

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN 5 GRESIK

Deviana Rizky Alfita Sari*, Suroto

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

*deviana.18044@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas keseharian kita memerlukan fisik yang sehat dan bugar untuk melakukan berbagai jenis kegiatan dengan baik. Oleh karena itu, dengan kita melakukan aktivitas fisik secara teratur maka kebugaran jasmani akan terjaga. Riset ini dimaksudkan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan kebugaran siswa, serta tingkat hubungan keduanya. Tipe penelitian ini korelasional dengan model korelasi *spearman rho* dan memakai metode penelitian kuantitatif non eksperimen (*ex post facto*). Populasi yang diambil yaitu siswa kelas IX-I dan IX-J yang merupakan kelas unggulan SMPN 5 Gresik. Banyaknya murid tiap kelas ialah 32 siswa hingga total yakni 64 siswa yang ditetapkan memakai metode menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket aktivitas fisik PAQ-A yang disebar melalui *google form* dan menerapkan *Multistage Fitness Test* (MFT) guna memperkirakan tingkat kebugaran jasmani. Pengolahan data menggunakan uji keterkaitan *spearman rho* dengan bantuan SPSS. Hasil dari penelitian ini adalah hasil hitung $\text{sig } 0,000 < 0,05$ yang berarti aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani dengan nilai 31,47% dan tingkat kekuatan yang dilihat dari koefisien korelasi sebesar 0,561 atau masuk dalam kategori kuat dan dapat dipastikan kedua variabel tersebut memiliki sifat searah (jenis hubungan searah). Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMPN 5 Gresik.

Kata Kunci: aktivitas fisik; kebugaran jasman; multistage fitness test

Abstract

Our daily activities require a healthy and fit physique to perform various activities properly. Therefore, by doing physical activity regularly, physical fitness will be maintained. This research is intended for this study to measure the level of physical activity and wellness of students, as well as provide information to help increase awareness of a healthy lifestyle for students at SMPN 5 Gresik. This research uses correlational research with the Spearman Rho correlation model and non-experimental quantitative research methods (*ex post facto*). The population taken is the students of classes IX-I and IX-J, which is the superior class of SMPN 5 Gresik. The number of students in each category is 32, up to a total of 64, determined using the purposive sampling method. The data collection technique uses the PAQ-A physical activity questionnaire, distributed via a google form, and applies the Multistage Fitness Test (MFT) to estimate the level of physical fitness. Processing data using the Spearman Rho linkage test with the help of SPSS. The results of this study are $\text{sig } 0.000 < 0.05$, which means physical activity has a significant relationship with physical fitness with a value of 31.47%, and the level of strength seen from the correlation coefficient of 0.561 or is included in the strong category, and it can be ascertained that both variables have a unidirectional nature (type of unidirectional relationship). Therefore, this study concludes that there is a relevant relationship between physical activity and students' physical fitness at SMPN 5 Gresik.

Keywords: physical activity; physical fitness; multistage fitness test

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang merupakan pembakaran kalori akibat gerakan tubuh bisa dilakukan dengan olahraga maupun kegiatan sehari-hari. Sedangkan menurut Wicaksono & Handoko (2020), aktivitas fisik merupakan suatu bentuk gerak badan yang disebabkan oleh gerakan otot kerangka yang mengakibatkan meningkatnya keperluan kalori dalam tubuh ataupun penggunaan kalori di dalam tubuh lebih dari keperluan tenaga dalam keadaan rehat (*resting energy expenditure*). Berdasarkan Kemenkes RI (2018), proporsi data aktivitas fisik mengalami peningkatan dari riset sebelumnya pada tahun 2007 dan 2013 yang tergolong kurang aktif. Dobbins et al. (2009), menyatakan bahwa “Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2010), aktivitas fisik menyebabkan 1,9 juta kematian secara global, sementara kelebihan berat badan atau obesitas menyebabkan setidaknya 2,6 juta kematian. Lebih lanjut, WHO percaya bahwa latihan fisik menyebabkan 10% hingga 16% kejadian kanker payudara, kanker usus besar, rektum dan diabetes tipe 2, dan 22% penyakit jantung koroner dan penyakit kronis lainnya.” Artinya bahwa 1,9 juta kematian di seluruh dunia diakibatkan oleh kekurangan aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari-hari dan 2,6 juta kematian karena obesitas. Di sisi lain, kekurangan aktivitas tubuh bisa menyebabkan beberapa penyakit kronis.

