

HUBUNGAN ANTARA POLA HIDUP SEHAT DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA

Mochammad Asyari Hidayatulloh*, Setiyo Hartoto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*Mochammad.18025@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pola hidup sehat adalah dasar untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, sehingga dapat melakukan aktivitas normal tanpa merasa lelah dan mampu melakukan aktivitas tambahan lainnya. Pola hidup sangat berpengaruh dalam kehidupan dan kesehatan apalagi di masa sekarang banyak munculnya penyakit baru, oleh karena itu sangat penting menjaga pola hidup sehat untuk mendapatkan tubuh yang bugar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif, Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 1 Kebomas Gresik. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA 6, XI MIPA 4, dan XII IPS 2 yang berjumlah 105 siswa yang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik pengambilan data penelitian ini menggunakan dua cara, yaitu : angket pola hidup sehat untuk mengetahui kebiasaan gaya hidup siswa, dan untuk kebugaran jasmani menggunakan tes MFT. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 20.0 yang terdiri dari analisis deskriptif statistik, uji normalitas *kolmogorov-smirnov* dan uji korelasi *spearman rho*. Hasil menunjukkan bahwa nilai rata-rata pola hidup sehat sebesar 89,86, nilai siswa tertinggi sebesar 118 (baik sekali) dan terendah sebesar 55 (sangat kurang). Sedangkan nilai rata-rata kebugaran siswa sebesar 24,5, siswa paling bugar memiliki nilai sebesar 47,1 (baik) dan paling tidak bugar sebesar 20,1 (sangat kurang). Uji korelasi menunjukkan nilai hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa sebesar ($r=0,051$, $p=0,605 > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Kebomas Gresik.

Kata Kunci: pola hidup sehat; kebugaran jasmani; siswa

Abstract

A healthy lifestyle is a basis for achieving good physical fitness to carry out normal activities without experiencing significant fatigue and be able to carry out other additional activities. Lifestyle is very influential in life and health, especially in this day and age, there are many new diseases. Therefore it is very important to maintain a healthy lifestyle to get a fit body. This study aims to determine the relationship between a healthy lifestyle and students' physical fitness. This study used two methods for data collection technique: a nutritional lifestyle questionnaire to determine students' lifestyle habits and physical fitness using the MFT test. This study used the quantitative method. This type of research uses correlation research. The population of this study was all students of SMAN 1 Kebomas Gresik. The samples of this research were students of class X MIPA 6, XI MIPA 4, and XII IPS 2, totaling 105 students who were taken using the cluster random sampling technique. To analyze the data in this study using SPSS 20.0, which consists of descriptive statistical analysis, *Kolmogorov-Smirnov* normality test, and correlation *spearman rho* test. The results show that the average value of a healthy lifestyle is 89.86, the highest student score is 118 (very good), and the lowest is 55 (very poor). While the average value of student fitness is 24.5, the fittest student has a score of 47.1 (good), and the least fit is 20.1 (very poor). The correlation test showed that there was no relationship between a healthy lifestyle and students' physical fitness ($r=0.051$, $p=0.605 > 0.05$). So it can be concluded that there is no significant relationship between a healthy lifestyle and physical fitness of the students of SMAN 1 Kebomas Gresik.

Keywords: healthy lifestyles; physical fitness; student

PENDAHULUAN

Setiap orang harus selalu dalam keadaan sehat dan bugar. Sehat adalah suatu keadaan baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis, sedangkan bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan masih memiliki semangat dan tenaga yang tersisa untuk menikmati waktu luang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang tidak terduga (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Pola hidup sehat adalah dasar untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, sehingga seseorang tersebut dapat melakukan aktivitas normal tanpa mengalami kelelahan dan dapat melakukan aktivitas lainnya (Dirgantoro & Fauzan, 2016). Banyaknya aktivitas seseorang akan mempengaruhi pola hidup sehat pada setiap individunya.

