

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Fase F SMAK Xaverius Padang

Obi Sitanggang^{1*}, Yogi Setiawan², Eri Barlian³, Hendri Irawadi⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi : obisitanggang14@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang tinjauan tingkat kebugaran jasmani pada siswa fase f smak xaverius padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri fase f SMAK Xaverius Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswa fase f SMAK Xaverius Padang, dengan jumlah sampel 25 siswa, terdiri dari 13 putra dan 12 putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling, yaitu memilih sampel dengan mempertimbangkan faktor-faktor tertentu. alat yang digunakan adalah TKJI, Yang meliputi 5 jenis tes: Lari 60 meter, gantung angkat tubuh untuk putra 60 detik, gantung siku tekuk untuk putri 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, serta lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untk putri. berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai rata-rata (mean) kebugaran jasmani putra fase f adalah 12,69. Sedangkan nilai rata-rata (mean) kebugaran jasmani siswa putri fase F di SMAK Xaverius Padang adalah 12. Dari data Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa Fase F SMAK Xaverius padang, sebagian besar berada pada klasifikasi “kurang”, hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih sangat kurang optimal, kemungkinan hal ini disebabkan oleh faktor frekuensi latihan, pengetahuan, Makanan yang bergizi, dan istirahat yang kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

Review of Physical Fitness Levels in Phase F Students At SMAK Xaverius Padang

ABSTRACT

This study discusses a review of the level of physical fitness in phase f students of SMAK Xaverius Padang. The purpose of this study was to explain the level of physical fitness of male and female phase f students of SMAK Xaverius Padang. This type of research is descriptive. The population of this study were phase f students of SMAK Xaverius Padang, with a sample size of 25 students, consisting of 13 boys and 12 girls. The sampling technique used is Purposive Sampling, which is selecting samples by considering certain factors. the tool used is TKJI, which includes 5 types of tests: Running 60 meters, hanging body lift for men 60 seconds, hanging elbow bend for girls 60 seconds, lying sitting 60 seconds, jumping upright, and running 1200 meters for boys and 1000 meters for girls. based on the results of the study, the average value (mean) of the physical fitness of phase f boys is 12.69. While the average value (mean) of the physical fitness of phase F female students at SMAK Xaverius Padang is 12. From the data on the level of physical fitness in Phase F students of SMAK Xaverius Padang, most of them are in the “less” classification, this shows that the development of students' physical fitness conditions is still very suboptimal, perhaps this is due to factors of training frequency, knowledge, nutritious food, and lack of rest.

Keywords: *Phisical Fitness Level*

PENDAHULUAN

Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi dasar manusia dan menciptakan generasi masa depan yang tangguh dan berkualitas. Salah satu aspek penting dalam peningkatan mutu pendidikan dan kecerdasan yakni metode belajar sambil bermain yang melibatkan aktivitas fisik. Setiap orang harus mencapai tingkat kebugaran jasmani yang memadai untuk kebutuhan dan aktivitas mereka. Salah satu langkah untuk meraih hal itu yakni dengan mengintegrasikan olahraga ke dalam proses pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Sesuai dengan UU tentang Sistem Keolahragaan Nasional No 11 Tahun 2022, olahraga pendidikan adalah aktivitas fisik yang dilakukan di lingkungan pendidikan formal (sekolah) dan non-formal dengan tujuan untuk mengembangkan kesehatan fisik, mental, sosial, dan keterampilan motorik peserta didik.

Tujuan utama olahraga pendidikan adalah untuk membentuk karakter, disiplin, kerjasama, dan sportifitas serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta didik.

Olahraga merupakan gerakan fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana untuk mencapai hal tertentu. Olahraga berarti “aktivitas” mencakup segala tindakan yang bertujuan meningkatkan kemampuan seseorang dalam berlatih sesuai kebutuhan (Masrun & Damrah, 2022). Menurut Barlian (2019), Olahraga sangat penting dalam aktivitas sehari-hari karena membantu membentuk tubuh dan jiwa yang kuat. Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani maupun pembinaan fisik dan mental seseorang (Gorczyński et al., 2021).

Dalam konteks pelaksanaannya di sekolah, PJOK memiliki tujuan yang spesifik, yang mencakup aspek-aspek pertumbuhan dan perubahan fisik, psikologis, perasaan, sosial dengan fokus terhadap pengembangan kemampuan gerak dasar, penanaman nilai-nilai, pembentukan sikap, serta promosi gaya hidup sehat.