Aktivitas fisik yang dilakukan di rumah maupun di sekolah dapat memberikan dampak positif khususnya untuk kesegaran tubuh yaitu: menghasilkan banyak oksigen dalam tubuh, meningkatkan kemampuan otot, peningkatan dalam tubuh (berhubungan dengan pola gizi di dalam tubuh manusia) serta meningkatkan ketahanan fisik (Ruhayati & Fatmah, 2011). Kesehatan bisa diraih menggunakan perubahan pola hidup dari yang awalnya pasif menjadi pola hidup yang lebih aktif pada semua jenjang usia (Lachman et al., 2018).

Rekomendasi WHO (2010), untuk anak usia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik setiap hari secara rutin dengan selama 60 menit dengan intensitas sedang. Disarankan melakukan kegiatan aerobik (kegiatan darmawisata, latihan jasmani, bermain, yang dapat dikerjakan bersama orang terdekat, kelompok dan juga dalam system pendidikan). Sekurang-kurangnya dilakukan dengan tiga pengulangan dalam seminggu sesuai dengan kondisi tubuh seseorang tersebut. Selain itu kebutuhan tidur yang normal juga dibutuhkan untuk tahap perkembangannya per hari, menurut Maryunani, (2017) pola tidur yang baik sebagai berikut: (1) Bayi neonatus (0-3 bulan) : 12-18 jam/hari; (2) Bayi (3 bulan-1 tahun) : 14-15 jam/hari; (3) Toddler (1-3 tahun) : 12-14 jam/hari; (4) Prasekolah (3-5 tahun) : 11-13 jam/hari; (5) Sekolah (5-12 tahun) : 10-11 jam/hari; (6) Remaja (12-15 tahun) : 8,5-10

jam/hari; (7) Dewasa (18 tahun keatas) : 7,5-9 jam/hari. Oleh karena itu, sangat penting bagi tubuh kita untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik, teratur, dan terukur agar dapat membawa manfaat seperti mengurangi resiko penyakit jantung, penyakit kanker osteoporosis, penyakit stroek, penyakit depresi dan masih banyak lagi penyakit lainnya.

Pentingnya pengetahuan tersebut tentu saja membuat diri kita sadar dan menjadi lebih waspada akan hal-hal yang tidak diinginkan akibat kurangnya kebutuhan gerak dalam keseharian. Di sini, guru berperan sebagai pelopor dan pembangun pola pikir siswa untuk tetap giat berolahraga dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) maupun di luar kegiatan pembelajaran PJOK. Pendapat yang dikemukakan oleh WHO (2010), bahwa “Latihan fisik dikaitkan dengan peningkatan kebugaran kardiorespirasi pada anak-anak dan remaja,” atau yang memiliki arti kegiatan olah tubuh memiliki hubungan erat dan berakibat baik pada seberapa baik kemampuan tubuh untuk mengangkut dan menyerap serta menggunakan oksigen pada otot-otot dalam proses latihan berkepanjangan pada jenjang usia anak-anak dan remaja. Menurut Soemosasmito dalam Nursal, (2015), bahwasannya pentingnya kebugaran jasmani juga tercatat dalam kurikulum Penjasorkes dimana tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu sebagai berikut: (1) Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan; (2) Mengarahkan siswa dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minatnya; (3) Mengembangkan, melaksanakan dan menghargai potensi, kemampuan, bakat, dan minat siswa secara menyeluruh baik melalui dalam kurikulum maupun ekstrakurikuler.

Kesehatan fisik diri adalah sesuatu yang telah banyak diperbincangkan pada banyak kelompok orang serta termasuk dalam aspek pokok di kehidupan sehari-hari bagi tiap insan yang hidup dan bernafas. Di mana setiap hari manusia banyak melakukan berbagai aktivitas, baik aktivitas yang dilakukan bersifat pokok (pekerjaan) maupun aktivitas rileks (mengisi waktu luang) (Kristiyandaru dkk., 2020). Menurut Hartono, dkk., (2013) dalam Rachman & Nasution (2017). kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatannya sehari-hari, tidak mengalami kelelahan yang berat, dan masih memiliki kemampuan yang baik untuk melakukan pekerjaan fisik. Dalam seni manusia, adalah mungkin untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah, dan tubuh menyimpan energi yang cukup untuk melakukan kegiatan keseharian.

