

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA/SISWI KELAS
VII DI SMPN 2 KAMANG MUDIAK**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh:

**JEFRI
NIM 20086437**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Kelas
VII Di SMPN 2 Kamang Mudiak

Nama : Jefri

NIM/BP : 20086437/2020

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

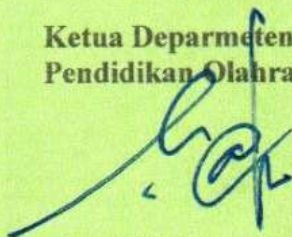
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 14 Agustus 2025

Disetujui Oleh:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO
NIP. 195912021987031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

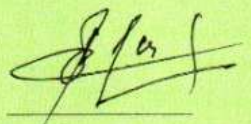
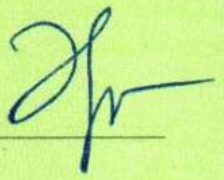
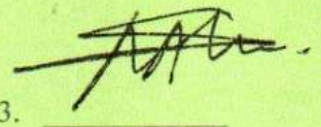
Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Kelas VII
Di SMPN 2 Kamang Mudiak
Nama : Jefri
NIM : 20086437
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 14 Agustus 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO
2. Anggota : Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Mardepi Saputra, S.Pd., M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak”**, adalah hasil karya saya sendiri.
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 tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam 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, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan



Jefri
20086437

ABSTRAK

Jefri. 2025. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak" *Skripsi*. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa/siswi kelas VII SMPN 2 di Kamang Mudiak.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra dan putri kelas VII yang jumlah totalnya 40 orang. Sampel diambil secara *total sampling* dengan sampel yang berjumlah 40 siswa kelas VII. Terdiri dari 20 siswa putra dan 20 siswa putri. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 2 di Kamang Mudiak dalam kategori sedang dan bahwa kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMPN 2 di Kamang Mudiak dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa/siswi kelas VII SMPN 2 di Kamang Mudiak dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **"Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak"**. Shalawat serta salam kita sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Dalam pembuatan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah swt yang telah mempermudah penulis dalam menyusun laporan skripsi ini. Kepada semua pihak yang telah membantu dan mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes.,AIFO sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Jonni, M.Pd dan Mardepi Saputra, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
7. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2025

Jefri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	20
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	21
5. Manfaat Menjaga Kebugaran Jasmani	24
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual.....	29
D. Pertanyaan Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32

C. Populasi dan Sampel	32
D. Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data.....	48
1. Kebugaran Jasmani Putra.....	48
a. Koordinasi Mata Tangan	49
b. Kekuatan Otot	51
c. Daya Ledak Otot Tungkai	51
d. Kelincahan.....	53
e. Dayatahan Aerobik.....	54
2. Kebugaran Jasmani Putri	55
a. Koordinasi Mata Tangan	56
b. Kekuatan Otot	58
c. Daya Ledak Otot Tungkai	59
d. Kelincahan.....	60
e. Dayatahan Aerobik.....	61
3. Kebugaran Jasmai Siswa Kelas VII.....	62
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
DAFTAR LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Siswi Kelas VII 1 Dan 2.....	33
2. Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i>	36
3. Norma <i>Sit Up Test</i>	38
4. Norma <i>Standing Broad Jump Test</i>	40
5. Norma <i>T Test</i>	43
6. Norma <i>Beep Test</i>	45
7. Kategori Nilai TKSI	46
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra.....	48
9. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Putra.....	49
10. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Putra.....	51
11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putra.....	52
12. Distribusi Frekuensi Kelincahan Putra.....	53
13. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Putra.....	54
14. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri.....	55
15. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Putri.....	57
16. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Putri.....	58
17. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putri.....	59
18. Distribusi Frekuensi Kelincahan Putri.....	60
19. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Putri.....	61
20. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. <i>Hand and Eye Coordination Test</i>	34
3. <i>Sit-Up Test</i>	36
4. <i>Standing Broad Jump Test</i>	38
5. <i>Lintasan T-Test</i>	41
6. <i>Beep Test</i>	43
7. Histogram Kebugaran Jasmani Putra	49
8. Histogram Koordinasi Mata Tangan Putra	50
9. Histogram Kekuatan Otot Putra	51
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putra	52
11. Histogram Kelincahan Putra	54
12. Histogram Daya Tahan Aerobik Putra	55
13. Histogram Kebugaran Jasmani Putri	56
14. Histogram Koordinasi Mata Tangan Putri	57
15. Histogram Kekuatan Otot Putri	58
16. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putri	60
17. Histogram Kelincahan Putri	61
18. Histogram Daya Tahan Aerobik Putri	62
19. Histogram Kebugaran Jasmani	63
20. Tes <i>Hand and Eye Coordination</i> Putra	88
21. Tes <i>Sit Up</i> Putra	88
22. Tes <i>Standing Board Jump</i> Putra	89
23. Tes <i>T Test</i> Putra	89
24. Tes <i>Bleep Test</i> Putra	90
25. Tes <i>Hand and Eye Coordination</i> Putri	90
26. Tes <i>Sit Up</i> Putri	91
27. Tes <i>Standing Board Jump</i> Putri	91
28. Tes <i>T Test</i> Putri	92
29. Tes <i>Bleep Test</i> Putri	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Koordinasi Mata Tangan Putra	72
2. Data Kekuatan Otot Putra.....	73
3. Data Daya Ledak Otot Tungkai Putra	74
4. Data Kelincahan Putra.....	75
5. Data Daya Tahan Aerobik Putra.....	76
6. Data Kebugaran Jasmani Putra.....	77
7. Data Koordinasi Mata Tangan Putri.....	78
8. Data Kekuatan Otot Putri.....	79
9. Data Daya Ledak Otot Tungkai Putri.....	80
10. Data Kelincahan Putri.....	81
11. Data Daya Tahan Aerobik Putri.....	82
12. Data Kebugaran Jasmani Putri.....	83
13. Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII.....	84
14. Tabel Prediksi Vo2Max.....	86
15. Dokumentasi Penelitian	88
16. Surat Izin Penelitian.....	93
17. Surat Balasan Penelitian.....	94

