

KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 3 PADANG

SKRIPSI

*Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di
Universitas Negeri Padang*



**DODI ROSADI
NIM : 21087104**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

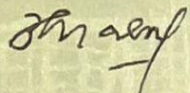
Judul : Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang
Nama : Dodi Rosadi
NIM : 21087104/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2025

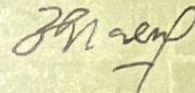
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 1963104 198703 1 002



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 1963104 198703 1 002

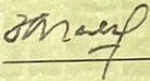
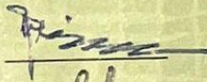
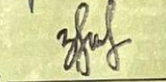
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dodi Rosadi
NIM : 21087104/2021

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang

Padang, September 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Masrun, M.Kes. AIFO	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram	2. 
3. Anggota	: Dr. Eval Edmizal, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali 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 dalam perpustakaan.
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, 27 April 2025

Dodi Rosadi
Nim : 21087124

ABSTRAK

Dodi Rosadi, “Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang”. *Skripsi*.
2025. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang.

Permasalahan pada penelitian ini adalah kurangnya kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 3 Padang. Populasi pada penelitian ini adalah 393 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling maka sampel pada penelitian ini ialah 36 siswa, putra 14 dan 22 putri. Pelaksanaan tes menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), aspek yang diamati ialah 1) *Hand and eye coordination test* 2) *Vertical jump test* 3) *T test* 4) *Hand touch reaction test* 5) *Dipping Test* 6) *Beep test*. Teknik analisis data yang digunakan ialah statistic deskriptif. Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka disimpulkan : 1) *Hand and eye coordination test* putra dan putri berada pada kategori sedang 2) *Vertical jump test* putra berada pada kategori sedang sedangkan putri pada kategori baik 3) *T test* putra berada pada kategori baik dan putri berada pada kategori sedang 4) *Hand touch reaction test* putra dan putri berada pada kategori baik 5) *Dipping Test* putra dan putri berada pada kategori sedang 6) *Beep test* putra dan putri berada pada kategori kurang. Dengan begitu maka Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang”. Selanjutnya sholawat beserta salam tidak lupa peneliti do’akan kepada Nabi Muhammad SAW yang mana berkat beliau kita dapat menjadi bagian deretan panjang umatnya di akhirat nanti.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyusun Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, maka untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan berbagai pihak, maka dari itu peneliti menyampaikan rasa hormat dan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Dr.Ir. Krismadinata, S.T, M.T Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Prof. Dr. Masrun, M.kes., AIFO selaku Ketua Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Masrun, M.kes., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Yanuar Kiram, selaku penguji pertama yang telah memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Dr. Eval Edminal, M.Pd, selaku penguji kedua yang telah memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua yang berjuang melalui do'a yang telah mencurahkan kasih sayang dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerah diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, 27 Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN

PERNYATAAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR BAGAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	12
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	13
5. Cara Membina dan Meningkatkan Kebugaran Jasmani	16
B. Kerangka Konseptual	17
C. Pertanyaan Penelitian	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	19
D. Teknik Pengumpulan Data	21

E. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	20
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	20
Tabel 3. Klasifikasi Kemampuan <i>hand and eyecoordination</i>	22
Tabel 4. Klasifikasi tes <i>vertical jump test</i>	24
Tabel 5. Klasifikasi tes <i>T test</i>	26
Tabel 6. Klasifikasi tes <i>hand touch reaction</i>	28
Tabel 7. Klasifikasi <i>dipping test</i>	30
Tabel 8. Klasifikasi <i>bleep test</i>	32
Table 9. Kategori <i>hand and eye coordination test</i> putra	34
Table10. Kategori <i>hand and eye coordination test</i> putri.....	35
Table 11. Kategori <i>vertical jump test</i> putra	36
Table 12. Kategori <i>vertical jump test</i> putri.....	37
Table 13. Kategori <i>t test</i> putra	38
Table 14. Kategori <i>t test</i> putri.....	39
Table 15. Kategori <i>hand touch reaction tes</i> putra	40
Table 16. Kategori <i>hand touch reaction test</i> putri	41
Table 17. Kategori <i>dipping test</i> putra	42
Table 18. Kategori <i>dipping test</i> putri.....	43
Table 19. Kategori <i>bleep test</i> putra	44
Table 20. Kategori <i>bleep test</i> putri	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tes Hand Eye Coordination	21
Gambar 2. Tes Vertical Jump Test.....	23
Gambar 3. Tes T test.....	25
Gambar 4. Tes Vertical Jump Test.....	22
Gambar 5. Grafik hand and eye coordination test siswa putra	34
Gambar 6. Grafik hand and eye coordination test siswa putri	35
Gambar 7. Grafik Vertical Jump Test putra.....	36
Gambar 8. Grafik Vertical Jump Test putri	37
Gambar 9. Grafik <i>T test</i> putra	38
Gambar 10. Grafik <i>T test</i> putri	39
Gambar 11. Grafik <i>hand touch reaction test</i> putra.....	40
Gambar 12. Grafik <i>hand touch reaction test</i> putri	41
Gambar 13. Grafik <i>dipping test</i> putra	42
Gambar 14. Grafik <i>dipping test</i> putri	43
Gambar 15. Grafik <i>bleep test</i> putra	44
Gambar 16. Grafik <i>bleep test</i> putri.....	45

