

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII DALAM
PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 08 KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:
MARDIAN SAPUTRA
NIM : 19086181**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

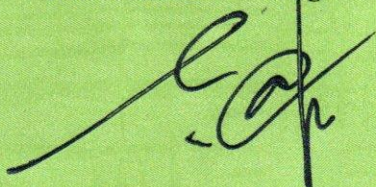
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto

Nama : Mardian Saputra
NIM : 19086181
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2026

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui
Pembimbing



Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Mardian Saputra
NIM : 19086181

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

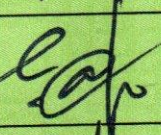
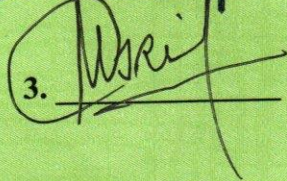
Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Dalam Pembelajaran
Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 08
Kota Sawahlunto

Padang, Mei 2026

Nama

Tanda Tangan

- 1. Ketua : Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd**
- 2. Anggota : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Mario Febrian, 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 Kelas VIII Dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto 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, Mei 2026
Yang membuat pernyataan,



Mardian Saputra
NIM : 19086181

ABSTRAK

Mardian Saputra. 2025. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di lapangan sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto yang berjumlah 45 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 45 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto memiliki rata-rata sebesar 15,31, berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto**". Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Shalawat beserta salam disampaikan kepada Nabi besar kita Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang terang benderang seperti saat sekarang ini.

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

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

1. Bapak. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza putra, M.Pd, selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku dosen penasehat akademik dan pembimbing skripsi, yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji 1, dan Bapak Dr. Mario Febrian, S.Pd., M.Pd sebagai penguji 2, sebagai dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang atas ilmu dan pelayanan yang diberikan selama masa studi.
7. Kepala Sekolah dan seluruh keluarga besar Sekolah Sskolah Menengah Pertama N 8 Sawahlunto.
8. Keluarga saya tercinta sekaligus keluarga besar saya,dan sebagai penyemangat pertama terutama ibu, Alm. Ayah, Bapak dan saudara yang saya sayangi, yang selalu memberi semangat untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana, baik secara moril dan materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Kepada penyemangat kedua setelah keluarga saya yang selalu memberikan dukungan, dan terimakasih kepada penyemangat kedua setelah keluarga saya yang selalu memberikan dukungan serta mensuport sejauh ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Padang, Mei 2026

Mardian Saputra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Permasalahan	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Kebugaran Jasmani	7
2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	8
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	20
5. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Menengah pertama (SMP).....	21
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Defenisi Operasional	26

F. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	26
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	40
1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto	40
2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto	42
C. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel. 1	Populasi Penelitian.....	25
Tabel 2.	Norma Test <i>Standing Broad Jump</i>	28
Tabel 3.	Norma Test <i>Sit Up</i>	30
Tabel 4.	Norma Tes <i>Bleep Test</i>	33
Tabel 5.	Norma Tes <i>Hand Eye Coordination Test</i>	35
Tabel 6.	Norma Tes <i>T-Test</i>	38
Tabel.7	Norma Kategori Nilai TKSI.....	39
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra	40
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	42
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bagan Kerangka Konseptual	23
Gambar 2.	<i>Standing Broad Jump</i>	28
Gambar 3.	Gerakan <i>Sit Up</i>	30
Gambar 4.	<i>Bleep Test</i>	32
Gambar 5.	<i>Hand Eye Coordination Test</i>	35
Gambar 6.	<i>T-Test</i>	37
Gambar 7.	Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra	41
Gambar 8.	Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	43
Gambar 9.	Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa siswa secara keseluruhan	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto	54
Lampiran 2	Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto	56
Lampiran 3	Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto	57
Lampiran 4	Dokumentasi penelitian	58
Lampiran 5	surat izin penelitian dari FIK UNP	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks” (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). Selain itu, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belaja untuk bergerak dan belajar melalui gerak, sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat melakukan aktivitas hariannya tanpa merasa kelelahan yang berlebih dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu sebagai upaya pengembangan kebugaran jasmani, pengembangan kognitif pengembangan afektif dan mengembangkan keterampilan motorik.

Menurut Afizi dkk (2023:2), “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.”

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang kerap kali dikaitkan dengan kemampuan melakukan aktivitas gerak. Banyak ahli mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan badan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan dapat melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kehidupan dan mutlak untuk dimiliki oleh setiap manusia, seperti yang dikemukakan oleh Y.S. Santoso Giriwijoyo (2015), bahwa semua bentuk aktivitas manusia selalu memerlukan dukungan fisik, sehingga masalah kemampuan fisik merupakan faktor mendasar bagi setiap aktivitas manusia (Giriwijoyo, 2015).

Nurhasan (2002) juga mengemukakan bahwa unsur-unsur jasmani meliputi strength (kekuatan), power (daya), speed (kecepatan), flexibility (kelenturan), agility (kelincahan), dan endurance (daya tahan). Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli tentang komponen-komponen kebugaran jasmani di atas, maka jelaslah bahwa kebugaran jasmani sangat penting sekali bagi aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya

sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas disekolah.