Berdasarkan data awal di SMAN 1 Kebomas Gresik, masih banyak siswa yang kurang antusias dalam melakukan aktivitas fisik. Sehingga hal tersebut mempengaruhi kebugaran jasmani dan pola hidup sehatnya, serta banyaknya siswa yang mengalami perubahan pola hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari yang awalnya pembelajaran dilakukan di rumah kemudian sekolah memberlakukan tatap muka yang mengakibatkan siswa beradaptasi kembali dengan sekolah. Banyaknya siswa izin tidak dapat mengikuti pembelajaran karena sakit.

Pola hidup sehat adalah pendekatan paling efektif untuk menjaga tubuh dalam kondisi yang baik sekaligus dapat membantu menjalani kehidupan yang lebih produktif. Akibat tidak menerapkan pola hidup sehat berdampak signifikan terhadap kualitas sumber daya manusia, khususnya di kalangan pelajar, yang akan berdampak pada kesehatan dan pendidikan dalam hal hasil belajar aktivitas sosial anak (Fatmawati, 2012).

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dituntut untuk menjaga kesehatan. Kesehatan merupakan suatu yang berharga bagi kehidupan dan aktivitas manusia. Sehat diartikan dimana tubuh manusia tidak mengalami apapun seperti sakit, cedera dan lain lain yang bisa membuat seseorang melakukan kegiatan sehari hari dengan rasa nyaman dan maksimal (Rohmah & Muhammad, 2021). Perlu digaris bawahi bahwa hidup yang sehat dan panjang umur merupakan harapan seluruh umat manusia. Kesehatan yang diperoleh manusia tidak lepas dari aktivitas fisik yang dilakukannya, semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin kecil kemungkinan menjadi tidak aktif yang dapat menyebabkan tubuh manusia menurun dan terganggunya pola hidup sehari hari. Manusia dituntut menjaga kesehatan seperti halnya menjaga pola makan,

asupan makan harus seimbang dari segi gizi dengan aktivitas yang dilakukannya. Salah satu faktor penentu kesehatan ialah makan makanan bergizi, fakta menunjukkan pada zaman dahulu tidak ada pengertian pola hidup sehat, tetapi fakta mengungkapkan bahwa individu pada zaman dahulu memiliki tubuh yang sehat. Di sisi lain, dunia sekarang ini banyak orang meninggal di usia muda akibat komplikasi penyakit. Perilaku sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor, perilaku sadar kesehatan secara signifikan dipengaruhi oleh perilaku yang diambil dari rumah dan lingkungan terhadap gaya hidup sehat (Bencsik et al., 2019).

Menurut data WHO, 70% penyakit jantung, stroke, kanker dan diabetes menyebabkan kematian dini. Salah satunya terkait dengan pola makan yang buruk. Berikut ini adalah beberapa contoh perilaku makan modern yang tidak kondusif untuk pola hidup sehat: (1) mengkonsumsi karbohidrat dan lemak dalam jumlah berlebihan, serta mengkonsumsi sedikit serat (2) sering mengkonsumsi makanan cepat saji (3) ngemil secara berlebihan. Konsumsi serat juga merupakan faktor penting, menurut sudut pandang ini dan pengetahuan tentang nilai makanan berserat sedang berkembang. Berbagai penyakit dapat dihindari berkat makanan kaya serat ini (WHO, 2010). Makanan enak tidak selalu baik ketika dikonsumsi oleh manusia, banyak makanan dan minuman yang berbahaya bagi kesehatan seseorang. ini adalah kebiasaan yang baik untuk makan, sebelum merasa lapar dan berhenti sebelum kenyang. Jangan lupa dengan pepatah “4 sehat 5 sempurna”, makan dengan asupan gizi seimbang akan mempresentasikan diri kita di masa mendatang. Makanan 4 sehat 5 sempurna juga mempunyai masing – masing fungsi dari kandungannya sendiri, Makanan yang dikonsumsi setiap hari harus bernutrisi seimbang, Syarat makanan yang baik harus memenuhi kriteria, seperti, (1) Karbohidrat, protein dan lemak semuanya dalam keseimbangan yang baik (2) Mengandung vitamin.