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 1. Kerangka Konseptual.....	18

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas yang dilaksanakan 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. Sebab dengan adanya kesibukan pekerjaan, sekolah, ataupun aktivitas lainnya menuntut tubuh kita harus melakukan olahraga untuk mengembalikan kebugaran jasmani yang telah terkuras akibat aktivitas tersebut.

Dewasa ini kebugaran jasmani mulai berkurang karena disebabkan oleh perkembangan zaman. Pada zaman sekarang aktifitas olahraga sudah mulai digantikan oleh smartphone, mereka lebih senang mengisi waktu luang dengan main smartphone dibandingkan dengan berolahraga. Gambaran aktifitas itu tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja melainkan terjadi juga pada anak sekolah. Pada zaman modern sekarang, sudah tidak ada larangan untuk membawa smarphone kesekolah. Maka hal ini menyebabkan faktor kekurangan gerak yang menyebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Tingkat jasmani yang dibutuhkan seseorang tidaklah memiliki semua kesamaan tergantung aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan

yang beraktivitas yang salah satunya termasuk disini peserta didik. Di suatu sekolah juga sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Maka diharapkan siswa akan mampu berpikir, 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 disini adalah kegiatan olahraga. Maka kebugaran jasmani disini akan mempengaruhi gerak dari penampilan kita.

Kebugaran jasmani atau pshycal fitness adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Apabila kita memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka aktifitas atau kegiatan sehari-hari akan terasa santai tanpa adanya kelelahan yang berat. Hal tersebut bisa didapatkan apabila rutin dalam berolahraga yang nantinya tubuh kita mampu dan sanggup mengatasi kelelahan dari aktifitas gerak tubuh yang kita lakukan setiap saat. Kesanggupan akan penyesuaian ini tidak gampang didapatkan, kita 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 tubuh baik saat belajar disekolah 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 penyeimbang kondisi fisik dan mental. Melalui pendidikan jasmani pula diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, karena sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani adalah salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai serta pembiasaan pola hidup sehat (Depdiknas, 2003). Didalamnya pembelajaran Pendidikan jasmani ini menentukan juga merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas. Bidang studi ini memuat dua materi yaitu : materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap semester mulai dari kelas X sampai kelas XII, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, latar belakang sekolah dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap semester.

Mata pelajaran pendidikan jasmani perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kebugaran jasmani dan

kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, sarana dan prasana sekolah, sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara optimal, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang kuat, mampu mengikuti kegiatan belajar dengan lebih baik, serta memiliki produktivitas yang lebih tinggi dalam aktivitas sehari-hari. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah sejatinya menjadi sarana strategis dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan yang terencana dan terstruktur. Tes kebugaran jasmani wajib dilakukan di sekolah karena merupakan sarana untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa sekaligus mengevaluasi keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani (Dediknas, 20023).

Namun, kenyataannya di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Hal ini dapat diamati dari kurangnya antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, menurunnya performa fisik saat melakukan aktivitas olahraga, serta hasil tes kebugaran jasmani yang belum mencapai standar ideal. Beberapa faktor yang diduga memengaruhi kondisi ini antara lain rendahnya aktivitas fisik siswa di

luar jam sekolah, kebiasaan pola hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan cepat saji, kurangnya motivasi berolahraga, serta terbatasnya fasilitas olahraga yang tersedia di sekolah.