Bugar tubuh juga memiliki hubungan dengan keadaan kesehatan yang baik, fungsi organ yang sangat baik, dan

indra penciuman yang tinggi (Soares-Miranda et al., 2021). Pendapat yang diutarakan oleh Widiastuti (2015), kebugaran jasmani bisa diklasifikasikan menjadi dua kategori: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan. Kekuatan, daya tahan jantung pembuluh darah (kardiorespirasi), kelenturan, daya tahan otot, dan komposisi tubuh merupakan contoh kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Sedangkan kemampuan yang berhubungan dengan kebugaran meliputi: kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, waktu tanggap, dan koordinasi. Macam-macam tes kebugaran Kristiyandaru dkk. (2020), yaitu: (1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI); (2) Multistage Fitness Test (MFT) / Bleep / Multi tahap / Labobahpakat; (3) Tes Lari / Jalan Mile; (4) Cooper Test (Tes Lari 2,4 km dan Jalan 4,8 km)

Tes kebugaran tersebut dapat dilakukan dengan tujuan pengukuran kebugaran jasmani seseorang dan rangkaian pengukuran pengetahuan kebugaran jasmani atau kondisi jasmani sehingga seseorang tersebut dapat mempolakan hidupnya agar menjadi lebih baik.

Menurut hasil observasi ketika di sekolah menunjukkan bahwa aktivitas siswa yang kurang aktif, dimana dengan dorongan zaman yang semakin berkembang siswa lebih memilih duduk bersantai dan berbincang-bincang di ruang kelas tanpa memanfaatkan fasilitas olahraga yang sudah disediakan oleh sekolah seperti lapangan yang bisa digunakan untuk bermain futsal, bola voli, basket, bulu tangkis dan lain sebagainya sehingga aktivitas siswa yang seharusnya bisa meningkat menjadi lebih menurun. Selain itu siswa lebih memilih untuk naik sepeda motor atau angkutan umum sebagai alat transportasi menuju ke sekolah yang mengakibatkan kurangnya pergerakan otot-otot jantung siswa. Maka dari itu Perlu dilakukan penelitian ini dengan dasar pemikiran bahwa belum ada penelitian tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa di SMPN 5 Gresik. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan kebugaran siswa, serta keterkaitan antar keduanya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimen (*ex post facto*) serta memakai tipe penelitian korelasional dengan model korelasi *spearman rho*. Penelitian yang sudah dikerjakan oleh peneliti ini tergolong pada Penelitian kuantitatif artinya penelitian yang bersifat ilmiah dengan konsep yang sistematis dan teratur terhadap semua potongan data dan fakta yang ada serta seluruh hubungan yang ada (Hardani dkk., 2020). Penelitian korelasional merupakan sebuah penelitian, dimana didalamnya terdapat keterkaitan antara

kegiatan akumulasi data untuk bisa memastikan adakah keterkaitan serta tingkat keterkaitan diantara dua atau lebih variabel (Rukminingsih dkk., 2020). Populasi yakni wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek dengan ciri dan atribut tertentu yang dipilih oleh peneliti guna diteliti serta disimpulkan (Sugiyono, 2013). Populasi yang diambil yaitu IX-I dan IX-J yang merupakan kelas unggulan SMPN 5 Gresik. Banyaknya murid tiap kelas ialah 32 siswa hingga total yakni 64 siswa yang ditetapkan memakai metode menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* yakni sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Maksum, 2012). Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner aktivitas fisik *physical activity questionnaire for adolecst* (PAQ-A) dan tingkat kebugaran jasmani memakai Multistage Fitness Test (MFT) siswa digunakan sebagai alat pengumpulan data. Angket aktivitas fisik PAQ-A tersebut berupa angket terbuka yang disebarkan kepada responden lewat google form. Data dianalisis memakai uji korelasi *spearman rho* menggunakan SPSS versi 25 dengan variabel aktivitas fisik (X) dan variabel kebugaran jasmani (Y). Pengambilan keputusan pada hasil korelasi merujuk pada buku yang ditulis oleh Sugiyono (2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dari kuisisioner aktivitas fisik (PAQ-A) melalui google form dan kebugaran jasmani (MFT) pada siswa SMPN 5 Gresik, kemudian peneliti menganalisis dan menjelaskan hasil penelitian. Maka hasil olah data hasilnya seperti di bawah ini:

Tabel 1. Data Frekuensi Aktifitas Fisik

Kategori	SR	R	S	T	ST	Total
Frekuensi	23	35	6	0	0	64
Presentase	36%	55%	9%	0%	0%	100%

Berdasarkan tabel 1, hasil dari jawaban kuisisioner yang sudah diisi oleh 64 siswa SMPN 5 Gresik adalah 23 siswa diantaranya tergolong pada tingkatan sangat rendah (36%), 35 peserta didik tergolong pada tingkatan rendah (55%), 6 peserta didik tergolong pada tingkatan sedang, dan tidak ada siswa (0%) yang tergolong pada tingkatan tinggi maupun sangat tinggi.