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Menurut Rasyid dalam Jurnal Sarmilla,dkk (2023 :25) “Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengatakan tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengatakan 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 yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Yupita (2023:143)

Dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak saja secara konvensional diberikan, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, teknik, strategi, emosional dan sosial, Seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik. Menurut Samsudin dalam Arsil (2018:198) Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap

sportif, dan kecerdasan emosi.

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki definisi dan tujuan yang tertuang dalam peraturan Menteri Pendidikan (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006, juncto (Permendikbud) No. 64 Tahun 2013 juncto (Permendikbud) No. 21 Tahun 2016, pengertian dan tujuan Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dijelaskan sebagai bahwa; Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diartikan sebagai komponen esensial dalam pendidikan secara menyeluruh, dengan tujuan utama untuk mengembangkan dimensi kebugaran fisik, keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, kapasitas penalaran, keseimbangan emosional, perilaku etis, pola hidup sehat, dan kesadaran lingkungan melalui pelaksanaan kegiatan jasmani, olahraga, dan aspek kesehatan yang dipilih dengan perencanaan sistematis, oleh karena itu penulis termotivasi melakukan penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi data yang nyata dan valid serta dapat bermanfaat bagi pengajar di SMPN 2 Kamang Mudiak sebagai salah satu bahan pertimbangan untuk mengambil keputusan dalam rangka memajukan pendidikan.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan para siswa SMPN 2 Kamang Mudiak dapat menjalankan tugasnya sebagai pelajar dengan baik dan memperoleh hasil yang maksimal. Baik itu di mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (PJOK) ataupun di mata pelajaran lain. Namun nyatanya yang terjadi di lapangan tidak sesuai dengan harapan.

Dari observasi yang penulis lakukan selama melakukan kegiatan PLK di SMPN 2 Kamang Mudiak terdapat beberapa masalah pada saat proses belajar

mengajar. Pada pembelajaran berlangsung ada beberapa siswa yang kurang aktif bergerak dan ada juga yang duduk-duduk dan setelah ditanyai mereka mengatakan mengalami kelelahan. Saya beranggapan ada faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, adapun beberapa hal yang dapat mempengaruhi kondisi fisik siswa antara lain a). genetik bawaan, b). usia, c). pola hidup, d). latihan atau olahraga, e). gizi, f). lingkungan, g).metode mengajar.

