

**PHYSICAL FITNESS SURVEY THROUGH NUSANTARA STUDENT
FITNESS TEST ON STUDENTS OF CLASS VIII
SMP NEGERI 1 KUOK**

Muhammad Azwan, Ardiah Juita, Muhammad Imam Rahmatullah

Email: Muhammad.azwan2897@student.id.com, ardiahjuita@lecturer.unri.ac.id,

m.imamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: +62 813-7457-3389

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Department of Sports Education
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *The purpose of this study was to determine the physical fitness survey through the Indonesian student fitness test on class VIII students of SMP Negeri 1 Kuok. The average score of the Indonesian Student Fitness Test (TKPN) of 1.55 in grade VIII students of SMP Negeri 1 Kuok places them in the Poor category, which objectively reflects the inability of the majority of students to meet basic physical demands such as cardiovascular endurance, muscle strength, and agility. The range of values 1–1.9 in the TKPN norm indicates that 76.92% of students (19.23% Very Poor and 57.69% Poor) have a fitness capacity below the national average for their age group. This has implications for short-term health risks, such as fatigue during distance learning or extracurricular activities, as well as decreased quality of life due to limitations in optimal participation in the social environment. Furthermore, the Sit Up scores (18.38) and Pacer Test (18.92) which are in the Very Low category indicate weak core muscle endurance and cardiorespiratory system, which are important foundations for physical growth and cognitive development of adolescents. Without intervention, this condition has the potential to worsen learning motivation and increase the risk of degenerative diseases in adulthood.*

Keywords: *Physical fitness survey, student fitness test*

SURVEY KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN PELAJAR NUSANTARA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KUOK

Muhammad Azwan, Ardian Juita, Muhammad Imam Rahmatullah

Email: Muhammad.azwan2897@student.id.com, ardiahjuita@lecturer.unri.ac.id,

m.imamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: +62 813-7457-3389

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui survey kebugaran jasmani melalui tes kebugaran pelajar nusantara pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok. Skor rata-rata Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) sebesar **1,55** pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok menempatkan mereka dalam kategori *Kurang*, yang secara objektif mencerminkan ketidakmampuan mayoritas siswa untuk memenuhi tuntutan fisik dasar seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelincahan. Rentang nilai 1–1,9 dalam norma TKPN menunjukkan bahwa 76,92% siswa (19,23% *Kurang Sekali* dan 57,69% *Kurang*) memiliki kapasitas kebugaran di bawah rata-rata nasional untuk kelompok usia mereka. Hal ini berimplikasi pada **risiko kesehatan jangka pendek**, seperti mudah lelah saat pembelajaran jarak jauh atau aktivitas ekstrakurikuler, serta **penurunan kualitas hidup** akibat keterbatasan dalam berpartisipasi secara optimal di lingkungan sosial. Lebih lanjut, skor *Sit Up* (18,38) dan *Pacer Test* (18,92) yang masuk kategori *Sangat Rendah* mengindikasikan lemahnya ketahanan otot inti dan sistem kardiorespirasi, yang merupakan fondasi penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif remaja. Tanpa intervensi, kondisi ini berpotensi memperburuk motivasi belajar dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa.

Kata Kunci: survey kebugaran jasmani, tes kebugaran pelajar

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencapai kebugaran jasmani yang tinggi, olehnya itu usaha untuk memasyarakatkan olahraga harus dimulai sejak usia dini dan sangat tepat jika usaha ini dimulai dari pembelajaran pendidikan jasmani disetiap jenjang pendidikan. Melalui program pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah, dan terbimbing diharapkan dapat dicapai tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Tujuan itu terdiri dari pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, intelektual, emosional, social dan moral spiritual.

Sebenarnya olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena dengan melatih gerak tubuh, organ-organ vital yang ada pada manusia akan bekerja dengan baik, baik fungsi jantung, paru, dan organ-organ penting lainnya. Oleh karena itu sebaiknya semua orang harus melakukan kegiatan berolahraga minimal dilakukan di waktu senggang disela-sela kesibukannya sehari-hari. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani menurut (Yulianti, 2018) kebugaran jasmani merupakan suatu 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.

Kebugaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena jika mempunyai kebugaran jasmani yang kurang baik akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Oleh karena itu, dalam upaya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, perlu digiatkan lagi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Jadi, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik.