Menurut Sepriadi (2017) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Sedangkan menurut Hardiansyah (2017) kesegaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adi (2010) Kebugaran adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Menurut Yusuf, (2018) Kebugaran jasmani pengertiannya yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan kembali bahwa kebugaran jasmani itu merupakan kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta keperluan yang sifatnya mendadak.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu, faktor lingkungan, faktor lingkungan akan mempengaruhi dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama adalah media masa (handpone) keturunan, faktor keturunan dapat memberikan kontribusi kebugaran aerobik bagi seseorang. Jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kebugaran antara laki-laki dan perempuan, perempuan memiliki kebugaran

yang lebih rendah. Usia, setiap bertambahnya usia kebugaran seseorang juga dapat berkurang setiap waktunya. Asupan gizi, gizi yang seimbang mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto didampingi guru pjok yang bernama Roza Oktavian S.Pd, terlihat permasalahan yang terjadi pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini terlihat adanya siswa yang kurang aktif dan tampak lesu saat belajar, banyak siswa kurang beristirahat sehingga mudah mengantuk dalam proses pembelajaran, siswa merokok mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, serta daya tahan fisiknya yang lemah.

Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto. Dengan demikian, peneliti mengambil judul penelitian "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian ini, penulis menyimpulkan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Kebugaran Jasmani Siswa
2. Aktivitas Siswa.

3. Gizi Siswa
4. Pola Hidup Sehari-hari
5. Jenis kelamin.
6. Usia

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas cukup banyak yang perlu dibahas,namun mengingat waktu,dana,dan tenaga yang dimiliki serta fasilitas yang tersedia, maka penulis membatasi beberapa faktor yaitu: Tinjauan Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sawahlunto.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

1. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana olahraga S1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi siswa, agar siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi guru, kebugaran jasmani pada siswa sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan.
4. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti di masa yang akan datang atau mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain untuk melakukan penelitian.
5. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditinjau pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto memiliki rata-rata sebesar 15,31, berada pada kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto, sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto untuk dapat memperhatikan tingkat kebugaran jasmani yang ada saat sekarang agar lebih ditingkatkan menjadi lebih baik.
2. Diharapkan pada Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan agar dapat meningkatkan kebugaran siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto melalui pembelajaran pendidikan Jasmani yang terencana dan penerapan metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang terprogram dan terstruktur
3. Bagi pihak terkait di Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto, agar dapat menyediakan fasilitas penunjang untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

4. Bagi orang tua siswa agar dapat memperhatikan aktivitas fisik anaknya yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sebagai faktor penting penunjang proses pembelajaran di sekolah.
5. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 08 Kota Sawahlunto, untuk itu perlu dilakukan penelitian pada Sekolah Menengah di tempat atau daerah yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Ananda, D, Rosmawati, Syamsuar & Amra, F (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6, No: 1. ISSN 2722-8282
- Badriah, D. Laelatul.(2013). *Fisiologi Olahraga Edisi II*. Bandung: Multazam. H, 31-60.
- Elza, F.L, Fildaus, K, Darni & Wulandari, I (2023). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6, No: 3. ISSN 2722-8282).
- Hartono, dkk. 2013. Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar. Surabaya: Unesa University Press.
- Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. (2021). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Lailatur Rohmah & Heryanto Nur Muhammad (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah*. E Journal UNESA.Vol.9 No.1.
- Mahendra, I., Nugroho, P., & Junaidi, S. (1). Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forehand Tenis Meja. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/jssf.V1i1.206>
- Meriyati (2015). *Memahami Karakteristik Anak Didik*. Lampung : Fakta Press
- Nugroho, S. Agung. (2015). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX SMP Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015*. Skripsi : Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nur, Nirwandi, and Asmi. (2018). “*Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar*”, Vol. 3, No. 2.
- Prasetyawan, R.R & Pulumgan, K.A (2022). *Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 18, Issue 2

- Purbangkara, t., tedi, p., & febi, k. (2022). *buku bahan ajar ilmu faal olahraga dan pratikum*. uwais inspirsi indonesia.
- Purwanto, Sugeng (2019). *Nilai-Nilai Karakter Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : UNY Press
- Ramadhana, A.R (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 05, Nomor 01.
- Rika Sepriani, S. R. (2023). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*.
- Ripto (2013). *Implementasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pengembangan Nilai - Nilai Karakter Siswa SMP*. *Journal Of Physical Education And Sports*. Vol. 2, No. 1.
- Rizki Jayanto, Syafruddin, Edwarsyah, Syamsuar (2022). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa IPA dan IPS SMA Negeri 2 Sipora Kabupaten Kepulauan Mentawai*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol 5 No 8
- Roga, H.S, Sepriani, R, Sepriadi & Wulandari, I (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah. Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 9. ISSN 2722-8282
- Rohmah, L & Muhammad, H. N (2021) *Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 09, No. 01.
- Roji. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII-IX*. Jakarta: Erlangga.
- Sepriadi (2017). *pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani*. *Jurnal penjakora*. Vol.4. No. 1
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 7, Nomor 1.
- Sudiana, I Ketut (2014). *Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh*. *Jurnal FMIPA UNDIKSHA IV*

- Sulistiyono, A. Agus (2014). *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 20, No. 2
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS
- Widiastuti. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In Jakarta: *Pt. Bumi Timur Jaya*. 14
- Wahyuni, S., & Donie, D. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wulandari, I., Arnando, M., Jatra, R., & Resky, A. I. (2021). The Effect Arm Muscle Explosive Power and Self Confidence to Speed of Service. *Jurnal MensSana*, 6(2), 109-117.