

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA PRAMUKA GUGUS
DEPAN 01.111 - 01.112 RACANA DANG TUANKU DAN BUNDO
KANDUANG PRAMUKA UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

**ARWELTRI ISLAMAWAN
NIM. 22086326**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan
01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandung
Pramuka Universitas Negeri Padang

Nama : Arweltri Islamawan

NIM : 22086326

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

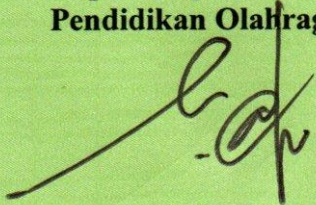
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 30 Januari 2026

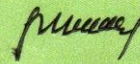
Disetujui oleh:

Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd.
NIP. 19890901201803 1 001

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Damrah, M.Pd.
NIP. 19610607198803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan
01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandung
Pramuka Universitas Negeri Padang
Nama : Arweltri Islamawan
NIM : 22086326
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

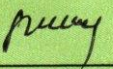
Padang, 30 Januari 2026

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Damrah, M.Pd.



2. Anggota : Mardepi Saputra, S.Pd., M.Pd.



3. Anggota : Riand Resmana, S.Si., M.Pd.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku Dan Bundo Kandung Pramuka Universitas Negeri Padang” adalah hasil karya tulis 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 diduplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Persyaratan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 22 Januari 2026
Yang membuat pernyataan



Arweltri Islamawan
Nim: 22086326

ABSTRAK

Arweltri Islamawan (2026) : Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang

Permasalahan yang ditemukan peneliti yaitu anggota Pramuka Gugus Depan 01.111–01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang yang mengalami kelelahan saat mengikuti kegiatan sehingga kegiatan tidak berjalan secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111–01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 27 orang dengan sampel sebanyak 15 orang yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kebugaran jasmani menggunakan *Multistage Fitness Test (bleep test)* untuk mengukur daya tahan kardiovaskular yang dinyatakan dalam nilai $VO_2\text{max}$. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111–01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang dengan presentase 53,33%. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian anggota masih perlu meningkatkan kebugaran jasmani guna menunjang pelaksanaan kegiatan kepramukaan secara optimal. Oleh karena itu diperlukan program latihan fisik yang terencana dan berkelanjutan sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani anggota pramuka UNP.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Pramuka, Pramuka UNP

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Berkat rahmat, karunia, taufik, dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang”.

Tujuan dari penyusunan penelitian ini adalah sebagai bentuk pertanggung jawaban penulis dalam menyelesaikan pendidikan di Perguruan Tinggi dan untuk mendapatkan gelar sarjana. Dalam proses penyusunan penelitian ini, penulis mendapatkan banyak dukungan, arahan, dan bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak, baik secara moral maupun secara material. Maka pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Padang, Bapak Ir. Krismadinata, Ph.D. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Negeri Padang.
3. Kepala Departement Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Bapak Aldo Naza Putra M.Pd. yang telah

memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan masa pendidikan di Universitas Negeri Padang.

4. Dosen pembimbing, Bapak Prof. Dr. Damrah, M.Pd. yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan rasa semangat yang tinggi sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
5. Dosen penguji 1, Bapak Mardepi Saputra, S.Pd., M.Pd. sekaligus kakak di Pramuka UNP yang telah memberikan banyak masukan dan saran serta ilmu yang diberikan kepada penulis sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
6. Dosen penguji 2 sekaligus pembimbing akademik, Ibu Riand Resmana, S.Si., M.Pd. yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penelitian dan menjalankan masa pendidikan di Universitas Negeri Padang.
7. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Mis'ar dan Ibunda Syafniwel tercinta yang telah menjadi orang tua terhebat. Terima kasih yang tak terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus, bimbingan, nasehat, pengorbanan serta doa restu yang diberikan selalu membuat penulis bersyukur memiliki orang tua yang luar biasa hebatnya.
8. Kakak dan adik – adik penulis, Zely Oktanti Arwely, Arsyahrir, dan Nurasyifa. Terima kasih telah hadir menjadi saudara kandung penulis yang baik dan selalu mendukung penulis.