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi yang paling utama, protein berfungsi sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan sel dan jaringan tubuh, dan vitamin sebagai pemeliharaan imunitas tubuh. Sumber energi tidak hanya fungsi dari karbohidrat, tetapi lemak juga mempunyai fungsi sebagai energi, energi yang berlebihan dapat disimpan dalam jaringan lemak sebagai energi potensial (Rani Devayanti, 2018). Selain menjaga pola makan, olahraga teratur juga diperlukan, karena dapat mempengaruhi derajat kebugaran jasmani seseorang, hal ini sesuai dengan motto “*Mens sana in Corpore Sano*” yang artinya bahwa ada jiwa yang kuat didalam tubuh yang sehat (Husna, 2021).

Pola hidup sehat dibagi beberapa tatanan, tatanan tersebut meliputi rumah tangga, tempat umum dan

sekolah. Pola hidup sehat sangat penting dalam ranah pendidikan, karena jika seseorang tidak sehat maka tidak akan bisa menerima pembelajaran dengan baik. Sekolah merupakan suatu wadah pendidikan bagi setiap individu. Sudah menjadi tanggung jawab sekolah untuk menanamkan pengetahuan tentang sikap dan perilaku yang dapat dilakukan oleh warga sekolah, yang meliputi siswa, guru dan staff sekolah, dalam rangka menerapkan pola hidup sehat di sekolah. Siswa, guru dan warga sekolah harus mempromosikan perilaku hidup sehat di sekolah. Dengan itu dapat membantu menghindari penyakit, meningkatkan kesehatan dan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Pola hidup sehat yang dilakukan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani setiap individu. Kesegaran jasmani didefinisikan sebagai kondisi atau kapasitas fisik seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu tanpa menjadi lelah (Widiastuti 2017). Kemampuan fisik diperlukan untuk semua aktivitas manusia, oleh karena itu masalah kemampuan fisik merupakan faktor mendasar dalam semua aktivitas manusia. Dalam melakukan aktivitas fisik dan program kebugaran yang tepat dan teratur dapat membantu mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler, obesitas, hipertensi dll.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara tepat, benar dan teratur dapat memberi manfaat (1) menunda timbulnya penuaan (2) menjadi lebih bersemangat (3) menurunkan kemungkinan penyakit jantung koroner (4) menjauhkan diri dari stress (5) meningkatkan kepercayaan diri (6) tidak cepat lelah atau lamban (Erliana & Hartoto, 2019). Aktivitas fisik yang baik akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani setiap individu. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan tuntutan fisik yang dibebankan padanya (dari pekerjaan yang biasa dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan (Hita et al., 2021). Kebugaran jasmani terdiri dari sepuluh komponen yaitu, (1) kelincahan / *agility* (2) kelentukan / *flexibility* (3) kekuatan otot / *muscular strength* (4) keseimbangan / *balance* (5) daya tahan jantung dan paru / *cardiovascular endurance* (6) kecepatan reaksi / *reaction time* (7) daya tahan otot / *muscular endurance* (8) koordinasi / *coordination* (9) komposisi tubuh / *body composition* (10) kecepatan gerak / *speed movement* (Goel, 2015).

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasa lelah berlebihan, terjaga sepanjang waktu dan memiliki peluang lebih rendah untuk terkena penyakit kronis pada usia dini. Semakin banyak bukti yang berkembang menunjukkan bahwa ber aktivitas fisik secara teratur memiliki banyak manfaat kesehatan. Aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kesehatan, bukti ilmiah cukup kuat menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat

mempertahakan kemampuan fungsional (Powell et al., 2011). Tujuan dari penulisan artikel ini adalah mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, pada dasarnya kuantitatif digunakan dalam penelitian inferensial (dalam konteks pengujian hipotesis) dan bergantung pada probabilitas nol untuk menolak hipotesis sebagai dasar kesimpulan. Signifikansi perbedaan kelompok maupun pentingnya hubungan antara variabel yang diselidiki akan ditentukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif (Vinet & Zhedanov, 2011).

