuk aktivitas fisik siswa

3. Orang Tua, Peran orang tua sangat vital dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif pada anak. Orang tua diharapkan mengawasi dan membatasi penggunaan gadget serta mendorong anak melakukan aktivitas fisik di rumah, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau melakukan senam ringan.
4. Sekolah perlu mengadakan kegiatan fisik rutin seperti senam pagi, jalan sehat, atau lomba olahraga yang melibatkan seluruh siswa sebagai upaya menumbuhkan budaya hidup sehat.
5. Siswa harus menyadari pentingnya kebugaran jasmani untuk kesehatan dan keberhasilan belajar. Kesadaran ini perlu ditingkatkan agar siswa memiliki motivasi intrinsik untuk mengikuti program latihan dan kegiatan fisik secara konsisten.
6. Penelitian Lanjutan disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, misalnya mencakup siswa dari kelas lain atau variabel tambahan seperti hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi akademik atau kesehatan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus. (2013). **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**. Jakarta: Erlangga.
- Agus. (2012). **Ilmu Kepelatihan Olahraga**. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). **Physical Activity Guidelines**. USA: ACSM Publications.
- Arikunto, S. (2019). **Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. (2019). **Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani**. Padang: UNP Press.
- Arsil. (2018). **Statistik Pendidikan Olahraga**. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Bucher, C. A. (1987). **Foundations of Physical Education and Sport**. St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- Darmawan. (2017). **Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa SMA**. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdiknas. (2007). **Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga**. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Deswandi, dkk. (2013). **Ilmu Fisiologi Olahraga**. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fukuda, D. (2019). **Testing Physical Fitness in Youth**. Human Kinetics.
- Hikmat. (2017). **Kesehatan dan Kebugaran Jasmani**. Bandung: CV Mandiri.
- Irawan, R. (2021). **Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Siswa**. Surabaya: Graha Ilmu.
- Januarianto, A., & Warthadi. (2023). **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo**. Jurnal Pendidikan Jasmani, 5(2), 45–52.
- Kemendikbud. (2023). **Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F**. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khairi. (2024). **Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Menyenangkan**. Bandung: Alfabeta.
- Muhajir. (2007). **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMA/SMK**. Jakarta: Erlangga.

- Prasetio, D., dkk. (2018). **Kurikulum dan Pembelajaran di SMK**. Malang: UM Press.
- Rostiana, R. (2009). **Manfaat Olahraga terhadap Kesehatan**. Bandung: CV Widya Aksara.
- Santosa Giriwijoyo, S. (2012). **Pengantar Ilmu Kesehatan Olahraga**. Jakarta: FIK UNJ.
- Sharkey, B. J. (2008). **Fitness and Health**. Human Kinetics.
- Suharjana. (2020). **Pendidikan Jasmani untuk Prestasi Akademik**. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. (2008). **Teori dan Aplikasi Kebugaran Jasmani**. Yogyakarta: UNY Press.
- Sumintarsih. (2006). **Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**. Jakarta: Depdiknas.
- Suranto. (2010). **Pengaruh Aktivitas Jasmani terhadap Konsentrasi Belajar**. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sukintaka, L. (2004). **Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani**. Jakarta: Depdiknas.
- Syafruddin, A. (2011). **Ilmu Kepeatihan Olahraga**. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Syamsudin. (2010). **Pendidikan Jasmani: Pendekatan Multidisiplin**. Bandung: CV Maulana.
- Wiarto. (2013). **Kebugaran Jasmani dan Faktor yang Mempengaruhinya**. Surabaya: Graha Ilmu.
- Wood, R. (2019). **Beep Test Guide and Manual**. Sports Coach UK.
- World Health Organization (WHO). (2020). **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva: WHO Press.