9. Alm. Mely Islamiati Arwely, yang telah menjadi kakak sekaligus sosok inspirator dalam hidup penulis. *"I'm nothing without you and I need you by my side."*
10. Teman seperjuangan di kampus yang telah mendukung serta membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan yang tidak dapat disebutkan satu per-satu. Penulis berharap amal dan ibadah semua pihak mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca dengan harapan dapat menambah pengetahuan dalam penyusunan penelitian berikutnya. Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi semuanya. Aamiin, aamiin ya rabbal ‘alamiin.

Padang, 22 Januari 2026

Arweltri Islamawan
NIM. 22086326

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani.....	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	12
4. Daya Tahan Kardiovaskuler.....	14

5. Pengertian Pramuka.....	16
6. Tingkatan Pramuka di Indonesia.....	17
7. UKM Pramuka UNP	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Waktu dan Tempat	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis Sumber dan Data	25
E. Variabel Penelitian	25
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	31
B. Hasil Penelitian	31
C. Pembahasan.....	35
D. Keterbatasan Penelitian.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA.....	48
----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual	21
Gambar 2. Pelaksanaan <i>Multistage Fitness Test (bleep test)</i>	28
Gambar 3. Diagram Batang Frekuensi Relatif Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.111 Racana Dang Tuanku Pramuka UNP.....	33
Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi Relatif Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.112 Racana Bundo Kandung Pramuka UNP	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi VO ₂ Max untuk Putra	16
Tabel 2. Klasifikasi VO ₂ Max untuk Putri	16
Tabel 3. Data Populasi	24
Tabel 4. Data Sampel	24
Tabel 5. Klasifikasi VO ₂ Max untuk Putra	28
Tabel 6. Klasifikasi VO ₂ Max untuk Putri	28
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.111 Racana Dang Tuanku Pramuka UNP	32
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 01.112 Racana Bundo Kanduang Pramuka UNP	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Multistage Fitness Test atau Bleep Test.....	45
Lampiran 2. Hasil Multistage Fitness Test atau Bleep Test.....	46
Lampiran 3. Hasil Olah Data Dengan SPSS	62
Lampiran 4. Tabel Normal Standar (Baku) dari 0 ke Z	66
Lampiran 5. Tabel Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	67
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 7. Surat Validasi Alat.....	69
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Penelitian.....	70
Lampiran 9. Dokumentasi.....	71
Lampiran 10. Link Dokumentasi	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal penting dalam suatu negara, seperti yang terkandung dalam UU No. 20 tahun 2003 pasal 1 butir 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) yang menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan jasmani, rohani, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Guru et al., 2020). Dalam hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan tidak hanya menjadi sarana transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga wadah untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik.

Pendidikan di Indonesia terdiri dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Pendidikan dasar dimulai dari Sekolah Dasar (SD) selama 6 tahun dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) selama 3 tahun. Pendidikan menengah terdiri dari Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) selama 3 tahun. Pendidikan tinggi mencakup perguruan tinggi atau universitas. Di perguruan tinggi mahasiswa tidak hanya dituntut unggul secara akademis melalui tugas-tugas, penelitian, dan kegiatan ilmiah, tetapi juga diharapkan memiliki kualitas non-akademik yang memadai. Perguruan tinggi di Indonesia bertanggung jawab membentuk lulusan yang memiliki

keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan fisik untuk melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah dan masih memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas lainnya (Adinda et al., 2025). Menurut Agus dalam (Saputra & Okilanda, 2022), Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan pada fisik yang diberikan kepada seseorang. Sedangkan menurut Sepriadi dalam (Saputra & Okilanda, 2022) menjelaskan bahwa dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara tidak langsung juga akan meningkatkan kesehatan atau dengan kata lain kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan.

Pendidikan tidak hanya dilakukan melalui pendidikan formal di dalam kelas, tetapi juga melalui pendidikan non-formal yang mendukung perkembangan pada peserta didik. Salah satu bentuk pendidikan non-formal yang berperan penting dalam pembinaan generasi muda adalah Gerakan Pramuka. Kwartir Nasional Gerakan Pramuka (2011) menjelaskan bahwa kepramukaan merupakan suatu proses pendidikan yang di dalamnya terdapat kegiatan yang menarik, menyenangkan, terstruktur, dan dilakukan di luar ruangan. Untuk menunjang pelaksanaan kegiatan kepramukaan secara aktif, diperlukan kondisi kesehatan yang prima yaitu tingkat kebugaran jasmani yang baik (Amin et al., 2022). Dengan demikian memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak positif dalam melaksanakan kegiatan

kepramukaan, sehingga dapat lebih bugar dan tidak mudah lelah karena kegiatan kepramukaan berbentuk aktivitas fisik yang cukup berat.

