

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI
1 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepadatim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH MUHAMMAD

**AIDIL
NIM. 21086226**

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

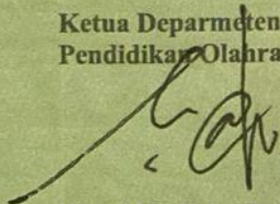
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah
Pertama (SMP) Negeri 1 Padang Panjang.
Nama : Muhammad Aidil
NIM/BP : 21086226/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 12 Agustus 2025

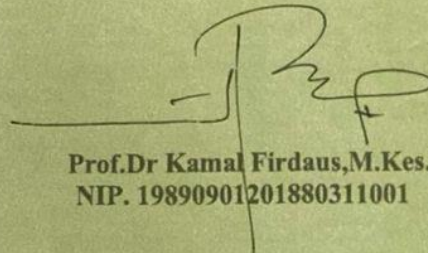
Disetujui Oleh:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Pembimbing



Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO
NIP. 19890901201880311001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah
Pertama (SMP) Negeri 1 Padang Panjang.
Nama : Muhammad Aidil
NIM : 21086226
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 12 Agustus 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof.Dr. Kamal Firdaus,M.Kes.AIFO

1.

2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes.,AIFO

2.

3. Anggota : Dr.Despita Antoni, S.Pd.,M.Pd

3.

ABSTRAK

Muhammad Aidil, 2025. Tinjauan Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Padang Panjang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui nya kebugaran jasmani siswa di SMPN 1 Padang Panjang .Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 padang panjang.

Metode penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2025 di sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Padang Panjang . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMPN 1 Padang Panjang yang berjumlah 459 Siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive random sampling, jumlah sampel dari penelitian ini adalah 46 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Deskriptif Kuantitatif.

Hasil penelitian ini adalah : 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Padang Panjang memiliki rata-rata 13,7, maka kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori kurang. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama 1 Padang Panjang memiliki rata-rata 12,5, maka kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Pertama .

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Padang Panjang”**.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang. Karena Keterbatasan Ilmu dan Pengetahuan yang Penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, ST, M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yaitu Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd. dalam memberikan izin melakukan penelitian dengan judul ini
3. Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang, yaitu Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd. atas dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi saya.
4. Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi, yaitu Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO yang telah memberikan saya

pemahaman yang lebih mendalam mengenai aspek-aspek penting dalam skripsi ini.

5. Dosen Penguji, Bapak Drs. Deswandi,M.Kes.,AIFO dan Bapak Dr.Despita Antoni,Spd.,M.Pd atas waktu dan perhatian serta bimbingan yang diberikan selama proses penyelesaian skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendukung saya dalam mengembangkan potensi yang saya miliki.
7. Kepada kedua orang tua saya yaitu bapak Azwir dan ibu Undraweli ,yang telah memberikan penuh kasih sayang, do'a, dan dukungan, serta pengorbanan yang tak terhingga, dan juga menjadi sumber inspirasi dan kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan Pendidikan sampai sarjana.
8. Marna Adisa Pitri Selaku Teman yang selalu senantiasa membantu, menemani, dan memberikan semangat dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini
9. Dan seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu Namanya yang telah ikut berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Padang, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

<i>PERSETUJUAN PEMBIMBING</i>	<i>ii</i>
.....	<i>i</i>
<i>ABSTRAK</i>	<i>i</i>
<i>KATA PENGANTAR</i>	<i>ii</i>
<i>DAFTAR ISI</i>	<i>iv</i>
<i>DAFTAR GAMBAR</i>	<i>vii</i>
<i>BAB I</i>	<i>1</i>
<i>PENDAHULUAN</i>	<i>1</i>
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
<i>BAB II</i>	7
<i>TINJAUAN PUSTAKA</i>	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Murid SMP N 1 Padang Panjang.....	14
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	16
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	22
<i>BAB III</i>	23
<i>METODE PENELITIAN</i>	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	24
b. Sampel.....	25
D. Jenis dan Sumber Data	26

