

Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu

Anggita Rahmadhona¹, Mimi Yulianti²

Email: anggitarahmadhona@student.uir.ac.id¹, mimipenjas@edu.uir.ac.id²

Universitas Islam Riau ^{1,2}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu yang terdiri dari 10 sampel Putera dan 18 sampel puteri. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berpatokan pada Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun yang terdiri dari lari 50 meter, gantung angkat tubuh/gantung suiku tekuk, baring duduk, loncat tegak, lari 800/1.000 meter. Hasil tes yang dilakukan di lapangan sebanyak 5 orang dengan persentase 18% tergolong kategori sedang, 18 orang dengan persentase 64% tergolong pada kategori kurang, 5 orang dengan persentase 18% tergolong pada kategori kurang sekali. Teknik analisis data yang telah ditemukan maka skor kebugaran jasmani diperoleh 11,71 dalam persentase 64% sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu berada dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness in grade VII B students of SMP Negeri 1 Siak Hulu consisting of 10 samples of princes and 18 samples of princesses. This type of research is descriptive quantitative. The instruments used in this study are based on the Indonesian Physical Fitness Level aged 13-15 years consisting of 50-meter running, hanging body lift / hanging suiku bend, lying sitting, jumping upright, running 800/1,000 meters. The test results conducted in the field were 5 people with a percentage of 18% classified as medium category, 18 people with a percentage of 64% classified as less category, 5 people with a percentage of 18% classified as less than once. The data analysis technique that has been found is that the physical fitness score is obtained 11.71 in a percentage of 64% so that it can be concluded that physical fitness in grade VII B students of SMP Negeri 1 Siak Hulu is in the less category.

Kata kunci: *Physical Fitness Level*

Copyright © 2024 Anggita Rahmadhona¹, Mimi Yulianti²

Corresponding Author : Universitas Islam Riau ^{1,2}

Email : anggitarahmadhona@student.uir.ac.id¹, mimipenjas@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah merupakan mata pelajaran yang mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah menengah pertama dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur. Tujuan utama Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi.

Sekolah adalah salah satu tempat untuk mendapatkan suatu ilmu pendidikan, semakin tinggi sekolah maka semakin tinggi pula ilmu yang kita miliki. Setiap sekolah memiliki mata pelajaran olahraga, dengan adanya mata pelajaran olahraga akan mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, sportivitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang bagi siswa.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami gangguan-gangguan kelelahan fisik dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau melakukan aktivitas yang lain.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga panahan. Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan hasil dari tembakan atlet ke sasaran target sehingga mendapatkan hasil yang maksimal sehingga mencapai tingkat prestasi yang tertinggi. Kemampuan kondisi fisik ini sangat sangat menentukan dalam setiap cabang olahraga, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan dalam lomba, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik. Dalam Dahrial (2018:75)

Selain faktor-faktor di atas, suatu prestasi yang akan dicapai juga dipengaruhi oleh minat, motivasi dari atlet itu sendiri serta metode latihan yang dilakukan serta usaha pembinaan yang dilakukan secara terus menerus dalam mencapai prestasi. Dalam pembinaan prestasi ada beberapa faktor utama yang menentukan kemampuan atlet antara lain : Kondisi Fisik, Teknik, Taktik dan Strategi, Mental (psikis), usia, postur tubuh, dan berbakat (Syafudin 1999 : 24). dari ke empat faktor internal yang dijelaskan di atas, faktor kondisi yang terdiri dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan koordinasi keseimbangan merupakan suatu kemampuan dasar yang sangat signifikan dalam permainan sepakbola dalam mencapai prestasi meskipun diiringi dengan kemampuan teknik, taktik, dan mental yang bagus.

Sebagaimana tertuang pada Undang-undang Republik Indonesia No.3 tahun 2005 pasal 25 ayat 1 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga Pendidikan di laksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem Pendidikan nasional”.

Pendidikan di Indonesia beragam bentuk bidang studinya, salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Oleh karena itu, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. karena dapat melihat tingkat kebugaran jasmani siswa di setiap sekolah.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Siak Hulu penulis mengamati dan melihat secara langsung untuk pembelajaran olahraga di sekolah. Pelajaran olahraga biasanya pelajaran yang ditunggu-tunggu oleh siswa akan tetapi kenyataannya siswa kurang semangat, Hal ini dapat dilihat pada saat jam olahraga berlangsung banyak siswa yang kurang semangat untuk melakukan kegiatan dan bermalas-malasan, kebanyakan siswa hanya duduk-duduk dan menonton saja, selain itu ekstrakurikuler di sekolah ini masih kurang banyak macamnya sehingga minat siswa juga kurang terlebih dalam ekstrakurikuler olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah 36 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengukur penelitian melakukan tes pengukur tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data dengan melakukan 5 item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) setelah itu dijumlahkan nilai ke 5 tes tersebut. Dari hasil jumlahan tersebut cocokkan hasil jumlah nilai sesuai dengan norma tes kesegaran jasmani.