Selain itu, menurut (Sepriadi, 2017) kebugaran jassmani dan juga kondisi fisik sangat mempengaruhi penguasaan siswa terhadap cabang olahraga. Hal ini sesuai dengan Ihsan yang dikutip oleh (Sepriadi, 2017) menjelaskan “*Physical condition is an important thing for a learner since it is a basic foundation to master techniques, tactics, strategies and psychical condition*”.

Namun berdasarkan hasil observasi terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok, peneliti mengamati bahwa guru belum pernah mengadakan tes kebugaran jasmani terhadap siswa sehingga nantinya guru dapat menentukan metode pembelajaran yang akan diberikan. Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas, peneliti

menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa dengan melakukan penelitian ilmiah dengan judul “**Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok**”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif dalam (Sugiyono, 2010) adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Kuok

Dalam penelitian ini peneliti mengambil jenis total sampling yaitu menjadikan semua jumlah populasi sebagai sampel dan sampel berjumlah 26 orang. Observasi adalah melakukan pengamatan langsung ke lapangan tempat penelitian untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan pada penelitian ini. Kepustakaan Perpustakaan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang dipergunakan pada penelitian ini.

Untuk pengumpulan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrument, Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran pelajar nusantara (TKPN) (Rusdiana et al., 2022) untuk pelajar dengan rentang usia 9-18 tahun.

Penelitian yang akan dilaksanakan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran dan realitas dalam bentuk angka dan perhitungan tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan merupakan teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dengan nilai rata-rata. Menurut (Nurhasan, & Narlan, 2017) rumus yang

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil TKJI Siswa Putra

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok. Adapun tes yang digunakan adalah tes TKPN yaitu tes *IMT*, tes *V Sit and Reach*, tes *Sit Up*, tes *Squat Thrust*, tes *Pacer*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini:

Rekapitulasi Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok

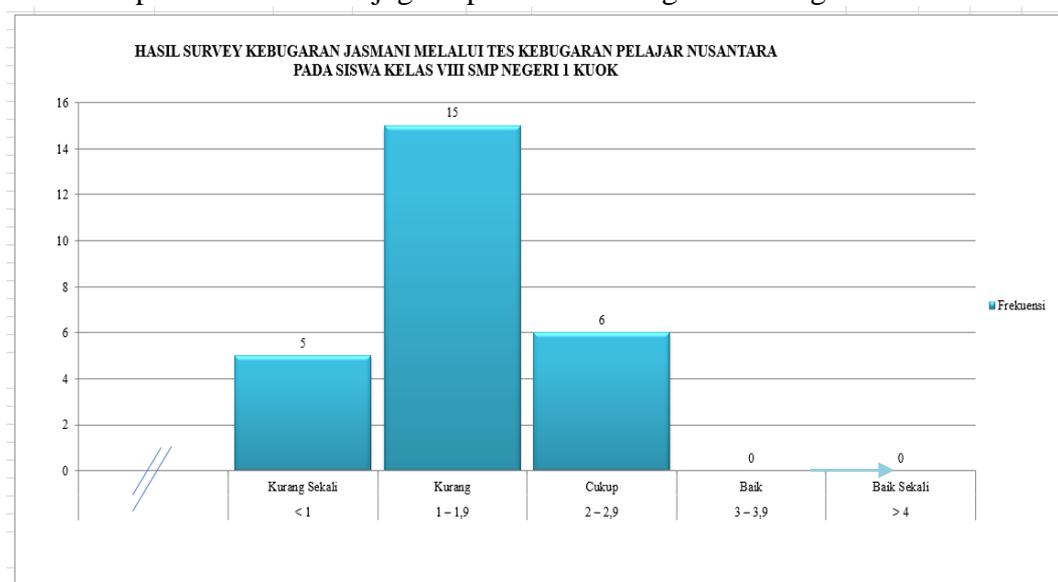
Berdasarkan tabel hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), **sebagian besar siswa (57,69%) masuk kategori Kurang** dengan skor 1–1,9, diikuti oleh 19,23% siswa dalam kategori *Kurang Sekali* (skor <1) dan 23,08% kategori *Cukup* (skor 2–2,9). **Tidak ada siswa** yang mencapai kategori *Baik* (skor 3–3,9) atau *Baik Sekali* (skor >4), menunjukkan bahwa **76,92% siswa berada di bawah standar kebugaran**

minimal. Dominasi kategori *Kurang* dan *Kurang Sekali* mengindikasikan **seriusnya masalah kebugaran jasmani** pada populasi ini, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor seperti kurangnya aktivitas fisik rutin, pola hidup sedentari, atau ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dan energi yang dikeluarkan. Hasil ini menegaskan perlunya **intervensi multidisiplin**, seperti penguatan program olahraga terstruktur di sekolah, sosialisasi pentingnya kebugaran fisik, serta pemantauan berkala untuk meningkatkan skor TKPN siswa ke level yang lebih optimal demi mendukung kesehatan dan produktivitas belajar mereka.. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Rekapitulasi Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok

NO	Norma TKPN	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 1	Kurang Sekali	5	19,23%
2	1 – 1,9	Kurang	15	57,69%
3	2 – 2,9	Cukup	6	23,08%
4	3 – 3,9	Baik	0	0,00%
5	> 4	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			26	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Grafik 1. Rekapitulasi Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok

Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting yang mencerminkan kesehatan dan kemampuan fisik siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok

menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), sebuah instrumen standar yang mengukur komponen fisik seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan kecepatan. Hasil penelitian menunjukkan skor rata-rata sebesar 1,55, yang masuk dalam kategori *Kurang* berdasarkan norma TKPN, di mana rentang nilai 1–1,9 menunjukkan ketidaksiapan fisik siswa untuk memenuhi tuntutan aktivitas harian maupun pembelajaran.

Kategori *Kurang* ini mengindikasikan bahwa siswa belum mencapai standar minimal kebugaran yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan optimal dan produktivitas akademik. Rendahnya skor ini diduga kuat berkaitan dengan gaya hidup sedentari yang semakin dominan di kalangan pelajar. Banyak siswa menghabiskan waktu luang dengan bermain gim, menonton televisi, atau menggunakan gadget, alih-alih melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau permainan tradisional. Kebiasaan ini menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan fleksibilitas, yang secara langsung terlihat dalam hasil TKPN.

Selain itu, kurangnya variasi dalam program pendidikan jasmani di sekolah juga turut berkontribusi pada temuan ini. Pembelajaran pendidikan jasmani yang cenderung monoton dan berfokus pada teori tanpa praktik yang memadai tidak mampu merangsang minat siswa untuk aktif bergerak. Padahal, aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan dapat meningkatkan partisipasi siswa serta membangun kebiasaan hidup sehat. Di sisi lain, keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah, seperti lapangan yang tidak memadai atau alat olahraga yang terbatas, juga menghambat pelaksanaan latihan fisik yang efektif.

Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah pola makan siswa. Konsumsi makanan tinggi kalori, rendah nutrisi, dan minimnya asupan air putih dapat memengaruhi stamina dan pemulihan energi setelah beraktivitas. Survei tambahan mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa lebih memilih jajanan cepat saji daripada makanan bergizi, yang berdampak pada penurunan performa fisik. Hal ini diperparah oleh kurangnya kesadaran orang tua dalam memantau asupan gizi anak, terutama di era di kedua orang tua sering kali sibuk bekerja.

Dampak rendahnya kebugaran jasmani tidak hanya terlihat pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh pada psikologis siswa. Kelelahan yang cepat, sulit berkonsentrasi, dan penurunan motivasi belajar menjadi gejala umum yang ditemukan. Kondisi ini berpotensi menghambat pencapaian akademik dan partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, atau gangguan jantung di usia muda juga meningkat jika kebiasaan pasif ini terus dipertahankan.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan pemerintah daerah. Sekolah perlu merevitalisasi kurikulum pendidikan jasmani dengan memperbanyak variasi latihan, seperti senam aerobik, permainan tim, atau kegiatan outdoor yang menarik. Peningkatan kualitas guru pendidikan jasmani melalui pelatihan juga penting agar mereka mampu merancang program yang adaptif dan inklusif. Di rumah, orang tua harus membatasi waktu penggunaan gadget dan mendorong anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik sederhana, seperti bersepeda atau berjalan kaki.

Pemerintah daerah dapat berperan dengan menyediakan infrastruktur olahraga yang terjangkau di lingkungan masyarakat, seperti lapangan umum atau fasilitas senam gratis. Kampanye tentang pentingnya kebugaran jasmani melalui media sosial atau seminar juga diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Dengan langkah-

langkah terintegrasi ini, diharapkan skor TKPN siswa SMP Negeri 1 Kuok dapat meningkat ke kategori *Sedang* atau *Baik* dalam beberapa tahun ke depan, sehingga mereka mampu tumbuh menjadi generasi yang sehat, aktif, dan berprestasi.

