



ISSN 3109-2357
Vol.1 No.5 Page 35-40

“JRPPM”

“JURNAL RISET PENDIDIKAN MULTIDIPLIN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT”

Homepage: <https://cermat.co/index.php/jrppm/index>

E-mail: ronipasla20@gmail.com

SIMULASI TES KEBUGARAN JASMANI SISWA MENGGUNAKAN INSTRUMEN TKSI FASE D

Robertus Lili Bile¹, Yohanes Delvan Loda², Yohanes Klaudius Mario Nuwa Meo³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti

E-Mail: robertuslilibile16@gmail.com¹, evanloda0707@gmail.com², marioklaudiusm@gmail.com³

Published: Februari, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Citra Bakti menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang telah ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek). Tes dan pengukuran dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2025 di Aula STKIP Citra Bakti dengan melibatkan 10 siswa kelas VII sebagai objek penelitian. Instrumen TKSI Fase D terdiri dari lima komponen tes, yaitu Hand and Eye Coordination Test, Sit Up Test, Standing Broad Jump Test, T-Test, dan Bleep Test. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa dari 10 siswa yang dites, sebanyak 5 siswa (50%) berada pada kategori Sedang dan 5 siswa (50%) berada pada kategori Baik. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Citra Bakti berada pada kategori Sedang hingga Baik. Hal ini mengindikasikan bahwa program pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Citra Bakti telah memberikan kontribusi yang cukup dalam pengembangan kebugaran jasmani siswa, namun masih memerlukan peningkatan program latihan fisik secara berkelanjutan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Kata Kunci: Tes dan Pengukuran, Kebugaran Jasmani, TKSI Fase D, Siswa SMP, Pendidikan Jasmani

ABSTRACT

This study aims to measure the physical fitness level of Class VII students at SMP Citra Bakti using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D instrument as established by the Ministry of Education, Culture, Research and Technology (Kemendikbudristek). The test and measurement were carried out on December 4, 2025 at the Aula of STKIP Citra Bakti, involving 10 Class VII students as research subjects. The TKSI Phase D instrument consists of five test components, namely the Hand and Eye Coordination Test, Sit Up Test, Standing Broad Jump Test, T-Test, and Bleep Test. The measurement results indicate that of the 10 students tested, 5 students (50%) were in the Moderate category and 5 students (50%) were in the Good category. Overall, the physical fitness level of Class VII students at SMP Citra Bakti falls within the Moderate to Good category. This indicates that the physical education learning program at SMP Citra Bakti has made a sufficient contribution to the development of students' physical fitness; however, it still requires sustained improvement in physical training programs to achieve more optimal results.

Keywords: Testing and Measurement, Physical Fitness, TKSI Phase D, Junior High School Students, Physical Education

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam mendukung aktivitas fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, produktivitas akademik, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP), kebugaran jasmani menjadi faktor fundamental yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka secara optimal.

Tes dan pengukuran kebugaran jasmani merupakan instrumen yang sangat penting dalam dunia pendidikan jasmani sebagai upaya untuk menilai dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa secara akurat dan terukur. Instrumen tes dan pengukuran terstandar telah tersedia dengan berbagai ragam dan prosedur sesuai karakteristik objek yang dites atau diukur. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan instrumen tes kebugaran jasmani yang telah dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek) sebagai pengganti dan penyempurna dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah digunakan selama lebih dari tiga dekade.

TKSI dikembangkan melalui prosedur standar pengembangan instrumen yang mencakup analisis kebutuhan, pengembangan draf produk, justifikasi ahli, uji coba kelompok kecil, uji coba lapangan, serta uji validitas, reliabilitas

dan kepraktisan instrumen. TKSI Fase D secara khusus dirancang untuk mengukur kebugaran jasmani siswa SMP/MTs kelas VII, VIII, dan IX. Instrumen ini terdiri dari lima komponen tes yang meliputi Hand and Eye Coordination Test, Sit Up Test, Standing Broad Jump Test, T-Test, dan Bleep Test.

Penelitian yang dilakukan oleh Gowa Sunga, Tapo, dan Bile (2022) dalam survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Boawae menunjukkan bahwa penggunaan instrumen tes kebugaran jasmani yang terstandar sangat penting untuk mengetahui kondisi kebugaran siswa secara menyeluruh. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dalam tingkat kebugaran jasmani mereka, yang mengindikasikan perlunya program peningkatan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Selanjutnya, Bile dan Suharjana (2019) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa pola hidup sedentari menjadi salah satu faktor utama penyebab timbulnya berbagai gangguan kesehatan termasuk penurunan tingkat kebugaran jasmani pada kalangan muda.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Citra Bakti menggunakan instrumen TKSI Fase D yang telah baku dan terstandarisasi. Hasil pengukuran ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan acuan bagi pihak sekolah dalam merancang program pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa dan menjadi salah satu tujuan utama dalam pendidikan jasmani. Derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat, oleh karena itu perlu disediakan instrumen tes dan pengukuran yang valid dan reliabel.

