

**TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 RAMBATAN
KAB. TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Dosen Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**IRVAN SIDIQ
NIM.2019/19086356**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Nama : Irvan Sidiq

NIM : 19086356/2019

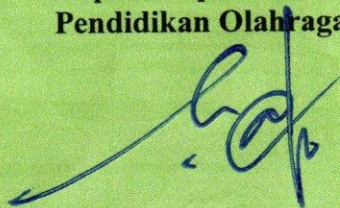
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2025

**Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001**

**Disetujui
Pembimbing**



**Drs. Jonni, M.Pd
NIP. 19600604 198602 1 001**

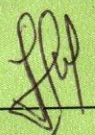
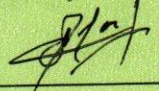
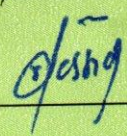
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Irvan Sidiq
NIM : 19086356/2019

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

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama
Negeri 1 Rambatan Kabupaten Tanah Datar

Padang, Agustus 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Jonni, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	: Dessi Novita Sari, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar adalah asli 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2026
Yang membuat pernyataan,



Irvan Sidiq
NIM.2019/19086356

ABSTRAK

Irvan Sidiq. 2025. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar

Permasalahan penelitian ini berawal dari terlihat masih kurang bersemangatnya siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar yang diduga disebabkan oleh diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar.

Penelitian ini tergolong penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar yang berjumlah 568 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII 1 yang berjumlah 32 orang. Instrumen dalam penelitian menggunakan tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) terdiri dari 1) Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: MFT/*Bleep Test*, 2) Tes Otot Kekuatan: *Sit-up*, Tes Daya Ledak: *Standing Broad Jump*, 4) Tes kelincahan T-Test, 5) Tes Koordinasi mata dan tangan/ *Hand and eye coordination*. Analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan perhitungan persentase.

Hasil penelitian Tes Kebugaran Jasmani siswa SMPN 1 Rambatan Kabupaten Tanah Datar dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dan siswi adalah dominan berada dalam kategori sedang

Kata kunci: Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT. karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing yang telah bersedia memberi dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan Proposal Penelitian ini. Selanjutnya, kepada Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO dan Dessi Novita Sari, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada penulis untuk suatu kesempurnaan Proposal Penelitian ini. Dalam pelaksanaan dan penyusunan Proposal Penelitian 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 selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
3. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas

selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.

4. Seluruh Bapak/Ibu Dosen di lingkungan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
5. Guru-guru dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar yang telah meluangkan waktu dan membantu penulis selama proses penelitian.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan motivasi penuh untuk menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam melaksanakan hingga menyusun Proposal Penelitian ini.

Demikian ucapan terima kasih ini penulis sampaikan, semoga jasa baik tersebut menjadi ibadah dari Allah SWT. Aamiin...

Padang, Oktober 2024

Irvan Sidiq

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual.....	15
C. Pertanyaan Penelitian.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Sumber Data.....	18
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	19

F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan	47
BAB V PENUTUP.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran - saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1. <i>Kerangka Konseptual</i>	16
3. 1. <i>Format Perhitungan MFT/Bleep Test</i>	20
3. 2. <i>Ilustrasi Pelaksanaan MFT/Bleep Test</i>	22
3. 3. <i>Ilustrasi Tes Sit-Up</i>	24
3. 4. <i>Ilustrasi Tes Standing Broad jump</i>	26
3. 5. <i>Ilustrasi T-Test</i>	29
3. 6. <i>Ilustrasi Hand Eye Coordination Test</i>	32
4. 1. <i>Histogram Bleep Test Siswa Laki-laki</i>	35
4. 2. <i>Histogram Bleep Test Siswi Perempuan</i>	36
4. 3. <i>Histogram Tes Sit-Up Siswa Laki-laki</i>	37
4. 4. <i>Histogram Tes Sit-Up Siswi Perempuan</i>	38
4. 5. <i>Histogram Standing Broad Jump Siswa Laki-laki</i>	40
4. 6. <i>Histogram Standing Broad Jump Siswi Perempuan</i>	41
4. 7. <i>Histogram T test Siswa Laki-laki</i>	42
4. 8. <i>Histogram T test Siswi Perempuan</i>	43
4. 9. <i>Histogram Tes Koordinasi Mata dan Tangan</i>	45
4. 10. <i>Histogram Tes Koordinasi Mata dan Tangan Siswi</i>	46
4. 11. <i>Histogram Tingkat Kebugaran Siswa Kelas VII 1</i>	47
1. <i>Foto bersama guru dan siswa kelas VII 1 SMPN 1 Rambatan Kabupaten Tanah Datar</i>	58
2. <i>Pelaksanaan bleep test</i>	58