Penelitian ini sekaligus menjadi pengingat bahwa kebugaran jasmani tidak boleh diabaikan dalam proses pendidikan. Di tengah kemajuan teknologi yang mendorong gaya hidup kurang gerak, sekolah dan keluarga harus menjadi garda terdepan dalam membangun kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik, pola makan, dan istirahat. Hanya dengan komitmen bersama, masalah kebugaran jasmani pelajar dapat diatasi secara holistik dan berkelanjutan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil survey kebugaran jasmani melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok dimiliki adalah **1,55** yang tergolong dalam kategori **Kurang** karena terletak pada rentang nilai 1 - 1,9 di norma TKPN.

Skor rata-rata Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) sebesar **1,55** pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok menempatkan mereka dalam kategori *Kurang*, yang secara objektif mencerminkan ketidakmampuan mayoritas siswa untuk memenuhi tuntutan fisik dasar seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelincahan. Rentang nilai 1–1,9 dalam norma TKPN menunjukkan bahwa 76,92% siswa (19,23% *Kurang Sekali* dan 57,69% *Kurang*) memiliki kapasitas kebugaran di bawah rata-rata nasional untuk kelompok usia mereka. Hal ini berimplikasi pada **risiko kesehatan jangka pendek**, seperti mudah lelah saat pembelajaran jarak jauh atau aktivitas ekstrakurikuler, serta **penurunan kualitas hidup** akibat keterbatasan dalam berpartisipasi secara optimal di lingkungan sosial. Lebih lanjut, skor *Sit Up* (18,38) dan *Pacer Test* (18,92) yang masuk kategori *Sangat Rendah* mengindikasikan lemahnya ketahanan otot inti dan sistem kardiorespirasi, yang merupakan fondasi penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif remaja. Tanpa intervensi, kondisi ini berpotensi memperburuk motivasi belajar dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa.

Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada :

1. Semua Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok agar selalu menjaga kebugaran jasmani dengan cara berolahraga dengan rajin.
2. Bapak guru olahraga Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kuok agar menyarankan kepada siswa untuk dapat terus menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan kegiatan olahraga menggunakan sarana olahraga yang terdapat pada lingkungan sekitar tempat tinggal.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang kebugaran jasmani, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dan tolak ukur penelitian tentang TKJI siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hafiz, S, Bayu, W. I., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). Survey of physical activity and physical fitness in students aged 14-16 years. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 28-38. <https://doi.org/https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>
- Andriyani, Fitria, D. (2016). Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta. *Jurnal Riset Physical Education (MOTION)*, 8(1), 59–66. <https://doi.org/10.33558/motion.v8i1.454>
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>
- Bafirman. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. PT. RajaGrafindo Persada
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA*, 1(1), 41-53. <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>.
- Farid, M., & Nasution, J. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 762–765. <https://doi.org/10.34261/jpok.v5i3.55237>
- Husdarta. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas II Di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 168–173. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Recovery*. Depok. PT. RajaGrafindo Persada
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35–43. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)

- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(3), 48–52. <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i3.7384>
- 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)
- Rahayu, E, T. (2013). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. Implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), 29–38. <https://doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>
- Rosdinani, D. (2013). Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Rohmalina, W. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rusdiana, A., Wiriawan, O., Ronald, H., Hadi, Guntur, Komarudin, Zamil, A. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara*. Jakarta: Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Bidang Pembudayaan Olahraga KEMENPORA
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Litera Prenada Media Group
- Saputra, V, Witrian, Sari, Karisma Y., & Risa Agus Teguh Wibowo. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada SMA N 1 Plupuh Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13-22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>.
- Setiawan, C. (2004). Krisis Identitas dan Legitimasi dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1 (1), 1-7.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Slameto. (2010). Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani, Filosofi Pembelajaran Dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Sepriadi. (2021). *Manajemen Kebugaran*. Padang. Sukabina Pers.
- Syaiful, B. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Utama, A.M, B. (2011) Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8 (1), 1-9.

Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT. Bumi Timur Jaya

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)

Zulraflia, Z. (2021). Pengaruh Kemampuan Gerak Dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Islam Riau. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(01), 91–101. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.4016>