Pelajaran penjas yang disampaikan/diajarkan di lembaga pendidikan mempunyai kontribusi yang amat signifikan dalam menawarkan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan pembelajaran dengan melakukan aktivitas fisik, olahraga, dan pengetahuan kesehatan yang dipilih dan di atur secara terstruktur. “setiap individu memerlukan derajat kebugaran jasmani yang beragam untuk menjalankan aktivitas dan pekerjaannya sesuai dengan jenis gerak atau tugas yang dihadapi” (Neldi, 2018).

“Kualitas hidup dalam aktivitas fisik dipengaruhi oleh kemampuan sistem tubuh yang tercermin dalam kebugaran jasmani” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, 2017)

Menurut (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, 2017) kebugaran jasmani merujuk pada kondisi tubuh yang mampu melakukan aktivitas harian tanpa mengalami kelelahan. Sepriadi (2017) menjelaskan bahwa kebugaran fisik mencerminkan kinerja sistem tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsinya yang memungkinkan peningkatan kualitas hidup melalui kegiatan fisik. Kebugaran jasmani yang baik melibatkan peningkatan kapasitas aerobik dan kekuatan otot. Latihan aerobik meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, Thomas, T., & Johnson, D. R (2020).

Secara umum, aspek kebugaran fisik mencakup dua aspek, yaitu kebugaran yang berkaitan pada kondisi tubuh serta kebugaran yang terkait dengan keahlian, seperti yang diuraikan oleh (Widiastuti, 2011). Aspek kebugaran yaitu berkaitan pada kesehatan dengan meliputi kekuatan kardiorespirasi dan fungsi pernapasan, *power*, ketahanan otot, fleksibilitas, serta komponen tubuh. Sementara kebugaran terkait keahlian mencakup keefisienan, kekuatan, stabilitas, ketangkasan, pengaturan gerak, dan respon cepat. Dari rangkuman pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan kalau kebugaran mencakup berbagai elemen utama, seperti kekuatan kardiorespirasi dan pernapasan, *power*, ketahanan otot, fleksibilitas, kecepatan, kekuatan (*power*), keseimbangan, ketangkasan, pengaturan motorik, dan respon cepat. Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang melakukan berbagai macam gerakan, dan untuk melakukannya secara efektif, dibutuhkan keterampilan fungsional fisik yang sejalan dengan kebutuhan gerakan tersebut.

Dengan kebugaran jasmani yang optimal, seseorang dapat menyelesaikan tugasnya tanpa merasa terlalu lelah. Oleh karena itu, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam memungkinkan individu untuk menjalankan tugasnya dengan baik, sebagaimana yang diungkapkan oleh Suriadi dalam (Kurnia & Zarwan, 2019), tujuan kebugaran jasmani yaitu meningkatkan potensi individu, dimana berdampak pada produktivitas. Dengan kata lain, individu yg mempunyai kebugaran yg baik bisa menjalankan rutinitas yang lebih efektif, serta mendapatkan hasil yg lebih baik.

Komponen-komponen yang mempengaruhi kebugaran jasmani individu memainkan peran penting dalam potensi mereka dalam menyelesaikan rutinitas atau pekerjaan tanpa

menghadapi kelemahan yg signifikan. Komponen-komponen tersebut yakni, umur, perbedaan gender, genetik, aktivitas, nutrisi, gaya hidup, serta kesehatan.

(Djoko, 2006) mengemukakan bahwa “faktor utama yang mempengaruhi tingkat kebugaran yakni pola makan, pola istirahat, dan aktivitas fisik”. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan aspek-aspek yang memengaruhi kesegaran jasmani individu ditentukan atas tiga aspek utama yaitu pola makan, aktivitas fisik, dan relaksasi. Kebugaran fisik yang baik biasanya dapat dicapai melalui pelaksanaan aktivitas fisik yang tepat dan di didukung oleh kondisi tubuh yang sehat. Salah satu contoh masalah yaitu sering muncul diantara siswa saat ini adalah kurangnya motivasi dalam mengikuti jam pelajaran, termasuk pelajaran penjas, serta masalah lainnya. Selain itu, dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seringkali ditemui masalah terkait kebugaran fisik, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan kekuatan, reaksi, daya ledak, koordinasi, dan keseimbangan.