3. Pelaksanaan tes sit up.....	59
4. Pelaksanaan tes standing broad jump.....	59
5. Pelaksanaan tes koordinasi mata/ hand and eye coordination	60
6. Alat atau media yang digunakan selama penelitian	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1. Populasi.....	18
3. 2. Sampel.....	18
3. 3. Norma MFT/Bleep Test/Beep Test.....	22
3. 4. Norma Sit Up (Repetisi)	25
3. 5. Norma <i>Standing Broad Jump</i> (cm)	27
3. 6. Norma T Test (detik).....	30
3. 7. Norma Hand and Eye Coordination (Repetisi)	32
3. 8. Kategori Nilai TKSI.....	33
4. 1. Distribusi Frekuensi <i>Bleep Test</i> Siswa Laki-laki.....	34
4. 2. Distribusi Frekuensi <i>Bleep Test</i> Siswi Perempuan	35
4. 3. Distribusi Frekuensi tes <i>Sit-Up</i> Siswa Laki-laki	36
4. 4. Distribusi Frekuensi Tes <i>Sit-Up</i> Siswi Perempuan.....	37
4. 5. Distribusi <i>Frekuensi Standing Broad Jump</i> Siswa Laki-laki.....	39
4. 6. Distribusi Frekuensi <i>Standing Broad Jump</i> Siswi Perempuan.....	40
4. 7. Distribusi Frekuensi T Test Siswa Laki-laki	41
4. 8. Distribusi Frekuensi T Test Siswi Perempuan.....	42
4. 9. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata dan Tangan Putra	44
4. 10. Distribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata dan Tangan Putri.....	45
4. 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran jasmani siswa kelas vii 1	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Hasil Uji Bleep Test Siswa Laki-laki.....	52
2. Data Mentah Hasil Uji Bleep Test Siswa Perempuan	52
3. Data Mentah Hasil Uji Sit Up Siswa Laki-laki.....	53
4. Data Mentah Hasil Uji Sit Up Siswa Perempuan	53
5. Data Mentah Hasil Uji Standing Broad Jump Siswa Laki-laki	54
6. Data Mentah Hasil Uji Standing Broad Jump Siswa Perempuan	54
7. Data Mentah Hasil Uji T Test Siswa Laki-laki.....	55
8. Data Mentah Hasil Uji T Test Siswa Perempuan	55
9. Data Hasil Uji Test Koordinasi Mata dan Tangan siswa Laki-laki	56
10. Data Hasil Uji Tes Koordinasi Mata dan Tangan siswa Perempuan	56
11. Data Nilai Kebugaran Jasmani Seluruh Siswa.....	57
12. Dokumentasi Penelitian	58
13. Surat izin penelitian	Error! Bookmark not defined.
14. Surat balasan penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik di bagian rohani atau di bagian jasmani. Dengan pendidikan kita bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang sangat positif bagi kita, dan juga pendidikan tersebut bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya. Sebagaimana yang tertera di dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional Bab II pasal 3 menerangkan 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.”

Berdasarkan Undang-undang di atas, yang berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta mencerdaskan kehidupan bangsa adalah pendidikan nasional. Oleh sebab itu, pendidikan nasional harus mempunyai kualitas yang baik, sehingga mampu untuk mencapai tujuan dan fungsi dari pendidikan di Indonesia. Dari penjelasan

tersebut dapat diartikan fungsi pendidikan sebagai wadah untuk dapat berkembangnya anak dengan baik, terstruktur dan positif.

Bila dicermati tujuan pendidikan jasmani yang akan dicapai di sekolah, ternyata cukup banyak hal yang perlu disikapi oleh para pendidik terutama sekali oleh para guru pendidikan jasmani. Sebab guru adalah penyelenggara pembelajaran yang langsung berhadapan dengan peserta didiknya. Setiap pembelajaran memiliki sumber ajar. Sumber ajar adalah rujukan, objek/bahan yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran, yang berupa media cetak dan elektronik, narasumber, serta lingkungan fisik, alam, sosial, dan budaya.

Penentuan sumber belajar didasarkan pada standar kompetensi dasar serta materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi. Kegiatan pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang mengakibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antar peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian kompetensi dasar. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, hingga saat ini penetapan butir kompetensi nya masih simpang siur, sesuai selera dan kepekaan masing-masing.