Dalam penelitian ini, populasi diambil oleh peneliti dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. *Cluster Random Sampling* merupakan sebuah sampel acak proses dua langkah dimana seluruh populasi terbagi dalam kelompok wilayah geografis, sekolah, lingkungan dll. Kelompok dipilih secara acak, semua individu diambil sebagai sampel. Pengambilan sampel cluster sangat berguna ketika populasi tersebar luas dan tidak praktis untuk mengambil sampel dan memilih perwakilan sampel dari semua elemen (Acharya et al., 2013). Dengan menggunakan *Cluster Random Sampling* peneliti mengambil sampel siswa SMAN 1 Kebomas Gresik secara random berkelompok dengan total jumlah 3 kelas sampel yang diambil, yaitu kelas X MIPA 6, XI MIPA 4, XII IPS 2. Dasar pengambilan populasi dalam penelitian ini merupakan siswa dengan kriteria usia 16-18 tahun (Hanifah, 2015).

Tabel 1. Daftar Jumlah sampel

No	Kelas	Jumlah
1	X MIPA 6	34 Siswa
2	XI MIPA 4	35 Siswa
3	XII IPS 2	36 Siswa
Jumlah total		105 Siswa

Pengumpulan data menggunakan instrumen, instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen, yaitu angket pola hidup sehat dengan nilai validitas sebesar $r=0,436$.- $0,740$, r -tabel $0,433$ dan reliabilitas sebesar $0,90$ (Melinda, 2019). Hasil analisis didapatkan distribusi kategori pola hidup sehat yang dijelaskan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Kategori Pola Hidup Sehat

Rentang Norma	Kategori
$108,8 < X \leq 128$	Baik Sekali

Rentang Norma	Kategori
$89,6 < X \leq 108,8$	Baik
$70,4 < X \leq 89,6$	Sedang
$51,2 < X \leq 70,4$	Kurang
$32 \leq X \leq 51,2$	Kurang Sekali

Sumber : Melinda (2019)

Kebugaran jasmani diukur dari segi kebugaran kardiorespirasi yang dinyatakan dalam satuan Vo_{2Max} . Berdasarkan pendapat tersebut instrumen tes kebugaran jasmani yang digunakan penelitian ini yaitu *Multistage Fitness Test* yang mengadopsi dari (Mayorga-Vega et al., 2015). Yang memiliki validitas sebesar 0,78, untuk reliabilitas sebesar 0,96 serta tabel kategori MFT sebagai berikut :

Tabel 3. Kategori VO_{2max}

Interval	Kategori
51,0 – 55,9	Sangat Baik
45,2 – 50,9	Baik
38,4 – 45,1	Sedang
35,0 – 38,3	Kurang
< 35,0	Sangat Kurang

Sumber : Putra (2013)

Tempat penelitian dilakukan di SMAN 1 Kebomas Gresik selama 3 hari, dimulai dari hari Senin, 24 Januari s/d Rabu, 26 Januari 2022.

Tahap perencanaan dan tahap pelaksanaan keduanya diperlukan dalam proses pengumpulan data. Pertama, tahap persiapan yaitu: (1) melakukan observasi awal, (2) menyiapkan segala sesuatu yang berpedoman pada instrumen penelitian, (3) mengumpulkan informasi, (4) mencari bahan pustaka, (5) menyusun instrumen penelitian yang berupa angket pola hidup sehat dan tes MFT, (6) mengurus surat izin penelitian, (7) menyiapkan tenaga pembantu lapangan (8) mengatur jadwal pelaksanaan tes. Tahap kedua adalah pelaksanaan meliputi: (1) pengambilan data “jumlah petugas yang terlibat 5 orang”, (2) pengolahan data dan (3) analisis data (Nasution, 2014).

Analisis data menggunakan deskriptif statistik dengan uji normalitas *one sample KS*, uji korelasi Spearman Rho.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada siswa SMAN 1 Kebomas Gresik, dengan populasi berjumlah 3 kelas dengan sampel 105 siswa. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Januari 2022. Data pada penelitian ini diperoleh dengan tes serta dokumentasi.