Penelitian Bile dan Suharjana (2019) yang dilaksanakan di STKIP Citra Bakti Ngada mengidentifikasi bahwa permasalahan kebugaran jasmani masih menjadi isu global yang semakin meluas pada banyak kalangan masyarakat. Pola hidup sedentari menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya gangguan kesehatan seperti penyakit degeneratif, penurunan kebugaran jasmani, rentan cedera, dan penurunan fungsi kognitif. Oleh karena itu, program latihan kebugaran jasmani yang terencana dan terstruktur sangat diperlukan untuk memelihara dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani individu.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan hasil penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh tim PPPPTK Penjas Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia. TKSI merupakan instrumen tes kebugaran yang bersifat adaptif, modifikasi, dan inovasi yang dikembangkan untuk menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0. Instrumen TKSI dibagi menjadi beberapa fase sesuai dengan jenjang pendidikan, di mana Fase D secara khusus ditujukan untuk siswa SMP/MTs kelas VII, VIII, dan IX.

TKSI Fase D merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain. Komponen tes dalam TKSI Fase D mencakup lima aspek kebugaran jasmani yang saling melengkapi untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi kebugaran jasmani siswa.

Komponen pertama adalah Hand and Eye Coordination Test yang bertujuan untuk mengukur kemampuan koordinasi tangan dan mata siswa. Tes ini dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya. Komponen kedua adalah Sit Up Test yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Tes ini dilakukan dengan gerakan baring duduk yang diulang-ulang dalam waktu 30 detik.

Komponen ketiga adalah Standing Broad Jump Test yang bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif otot tungkai. Tes ini dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan. Komponen keempat adalah T-Test yang bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa. Tes ini dilakukan dengan berlari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 meter dan galloping atau congkang dengan jarak 4,57 meter. Komponen kelima adalah Bleep Test yang bertujuan untuk mengukur daya tahan aerobik atau VO₂ Max siswa melalui tes berlari secara terus-menerus dari satu garis ke garis lainnya dengan jarak 20 meter mengikuti suara beep sebagai isyarat.

Darmanto, Natal, dan Bile (2022) dalam penelitiannya mengenai pengembangan model latihan untuk siswa kelas VII SMP Citra Bakti menekankan pentingnya pengukuran terhadap kemampuan fisik siswa sebagai dasar dalam merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing individu. Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani berfungsi sebagai alat evaluasi yang membantu guru dalam memahami kondisi fisik siswa, mengidentifikasi kelemahan, dan merancang program pembelajaran yang tepat sasaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Metode survei dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan data secara langsung dari objek penelitian melalui pelaksanaan tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang terstruktur dan terstandarisasi. Tes dan pengukuran kebugaran jasmani dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2025 bertempat di Aula STKIP Citra Bakti. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ketersediaan ruang yang cukup luas dan memadai untuk dilaksanakannya seluruh komponen tes TKSI Fase D secara berurutan. Objek penelitian dalam tes dan pengukuran ini adalah 10 siswa kelas VII (tujuh) SMP Citra Bakti.

Penentuan objek penelitian dilakukan melalui teknik pengambilan sampel purposive sampling berdasarkan kesediaan dan kemampuan siswa untuk mengikuti seluruh rangkaian tes kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang telah ditetapkan oleh Kemendikbudristek. TKSI Fase D terdiri dari lima komponen tes, yaitu: (1) Hand and Eye Coordination Test untuk mengukur koordinasi mata tangan, (2) Sit Up Test untuk mengukur kekuatan otot perut, (3) Standing Broad Jump Test untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (4) T-Test untuk mengukur kelincahan, dan (5) Bleep Test untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi. Seluruh komponen tes dalam TKSI Fase D dilaksanakan secara berurutan dan sesuai dengan panduan pelaksanaan yang telah ditetapkan. Sebelum pelaksanaan tes, setiap siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk mempersiapkan tubuh dan menghindari risiko cedera. Penilaian dilakukan oleh pengujii yang terlatih dan menggunakan peralatan yang telah disiapkan sesuai standar TKSI Fase D. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Data hasil tes setiap komponen dikonversi ke dalam skor berdasarkan norma penilaian TKSI Fase D, kemudian dijumlahkan untuk mendapatkan total skor kebugaran jasmani masing-masing siswa. Selanjutnya, total skor dikategorikan berdasarkan norma gabungan TKSI Fase D untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani setiap siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum menyajikan hasil penelitian, berikut disajikan norma penilaian TKSI Fase D yang digunakan sebagai acuan dalam menentukan kategori kebugaran jasmani siswa:

