

ANALISIS DESKRIPTIF TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP IT BUDI MULIA PADANG TAHUN AJARAN 2025/2026

Muhammad Haris Geanzev¹, Kamal Firdaus², Sepriadi³, Aldo Naza Putra⁴

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

Corresponden E-mail; harrisgeanzev@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Budi Mulia Padang Tahun Ajaran 2025/2026. Rendahnya aktivitas fisik anak dan remaja Indonesia, sebagaimana dilaporkan dalam Indonesia Report Card 2022 dengan nilai "F", menjadi latar belakang utama penelitian ini. Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 28 orang (16 putra, 12 putri) yang diambil menggunakan teknik total sampling untuk memberikan gambaran menyeluruh pada tingkatan kelas tersebut. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D (koordinasi mata-tangan, sit-up, standing broad jump, T-test, dan bleep test) serta pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sebagai data penunjang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan adalah 12,36 dari skor maksimal 25, yang tergolong dalam kategori kurang. Secara rinci, 57,14% siswa berada pada kategori kurang, 28,57% kategori sedang, dan 14,29% kategori kurang sekali, tanpa ada siswa yang mencapai kategori baik atau baik sekali. Rata-rata skor siswa putra (13,56) secara deskriptif lebih tinggi dibandingkan siswa putri (10,75). Komponen terlemah adalah kelincahan (T-test) dan daya ledak otot tungkai (standing broad jump), sedangkan daya tahan kardiorespirasi (bleep test) relatif lebih baik. Gambaran status gizi menunjukkan variasi dari sangat kurus hingga obesitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang, sehingga berimplikasi pada pentingnya penyusunan program pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur di sekolah.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, TKSI Fase D, IMT/U, PJOK, Kelincahan

Abstract

This study aims to analyze the physical fitness level of seventh-grade students at SMP IT Budi Mulia Padang for the 2025/2026 Academic Year. The low physical activity of Indonesian children and adolescents, as reported in the 2022 Indonesia Report Card with an "F" grade, forms the main background. This research employed a descriptive quantitative design. The population and sample comprised all 28 seventh-grade students (16 boys, 12 girls) selected via total sampling to provide a complete overview of this class cohort. The primary instrument was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D (hand-eye coordination, sit-up, standing broad jump, T-test, and bleep test), complemented by Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) as supporting data. The results indicated that the overall average physical fitness score was 12.36 out of 25, falling into the poor category. Specifically, 57.14% of students were in the poor category, 28.57% in moderate, and 14.29% in very poor, with no students reaching the good or excellent categories. Descriptively, male students achieved a higher average score (13.56) than female students (10.75). The weakest components were agility (T-test) and leg power (standing broad jump), whereas cardiorespiratory endurance (bleep test) was relatively higher. Supporting BMI data showed varied nutritional statuses from severely underweight to obese. This study concludes that the physical fitness level of the seventh-grade students is in the poor category, highlighting the need for a more structured physical fitness program in schools.

Keywords: Physical Fitness, TKSI Phase D, BMI-For-Age, Physical Education, Agility

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan elemen fundamental yang menentukan kualitas sumber daya manusia, terutama pada usia remaja awal yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan pesat. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 mengamanatkan bahwa pendidikan nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang sehat, berilmu, cakap, kreatif, dan mandiri. Dalam konteks Kurikulum Merdeka, peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dipertegas melalui penguatan profil pelajar Pancasila yang menuntut kebugaran jasmani prima sebagai salah satu capaiannya (Kepmendikbudristek No. 56/M/2022).

