

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi

Saputra Trisetia Rizandi¹, Reza Hadinata², Anggrawan Janur Putra³

Email: saputratr27@gmail.com¹, reza_hadinata@unja.ac.id², anggrawanputra@unja.ac.id³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia^{1,2,3}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi dengan menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). TKPN merupakan metode tes yang dirancang oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA) yang mencakup pengukuran indeks massa tubuh, tes v sit and reach, tes sit up, tes squat thrust, dan tes PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel 40 siswa laki-laki yang dipilih menggunakan rumus Slovin dengan MoE 15% dari total populasi 426 siswa laki-laki. Data diperoleh melalui observasi langsung di lapangan pada Februari 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi baik (70%), dan tingkat kebugaran jasmani yang tergolong kategori "cukup" (55%), "baik" (30%), "baik sekali" (10%), dan "kurang" (5%). Pada komponen tes v sit and reach, mayoritas siswa berada pada kategori "cukup" (52,50%). Untuk tes sit up dan squat thrust, hasilnya sama dengan 47,50% siswa berada pada kategori "rendah" dan 47,50% pada kategori "cukup". Tes PACER menunjukkan 50% siswa berada pada kategori "cukup". Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi secara umum berada pada tingkat cukup, dengan mayoritas siswa memiliki status gizi baik.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

ABSTRACT

This study aims to review the physical fitness level of male students at SMA Negeri 6 Kota Jambi using the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). TKPN is a testing method designed by the Ministry of Youth and Sports (KEMENPORA) that includes measurements of body mass index, v sit and reach test, sit-up test, squat thrust test, and PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run) test. This research uses a quantitative descriptive method with a sample of 40 male students selected using the Slovin formula with 15% MoE from a total population of 426 male students. Data was obtained through direct observation in the field in February 2025. The results showed that most students had good nutritional status (70%), and physical fitness levels classified as "moderate" (55%), "good" (30%), "excellent" (10%), and "poor" (5%). In the v sit and reach test component, the majority of students were in the "moderate" category (52.50%). For sit-up and squat thrust tests, the results were the same with 47.50% of students in the "low" category and 47.50% in the "moderate" category. The PACER test showed 50% of students in the "moderate" category. This study concludes that the physical fitness of male students at SMA Negeri 6 Kota Jambi is generally at a moderate level, with the majority of students having good nutritional status.

Kywords: Physical Fitness, Nusantara Student Fitness Tes (TKPN)

Copyright © 2025 Saputra Trisetia Rizandi¹, Reza Hadinata², Anggrawan Janur Putra³

Corresponding Author : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia^{1, 2, 3}

Email : saputratr27@gmail.com¹, reza_hadinata@unja.ac.id², anggrawanputra@unja.ac.id³

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dapat dijadikan tolak ukur untuk menunjukkan taraf kesehatan suatu bangsa, khususnya dalam dunia pendidikan. Kebugaran jasmani siswa berperan penting dalam meningkatkan mobilitas untuk mencapai prestasi akademik secara maksimal. Pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani di sekolah merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia, dalam rangka membentuk dan mengembangkan manusia Indonesia secara menyeluruh, sesuai dengan tujuan pendidikan nasional (Hadinata & Decheline, 2018).

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Afif et al., 2023). Dalam era teknologi yang semakin canggih, aktivitas fisik sering kali diabaikan. Padahal, tubuh manusia dirancang untuk bergerak dan aktif. Melalui latihan fisik secara teratur, tubuh dapat mempertahankan kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan yang diperlukan untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan optimal (Putranto & Efendi, 2024).

Aktivitas jasmani sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang, karena aktivitas tersebut memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Wala, 2024). Kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, terutama intensitas, frekuensi, dan lama olahraga yang dilakukan (Ilyas & Almunawar, 2020). Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diperlukan proses latihan yang berkelanjutan dan dilakukan secara terus menerus (Arifin, 2018).

Aspek kebugaran jasmani yang berhubungan langsung dengan kesehatan meliputi daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan aspek kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan mencakup kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi, ketahanan otot, dan keseimbangan (Widodo & Wahyuni, 2016). Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keturunan, jenis kelamin, usia, makanan/zat gizi, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan status kesehatan (Yusri et al., 2020).