E. Instrumen penelitian	27
Sumber: (Muhajir 2021)	31
F. Teknik Analisis Data	40
<i>BAB IV</i>	<i>41</i>
<i>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</i>	<i>41</i>
A. Deskripsi Data	41
B. Pembahasan	45
<i>BAB V</i>	<i>49</i>
<i>PENUTUP</i>	<i>49</i>
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
<i>DAFTAR PUSTAKA</i>	<i>51</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	24
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	26
Tabel 3. Norma and Eye Coordination	29
Tabel 4. Norma sit up.....	31
Tabel 5. Norma standing broad jump.....	33
Tabel 6. Norma T Test	37
Tabel 7. Norma Bleep Test	39
Tabel 8. Kategori nilai TKSI fase D	39
Tabel 9. Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani siswa putra.....	41
Tabel 10. Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani putri	42
Tabel 11. Distribusi Frekuensi kebugaran jasmani SMPN 1 Padang	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	21
Gambar 2. Ilustrasi Hand and Eye Coordination Test	29
Gambar 3. Gerakan Sit Up	31
Gambar 4. Standing Broad Jump	33
Gambar 5. T-Test	36
Gambar 6. Bleep Test.....	39
Gambar 7. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 1	42
Gambar 8. Histogram Tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri SMPN 1 Padang Panjang.....	43
Gambar 9. Histogram Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Padang Panjang.	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra	53
Lampiran 2. Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri	55
Lampiran 3. Data Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Padang Panjang	57
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian	58
Lampiran 5. Formulir TKSI Fase D	58
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Untuk Dinas Pendidikan	58
Lampiran 7. Surat Balasan dari Dinas Pendidikan	58
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian untuk Kepala Sekolah	58
Lampiran 9. Surat Balasan dari Kepala Sekolah	58
Lampiran 10. Surat Validasi Alat	58
Lampiran 11. Surat Keterangan Validasi Alat	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal penting yang sangat diperlukan oleh setiap orang sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan kegiatan secara efisien dan optimal. Menurut Sadoso dikutip dalam Rohmah dkk, (2021:513) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Namun demikian kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tidaklah sama.

Berdasarkan uraian di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka segala

sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang Pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran Pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai perguruan tinggi. Pendidikan jasmani merupakan proses proses Pendidikan yang direncanakan secara sistematis dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan tiap individu dapat meningkatkan dalam segi berbagai aspek yaitu organik, neuromuscular, persepsi, pengetahuan, sosial maupun emosional Mardius dalam Darmawan (2022:24). Salah satu tujuan Pendidikan disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan sumber daya manusia. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Kebugaran jasmani yang baik biasa dapat melalui tambahan aktivitas jasmani atau fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani tersebut sangat perlu adanya bagi siswa-siswi disekolah, karena adanya kebugaran jasmani siswa-siswi akan lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Masalah yang

sering terjadi pada siswa disekolah saat ini yaitu bermalas-malasan pada jam pembelajaran , baik pembelajaran penjas maupun yang lainnya, selain masalah tersebut hal yang sering terjadi pada pembelajaran penjas yaitu masalah kebugaran jasmani yang mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan kekuatan, reaksi, daya ledak , koordinasi , keseimbangan.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. Di samping itu guru harus mengajarkan materi pembelajaran disesuaikan dengan garis garis besar program pengajaran.

Pelaksanaan Pembelajaran dapat terlaksana dengan baik,tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa SMP N 1 Padang Panjang, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan terlihat