Peneliti akan menjelaskan penelitian dengan cara yang mudah dipahami.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani

Kategori	Pola Hidup Sehat		Kebugaran Jasmani	
	F	%	F	%
Kurang sekali	0	0,0%	88	83,81%
Kurang	2	1,90%	10	9,52%
Sedang	50	47,62%	5	4,76%
Baik	51	48,57%	2	1,90%
Baik sekali	2	1,90%	0	0,00%
Total	105	100%	105	100%

Hasil penelitian angket pola hidup sehat dan kebugaran jasmani, menunjukkan persentase tertinggi pola hidup siswa adalah kategori baik sebesar 48,57%, untuk nilai terendah adalah kategori kurang sebesar 1,90%. Sedangkan persentase tertinggi kebugaran jasmani adalah kategori kurang sekali sebesar 83,81%, untuk nilai terendah adalah kategori baik sebesar 1,90%.

Tabel 5. Hasil Mean dan Standar Deviasi

	Min	Max	Mean	Standar Deviasi	N
Pola Hidup Sehat	55	118	89,86	9,556	105
Kebugaran Jasmani	20,1	47,1	24,558	5,6160	105

Dari data tabel di atas didapatkan hasil melalui analisis deskriptif dengan jumlah siswa sebanyak 105 diketahui bahwa nilai minimal pola hidup sehat sebesar 55 nilai maksimal pola hidup sehat 118, dan nilai minimal kebugaran jasmani 20,1 nilai maksimal kebugaran jasmani 47,1. Nilai mean pola hidup sehat sebesar 89,86 sedangkan nilai mean kebugaran jasmani sebesar 24,558. Untuk standar deviasi pola hidup sehat sebesar 9,556 dan kebugaran jasmani sebesar 5,6160.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas One Sample KS

	Pola Hidup Sehat	Kebugaran Jasmani
Z	0,665	2,460
Asymp. Sig. (2) tailed	0,768	0,000

Dalam uji normalitas, peneliti menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test. Bertujuan untuk mengetahui subjek penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Jika nilai yang didapat $>0,05$ maka subjek penelitian berdistribusi normal, apabila nilai yang didapat $<0,05$ maka subjek penelitian tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak berdistribusi normal mendapatkan hasil yang tidak

normal, nilai sig 0,768 untuk pola hidup sehat sedangkan nilai sig 0,000 untuk kebugaran jasmani, sehingga menggunakan uji korelasi Spearman Rho.

Tabel 7. Uji Korelasi Spearman rho

Variabel	value	sig	Simpulan
Pola hidup sehat → kebugaran jasmani	0,051	0,605	Tidak ada hubungan

Menurut data tabel di atas, jika hasil angka di Sig. (2-tailed) >0,05 maka tidak ada hubungan yang signifikan, jika tingkat hasil Sig. (2-tailed) <0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi dengan nilai sig 0,605 pola hidup sehat dan kebugaran jasmani.

Pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa ditemukan bahwa tidak memiliki hubungan yang signifikan dalam penelitian ini, Secara mendasar ada faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kurangnya aktifitas fisik tambahan untuk siswa SMAN 1 Kebomas Gresik, jadi perlu adanya tambahan aktifitas fisik untuk mendapat kebugaran jasmani yang baik.

Uji korelasi menunjukkan hasil sig 0,605 > sig 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini kebugaran jasmani tidak dipengaruhi oleh pola hidup sehat, melainkan dipengaruhi variabel lain diluar penelitian ini.

Sangat penting bagi manusia untuk memiliki unsur yang mempengaruhi. intensitas tubuh, IMT, perilaku hidup bersih sehat, serta psikologi dan karakteristik lainnya yang terdapat hubungan terhadap pola hidup sehat dan kebugaran jasmani manusia (Perdana & Sudijandoko, 2019). Makanan dan minuman adalah dasar dari pola hidup sehat. Makanan dan minuman yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh, yaitu yang cukup mengandung unsur karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin dan air. Energi, bahan penyusun dan senyawa pengatur semuanya diproduksi oleh makanan dan minuman bergizi. Tubuh membutuhkan energi untuk menjalankan tugas sehari-hari, maka nutrisi yang tepat dan baik akan membantu tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Arfianto, 2017).

PENUTUP

Simpulan

Pola hidup sehat yang dilakukan berpengaruh dalam tingkat kebugaran jasmani setiap individu. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tambahan tanpa menjadi lelah yang berlebihan. Oleh karena itu

kemampuan fisik diperlukan untuk semua aktivitas manusia.