Untuk mengukur kebugaran jasmani, terdapat beberapa pedoman tes yang dapat digunakan, salah satunya adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Menurut Ilyas & Almunawar (2020), TKJI berguna untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain instrumen TKJI, sekarang telah berkembang sebuah tes yang digagas oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora RI) yakni Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) terdiri dari beberapa item tes, di antaranya: Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit-Up atau Baring Duduk, Squat Thrust, dan Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER). TKPN disusun untuk mendukung misi dari Desain Besar

Olahraga Nasional (DBON) yang tertera dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 86 tahun 2021, dengan tujuan mewujudkan masyarakat Indonesia yang berpartisipasi aktif berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik (KEMENPORA, 2022).

SMA Negeri 6 Kota Jambi telah berdiri sejak tahun 1985 dan selama 39 tahun telah melahirkan banyak atlet siswa yang berprestasi di berbagai bidang olahraga. Sekolah ini tidak hanya menjuarai berbagai turnamen tetapi juga melahirkan atlet-atlet yang berprestasi di tingkat lokal, nasional, internasional, hingga dunia. Oleh karena itu, sekolah ini dijuluki sebagai "sekolah para atlet". Namun, informasi terkait kondisi fisik siswa SMA Negeri 6 Kota Jambi masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meninjau kebugaran jasmani siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi dengan menggunakan pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimen yang menggunakan pendekatan survey deskriptif kuantitatif. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Kota Jambi yang beralamat di Jl. Kol. M. Kukuh No. 46, Paal Lima, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi pada tanggal 25 Februari 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi yang berjumlah 426 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling dengan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan margin of error (MoE) 15%. Berdasarkan perhitungan diperoleh sampel sebanyak 40 siswa laki-laki.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang terdiri dari lima komponen tes, yaitu:

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)
 - a. Tujuan: Mengetahui status gizi siswa
 - b. Alat: Stadiometer/pita pengukur dan timbangan
 - c. Pelaksanaan: Mengukur tinggi badan dan berat badan
 - d. Penilaian: $IMT = \text{Berat badan (kg)} / \text{Tinggi badan}^2 (\text{m}^2)$
2. V Sit and Reach
 - a. Tujuan: Mengukur fleksibilitas otot punggung dan hamstring
 - b. Alat: Pita/garis dan meteran/penggaris
 - c. Pelaksanaan: Siswa duduk dengan kedua tumit menempel pada pita/garis sebagai titik 0, lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu, kemudian melakukan jangkauan sejauh mungkin

- d. Penilaian: Jarak jangkauan terjauh dari 3 kali percobaan

3. Sit Up 60 Detik

- a. Tujuan: Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut
- b. Alat: Stopwatch dan matras
- c. Pelaksanaan: Siswa melakukan gerakan sit up sebanyak mungkin selama 60 detik
- d. Penilaian: Jumlah gerakan sit up yang benar selama 60 detik

4. Squat Thrust 30 Detik

- a. Tujuan: Mengukur daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan
- b. Alat: Stopwatch dan matras
- c. Pelaksanaan: Siswa melakukan gerakan squat thrust sebanyak mungkin selama 30 detik
- d. Penilaian: Jumlah gerakan squat thrust yang benar selama 30 detik

5. PACER Test (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run)

- a. Tujuan: Mengukur daya tahan kardiovaskular
- b. Alat: Stopwatch, meteran, lintasan minimal 25 meter, cone/kerucut, peralatan pemutar audio, lembar penilaian, dan alat tulis
- c. Pelaksanaan: Siswa berlari bolak-balik sejauh 20 meter dengan kecepatan meningkat setiap menit sesuai irama yang ditentukan
- d. Penilaian: Jumlah balikan yang berhasil diselesaikan sebelum siswa gagal/terlambat dua kali

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung di lapangan. Sebelum melaksanakan tes, peneliti memberikan petunjuk kepada siswa tentang langkah-langkah yang harus diikuti dan memandu pemanasan untuk mencegah cedera.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada TKPN 2022. Untuk perhitungan nilai keseluruhan, digunakan rumus pembobotan dari TKPN yaitu: V Sit and Reach (bobot 10), Sit Up (bobot 20), Squat Thrust (bobot 20), dan PACER Test (bobot 50). Hasil akhir diklasifikasikan menjadi lima kategori: Baik Sekali (>4), Baik (3-3,9), Cukup (2-2,9), Kurang (1-1,9), dan Kurang Sekali (<1).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 40 siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi dengan rincian 15 siswa dari kelas 10, 11 siswa dari kelas 11, dan 14 siswa dari kelas 12. Berdasarkan usia, terdapat 12 siswa berusia 15 tahun, 12 siswa berusia 16 tahun, 14 siswa berusia 17 tahun, dan 2 siswa berusia 18 tahun.