PEMBAHASAN

Dari analisis data penelitian yang di uji faktanya ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa putera kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu dari hasil tes siswa putera, tidak menemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak ditemukan dengan persentase 0%, klasifikasi sedang 14-17 ada 3 orang dari 10 siswa yang diteliti dengan persentase 30%, klasifikasi kurang 10-13 ada 6 orang dari 10 siswa yang diteliti dengan persentase 60%, klasifikasi kurang sekali 5-9 ada 1 orang dari 10 siswa yang diteliti dengan persentase 10%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putera Kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	22 s/d 25	0	0%
Baik	18 s/d 21	0	0%
Sedang	14 s/d 17	3	30%
Kurang	10 s/d 13	6	60%
Kurang Sekali	5 s/d 9	1	10%
Jumlah		10	100%

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kebugaran jasmani siswa putera kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu dengan hasil 12,40 pada interval 10-13 dengan persentase 60%, dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisis data diatas, maka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putera kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu tergolong dalam klasifikasi kurang.

Dari analisis data penelitian yang di uji faktanya ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa puteri kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu dari hasil tes siswa puteri, tidak menemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak ditemukan dengan persentase 0%, klasifikasi sedang 14-17 ada 2 orang dari 18 siswa yang diteliti dengan persentase 11%, klasifikasi kurang 10-13 ada 12 orang dari 18 siswa yang diteliti dengan persentase 67%, klasifikasi kurang sekali 5-9 ada 4 orang dari 18 siswa yang diteliti dengan persentase 22%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Puteri Kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	22 s/d 25	0	0%
Baik Sekali	18 s/d 21	0	0%
Sedang	14 s/d 17	2	11%
Kurang	10 s/d 13	12	67%
Kurang Sekali	5 s/d 9	4	22%
Jumlah		18	100%

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kebugaran jasmani siswa puteri kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu dengan hasil 11,33 pada interval 10-13 dengan persentase 67%, dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisis data diatas, maka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putera kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu tergolong dalam klasifikasi kurang.

Dari analisis data penelitian yang diuji faktanya ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu dari hasil tes tidak menemukan klasifikasi baik sekali 22-25 dengan persentase 0%, klasifikasi baik 18-21 tidak ditemukan dengan persentase 0%, klasifikasi sedang 14-17 ada 5 orang dari 28 siswa yang diteliti dengan persentase 18%, klasifikasi kurang 10-13 ada 18 orang dari 28 siswa yang diteliti dengan persentase 64%, dan klasifikasi kurang sekali ada 5 orang siswa dari 28 orang yang diteliti dengan persentase 18%. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putera/I Kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	22 s/d 25	0	0%
Baik Sekali	18 s/d 21	0	0%
Sedang	14 s/d 17	5	18%
Kurang	10 s/d 13	18	64%
Kurang Sekali	5 s/d 9	5	18%
Jumlah		28	100%

Dapat disimpulkan jumlah rata-rata tes tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu dengan hasil 11,71 pada interval 10-13 dengan persentase 64%, dilihat dari norma tes tingkat kebugaran jasmani untuk siswa usia 13-15 tahun Putera dan puteri, maka termasuk dalam klasifikasi kurang. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisis data diatas, maka diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa/i kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu tergolong dalam klasifikasi kurang.

Kebugaran jasmani merupakan gambaran kondisi fisik kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan. Kebugaran jasmani mempunyai peran penting, jika seseorang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka ia akan mudah melakukan kegiatan sehari-hari begitupun sebaliknya jika seseorang mempunyai kebugaran jasmani rendah maka ia akan cepat merasa lelah.

Menurut (Yulianti et al., 2018) Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kebugaran jasmani. Oleh karena itu pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Berdasarkan teori di atas maka kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan aktifitas manusia dalam melakukan pekerjaan dan aktifitas lainnya termasuk juga kegiatan olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga bisa melakukan pekerjaan yang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Putera dan puteri kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu. Hasil dari penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa Putera dan puteri

kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu tergolong dalam klasifikasi kurang, dengan begitu siswa-siswi ini memiliki kondisi fisik yang lemah. Dengan kondisi tersebut akan berdampak pada aktivitas sehari-hari, salah satu yang menonjol pada aktivitas anak adalah saat proses pembelajaran, kebugaran yang dimiliki oleh setiap individu yang prima akan membantu lebih kurang 30% peningkatan konsentrasi.