Aktivitas fisik yang baik akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap individu. Kebugaran jasmani yang mengacu pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan tuntutan fisik yang dibebankan dalam sehari-hari. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Kebomas Gresik, dengan nilai Sig 0,605 menandakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan (nilai Sig <0,05). Hasil penelitian pola hidup sehat dan kebugaran jasmani yang dilakukan peneliti pada siswa SMAN 1 Kebomas Gresik tidak ditemukannya hubungan yang signifikan. Secara mendasar faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu kurangnya aktivitas fisik tambahan untuk siswa. Perlunya aktivitas fisik tambahan untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, serta kebugaran jasmani dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian ini.

Saran

Penelitian ini memberikan saran agar siswa sebaiknya menjaga pola hidup sehat di luar sekolah maupun di lingkungan sekolah, sedangkan untuk kebugaran jasmani siswa diharapkan menambah olahraga di luar pembelajaran PJOK di sekolah agar membuat tubuh siswa menjadi bugar. Guru PJOK dapat menghimbau siswa tentang perlunya menjaga pola hidup sehat dan memelihara kebugaran jasmani. Melalui kebijakan dan penyusunan program, mestinya pihak sekolah lebih memperhatikan sarana dan prasarana agar siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan berolahraga di lingkungan sekolah. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memotivasi sampel untuk menanggapi kuesioner dengan serius serta membantu merancang kuesioner dan metodologi penelitian sehingga hasilnya lebih maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A. (2013). Sampling: why and how of it? *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(2), 3–7. <https://doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- Arfianto, Y. (2017). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman. *Skripsi*, 1–92.
- Bencsik, A., Horvath-Csikos, G., Juhasz, T., & Csanadi, A. (2019). Healthy lifestyle and behaviors of Z generation. *Journal of Eastern European and Central Asian Research*, 6(2), 107–308. <https://doi.org/10.15549/jeecar.v6i2.269>

- Dirgantoro, E. W., & Fauzan, L. A. (2016). Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Masyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1–23.
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Fatmawati, I. (2012). Study of Clean and Healthy Life Behavior of Elementary. *Proceeding 3rd International Nursing Conference*, 104–110.
- Goel, M. (2015). Importance of Physical Fitness in Human Development. *International Journal of Recent Research Aspects*, 2(3), 156–159.
- Hanifah, S. (2015). Analisis Tingkat Vo2Max Siswa SMA Negeri 1 Balung Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03, 276–286.
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., Ariestika, E., Widiyanto, & Nizeyumukiza, E. (2021). The Association Between Physical Activity and Self-Rated Health Among Older Adults. *Journal of Population and Social Studies*, 29, 450–458. <https://doi.org/10.25133/JPSSv292021.028>
- Husna, A. F. (2021). Hubungan Pengetahuan Kesehatan dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa PJKR 2017 UPI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. *Skripsi*, 1–4.
- Mayorga-Vega, D., Aguilar-Soto, P., & Viciano, J. (2015). Criterion-related validity of the 20-m shuttle run test for estimating cardiorespiratory fitness: A meta-analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(3), 536–547.
- Melinda, V. (2019). Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Prodi Pgsd Penjas Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*, 3, 1–9.
- Nasution, E. N. & J. D. H. (2014). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan*. 02, 88–93.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Apa yang dimaksud Sehat dan Bugar? *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Perdana, H. S., & Sudijandoko, A. (2019). Analisis Kebugaran Jasmani pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolatangan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 331–352.
- Powell, K. E., Paluch, A. E., & Blair, S. N. (2011). Physical activity for health: What kind? how much? how intense? on top of what? *Annual Review of Public Health*, 32, 349–365. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031210-101151>
- Putra, Y. S. (2013). Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, Dan Tes Multistage Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman. *Skripsi*, 1–10.
- Rani Devayanti, A. T. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Sikap Anak Terhadap Jajanan Tidak Sehat Pada Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 10, 40–46.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A "missing" family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- WHO. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. *Physical Activity for Health*, 1–57.
- Widiastuti, 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 13.