Indeks Massa Tubuh (IMT)

Hasil tes Indeks Massa Tubuh menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi yang baik, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Indeks Massa Tubuh

No	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Gizi Kurang	5	12.50%
2		Gizi Baik	28	70.00%
3		Gizi Lebih	5	12.50%
4		Obesitas	2	05.00%
	Jumlah		40	100.00%

Berdasarkan tabel di atas, 70% siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi memiliki status gizi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mendapatkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung aktivitas sehari-hari mereka. Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Menurut Intantiyana et al. (2018), status gizi yang baik atau optimal tercapai ketika tubuh mendapatkan asupan zat gizi yang memadai sesuai dengan kebutuhannya.

V Sit and Reach

Hasil tes V Sit and Reach yang mengukur fleksibilitas otot punggung dan hamstring disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Tes V Sit and Reach

No	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	V Sit And Reach	Sangat Rendah	0	00.00%
2		Rendah	10	25.00%
3		Cukup	21	52.50%
4		Baik	3	07.50%
5		Baik Sekali	6	15.00%
	Jumlah		40	100.00%

Sebanyak 52.50% siswa memiliki fleksibilitas tubuh yang cukup. Kelenturan merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani karena memungkinkan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan jangkauan gerak yang lebih luas dan mengurangi risiko cedera. Menurut Rahman et al. (2021), fleksibilitas siswa dapat dinilai menggunakan instrumen tes V Sit and Reach, yang merupakan metode paling mudah dan praktis untuk dilakukan oleh siswa.

Sit Up 60 Detik

Hasil tes Sit Up 60 detik yang mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Sit Up

No	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sit Up	Sangat Rendah	2	05.00%
2		Rendah	19	47.50%
3		Cukup	19	47.50%
4		Baik	0	00.00%
5		Baik Sekali	0	00.00%
	Jumlah		40	100.00%

Hasil tes Sit Up menunjukkan bahwa 47.50% siswa berada pada kategori rendah dan 47.50% pada kategori cukup. Kekuatan otot perut merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani. Menurut Walukow et al. (2021), latihan Sit Up merupakan jenis latihan aerobik yang tidak hanya bertujuan untuk memperkuat otot perut, tetapi juga efektif dalam mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan massa otot tanpa lemak.

Squat Thrust 30 Detik

Hasil tes Squat Thrust 30 detik yang mengukur daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Squat Thrust

No	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Squat Thrust	Sangat Rendah	0	00.00%
2		Rendah	19	47.50%
3		Cukup	19	47.50%
4		Baik	2	05.00%
5		Baik Sekali	0	00.00%
	Jumlah		40	100.00%

Serupa dengan hasil tes Sit Up, tes Squat Thrust menunjukkan bahwa 47.50% siswa berada pada kategori rendah dan 47.50% pada kategori cukup. Menurut Fardil & Risman (2019), Squat Thrust adalah bentuk latihan fisik yang memberikan beragam manfaat bagi tubuh. Latihan ini dilakukan dengan mengubah posisi tubuh secara cepat dan akurat, serta membutuhkan keseimbangan yang baik, sehingga dapat meningkatkan kelincahan.

PACER Test

Hasil tes PACER yang mengukur daya tahan kardiovaskular disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Tes PACER

No	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	PACER Test	Sangat Rendah	2	05.00%
2		Rendah	8	20.00%
3		Cukup	20	50.00%
4		Baik	6	15.00%
5		Baik Sekali	4	10.00%
	Jumlah		40	100.00%

Hasil tes PACER menunjukkan bahwa 50% siswa berada pada kategori cukup. Tes PACER adalah tes untuk mengukur daya tahan kardiovaskular yang dilakukan dengan berlari bolak-balik sejauh 20 meter dengan kecepatan yang meningkat secara bertahap setiap menit. Menurut Ramona (2024), tujuan utama tes ini adalah untuk mengukur kapasitas maksimal kerja jantung dan paru-paru.