Tabel 2. Data Frekuensi Kebugaran Jashmani

Kategori	SK	K	S	B	SB	Total
Frekuensi	50	10	4	0	0	64
Presentase	78%	16%	6%	0%	0%	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani siswa SMPN 5 Gresik tergolong kategori sangat kurang. Sebanyak 50 siswa masuk dalam

kategori sangat kurang (78%), 10 siswa masuk dalam kategori kurang (16%), 4 siswa tergolong pada tingkatan sedang (6%) dan peserta didik tidak ada yang tergolong pada tingkat baik maupun kategori sangat baik.

Tabel 3. Hasil Nilai Minimum, Maximum, Mean dan Standart Deviasi

Deskripsi data					
	N	Min	Max	Mean	SD
X	64	8,00	28,00	17,00 00	4,714 05
Y	64	20,1	36,7	24,3	4,3

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan jumlah responden sebanyak 64. Hasil nilai *minimum* pada aktivitas fisik sebesar 8,00 dan kebugaran jasmani sebesar 20,1 ml/kg/menit, hasil nilai *maximum* pada aktivitas fisik sebesar 28,00 dan kebugaran jasmani sebesar 36,7 ml/kg/menit, hasil nilai *mean* pada aktivitas fisik sebesar 17,0000 dan kebugaran jasmani sebesar 24,3 ml/kg/menit dan hasil nilai *standar deviation* pada aktivitas fisik sebesar 4,71405 dan kebugaran jasmani sebesar 4,3 ml/kg/menit.

Tabel 4. Data Hasil Korelasi antara Aktivitas fisik dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	r	Sig
X & Y	0,561	0,000

Pada tabel tersebut, bisa diketahui bahwasanya hasil koefisien korelasi (*r*) senilai 0,561 dengan hasil hitung signifikan senilai $0,000 < 0,05$. Dengan kondisi di atas dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga kesimpulannya yakni ditemukan korelasi diantara variabel bebas yakni aktivitas fisik dengan variabel terikat yang dalam hal ini adalah tingkat kebugaran jasmani.

Tabel 5. Data Koefisien Determinasi Aktivitas Fisik dengan Kebugaran jasmani

R	r ²	r ² x 100
0,561	0,3147	31,47%

Berdasarkan tabel 5, hasil dari perhitungan menggunakan koefisien determinasi nilai *r*² sebesar 0,3147. Hasilnya, kontribusi latihan jasmani terhadap kebugaran jasmani adalah 31,47 %.

Hasil penelitian, terdapat 64 siswa SMPN 5 Gresik. Analisis data menggunakan SPSS versi 25 memberikan kontribusi sebesar 31,47 persen terhadap keterkaitan antara faktor aktivitas fisik dengan variabel kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian, siswa SMPN 5 Gresik rata-rata berada pada kelompok kurang baik untuk aktivitas fisik. Saat mengikuti ujian MFT, siswa

seringkali terlalu lelah untuk beraktivitas. Saat mengerjakan ujian, kurangnya kesungguhan menghasilkan hasil yang kurang dari yang diinginkan. Siswa juga kurang aktif pada waktu istirahat dan waktu senggang pada saat di rumah. Hal ini terlihat dari temuan kuesioner aktivitas fisik yang rata-rata dinilai rendah. Seperti yang dapat diamati, aktivitas fisik yang dilakukan siswa SMPN 5 Gresik memiliki aktivitas fisik rata-rata rendah dengan kebugaran fisik sangat buruk.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, rata-rata aktivitas yang dilakukan siswa SMPN 5 Gresik selama 7 hari sebelumnya tergolong rendah, yaitu hanya 55% dari total. Hasil uji korelasi yang diperoleh dengan menggunakan SPSS versi 25 adalah $r = 0,561$ dengan $Sig = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Latihan fisik memiliki pengaruh langsung pada kebugaran fisik tubuh mereka, dapat disimpulkan. Salah satu unsur yang berkontribusi terhadap penurunan kebugaran jasmani adalah kurangnya gerak tubuh dalam kehidupan sehari-hari, dapat dibuktikan dengan melakukan tes kebugaran jasmani (MFT) banyak siswa yang tergolong dalam kategori sangat rendah dengan memperoleh nilai rata-rata sebesar 24,3 ml/kg/menit. Kenaikan kebugaran jasmani bisa pula menjadikan perbaikan pola hidup supaya lebih sehat, sehingga dapat menjauhkan dari beberapa resiko penyakit.