Cania & Alnedral (2019:195) “ Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga”. Selanjutnya menurut Spautra & Yenes (2019) “daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani”. Maidarman (2009:40), menyatakan bahwa; kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan/beban, menahan, atau memindahkan beban dalam menjalankan aktivitas olahraga. Hendri (2013:96) menjelaskan daya ledak sebagai kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagiannya dengan kekuatan dan kecepatan tinggi. Setiawan, Soedikeon, dan Syahara (2017:16), daya ledak adalah kemampuan kelompok otot untuk mengatasi suatu beban atau tahanan dalam menjalankan aktivitas. Daya ledak sering disebut juga explosive power, karena proses kerjanya anaerobik yang memerlukan waktu tercepat dan tenaga yang kuat (Afrizal, 2018:9).

Kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular memiliki dampak positif terbesar pada prestasi akademik, sementara fleksibilitas dan komposisi tubuh berhubungan dengan pencapaian akademik dengan cara yang lebih kompleks Ekelund, U., & Brown, W. J. (2022).

Berdasarkan observasi selama program Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) di SMAK Xaverius Padang dari Juli hingga Desember 2023, diketahui bahwa derajat kebugaran jasmani siswa rendah. Terlihat dari banyaknya peserta didik yang mengantuk dan lesu selama pembelajaran. Beberapa siswa memilih duduk di tepi lapangan dan tidak mengikuti aktivitas fisik yang diinstruksikan oleh guru Pendidikan Jasmani. Selama pembelajaran di lapangan, banyak siswa cepat merasa lelah dan mudah menyerah saat melakukan aktivitas seperti sepak bola atau bulutangkis. Kemungkinan, kelelahan ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas olahraga dan kurangnya waktu istirahat. Hal ini terlihat saat siswa mengeluh lelah meskipun belum banyak melakukan aktivitas di lapangan. Saat pemanasan, banyak siswa terlihat kurang serius, lebih memilih bercanda dengan teman daripada melakukan pemanasan secara optimal. Aspek lain yang memengaruhi kebugaran jasmani yakni kurangnya sarana dan prasarana yang strategis di sekolah, serta kecenderungan siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan smartphone daripada berolahraga.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Menurut Ishak Aziz (2016) penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang dimaksudkan dengan tujuan menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau area tertentu. Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mendeskripsikan fenomena yang terjadi tanpa mencari hubungan atau menguji hipotesis tertentu.

Populasi (kumpulan data) dalam penelitian ini yakni siswa tingkat Fase F SMAK Xaverius Padang yang berjumlah 57 orang. Ishak Aziz (2016) menyatakan bahwa Populasi (kumpulan data) adalah keseluruhan atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Populasi (kumpulan data) dapat berupa orang, benda, atau fenomena yang menjadi fokus penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah sekitar 30 siswa/siswa dari kelas fase F.

Menurut Barlian Eri (2016). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu

menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Ishak Aziz (2016:154), *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel melalui pertimbangan-pertimbangan tertentu.

Metode analisis data yang diterapkan pada penelitian ini yakni statistik deskriptif (tabulasi frekuensi), Menurut Ishak Aziz (2016:181) Statistik Deskriptif digunakan untuk menggambarkan/menjelaskan data yang telah di kumpulkan tanpa membuat kesimpulan umum atau generalisasi.

Rumus statistik deskriptif menurut Ishak Aziz (2016:181) yakni sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

keterangan:

P = persentase

F = frekuensi

N = jumlah data responden (sampel)

HASIL

Tingkat Kebugaran Jasmani siswa (putra)

Dari analisis deskriptif terhadap hasil kebugaran jasmani dari 13 siswa (putra), di peroleh nilai maksimal 18, nilai minimum 10, rata-rata (mean) 12,69 dan Sd 2,56. Penyebaran frekuensi data kategori kebugaran jasmani siswa laki-laki bisa diperhatikan pada tabel berikut:

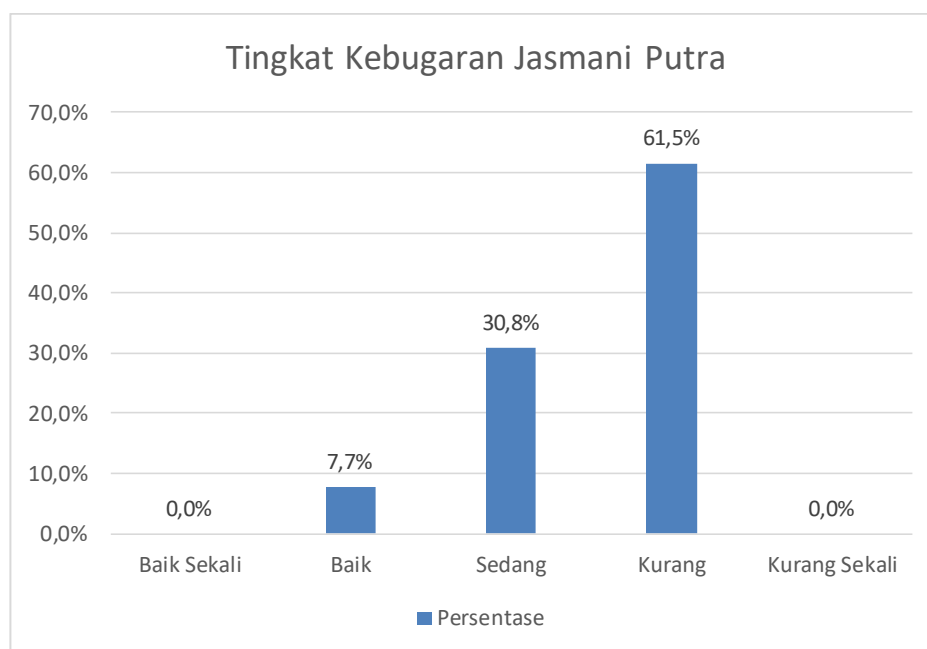
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani siswa (putra)

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %	Klasifikasi
1	22-25	0	0%	Baik Sekali (BS)
2	18-21	1	7,7%	Baik (B)
3	14-17	4	30,8%	Sedang (S)
4	10-13	8	61,5%	Kurang (K)
5	05-09	0	0%	Kurang Sekali (KS)
	Jumlah	13	100%	

Pada tabel diatas, dapat dijelaskan dari 13 siswa yang menjadi sampel penelitian ini, tidak ada satu pun siswa dengan tingkat kebugaran jasmani dengan kategori “sangat baik”

1 orang siswa (7,69%) memiliki kebugaran jasmani dengan klasifikasi “baik”. Sebanyak 4 siswa (30,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi “sedang”, 8 siswa (61,5%) memiliki kebugaran jasmani dengan klasifikasi “kurang”, dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan klasifikasi “sangat kurang”.

Dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1. Diagram tingkat kebugaran jasmani siswa putra

Tingkat kebugaran jasmani pada siswa (putri)

Pada analisis deskriptif terhadap hasil kebugaran jasmani dari 12 siswa (putri), di peroleh nilai maksimal 17, nilai minimum 8, rata-rata (mean) 12, dan sd 2,98481. Penyebaran frekuensi data kategori kebugaran jasmani siswa (putri) dapat diperhatikan di bawah ini:

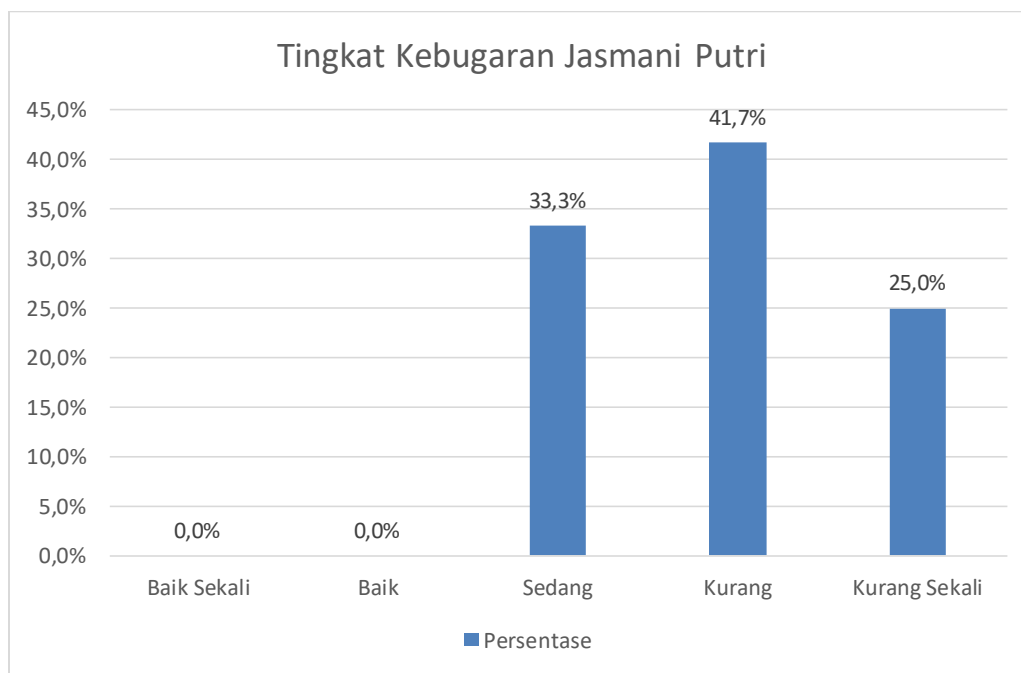
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa (putri)