Total Seluruh Tes Kebugaran

Setelah semua komponen tes dijumlahkan dengan pembobotan sesuai dengan pedoman TKPN, diperoleh hasil kebugaran jasmani siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Seluruh Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

No	Komponen	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Seluruh Tes Kebugaran	Kurang Sekali	0	00.00%
2		Kurang	2	05.00%
3		Cukup	22	55.00%
4		Baik	12	30.00%
5		Baik Sekali	4	10.00%
	Jumlah		40	100.00%

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup (55%). Terdapat 30% siswa dengan kategori baik, 10% siswa dengan kategori baik sekali, dan 5% siswa dengan kategori kurang. Tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup, namun masih perlu ditingkatkan untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa antara lain aktivitas fisik, pola makan, status gizi, dan kebiasaan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian, komponen tes yang memiliki bobot nilai paling besar adalah tes PACER (bobot 50). Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan kardiovaskular merupakan komponen yang sangat penting dalam kebugaran jasmani. Ketahanan jantung yang baik akan membantu siswa untuk tidak cepat merasa lelah ketika melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk dalam kegiatan belajar di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi secara umum berada pada kategori cukup (55%), dengan rincian 5% siswa memiliki kebugaran jasmani kurang, 30% siswa memiliki kebugaran jasmani baik, dan 10% siswa memiliki kebugaran jasmani baik sekali. Dari segi status gizi, mayoritas siswa (70%) memiliki status gizi yang baik.

Pada komponen fleksibilitas (V Sit and Reach), mayoritas siswa berada pada kategori cukup (52,50%). Untuk komponen kekuatan dan daya tahan otot perut (Sit Up) serta daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan (Squat Thrust), hasilnya menunjukkan bahwa masing-masing 47,50% siswa berada pada kategori rendah dan cukup. Sementara untuk komponen daya tahan kardiovaskular (PACER), 50% siswa berada pada kategori cukup.

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki SMA Negeri 6 Kota Jambi perlu meningkatkan kebugaran jasmani mereka, terutama pada komponen kekuatan dan daya tahan otot perut (Sit Up) serta daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan (Squat Thrust) yang menunjukkan hasil yang masih kurang optimal. Peran guru pendidikan jasmani sangat penting dalam membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani mereka melalui program latihan yang terstruktur dan berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat kebugaran jasmani kelas atas SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124–129.
- 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.
- Fardil, A., & Risman, I. (2019). Pengaruh latihan squat thrust secara interval dan circuit training terhadap kecepatan renang 50 meter gaya dada. *Performa*, 5(1), 1689–1699.
- Hadinata, R., & Decheline, G. (2018). Pengembangan model permainan tradisional hitam hijau terhadap kualitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri 211/IX Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(2), 78–86.
- Huda, M. M., Wahyudi, U., & Darmawan, A. (2023). Kebugaran jasmani di SMPN se-Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 12(2), 74–88.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412.
- Januarianto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pelaksanaan tes kebugaran pelajar nusantara*. KEMENPORA.
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan tubuh dalam mengikuti kegiatan belajar dan mengajar di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 2009–2013.

- Rahman, D. N., Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2021). Pengukuran kelentukan siswa SMP Negeri 1 Bangkalan menggunakan modifikasi instrumen tes V-Sit and Reach secara daring. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 54–64.
- Ramona, A. (2024). Sosialisasi dan pelatihan model tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) bagi siswa SMP Kristen 2 Mollo Utara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(4), 5111–5120.
- Rizqullah, M. A., Wulandari, I., Kunci, K., & Jasmani, K. (2023). Tinjauan kebugaran jasmani siswa SMP Islam Raudatul Jannah Kota Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(6), 32–38.
- Sutoro, D., Womsiwor, W., & Yudistira, I. M. F. P. P. (2024). Pelatihan penerapan model tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) pada guru olahraga di Kota Jayapura. *Abdi Insani*, 11(4), 2759–2765.
- Wala, G. (2024). Regulatory Reform of Mental Health Services in Indonesia: Legal and Human Rights Perspectives. *Siber International Journal of Advanced Law (SIJAL)*, 2(2), 68–74. <https://doi.org/10.38035/sijal.v2i2.125>
- Walukow, R. A. S., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2021). Pengaruh latihan sit-up terhadap persentase lemak tubuh. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 13(3), 298–305.
- Widodo, A., & Wahyuni, E. S. (2016). Hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(1), 48–55.
- Yane, S., & Wardhani, R. (2024). Tingkat kebugaran jasmani pelajar di SMP Negeri 01 Sukadana Kabupaten Kayong Utara. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 79–86.
- Yunitaningrum, W., Ali, R., Triansyah, A., Haetami, M., Hidasari, F., Simanjuntak, V. G., & Pranata, D. (2024). Sosialisasi dan implementasi tes kebugaran pelajar nusantara di SMP Negeri 2 Pontianak. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 183–187.
- Yusri, Y., Zulkarnain, M., & Sitorus, R. J. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran calon jemaah haji Kota Palembang tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57–68.