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun mengatasi kondisi darurat (Apri Agus & Sepriadi, 2021; Corbin et al., 2000). Kebugaran ini mencerminkan optimalnya fungsi sistem organ tubuh yang bermuara pada peningkatan kualitas hidup (Arsil & Antoni, 2026). Namun, kondisi kebugaran jasmani remaja di Indonesia menghadapi tantangan serius. *Indonesia Report Card on Physical Activity for Children and Youth* (Active Healthy Kids Indonesia, 2022) memberikan nilai "F" untuk indikator aktivitas fisik keseluruhan. Selain itu, Laporan Survei Status Gizi Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2025) mencatat masih tingginya prevalensi masalah gizi ganda (kurang dan berlebih) pada usia remaja.

Sejumlah penelitian terdahulu di Indonesia konsisten menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama masih memprihatinkan. Studi di berbagai lokasi seperti Padang, Jawa Barat, dan daerah lainnya mengonfirmasi bahwa mayoritas siswa SMP berada pada kategori kurang hingga sedang (Ananda et al., 2025; Maulana et al., 2024; Prasetyo & Wati, 2025; Rachmadania Henwin & Deswandi, 2025; Sasra et al., 2024). Secara khusus, penelitian Aisy (2024) di SMP IT Budi Mulia Padang mengindikasikan rendahnya kebugaran jasmani siswa yang diduga berkaitan dengan efektivitas pembelajaran penjas serta keterbatasan sarana.

Meskipun penelitian tentang kebugaran jasmani telah banyak dilakukan, terdapat *gap* penelitian di mana evaluasi kebugaran jasmani siswa pada jenjang transisi awal (kelas VII) di sekolah berbasis Islam terpadu (*Islamic boarding school*) masih terbatas. Selain itu, belum banyak studi deskriptif di tingkat lokal yang memetakan secara terperinci setiap item tes baku TKSI Fase D serta menyajikan data profil gizi pendukung secara akurat tanpa melakukan klaim korelasi berlebihan. Penggunaan teknik *total sampling* pada seluruh siswa kelas VII di sekolah ini bertujuan untuk memperoleh pemetaan utuh (*full coverage*) dari seluruh populasi target kelas VII di SMP IT Budi Mulia Padang, meskipun cakupan hasilnya secara mendasar tetap terbatas pada karakteristik subjek di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara deskriptif tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Budi Mulia Padang Tahun Ajaran 2025/2026. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi baseline data yang objektif bagi pihak sekolah dan guru PJOK dalam mengevaluasi efektivitas kurikulum PJOK serta menyusun strategi pembinaan kebugaran yang tepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif untuk menggambarkan fenomena tingkat kebugaran jasmani siswa sebagaimana adanya di lapangan (Sugiyono, 2019). Penelitian dilaksanakan di SMP IT Budi Mulia Padang pada bulan Mei–Juni 2026. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP IT Budi Mulia Padang Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 28 orang (16 putra dan 12 putri). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* (sampel jenuh), di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2019). Sebelum pelaksanaan tes, peneliti mengurus surat izin penelitian resmi dari pihak sekolah. Persetujuan tertulis (*informed consent*) diperoleh dari orang tua/wali siswa serta persetujuan (*assent*) dari siswa sendiri. Prosedur keselamatan diterapkan secara ketat: seluruh sampel wajib melewati skrining kesehatan mandiri ringan, diberikan instruksi keselamatan, dipandu melakukan pemanasan terstruktur selama 15 menit, serta didampingi oleh tim medis/P3K sekolah selama pengukuran berlangsung. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan olahraga terstandar milik sekolah dengan kondisi permukaan yang rata dan kering. Pengujian dilaksanakan oleh 3 orang penguji yang telah ditatar (*trained evaluators*) dengan memberikan waktu istirahat yang cukup (5–10 menit) antaritem tes untuk mencegah kelelahan berlebih.