Menurut (Damsir et al., 2021) Sebanyak 25 orang subjek yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia 4% atau 1 orang siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang sekali, 56% atau 14 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang, 40% atau 10 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori sedang, sementara tidak ada siswa SMP Negeri kecamatan Betung yang dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori baik dan baik sekali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya proporsi siswa yang memiliki status kebugaran jasmani kurang.

Menurut (M. Saputra & Okilanda, 2022) Dari 69 siswa, yang terdiri dari 33 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan. Terdapat 3 orang peserta putra pada rentang nilai kebugaran jasmani 5-9 dengan kategori kurang sekali sebesar (9,09%), terdapat 18 orang peserta putra pada rentang nilai kebugaran jasmani 10-13 dengan kategori kurang sebesar (54,54%), 11 orang peserta putra pada rentang nilai kebugaran jasmani 14-17 dengan kategori sedang sebesar (33,33%), 1 orang siswa pada rentang nilai kebugaran jasmani 18-21 kategori baik sebesar (3,03%) dan tidak ada siswa pada rentang nilai kebugaran jasmani 22-25. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh, maka tingkat kebugaran jasmani siswa peserta putra kelas X SMA Negeri 2 Pariaman berada pada kategori kurang. Sedangkan untuk peserta putri terdapat 5 orang peserta putri pada rentang nilai kebugaran jasmani 5-9 dengan kategori kurang sekali sebesar (13,88%), terdapat 29 orang peserta putri pada rentang nilai kebugaran jasmani 10-13 dengan kategori kurang sebesar (80,55%), terdapat 2 orang peserta putri pada rentang nilai kebugaran jasmani 14-17 dengan kategori sedang sebesar (6,06%), tidak ada peserta putri pada rentang nilai kebugaran jasmani 18-21 dan 22-25. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh, maka tingkat kebugaran jasmani putri kelas X SMA Negeri 2 Pariaman berada pada katagori kurang.

Hasil dari tes kebugaran jasmani siswa peserta putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pariaman diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 12,75, sehingga masuk dalam kategori kurang karena berada pada interval 10-13. Sedangkan untuk peserta putri kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pariaman diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 11,11, sehingga masuk dalam kategori kurang karena berada pada interval 10-13.

Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu dapat persamaan dari hasil penelitian yang sedang saya teliti ini yaitu mendapatkan kategori kurang, maupun hasil dari tingkat kebugaran jasmani siswa putra maupun putri sama-sama mendapat kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang di

lakukan peneliti dengan sampel siswa/I kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu, siswa harus lebih meningkatkan kebugaran jasmaninya agar dalam melakukan kegiatan akademis maupun nonakademis tidak mengalami kelelahan yang signifikan. Dapat di lihat hasil dari penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa termasuk pada klasifikasi kurang dengan persentase nilai rata-rata 60% siswa putera, 67% siswa puteri dan 64% putera dan puteri. .

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan peneliti dengan sampel siswa putera maupun siswa puteri kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu memperoleh hasil klasifikasi yang sama yaitu kurang, dengan demikian dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putera kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu mendapatkan hasil nilai rata-rata 12,4 dengan klasifikasi kurang, sedangkan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa puteri kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu mendapat hasil nilai rata-rata 11,33 dengan klasifikasi kurang, dengan demikian hasil dari persentase nilai rata-rata siswa putera maupun puteri menapat nilai 64%% rentang nilai 10-13 dan mendapatkan nilai rata-rata 11,71.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Dahrial, D. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Kabupaten Indragiri Hilir. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 5(2), 70–84. Retrieved from <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/2004>
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 42–49. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13–20. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Listyarini, A. E. (2015). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *MEDIKORA*, 3(2), 1689–1699. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *JOURNAL SPORT AREA*, 2(2), 35. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA*, 2(01), 53–61. <https://doi.org/10.53682/jo.v2i01.2501>
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa

- Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Rusmanto, Lardika, R. A., & Gazali, N. (2020). Sepakbola: Kapasitas Vital Paru dan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal Sport Area*, 5(1), 30–39. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4791](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4791)
- Santosa, A. T. (2019). Pengaruh Kualitas Pelayanan, Kualitas Produk, Store Atmosphere, Dan E-Wom Terhadap Proses Keputusan Pembelian (Survei Terhadap Konsumen Zenbu-House Of Mozaru Paris Van Java, Bandung). *Jurnal Manajemen Maranatha*, 18(2), 148–158. <https://doi.org/10.28932/jmm.v18i2.1613>
- Saputra, G. Y., & Agus, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.797>
- Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446–457. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10552>
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 24–34. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8–17. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *JOURNAL SPORT AREA*, 3(1), 55. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Jurnal Diakom : Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90. <https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>
- Zulraflia, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru. *JOURNAL SPORT AREA*, 1(2), 73. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).395](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).395)