Universitas Negeri Padang (UNP) sebagai salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki komitmen dalam mengembangkan karakter dan fisik mahasiswa mendukung penuh eksistensi organisasi Gerakan Pramuka di perguruan tinggi sebagai salah satu unit kegiatan mahasiswa (UKM) di tingkat universitas. Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang yang berpangkalan di Universitas Negeri Padang (UNP) aktif menyelenggarakan kegiatan seperti pelatihan kepemimpinan, latihan dasar kepramukaan, kegiatan sosial masyarakat (bakti sosial dan pengabdian masyarakat), serta kegiatan fisik di alam terbuka.

Kegiatan Pramuka di perguruan tinggi mencakup berbagai aspek yang lebih kompleks daripada di jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa tidak hanya menjadi peserta kegiatan tetapi juga perencana, pelaksana, dan evaluator dalam setiap program yang dijalankan. Hal ini memberikan ruang aktualisasi diri yang luas dan peluang untuk menerapkan ilmu yang diperoleh secara langsung dalam lingkungan sosial. Semua aktivitas tersebut menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi. Anggota Pramuka dituntut untuk memiliki daya tahan, kebugaran jasmani, serta keterampilan fisik yang baik agar dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal. Tidak jarang, kegiatan-kegiatan tersebut berlangsung di alam terbuka dengan medan yang menantang dan memerlukan stamina dan fisik serta kebugaran jasmani yang baik.

Namun berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, masih ditemukan anggota pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang yang merasakan kelelahan saat melaksanakan kegiatan di lapangan seperti kegiatan diklat lapangan, Pramuka UNP mengabdikan (Pramudi), dan Gladian Pramuka UNP Peduli (GPP), sehingga kegiatan maupun program yang dilaksanakan tidak berjalan secara optimal. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota Gugus Depan 01.111–01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Gerakan Pramuka Universitas Negeri Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kebugaran jasmani anggota pramuka sebagai salah satu faktor penunjang keberhasilan pelaksanaan kegiatan kepramukaan di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi dewan racana dan pembina dalam merancang program pembinaan fisik dan olahraga yang lebih terarah, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan anggota. Dengan demikian upaya peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan secara optimal sehingga anggota pramuka mampu melaksanakan setiap kegiatan dengan kondisi fisik yang prima, tidak mudah lelah serta mendukung tercapainya tujuan pendidikan kepramukaan di Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka ada beberapa poin identifikasi masalah yang harus diperhatikan pada penelitian ini, diantaranya yaitu:

1. Kebugaran jasmani
2. Aktivitas harian
3. Pola hidup
4. Peran pembina
5. Peran lingkungan

C. Batasan Masalah

Dengan banyaknya permasalahan yang ada dan juga adanya keterbatasan waktu, materi, dan tenaga, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti hanya berfokus pada tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang.

D. Rumusan Masalah

Berlandaskan pada identifikasi dan batasan masalah yang tertulis di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang.

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah yang tertera di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui informasi tentang

tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka Gugus Depan 01.111-01.112
 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kandung Pramuka Universitas Negeri
 Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Penulis, sebagai usaha untuk melengkapi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan dan menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, serta untuk mengimplementasikan ilmu dan pengetahuan yang didapat penulis selama menjalani pendidikan.
2. Anggota Pramuka UNP, meningkatkan pemahaman tentang kebugaran jasmani dan meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
3. Dewan racana, membantu menyediakan data yang berguna untuk mengembangkan program latihan yang efektif dan relavan.
4. Pembina, menjadi bahan dasar dalam menyusun program latihan yang efektif dan relevan.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai pedoman, panduan, dan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada permasalahan yang sama.
6. Pustaka, sebagai referensi dan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari 15 orang dengan klasifikasi “tinggi” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “bagus” sebanyak 0 orang atau 0%, klasifikasi “cukup” sebanyak 2 orang atau 13,33%, klasifikasi “sedang” sebanyak 8 orang atau 53,33%, dan klasifikasi “rendah” sebanyak 5 orang atau 33,33%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasannya tingkat kebugaran jasmani anggota Gerakan Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang pada kategori sedang dengan presentase 53,33%.