No	Nilai	Frekuensi	Persentase %	Klasifikasi
1	22-25	0	0%	Baik Sekali (BS)
2	18-21	0	0%	Baik (B)
3	14-17	4	33,3%	Sedang (S)
4	10-13	5	41,7%	Kurang (K)
5	05-09	3	25,0%	Kurang Sekali (KS)

Jumlah	12	100%
---------------	-----------	-------------

Tabel distribusi frekuensi di atas menunjukkan hasil kebugaran jasmani dari 12 siswa yang dianalisis. Berdasarkan tabel tersebut diketahui Kategori “Baik Sekali (BS)” dengan nilai 22-25: Tidak terdapat siswa dengan klasifikasi ini, sehingga frekuensi dan persentasenya adalah 0%. Kategori “Baik (B)” dengan nilai 18-21: Tidak terdapat siswa dengan klasifikasi ini, sehingga frekuensi dan persentasenya juga 0%. Kategori “Sedang (S)” dengan nilai 14-17: Sebanyak 4 siswa atau 33% dari total sampel berada dalam kategori ini. Kategori “Kurang (K)” dengan nilai 10-13: Sebanyak 5 siswa atau 42% dari total sampel masuk dalam kategori ini, menjadikannya kategori dengan frekuensi terbanyak. Kategori “Kurang Sekali (KS)” dengan nilai 05-09: Sebanyak 3 siswa atau 25% masuk dalam kategori ini.

lebih lanjut bisa diperhatikan pada diagram berikut:



Gambar 2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Putri

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, Tingkat Kebugaran jasmani pada Siswa (putra) Fase F SMAK Xaverius padang berada pada klasifikasi “Kurang” dengan angka persentase sebesar 61,5%. Sedangkan siswa (putri) sebesar 41,7% dengan klasifikasi “Kurang”.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani penting bagi siswa dalam aktivitas sehari-hari, karena mencerminkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas tanpa kelelahan berlebihan. Proses belajar bisa terganggu jika kebugaran jasmani menurun, menyebabkan cepat lelah, kurang semangat, pusing, mengantuk, dan kelemahan fisik. Aktivitas yang teratur dapat mengurangi gejala depresi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan Smith, A. L., & Green, R. H (2021). Kebugaran jasmani yang baik berhubungan dengan penurunan resiko berbagai penyakit kronis, seperti diabetes dan penyakit jantung, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan Boing, A. C., & Benfato, I. D. (2022).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga teratur penting karena tubuh butuh oksigen untuk energi. Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat. (Suwirman, 2019). Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018).

Kebugaran jasmani meliputi kemampuan aerobik dan anaerobik, yang dapat dikembangkan melalui latihan terencana, teratur, dan berkelanjutan (Fatriani, 2020). Kebugaran jasmani juga mendukung prestasi dalam latihan dan pertandingan. Remaja dengan kesegaran jasmani yang bagus akan lebih mungkin meraih prestasi (Syafuruddin, 2018).

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik, yang memengaruhi aspek-aspek kesegaran jasmani seperti stamina, *power*, ketangkasan, serta keseimbangan. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk melaksanakan aktivitas harian dengan efisien tanpa kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki tenaga untuk kegiatan lain. Ini juga berkaitan dengan kesehatan tubuh (Syafuruddin, 2013).

Aspek-aspek yang memengaruhi kebugaran jasmani termasuk aspek genetik, umur, pola makan, gaya hidup, dan lingkungan. Latihan fisik yang teratur dan progresif

adalah cara penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan organ tubuh, terutama jantung (Johnson dan Nelson, 1986).