Melalui pendidikan jasmani, siswa diajarkan ke dalam aktivitas jasmani termasuk ke dalam keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan, nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual,

sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Peningkatan kebugaran jasmani dapat di tingkatkan dengan olahraga atau kegiatan rutin. Telah banyak program peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan, baik itu dengan biaya yang murah dan menyenangkan. Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Melalui kebugaran jasmani yang baik, siswa akan mampu menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasi. Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar ternyata masih terdapat kendala dalam hal kebugaran jasmani siswa. Kendala yang ditemukan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar menunjukkan bahwa kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa yang terlihat pada saat pembelajaran PJOK berlangsung. Siswa mudah merasa lelah, kurang bersemangat, serta beberapa siswa lebih memilih untuk duduk di pinggir lapangan dan di dalam kelas. Kondisi seperti ini akan memberikan pengaruh pada aktivitas siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Hal ini akan berdampak terhadap aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di

sekolah, sehingga akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, karena kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari-hari. Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah terutama mata pelajaran PJOK. Kemudian kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya tubuh bugar dan sehat, padahal jika siswa bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maka siswa akan memperoleh tubuh yang bugar, secara tidak langsung berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Dari uraian di atas banyak sekali yang mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga perlu dilakukan penelitian yang membahas masalah kebugaran jasmani seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan. Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani
2. Aktivitas siswa
3. Prestasi belajar
4. Sumber belajar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, banyak permasalahan yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, untuk mencegah munculnya penafsiran berbeda perlu diberikan pembatasan masalah agar penelitian ini menjadi jelas, terarah dan dapat dikontrol. Dengan mempertimbangkan kemampuan dan waktu yang dimiliki, penelitian ini dibatasi pada masalah untuk mengetahui Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dirumuskan permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini adalah “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Rambatan Kab. Tanah Datar.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya menambah ilmu pengetahuan tentang kebugaran jasmani.

1. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
- b. Bagi siswa sebagai bahan acuan untuk dapat mengetahui pentingnya memiliki kebugaran jasmani.
- c. Bagi guru PJOK sebagai masukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan bahwa mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya sangat penting untuk dijadikan standar dalam memberikan pelajaran olahraga.
- d. Bagi sekolah dapat meningkatkan kualitas pendidikan sekolah dan mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.
- e. Sebagai pedoman bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti masalah ini secara mendalam.
- f. Sebagai bahan referensi bagi pustaka untuk menambahkan bahan bacaan mahasiswa FIK UNP yang akan menjadi guru nantinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dari pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan terhadap siswa SMPN 1 Rambatan Kabupaten Tanah Datar dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dan siswi adalah dominan berada dalam kategori sedang

B. Saran - saran

1. Diharapkan guru olahraga lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswa sebelum melakukan kegiatan olahraga fisik.
2. Diharapkan guru olahraga memberikan program latihan atau kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi siswa harus dapat mengatur pola makan dengan memakan makanan dengan gizi yang lengkap, membiasakan diri untuk beristirahat yang cukup karena istirahat itu penting bagi tubuh serta rutin berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus, M. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Penelitian Praktis*. Jakarta. Rineka Cipta
- Azizil Fikri. 2017. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuak Lingggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, vol. 3, no. 1
- Campbell, W.W. et al. 2020 ‘High Intensity Interval Training for Cardiometabolic Disease Prevention’, 51(6), pp. 1220–1226. doi:10.1249/MSS.0000000000001934. High-Intensity.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89-102.
- Giriwijoyo Santosa. 2017. *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Kurniawan. W.A 2017. Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari “Kasvol” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 1, 11–22.
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. (2020). Pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar bolabasket mahasiswa program studi penjaskesrek angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407-415.
- Muhajir, dkk. 2021. *Panduan TKSI fase D*. Jakarta. Kemendikbudristek
- Pratama, A. E., Hariadi, I., & Widiawati, P. (2021, December). Pengaruh latihan plyometric depth jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan power otot tungkai pada ekstrakurikuler futsal SMA Mazraatul Ulum Lamongan. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 126-140).
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1) 25-34.

UU No. 20 Tahun 2003 Tentang Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Nasional

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.

Wijayani, N. K. W., Wahyudi, A. T., & Darmawijaya, I. P. (2022). Keseimbangan Dinamis Dengan Kecepatan Berjalan Pada Lansia Di Banjar Celuk Buruan Gianyar. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 2(4), 2097-2104.

Yulianti, Mimi. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*. Volume 3, Nomor 1. Riau. Penjaskesrek Universitas Islam Riau