Selain itu, perkembangan teknologi yang pesat juga turut memengaruhi gaya hidup siswa. Kecenderungan menghabiskan waktu luang dengan bermain gadget atau menonton media digital menyebabkan aktivitas fisik menjadi semakin berkurang. Jika dibiarkan, kondisi ini tidak hanya berdampak pada penurunan kebugaran jasmani, tetapi juga dapat menimbulkan risiko kesehatan jangka panjang seperti obesitas, gangguan postur tubuh, dan penurunan fungsi organ tubuh.

Mata pelajaran pendidikan jasmani diharapkan peserta didik dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran jasmani yang menyeluruh yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak.

Berdasarkan observasi di lapangan penulis melihat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik SMAN 3 Padang sering kali cepat mengalami kelelahan, kurangnya keinginan dan motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, banyak siswa yang mengalami kelelahan ketika pemanasan sebelum masuk kedalam materi inti. Disebabkan karena sebelum pelajaran pendidikan jasmani peserta didik mengikuti pelajaran yang lain. Bagi peserta didik kebugaran jasmani, selain dipengaruhi oleh pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, juga dipengaruhi oleh aktivitas peserta didik di

luar jam pendidikan jasmani. Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian untuk mengukur seberapa tingkat **“Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan pada latar belakang di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Motivasi belajar siswa
3. Aktivitas siswa
4. Kesehatan lingkungan
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas serta mengingat berbagai keterbatasan masalah yang ada pada diri penulis maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti menyeluruh, maka penulis hanya membatasi pada masalah **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang”**.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah **“Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang?”**

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai masukan untuk sekolah dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang
2. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata 67%. Berikut penjelasan hasil Kebugaran Jasmani yang telah dilakukan pada siswa SMAN 3 Padang.

1. Klasifikasi *hand and eye coordination test* siswa laki – laki dan Perempuan berada pada kategori sedang.
2. Klasifikasi *vertical jump test* siswa laki – laki dan Perempuan berada pada kategori sedang.
3. Klasifikasi *T test* siswa laki – laki berada pada kategori baik dan Perempuan berada pada kategori sedang.
4. Klasifikasi *hand and eye coordination test* siswa laki – laki dan Perempuan berada pada kategori sedang.
5. Klasifikasi *dipping test* siswa laki – laki dan Perempuan berada pada kategori sedang.
6. Klasifikasi *hand and eye coordination test* siswa laki – laki dan Perempuan berada pada kategori kurang.

B. Saran

1. Guru diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMAN 3 Padang dengan memperkuat program pembelajaran yang berfokus pada pengembangan komponen kondisi fisik seperti daya tahan

kardiovaskular, kekuatan dan daya ledak otot, kelincahan, koordinasi, kelentukan, serta reaksi. Hal ini penting dilakukan karena rata-rata kemampuan siswa dalam elemen-elemen tersebut masih berada pada klasifikasi yang kurang memuaskan dan memerlukan peningkatan melalui pendekatan latihan yang sistematis, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

2. Siswa diharapkan lebih aktif dan konsisten dalam mengikuti kegiatan kebugaran jasmani di sekolah, serta berupaya meningkatkan kemampuan fisik secara mandiri di luar jam pelajaran. Komponen-komponen seperti daya tahan, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, kelentukan, koordinasi, dan reaksi perlu terus dilatih karena hasil rata-rata menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang berada pada kategori kurang. Dengan semangat berlatih, pola hidup sehat, serta disiplin dalam menjaga kebugaran tubuh, siswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal dan mendukung aktivitas belajar sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 118–125. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9196>
- Allsabab, H., Akbar, M., Putra, R. P., & Sugito, C. (2023). *Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education Body mass index and physical fitness level of elementary school students*. 215–229.
- Anggita, G. M., Ali, M. A., Subiono, H. S., & Yuwono. (2019). *The Physical Fitness Levels Analysis of University Students*. 362(Acpes), 50–53. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.11>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL- MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Athaya, H., Dewantara, J., Husein, M., Taiar, R., Shukla, M., & Malek, N. F. A. (2023). Analysis of physical fitness in students: a comparative study based on social status. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(3), 71. <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i3.66542>
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Barlian Eri. Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Padang. Sukabina Press
- Chang, L., & Zhang, X. (2022). A Method of Improving College Students' Physical Fitness Test Based on Fuzzy Comprehensive Evaluation of Information Fusion. *Advances in Multimedia*, 2022(May 2016). <https://doi.org/10.1155/2022/7178821>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Druz, V. A., Iermakov, S. S., Nosko, M. O., Shesterova, L. Y., & Novitskaya, N. A. (2017). The problems of students' physical training individualization. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(2), 4. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0201>