Disini penulis berasumsi bahwa ada permasalahan pada kebugaran jasmani siswa dan dikarenakan tidak ada data yang valid dari tingkat kebugaran jasmani siswa, penulis termotivasi melakukan penelitian ini untuk melihat tingkat kebugaran jasmani dari siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak. Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi data yang nyata dan valid seta dapat bermanfaat bagi pengajar di SMPN 2 Kamang Mudiak sebagai salah satu bahan pertimbangan untuk mengambil keputusan dalam rangka memajukan pendidikan.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga mempengaruhi masalah penelitian variabel tersebut sebagai berikut:

1. Jenis kelamin mempengaruhi kebugaran jasmani siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak
2. Usia mempengaruhi kebugaran jasmani siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak

3. Kemampuan kondisi fisik mempengaruhi kebugaran jasmani siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak
4. Status gizi siswa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak.
5. Aktifitas latihan fisik mempengaruhi kebugaran jasmani siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak.
6. Motivasi belajar olahraga mempengaruhi kebugaran jasmani siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian dibatasi pada kebugaran jasmani peserta didik kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak.

D. Rumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu; Bagaimana kebugaran jasmani siswa kelas VII di siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang: Kebugaran jasmani siswa kelas VII siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak Kabupaten Agam.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih

dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat :

1. Bagi penulis sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Pendidikan Olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru olahraga sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam mengambil tindakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
3. Bagi siswa untuk bahan masukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak dalam kategori sedang dan bahwa kebugaran jasmani siswa putri kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa/siswi kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.
2. Bagi siswa yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali siswa harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi guru, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Guru PJOK harus

dapat menyeimbangkan porsi olahraga sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

4. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kebugaran jasmani yang baik kedepanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M.s. et al. 2021, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yayasan Kita Menulis, Medan
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota ukm futsal universitas teknokrat indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 120
- Armando, M. dkk. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribble Tim Futsal SMP 15 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(10), 116-125.
- Armando, M. dkk. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Lengan terhadap Kemampuan Smash Normal Atlet Klub Generations. *Jurnal JPDO*, 6(6), 159-165.
- Arrasyih, F., & Rasyid, W. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(3), 1-8.
- Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.
- Arsil, dkk. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora*. Vol. 5. No 2.
- Arsil. (2017). *Pembinaan kebugaran jasmani*. Padang: PT. Rajagrafindo Persada.
- Deswandi. (2017). Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataran tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik. Padang: UNP.
- Djoko Pekik Irianto (2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. (2017). *The Effect of*
- Hardiansyah, S. (2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2).

- Harianto, B., & Syafruddin, S. (2020). Tinjauan Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Muaro Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 3(3), 7-13.
- Hilmainur. S, dkk. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranci Kota Padang. *Jurnal Menssana*. Volume 4, Nomor 1.
- Hilmainur. S. (2016). *Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes bagi Siswa-Siswi SMP N 10 Padang*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. *Jurnal Menssana*. Vol 1, No. 2.
- Irawadi Hendri.(2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Suka Bina Press.
- Kamal. F, dkk. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bola Basket FIK UNP. *Jurnal Menssana*. Vol 3, No. 1
- Kamal. F. (2016). The Contribution of Grip Strength and Waist Flexibility on the accuracy of Flat Service for Tennis Players of PTL UNP. *International Journal of Research in Education Methodology*. Vol 7, No.
- Kasmadi & Nia Siti Sumariah (2014). *Panduan Moderen Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: CV Putra Nugraha.
- Pratama, D. F., Edwarsyah, E., Syahrahani, S., & Zulbahri, Z. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Renang SeaRIA Aquatic Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 5(12), 68-73.
- Sefri. H. (2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2).
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

- Sarmila, Y., Rasyid, W., Yulifri, Y., & Nirwandi, N. (2023). Studi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 25-31.
- Syahrastani and F. Kamal, 2020. "The Influence Of Drill, Small Game, And Agility Exercise Methods Against Dribbling Capability Of Students At PSB Junior Football School District XIII Koto Kampar", *jm*, vol. 5, no. 1, pp. 40-45, May 2020.
- Syahrastani. 2019. Perbandingan Kapasitas Vital Paru-Paru Siswa Perokok Dan Tidak Perokok Di Smp Negeri 23 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(9), 10-14.
- Tksi kemendikbud.2024.-Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase EF. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/prosedur-detail.php?idp=74> || diakses pada 21 februari 2024.
- Widiastuti (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Yupitra, E., Rasyid, W., Zulman, Z., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Indarung. *Jurnal JPDO*, 6(3), 142-148.
- Yupitra, E., Rasyid, W., Zulman, Z., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Indarung. *Jurnal JPDO*, 6(3), 142-148.