Instrumen utama yang digunakan adalah baterai Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D untuk usia 13–15 tahun yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2021). TKSI Fase D telah diuji validitas dan reliabilitasnya secara nasional untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. Baterai tes terdiri dari 5 item:

1. *Hand and Eye Coordination Test* (lempar tangkap bola tenis ke dinding jarak 2 meter selama 30 detik).
2. *Sit-Up Test* (kekuatan dan ketahanan otot perut selama 30 detik).
3. *Standing Broad Jump Test* (daya ledak otot tungkai, diukur jarak lompatan terbaik dari 2 kali kesempatan).
4. *T-Test* (kelincahan mengubah arah lari, diukur dalam satuan detik).
5. *Bleep Test / Multi-Stage Fitness Test* (daya tahan kardiorespirasi lari bolak-balik 20 meter).

Setiap capaian mentah diubah menjadi skor 1–5 berdasarkan norma baku TKSI Fase D. Skor akumulasi (5–25) diklasifikasikan ke dalam lima kategori: baik sekali (22–25), baik (18–21), sedang (14–17), kurang (10–13), dan kurang sekali (<10).

Sebagai data penunjang, dilakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* (ketelitian 0,1 cm) dan berat badan menggunakan timbangan digital (ketelitian 0,1 kg). Nilai IMT dikalkulasikan (kg/m^2) dan dikonversikan ke dalam *Z-score* standar antropometri anak usia 5–19 tahun Kemenkes RI (2025) berdasarkan umur dan jenis kelamin, yang dikategorikan menjadi: sangat kurus (*severely thin*), kurus (*thin*), normal, gemuk (*overweight*), dan obesitas (*obese*). Peneliti menegaskan bahwa data IMT/U ini murni bersifat deskriptif penunjang dan tidak diuji secara inferensial untuk melihat hubungan atau pengaruh kausal terhadap tingkat kebugaran.

Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif. Parameter yang dilaporkan meliputi rata-rata (*mean*), standar deviasi (*standard deviation*), serta distribusi frekuensi dan persentase. Data disajikan dalam bentuk tabel dan diagram batang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil Mentah per Item Tes

Untuk memberikan gambaran konkret mengenai performa fisik siswa, Tabel 1 menyajikan rekapitulasi data hasil mentah (*raw score*) rata-rata capaian setiap item tes TKSI Fase D.

Tabel 1 Rekapitulasi Rata-Rata Data Hasil Mentah Capaian Item Tes TKSI Fase D

Item Tes	Satuan	Siswa Putra (n=16)	Siswa Putri (n=12)
Koordinasi Mata-Tangan	Frekuensi / 30 detik	14,25 ± 3,12	13,83 ± 2,41
Sit-Up	Frekuensi / 30 detik	17,50 ± 4,05	13,08 ± 3,20
Standing Broad Jump	Centimeter (cm)	162,38 ± 18,25	121,50 ± 14,10
T-Test	Detik	13,42 ± 1,15	16,85 ± 1,42
Bleep Test	Level / Shuttles	5/4 (Level 5 shuttle 4)	3/6 (Level 3 shuttle 6)

Sumber: Data olahan peneliti, 2026

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP IT Budi Mulia Padang yang berjumlah 16 orang menunjukkan rata-rata skor total sebesar 13,56 dengan standar deviasi 2,34. Berdasarkan norma klasifikasi TKSI Fase D, tingkat kebugaran jasmani siswa putra secara umum berada pada kategori Kurang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0,00
2	Baik	0	0,00
3	Sedang	7	43,75
4	Kurang	8	50,00
5	Kurang Sekali	1	6,25
	Jumlah	16	100,00

Sumber: Data olahan peneliti, 2026

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMP IT Budi Mulia Padang yang berjumlah 12 orang menunjukkan rata-rata skor total sebesar 10,75 dengan standar deviasi 2,90. Berdasarkan norma klasifikasi TKSI Fase D, tingkat kebugaran jasmani siswa putri secara umum berada pada kategori Kurang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0,00
2	Baik	0	0,00
3	Sedang	1	8,33
4	Kurang	8	66,67
5	Kurang Sekali	3	25,00
	Jumlah	12	100,00

Sumber: Data olahan peneliti, 2026

Perbandingan Capaian per Komponen Tes

Berdasarkan hasil tes kelima komponen TKSI Fase D, terdapat perbedaan capaian yang signifikan antara siswa putra dan putri maupun antar komponen tes. Komponen yang paling rendah pencapaiannya pada kedua kelompok adalah kelincahan (T-Test), sedangkan komponen yang paling tinggi pencapaiannya adalah daya tahan kardiorespirasi (bleep test).