Tabel 1. Norma Penilaian Kebugaran Jasmani TKSI Fase D

No.	Kategori	Rentang Skor	Interpretasi
1	Baik Sekali	≥ 22	Sangat Bugar
2	Baik	18 – 21	Bugar
3	Sedang	14 – 17	Cukup Bugar
4	Kurang	10 – 13	Kurang Bugar
5	Kurang Sekali	≤ 9	Tidak Bugar



Gambar 1. Proses Penyampaian Instruksi Tes kepada Siswa

Hasil Tes Kebugaran Jasmani per Komponen

Berikut ini disajikan hasil pengukuran kebugaran jasmani dari seluruh komponen tes TKSI Fase D yang dilaksanakan terhadap 10 siswa kelas VII SMP Citra Bakti :

Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani TKSI Fase D per Komponen

No.	Nama Siswa	Hand Eye Coordination (Kali)	Sit Up (30 Detik)	Standing Broad Jump (Cm)	T-Test (Detik)	Bleep Test (Level)
1	Siswa 1	18	22	170	11.2	7
2	Siswa 2	21	25	185	10.8	8
3	Siswa 3	16	20	160	11.8	6
4	Siswa 4	22	26	190	10.5	9

No.	Nama Siswa	Hand Eye Coordination (Kali)	Sit Up (30 Detik)	Standing Broad Jump (Cm)	T-Test (Detik)	Bleep Test (Level)
5	Siswa 5	19	23	175	11.0	7
6	Siswa 6	20	24	180	10.9	8
7	Siswa 7	17	21	165	11.5	7
8	Siswa 8	23	27	192	10.3	9
9	Siswa 9	18	22	172	11.1	7
10	Siswa 10	21	25	188	10.6	8



Gambar 2. Proses Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Menggunakan Instrumen TKSI Fase D

Skor dan Kategori Kebugaran Jasmani Siswa

Hasil tes mentah dari setiap komponen selanjutnya dikonversi ke dalam skor berdasarkan norma TKSI Fase D. Berikut disajikan skor dan kategori kebugaran jasmani dari masing-masing siswa :

Tabel 3. Skor dan Kategori Kebugaran Jasmani Siswa

No.	Nama Siswa	Skor HEC	Skor Sit Up	Skor SBJ	Skor T-Test	Skor Bleep	Total Skor	Kategori
1	Siswa 1	4	3	3	3	3	16	Sedang
2	Siswa 2	4	4	4	4	4	20	Baik
3	Siswa 3	3	3	3	3	3	15	Sedang
4	Siswa 4	4	4	4	4	4	20	Baik
5	Siswa 5	4	3	3	4	3	17	Sedang
6	Siswa 6	4	4	4	4	4	20	Baik
7	Siswa 7	3	3	3	3	3	15	Sedang
8	Siswa 8	5	4	4	4	4	21	Baik
9	Siswa 9	4	3	3	4	3	17	Sedang
10	Siswa 10	4	4	4	4	4	20	Baik

Rekapitulasi Kategori Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil pengolahan data, berikut disajikan rekapitulasi distribusi kategori kebugaran jasmani seluruh siswa yang menjadi objek tes dan pengukuran :

Tabel 4. Rekapitulasi Kategori Kebugaran Jasmani Siswa

No.	Kategori Kebugaran Jasmani	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Keterangan
1	Sedang	5	50%	Perlu Peningkatan
2	Baik	5	50%	Mempertahankan
	Jumlah Total	10	100%	

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 siswa kelas VII SMP Citra Bakti yang mengikuti tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKSI Fase D, sebanyak 5 siswa (50%) berada pada kategori Sedang dan 5 siswa (50%) berada pada kategori Baik. Tidak ada siswa yang berada pada kategori Kurang atau Kurang Sekali, yang menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Citra Bakti berada pada taraf yang cukup positif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilaksanakan oleh Gowa Sunga, Tapo, dan Bile (2022) yang menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang diukur menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani terstandar sebagian besar berada pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pola aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dan program pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Ditinjau dari setiap komponen tes, hasil pengukuran menunjukkan variasi yang beragam. Pada komponen Hand and Eye Coordination Test, sebagian besar siswa berhasil mencapai skor dalam kategori Baik, yang menunjukkan kemampuan koordinasi mata dan tangan yang cukup baik. Pada komponen Sit Up Test, hasil yang diperoleh berada pada kisaran antara kategori Sedang hingga Baik, menandakan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut siswa memerlukan perhatian lebih dalam program latihan.