Untuk mengukur kebugaran jasmani siswa, dilakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Karena sampel untuk penelitian ini merupakan siswa SMA, tes yang diberikan adalah tes TKJI kategori umur 16-19 tahun. Ada lima tes yang diberikan, yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk 60 detik, tes vertical jump, tes lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Hasil dari masing-masing tes akan dijumlahkan dan diklasifikasikan berdasarkan hasil yang diperoleh.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini bisa di simpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa (putra) Fase F SMAK Xaverius Padang pada Klasifikasi **Kurang** dengan persentase (61,5%).
2. Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa (putri) Fase F SMAK Xaverius Padang pada Klasifikasi **Kurang** dengan persentase (41,7%).

DAFTAR PUSTAKA

- Afrenthy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). *Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. Sport Science. 20(1), 1–9.*
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani.* Sukabina Press.
- Agus Mahendra, (2010). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani.* Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Ardhana, I. K. (2013). *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga.* Yogyakarta:Penerbit Andi
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik.* Padang: FIK UNP
- Aziz, Ishak. (2016). *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga.* Padang: UNP Press.
- Barlian, Eri. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa Olahraga, 4(02),*

- Barlian, Eri. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Boing, A. C., & Benfato, I. D. (2022). Physical Fitness and Physical Activity: Relationship with Health Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4) 2120
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance 2nd edition*. Iowa: Kendall/Hunt Pub. Company
- Candra, Wijaya. (2015). *Dasar-Dasar Tes dan Pengukuran dalam pendidikan Jasmani*. Padang: UNP Press.
- Cania, Abdul Afiq, and Alnedral. "Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO* 2.1 (2019): 192-197.
- Djoko, P. I. (2006). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Andi Offset.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "PERSONAL TRAINER SEBUAH PELUANG KARIR" *Performa* 3.01 (2018): 7-7.
- Ekelund, U., & Brown, W. J. (2022). Components of physical fitness and their association with academic achievement in youth: A systematic review. *Journal Of School Health*, 92(6), 409-421
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. Gelanggang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Gorczynski, P., Currie, A., Gibson, K., Gouttebauge, V., Hainline, B., Castaldelli-Maria, J. M., Mountjoy, M., Purcell, R., Reardon, C. L., & Rice, S. (2021). Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport. *Jurnal Of Applied Sport Psychology*, 33(4), 387-401
- Haryanto, J., & Welis W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hendri, Irawadi. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1621%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1621/795>
- Johnson BL, Nelson JK. 1986. *Practical Measurements For Evaluation in Physical Education 4th Edition*. New York: Macmillan Publishing Company

- Kurnia, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(1), 226–231. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/223>
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235. <https://doi.org/10.1590/S1517-0A86922013000400001%0A>
- Maidarman. (2009). *Pengelolaan Fitnes*. Padang: FIK.
- Mardiansyah, A., Zarwan, Z., & Erizal N, E. N. 2020. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang*. *Jurnal JPDO*, 2(2), 45-48
- Masrun, M., & Damrah, D (2022). The Influence of Pedagogic and Professional Competencies on the Performance of Physical Education Teachers of Elementary Schools in Padang. *KInestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan jasmani*, 6(20), 381-388.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60.
- Novita, Sari. (2017). *Evaluasi Kebugaran Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Nurhasan, (2011). *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Surabaya: FIK UNESA. UNESA Press.
- S, Afrizal. (2018). Daya ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Berkontribusi Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 81.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu*. *Performa*, 3(01), 15-15
- Smith, A. L., & Green, R. H (2021). The Effect of Physical Fitness on Mental health: A Review. *Journal of Clinical Psychology*, 77(22), 254-271.
- Soepriyatna, S. S. (2009). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Spautra, D., & Yenes, R (2019). Pengaruh Bentuk Latihan Small-Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482-492
- Sutarman, (2012). *latihan Fisik untuk kebugaran dan kesehatan*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahrag*. Padang: FIK UNP. UNP Press.

Syafruddin FIK-UNP, D. FIK-UNP, and N. Ihsan, “*Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang*”, *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48- 66, Jun. 2018.

Syahril (2019). *Pengukuran dan Penilaian dalam Pendidikan jasmani*. Padang: UNP Press.

Thomas, T., & Johnson, D. R (2020). The impact of aerobic and resistance training on physical fitness and health outcomes: A review of the Literature. *Sport Medicine*, 50(5), 929-947

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.

Wirawan, Yonas Berandus. 2021. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada siswa Putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Skripsi. Universitas Jambi