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa, tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. Dengan hasil penelitian tersebut maka perlu diberikan motivasi dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani, sehingga kategori kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang dapat meningkat melebihi kategori sedang.

B. Saran

Dengan adanya hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pembina Gerakan Pramuka Gugus Depan 01.111-01.112 Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang Pramuka Universitas Negeri Padang, dapat bekerja sama dengan Dewan Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang untuk menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada anggota Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang.
2. Dewan Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang, dapat menjalankan program latihan yang sudah disusun bersama pembina agar dijalankan dengan baik bersama anggota Racana Dang Tuanku dan Bundo Kanduang, sehingga kebugaran jasmani pada anggota dapat meningkat dari sebelumnya.
3. Anggota Pramuka UNP, harus dapat mengatur waktu, pola hidup, dan pola serta dapat berolahraga dengan teratur agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang baik sehingga tidak mengalami kelelahan saat melakukan aktifitas fisik di lapangan.
4. Kepada peneliti berikutnya, sebagai sumber atau bahan acuan dan perbandingan sederhana sehingga bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek lainnya pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Wahyuri, A. S., Desmawandi, & Damrah. (2025). *Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 17 kecamatan IV koto aur malintang kabupaten padang pariaman*. 8(1), 104–115.
- Amalia, B., Maulana, A., & Ardinnata, M. Y. (2025). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Daerah Pegunungan dan Daerah Rawa. *Jurnal Porkes*, 8(1), 266–277.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.27412>
- Amin, R., Nirwandi, N., Damrah, D., & Darni, D. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 5(7), 81–86.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1029%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1029/465>
- Bustami, B., Erianti, E., Edwarsyah, E., & Sepriadi, S. (2024). Studi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Sungai Geringging. *Jurnal JPDO*, 7(1), 17–24.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1631%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1631/805>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *No Title 済無No Title No Title No Title*. 4(1), 167–186.
- Guru, K., Jasmani, P., & Dan, O. (2020). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 11.

Iii, B. A. B., & Penelitian, A. J. (2020). *No Title*. 31–48.

Knapik, A., Brzęk, A., Famuła-Wąż, A., Gallert-Kopyto, W., Szydłak, D., Marcisz, C., & Plinta, R. (2019). The relationship between physical fitness and health self-assessment in elderly. *Medicine*, 98(25), e15984. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015984>

Kusnanto, A., Asnaldi, A., & Igoresky, A. (2024). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 07.051-07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak Provinsi Riau*. 7(12), 27130–27140. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1047>

Mawarni, M., Damrah, Yaslindo, & Amra, F. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara. *Jurnal JPDO*, 6(8), 59–66.

Merokok, B. D. A. N. (2018). *No Title*.

Munir, M., & Qoiriah, A. (2025). *Perancangan dan Pembuatan Website Sistem Informasi untuk Unit Kegiatan Mahasiswa Pramuka Unesa dengan Implementasi Metode Design Thinking*. 07, 276–291.

Olahraga, P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 10.045-*. 6(2), 126–131.

Pratiwi, S. I. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Karakter Disiplin Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.90>

Putra, J. E., & Resmana, R. (2023). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX*

SMP Negeri 29 Padang. 6(7), 160–166.

Ramadana, P., & Igoresky, A. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Gugus Depan 08 . 089-08 . 090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang*. 6(3), 163–169.

Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti³, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>

Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446–457.
<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10552>

Setiawan, A., & Rahayu, S. (2025). *Jurnal MensSana*. 10(2), 171–179.

Tahan, D., Ditinjau, K., Indeks, D., & Tubuh, M. (2004). *Hubungan denyut nadi dengan daya tahan kardiovaskular ditinjau dari indeks massa tubuh*. 4681, 1–6.

Tubuh, K. (2025). *Indonesian Research Journal on Education*. 5, 487–493.