Pada komponen Standing Broad Jump Test, hasil pengukuran menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai siswa berada pada kategori Sedang hingga Baik. Komponen T-Test yang mengukur kelincahan siswa menunjukkan hasil yang bervariasi dengan sebagian siswa mencapai kategori Baik dan sebagian lainnya berada pada kategori Sedang. Komponen Bleep Test yang mengukur daya tahan kardiorespirasi menunjukkan hasil terendah secara relatif, dengan sebagian siswa berada pada kategori Sedang, hal ini menunjukkan bahwa daya tahan aerobik merupakan komponen yang paling memerlukan peningkatan.

Menurut Bile dan Suharjana (2019), pola hidup sedentari yang semakin meningkat pada kalangan pelajar menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini dapat diatasi melalui pengembangan program latihan kebugaran jasmani yang inovatif dan menarik sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin. Hasil pengukuran kebugaran jasmani yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani siswa yang lebih terarah dan efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan terhadap 10 siswa kelas VII SMP Citra Bakti menggunakan instrumen TKSI Fase D pada tanggal 04 Desember 2025, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berada pada kategori Sedang hingga Baik. Sebanyak 5 siswa (50%) berada pada kategori Sedang dan 5 siswa (50%) berada pada kategori Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa program pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Citra Bakti telah memberikan kontribusi yang cukup terhadap pengembangan kebugaran jasmani siswa, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan yang lebih optimal terutama pada komponen daya tahan kardiorespirasi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain: (1) Pihak sekolah disarankan untuk mengembangkan program latihan kebugaran jasmani yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, terutama pada aspek daya tahan kardiorespirasi yang menunjukkan hasil yang paling memerlukan peningkatan; (2) Guru pendidikan jasmani disarankan untuk melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani siswa secara berkala menggunakan instrumen TKSI Fase D untuk memantau perkembangan dan kemajuan kebugaran jasmani siswa; (3) Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas objek penelitian dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di lingkungan STKIP Citra Bakti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, F. F., & Indahwati, N. (2023). Profil tingkat kebugaran jasmani siswa SMP berdasarkan pola aktivitas fisik sehari-hari. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia, 4(1), 39–49. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i1.364>

- Bile, R. L., & Suharjana. (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran "BBC Exercise" untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 45–58. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan program olahraga kesehatan untuk pemeliharaan kebugaran jasmani siswa SMA di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–8.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71–80.
- Darmanto, F., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2022). Pengembangan model lari bolak balik sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh siswa kelas VII SMP Citra Bakti. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(2), 78–87. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i2.1044>
- Gowa Sunga, Y. K., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2022). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Boawae dimasa pandemi Covid-19. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(1), 11–18. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i1.1059>
- Kemendikbudristek. (2021). Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D (Kelas VII, VIII, IX SMP). Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.
- Lasa, Y., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2023). Pengembangan model latihan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler SMP. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(2), 66–73. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i2.1178>
- Lena, A., Bile, R. L., & Samri, F. (2022). Pengembangan model bodyweight training sebagai bentuk latihan pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(3), 235–243. <https://doi.org/10.38048/jor.v1i3.583>
- Manu, L., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2023). Pengaruh latihan refleks terhadap kecepatan receive bola voli siswa ekstrakurikuler SMA. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1108>
- Nurhasan. (2021). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. Jakarta: Penjasorkes, Penerbit Nasional.
- Risaldi, M. Y. D., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Penerapan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) di SDN Siwalan 1 Kabupaten Nganjuk. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 224–232. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.358>
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2020). Efektivitas penggunaan model latihan olahraga pernapasan MONACORS untuk pemeliharaan kesehatan fungsi paru bagi mahasiswa dalam menghadapi pandemi Covid-19. *E-Jurnal IMEDTECH*, 4(2), 54–65.
- Tapo, Y. B. O., Bile, R. L., Wani, B., & Nona, A. (2024). Pengembangan instrumen JRT-Freestyle Swimming Test (JRT-FST) untuk mahasiswa olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.31571/jpo.v13i1.7239>
- Tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Raudlatul Syabab. (2024). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1). <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/10120>
- Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang. (2025). *Jurnal JPDO*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2573>