- Fahmi Fajar Nursena, H. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 373–378.
- Furqon, F., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2021). The Relationship of Physical Activity and Nutritional Status to Physical Fitness of Students of SDN 2 Klepu, Sooko, Ponorogo Regency in the Covid-19 Pandemic. *BirLE-Journal (Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education)*, 4(3), 1158–1168. <http://bircu-journal.com/index.php/birle/article/view/2557>
- Futorny, S. (2012). *An Increased Level Students Theoretical Knowledges for Building a Physical Fitness in the Process of Physical Education PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com*. 25–27.
- Grissom, J. B. (2005). Physical Fitness And Academic Achievement. *Journal of Exercise Physiology*, 8(1), 11–25.
- Gula, L. P. (2024). Health and skill-related physical fitness tests: An assessment in determining the students' physical fitness level; [Pruebas de aptitud física relacionadas con la salud y las habilidades: una evaluación para determinar el nivel de aptitud física de los estudiantes]. *Retos*, 58, 1014 – 1021.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Januario, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20890>
- Korol, S. A. (2014). Assessment of physical health and physical fitness of students of technical specialties of I course. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 18(11), 23–29. <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1105>
- Kubieva, S. S., Botagariev, T. A., Konisbaeva, S. I., Mambetov, N., Aralbayev, A. S., Zhetimekov, Y. T., Dairabayev, S. E., Kaliyakbarova, S. K., & Sadykova, Z. L. (2019). Health promotion program for the students with regard to the

- level of their physical activity, physical fitness and health. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 703–709. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01101>
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jolma*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Mahardika. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Mahardika IM. Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press Anggota. 2010., 5(3), 389. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>
- Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa. *Jurnal JPDO*, 6(2), 120–125. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1280>
- Masrun. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 1–11. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/72>
- Masrun, Alnedral, & Yendrizar. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425-436, [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9417](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9417)
- Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V. (2023). Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3364-3370. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12385>
- Masrun, M., & Rusdinal, R. (2022). Self-efficacy, learning motivation, learning environment and its effect on online learning outcomes, *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143-151. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i.49445>
- Mehrabani, J. (2016). Corresponding Author: Evaluation of the Level of Physical Activity, Physical Fitness, Obesity, and Musculoskeletal Abnormalities in University Students. *Tabari Biomedical Student Research Journal*, 2(3), 33–43. <http://tbsrj.mazums.ac.ir/article-1-3564-en.html>
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah*

- Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107–119.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>
- Nurchahyo, E., & Nasution, J. D. H. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(01), 88–93.
- Rahayu dewi, M. S. R. (2014). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 3, 398–416.
- Rahman, G. F. N. (2017). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 44–48.
- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 467–471. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ramadhani, A., Tarigan, B. S., Azry Ayu Nabillah, Erny Amalia Lestari, Imam Safei, & Dody Tri Iwandana. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri
- 1 Natar Lampung Selatan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 1–5.
<https://doi.org/10.55081/jurdip.v3i1.678>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 49–62. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.86>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Sun, J., Lin, C., Wang, L., Bi, C., & Qiao, B. (2024). A comparative study on the physical fitness of college students from different grades and majors in

- Jiangxi province. *PloS One*, 19(10), e0308483. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308483>
- Syarif Hidayat. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo Physical Fitness Students 10-12 Years, Gorontalo City. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Uzun, A., Akbulut, A., & Erkek, A. (2020). International Journal of Applied Exercise Physiology. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 1–266. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.12.1>
- Widiastuti. 2019. Tes Pengukuran. Depok. Rajawali Press
- Widodo, A., & Wahyuni, E. S. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajarpendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(1), 48–55. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Yang, Y., & Liu, W. (2021). The influence of public physical education curriculum on college students' physical health. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 27(Special issue), 83–86. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0099
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 519–522.
- Zhang, Y. (2022). An Empirical Study on the Influence of College Students' Physical Fitness on the Level of Public Health. *Journal of Environmental and Public Health*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/8197903>