Tabel 4 Rekapitulasi Capaian per Komponen Tes Siswa Putra

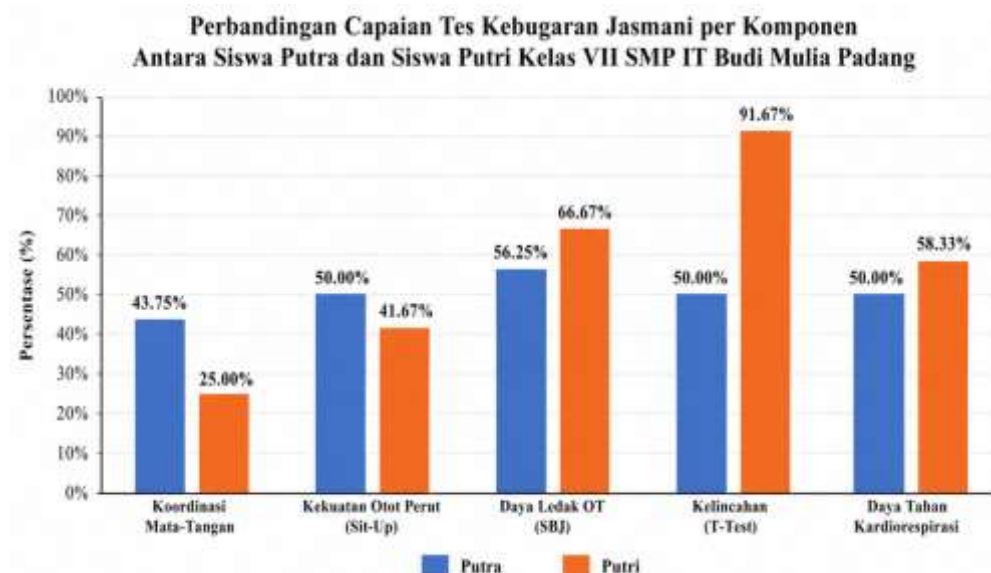
No	Komponen Tes	Kategori Dominan	Persentase
1	Koordinasi Mata-Tangan	Kurang	43,75%
2	Kekuatan Otot Perut (Sit-Up)	Kurang	50,00%
3	Daya Ledak Otot Tungkai	Sedang	56,25%
4	Kelincahan (T-Test)	Kurang	50,00%
5	Daya Tahan Kardiorespirasi	Baik & Sedang	50,00% & 50,00%

Sumber: Data olahan peneliti, 2026

Tabel 5 Rekapitulasi Capaian per Komponen Tes Siswa Putri

No	Komponen Tes	Kategori Dominan	Persentase
1	Koordinasi Mata-Tangan	Baik, Sedang, Kurang (masing-masing)	25,00%
2	Kekuatan Otot Perut (Sit-Up)	Sedang	41,67%
3	Daya Ledak Otot Tungkai	Kurang	66,67%
4	Kelincahan (T-Test)	Kurang Sekali	91,67%
5	Daya Tahan Kardiorespirasi	Sedang	58,33%

Sumber: Data olahan peneliti, 2026



Gambar 1 Perbandingan Capaian Tes Kebugaran Jasmani per Komponen Antara Siswa Putra dan Siswa Putri Kelas VII SMP IT Budi Mulia Padang

Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa Kelas VII

Secara keseluruhan, dari 28 siswa kelas VII SMP IT Budi Mulia Padang (16 putra dan 12 putri), diperoleh rata-rata skor total sebesar 12,36 dengan standar deviasi 2,91. Berdasarkan

norma klasifikasi TKSI Fase D, tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori Kurang. Tidak ada satu pun siswa yang mencapai kategori Baik atau Baik Sekali.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Siswa Kelas VII

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0,00
2	Baik	0	0,00
3	Sedang	8	28,57
4	Kurang	16	57,14
5	Kurang Sekali	4	14,29
	Jumlah	28	100,00

Sumber: Data olahan peneliti, 2026

Status Gizi (IMT) Siswa

Data Indeks Massa Tubuh (IMT) dari 28 siswa kelas VII menunjukkan variasi status gizi yang beragam. Kategori terbanyak adalah kurus (10 orang, 35,71%) dan normal (9 orang, 32,14%).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT) Seluruh Siswa Kelas VII

No	Status Gizi	Putra (f)	Putri (f)	Total (f)	Persentase (%)
1	Sangat Kurus	1	1	2	7,14
2	Kurus	5	5	10	35,71
3	Normal	7	2	9	32,14
4	Gemuk	1	2	3	10,71
5	Obesitas	2	2	4	14,29
	Jumlah	16	12	28	100,00

Sumber: Data olahan peneliti, 2026

PEMBAHASAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Budi Mulia Padang secara umum berada pada kategori kurang (rerata skor 12,36). Temuan ini memperkuat penelitian Aisy (2024) di sekolah yang sama. Konsistensi temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran yang rendah di lingkungan sekolah tersebut belum mengalami perubahan yang signifikan. Hasil ini juga selaras dengan laporan penelitian pada siswa SMP di berbagai lokasi yang menunjukkan dominasi kategori kurang hingga sedang (Ananda et al., 2025; Maulana et al., 2024; Sasra et al., 2024).

Secara deskriptif, siswa putra mencatatkan rata-rata skor kebugaran (13,56) yang lebih tinggi dibandingkan siswa putri (10,75). Perbedaan deskriptif ini dapat dipahami melalui kajian biologis dan sosiologis:

1. Faktor Biologis: Pada masa pubertas remaja awal, terjadi peningkatan jaringan otot dan androgen pada remaja laki-laki yang mendorong perkembangan kekuatan dan daya ledak otot lebih cepat dibandingkan remaja perempuan yang mengalami peningkatan proporsi jaringan lemak tubuh (Corbin et al., 2000; Saputra et al., 2026).
2. Faktor Perilaku dan Sosial: Siswa putra secara umum melaporkan keterlibatan lebih tinggi dalam *Moderate-to-Vigorous Physical Activity* (MVPA) pada aktivitas rekreasi

informal (seperti permainan sepak bola atau olahraga permainan) dibandingkan siswa putri (Maulana et al., 2024).

Analisis per item tes mengungkapkan bahwa kelincahan (*T-Test*) dan daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*) merupakan aspek dengan capaian terendah, khususnya pada siswa putri (91,67% kurang sekali pada *T-Test*). Kelincahan dan daya ledak membutuhkan koordinasi neuromuskular yang intensif serta kekuatan dasar yang memadai. Minimnya penekanan latihan *agility* dan pfiometrik dalam pembelajaran PJOK rutin disinyalir menjadi salah satu faktor teknis yang melatarbelakangi rendahnya komponen ini (Kurniawan & Wahyuri, 2025; Saputra et al., 2026). Sebaliknya, komponen daya tahan kardiorespirasi (*bleep test*) relatif lebih baik.