sebagian siswa tidak bersemangat, bermalas-malasan, mengantuk, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran Kebugaran jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan daya tahan tubuhnya menurun.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan guru PJOK penulis menanyakan bahwasanya”bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 1 Padang Panjang?” dan guru PJOK menyatakan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 1 Padang Panjang belum begitu baik. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktifitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka. Pada saat penulis melakukan wawancara terhadap semua siswa perkelas dimana penulis bertanya” apa saja aktifitas fisik yang dilakukan pada waktu selesai sekolah”. Dan siswa menjawab bahwasanya mereka lebih sering berada dirumah sambil bermain game online untuk mengisi waktu luang mereka hingga pukul empat pagi.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Padang Panjang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas siswa
3. Status gizi siswa
4. Kesehatan Lingkungan
5. Sarana dan prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Padang Panjang.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP N 1 Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 1 Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan SMP N 1 Padang Panjang dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bagi Kepala Sekolah SMP N 1 Padang Panjang dalam upaya peningkatan kualitas dan kebugaran jasmani siswanya.
5. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
6. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani kedepan.
7. Para pembaca di perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.
8. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa Pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Padang Panjang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Padang Panjang dalam kategori kurang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah pertama Negeri 1 Padang Panjang dalam kategori kurang.

B. Saran

Berdasarkan temuan dari hasil temuan penelitian diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa , setelah mengetahui tingkat kebugaran jasman, diharapkan agar para siswa lebih termotivasi untuk mengembangkan dan meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang sesuai dengan potensi dan minat yang dimiliki. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas gerak dan olahraga dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi guru PJOK, untuk meningkatkan pemahaman siswa yang aktif bergerak dan merancang program permainan olahraga yang lebih menarik untuk meningkatkan minat siswa.
3. Bagi guru kelas harus turut andil dalam memotivasi dan mengarahkan siswa tentang gaya hidup sehat.
4. Bagi orang tua diharapkan berperan aktif dalam menjaga dan meningkatkan

kebugaran jasmani siswa atau anak. Dengan memberikan contoh dan mengajak anak olahraga di rumah

5. Bagi pemerintah agar memerhatikan Pendidikan dalam berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan menyalurkan bantuan sarana dan prasarana serta penambahan jam pembelajaran PJOK di sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang: SUKA BINA PRESS
- Arie Asnaldi. dkk. 2019. Sosialiasi Program Latihan Motor Ability Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-DO Indonesia Se-Kecamatan Koto Tengah.
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29
- Arsil & Anthony. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK
- Darmawan, I.D. (2022).Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X SMK Ketinting Surabaya terhadap Kebugaran Jasmani .*Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* ,10(01),347-352.
- Deswandi, dkk. 2013. *Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Deswandi. (2017). Perbandingan Adaptasi Lingkungan bagi Atlet Yang Berlatih Di Daerah Daratan Tinggi Dan Daratan Rendah Terhadap VO2MAX Dalam Kadar HB Darah Pada Olahraga Aerobik. Padang: UNP
- Edwarsyah, dkk. 2018. Pengaruh Metode Pelatihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi Fisik Pencak Silat Olahraga Universitas Negeri Padang.
- Firdaus, K. (2023). *Pembelajaran Tennis Lapangan*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi. 2020.“Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola”. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Irfan. (2012). Artikel. <http://physio.esaunggul.ac.id/> di akses tanggal 13 Februari 2012 jam 15.30.
- Muhajir, Dkk. 2021. Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Jakarta: Kemdikbud Riset dan Teknologi.

- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran jasmani. *Journal of sport science and fitness*. 2(3). 32-36. <http://doi.org/10.15294/jssf.v2i3.3864>
- Rohmah, Lailatur, and Heryanto Nur Muhammad. "Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah." *Jurnal Universitas Negeri Surabaya* 9.01 (2021): 511-519.
- R Sepriani, E Eldawaty, 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: *Jurnal Mensana*, Vol, 3 No. 2
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan kebugaran jasmani dan kualitas tidur. *SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2). 235-247. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Sharkey, Brian J. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta : PT Raja grafindo Persada.
- Sepriadi, dkk. 2017 perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89. Sugiyono.
2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani .yogyakarta.jogja Global media.
- Syafruddin. 2011. Ilmu Keolahragaan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga. Padang: FIK UNP
- Viago, A. Y., dkk (2021). Survei Tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas XII SMK N 3 Kota Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(01), 465-470.
- Wiarso Giri. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Zulfaini, I., Damrah, D., Rosmawati, R., & Sari, D. (2023). Tinjauan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal JPDO*, 6(3), 89-95.