Pada tahun 2019 seorang mahasiswa mengerjakan riset di Blitar terkait hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani menyatakan bahwa terdapat kontribusi antara dua variabel tersebut sebesar 28,28% (Fazry, 2019). Sedangkan menurut (Visensia, 2019), besarnya hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani sebesar 17,2% dan 82,8% dipengaruhi dari beberapa faktor internal dan eksternal. Menurut Rohmah (2021), siswa dengan kegiatan fisik yang banyak akan memiliki kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik meskipun tidak semaksimal siswa yang telah diberi latihan khusus komponen kebugaran jasmani dan aktivitas fisik, selain itu guru PJOK berdampak terhadap kebugaran jasmani serta kegiatan fisik siswa.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMPN 5 Gresik, maka dapat disimpulkan bahwa ditemukannya kaitan positif yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik para siswa SMPN 5 Gresik dengan tingkat kebugaran jasmani mereka dengan kontribusi sebesar 31,47%.

Saran

Guru PJOK berupaya untuk selalu mempertahankan dan terus membangun semangat siswa agar selalu giat melakukan olahraga, tidak hanya pada saat pembelajaran PJOK saja namun di luar dari pembelajaran tersebut harus tetap melakukan olahraga agar tubuh tetap bugar. Selain itu Guru PJOK mampu membawa siswa melakukan peningkatan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan kegiatan di luar jam pelajaran seperti melakukan kegiatan senam di pagi hari setiap hari Jum'at dengan bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa untuk jangka waktu yang panjang. Selain itu Guru PJOK juga perlu mengukur kebugaran siswanya secara berkala. Dalam hal tersebut sebaiknya dilakukan minimal 1 kali dalam 1 semester agar bisa mengetahui kebutuhan aktivitas fisik yang dibutuhkan dari masing-masing siswa sesuai porsinya. Serta berkerja sama dengan orang tua siswa agar siswa dapat mengetahui pentingnya kegiatan aktivitas fisik yang dibutuhkan agar tidak mudah kelelahan, sehingga kebugaran jasmani para siswa menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dobbins, M., K. D. C., Robeson, P., Husson, H., & Tirilis, D. (2009). *School-based Physical Activity Programs for Promoting Physical Activity and Fitness in Children and Adolescents Age 6-18*. 18(1). <https://doi.org/10.1002/146518>
- Fazry, R. (2019). Kontribusi Aktivitas Fisik Harian terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah SMA Negeri 7 Padang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, Ri. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.)). Yogyakarta: Pustaka ilmu.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendiknas Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kristiyandaru, A., Christina, S., Wibowo, S., Wahyudi, H., Ashadi, K., Himawan, I., Ridwan, M., Wijaya, A., Fitriani, H., Prakoso, B. B., Ardha, M. A. Al, & Sifaq, A. (2020). *Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Lachman, S., Boekholdt, S. M., Luben, R. N., Sharp, S. J., Brage, S., Khaw, K. T., Peters, R. J., & Wareham, N. J. (2018). *Impact of Physical Activity On The Risk of Cardiovascular Disease in Middle-aged and Older Adults : EPIC Norfolk Prospective Population Study*. <https://doi.org/10.1177/204747317737628>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (edisi pert). Surabaya: Unesa University Press.
- Maryunani, A. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Bogor: In Media.
- Nursal. (2015). *Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Tawar Barat Kecamatan Padang Utara*.
- Rachman, G. F. N., & Nasution, J. D. H. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 dan Angkatan Tahun 2015 SMA Negeri 1 Krian. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(01), 44–48. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Rohmah, L. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 511–519.
- Ruhayati, & Fatmah. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan. Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). Yogyakarta: Erhaka Utama.
- Soares-Miranda, L., Lucia, A., Silva, M., Piexoto, A., Ramalho, R., Silva, P. C. da, Mota, J., Makedonia, G., & Abreu, S. (2021). Physical Fitness and Health-related Quality of Life in patients with Colorectal Cancer. *Internasional Journal of Sport Medicine*. <https://doi.org/10.1055/a-1342-7347>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Visensia, W. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA NEGERI 1 Srengat Blitar. *Pendidikan Jasmani*, 07, 433–437. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/31291/28402>
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Pontianak: Iain Pontianak Press.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.