Terkait status gizi (IMT/U), variasi status gizi yang dijumpai (35,71% kurus dan 14,29% obesitas) memberikan gambaran ganda masalah nutrisi pada remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2025; Yudatama, 2025). Perlu ditegaskan kembali bahwa karena penelitian ini mendesain analisis secara kuantitatif deskriptif, data IMT/U hanya berfungsi sebagai gambaran profil subjek. Penelitian ini tidak melakukan uji hubungan/korelasi sehingga tidak menarik simpulan kausalitas antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

Rekomendasi Program Intervensi Latihan (Usulan)

Berdasarkan temuan rendahnya komponen kelincahan dan daya ledak, disusun sebuah usulan konsep program intervensi latihan terstruktur selama 8 minggu yang disajikan pada Tabel 8. Penting untuk dicatat bahwa program ini merupakan rekomendasi teoritis yang dirancang berdasarkan literatur dan belum diuji efektivitasnya secara eksperimental dalam penelitian ini.

Tabel 8 Rekomendasi Konsep Program Intervensi Latihan 8 Minggu (Usulan)

Fase	Minggu	Jenis Latihan	Frekuensi	Tujuan Konseptual
Adaptasi	1–2	Shuttle run, cone drill, skipping	3x/minggu	Pengenalan pola gerak dasar & koordinasi
Penguatan	3–4	Agility ladder, side shuffle, box jump	3x/minggu	Peningkatan kelincahan & daya ledak awal
Intensifikasi	5–6	T-drill variasi, depth jump, hurdle hop	4x/minggu	Peningkatan intensitas & kecepatan reaksi
Pemeliharaan	7–8	Kombinasi sirkuit (high intensity)	4x/minggu	Mempertahankan & mengoptimalkan capaian

Sumber: Diolah dari literatur latihan fisik (Saputra et al., 2026)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap siswa kelas VII SMP IT Budi Mulia Padang Tahun Ajaran 2025/2026, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berada pada kategori kurang dengan rata-rata skor sebesar 12,36. Sebagian besar siswa terdistribusi pada kategori kurang dan kurang sekali, serta sebagian kecil berada pada kategori sedang, tanpa ada satu pun siswa yang mampu mencapai kategori baik maupun baik sekali. Secara deskriptif berdasarkan jenis kelamin, siswa putra memiliki rerata skor kebugaran jasmani yang relatif lebih tinggi dibandingkan siswa putri, meskipun kedua kelompok tersebut sama-sama didominasi oleh kategori kurang. Ditinjau dari tiap komponen tes, kelincahan (*T-test*) dan daya ledak otot tungkai (*standing broad jump*) menjadi dua aspek fisik dengan capaian

paling rendah, terutama pada kelompok siswa putri. Sebaliknya, komponen daya tahan kardiorespirasi (*bleep test*) menunjukkan capaian yang relatif lebih baik dibandingkan komponen fisik lainnya. Sementara itu, data penunjang Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menunjukkan adanya variasi status gizi siswa yang beragam, dari kategori sangat kurus hingga obesitas, yang mana data ini murni diposisikan sebagai gambaran karakteristik subjek penelitian.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan mendasar yang perlu diperhatikan. Ukuran sampel penelitian ini terbatas pada seluruh siswa kelas VII di satu sekolah saja, sehingga hasil dan temuan yang diperoleh tidak dapat digeneralisasikan secara luas untuk populasi remaja maupun sekolah lain. Selain itu, penggunaan desain kuantitatif deskriptif membatasi penelitian ini untuk tidak menguji hubungan sebab-akibat ataupun korelasi inferensial antara variabel seperti status gizi, pola makan, maupun tingkat aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani. Rekomendasi rancangan program latihan terstruktur selama delapan minggu yang disajikan dalam penelitian ini juga murni bersifat usulan teoritis dan belum diuji efektivitasnya secara eksperimental di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Active Healthy Kids Indonesia. (2022). 2022 Indonesia's Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents. Bandung: Active Healthy Kids Indonesia.
- Afif, M., Hafiz, A., & Damrah, D. (2023). Pendidikan dan pembinaan kebugaran jasmani di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(3), 45–56.
- Aisy, L. R. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Terpadu Budi Mulia Padang [Skripsi S1]. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ananda, J., Asnaldi, A., Rasyid, W., & Marta, I. A. (2025). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 24 Padang Kecamatan Lubuk Begalung. *Jurnal JPDO*, 8(4), 681–693. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.77>
- Anggraeni, M. N., Hambali, S., & Sobarna, A. (2024). The correlation between junior high school students' level of physical fitness and their level of healthy lifestyle. *Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health*, 2(2), 73–79. <https://doi.org/10.17977/um086v2i22024p73-79>
- Apri Agus, & Sepriadi. (2021). *Manajemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil, & Antoni, D. (2026). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Edisi Revisi)*. Malang: Wineka Media.
- Azizah, M., & Syampurma, H. (2025). Tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMPN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota. *Jurnal JPDO*, 8(5), 2340–2349. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.153>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 Dalam Angka*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Bizarri, I. V. N. P. (2026). Analisis tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi menggunakan metode food recall 24 jam pada siswa kelas IX SMPN 9 Purwokerto [Skripsi]. Purwokerto: Universitas Jenderal Soedirman.

- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, fitness, and physical activity. *The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(9), 1–11.
- Fatoni, A., & Raswadi, I. (2025). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kesehatan mental remaja SMP. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 12(1), 1–12.
- Harvianto, Y., Ulfa, Z. D., Perdana, J. A., Siskaevia, S., Purnama Sari, U. H., Razzi, F., Wahyudi, A. N., Siahian, F. L., & Prescia, W. (2025). Analisis kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya melalui instrumen asesmen kebugaran PUSMENDIK. *Jurnal Porkes*, 8(1), 500–510. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i1.28850>
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). Laporan Nasional Survei Status Gizi Indonesia 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D (Kelas VII, VIII, IX SMP). Jakarta: PPPPTK Penjas dan BK.
- Kepmendikbudristek Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum dalam Rangka Pemulihan Pembelajaran.
- Kurniawan, A., & Wahyuri, A. S. (2025). Tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 8(9), 1107–1115. <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.110>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Lestari, K., Jonni, J., Sepriadi, S., & Igoresky, A. (2024). Tinjauan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kabupaten Tebo. *Jurnal JPDO*, 7(12), 27109–27119. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1045>
- Mahendra, T. I., Syampurma, H., Rosmawati, R., & Apriyano, B. (2026). Analisis kebugaran jasmani siswa dan modifikasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Kamang Magek. *Jurnal JPDO*, 9(1), 115–124.
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 4(1), 39–49. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i1.364>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Prasetyo, B., & Wati, R. (2025). Tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Adabiah Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(8), 314–323. <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.33>
- Rachmadania Henwin, N., & Deswandi, D. (2025). Tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas VII putra SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(8), 100–200. <https://doi.org/10.24036/JPDO.28.7.2025>
- Ramadhani, A. W., Budiono, I., & Zainafree, I. (2025). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani remaja pada siswa di SMPN 1 Tambakromo dan SMPN 2 Pati. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 5(1). <https://doi.org/10.15294/ijphn.v5i1.23757>

- Saputra, H. J., Muhaimin, A., & Syarifoeddin, E. W. (2026). Physical fitness analysis of junior high school students phase D using Indonesian Student Fitness Test instruments. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 13(1), 258–271. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v13i1.21138>
- Sasra, L., Syamsuar, S., Atradinal, A., & Antoni, D. (2024). Analisis tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK siswa di SMP Negeri 26 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 125–131. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.66>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, S. (2025). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Gamping Kabupaten Sleman [Tesis]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tambunan, C. B. S., dkk. (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 1 Betara Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*.
- Yudatama, R. P. (2025). Tingkat Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Middle Adolescence Peserta Didik di SMP Negeri 5 Sleman [Skripsi S1]. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yufita, E., Rosmawati, R., Syampurma, H., & Resmana, R. (2025). Tinjauan status gizi dan kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 8(9). <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.2>