

## GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMPN 2 SUKOREJO

Mela Laurentya Cary Ayu\*, Advendi Kristiyandaru

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

\*mela.18042@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Olahraga merupakan hal penting yang harus kita lakukan karena sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh dan juga menjaga kebugaran fisik kita. Pada siswa menjaga kebugaran jasmani dapat didapatkan melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dalam dunia pendidikan prestasi belajar juga sangat penting bagi siswa, dimana dengan mengetahui tingkat prestasi belajar siswa dapat memperbaiki proses belajar dan siswa mempunyai target untuk kedepannya. Maka dengan dilakukan penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo. Penelitian ini menggunakan desain pendekatan deskriptif kuantitatif dimana hasil dari penelitian ini dalam bentuk uraian atau gambaran pada suatu keadaan terhadap objek yang diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo, sedangkan sampel yang terpilih secara acak berjumlah 128 siswa. Dalam penelitian ini untuk pengambilan sampel menggunakan jenis sampel cluster random sampling. Sedangkan dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan MFT (Multistage Fitness Test) dan untuk mengukur prestasi belajar menggunakan nilai rata-rata rapor selama satu semester. Analisis data menggunakan microsoft excel dengan mencari hasil deskriptif statistik dan pengkategorian serta diagram batang. Berdasarkan hasil data yang diperoleh yaitu bahwa siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang, begitupun dengan hasil prestasi belajar siswa juga berada pada kategori cukup. Maka diharapkan dengan adanya hasil penelitian tersebut dapat menjadi motivasi dan tolak ukur siswa untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa.

**Kata Kunci:** MFT; prestasi belajar; kebugaran jasmani

### Abstract

Exercise is an important thing that we must do because it is very beneficial for the health of the body and also maintains our physical fitness. In students, maintaining physical fitness can be obtained through the subjects of Physical Education, Sports and Health (PJOK). In the world of education, learning achievement is also very important for students, where knowing the level of student achievement can improve the learning process and students have targets for the future. So this study aims to measure the level of physical fitness and learning achievement of grade VII students at SMPN 2 Sukorejo. This research uses a quantitative descriptive approach design where the results of the research are in the form of a description of a situation against the object under study. The population in this study were students of class VII at SMPN 2 Sukorejo, while a random sample was 128 students. In this study, the sample was taken using cluster random sampling. measure the level of physical fitness using the MFT (Multistage Fitness Test) and to measure learning achievement using the average value of report cards for one semester. Data analysis using Microsoft Excel by looking for statistical descriptive results and categorization as well as bar charts. Based on the results of the data obtained, namely that class VII students at SMPN 2 Sukorejo have a moderate level of physical fitness, as well as student achievement results which are also in the sufficient category. So it is hoped that the results of this research can become a motivation and benchmark for students to be able to improve physical fitness and student achievement.

**Keywords:** MFT; learning achievement; physical fitness

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal penting yang harus kita lakukan karena sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh kita. Ada banyak macam olahraga yang dapat dilakukan sehari-hari seperti jalan, jogging, senam, atau olahraga ringan lainnya. Olahraga memiliki manfaat antara lain menjaga kondisi fisik akibat aktivitas sehari-hari yang sangat padat serta menjaga kesehatan seperti meningkatkan imun, mengurangi lemak, meregangkan otot dan lain-lain (Zubaida et al., 2022).

Olahraga juga memiliki arti suatu aktivitas yang mengandalkan pikiran untuk mendapatkan suatu pengetahuan dan fisik untuk melatih gerak pada tubuh (Irawan et al., 2022). Adapun beberapa ruang lingkup dalam olahraga antara lain olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi (UU No 3 Tahun 2005). Prestasi belajar merupakan suatu kegiatan belajar dengan waktu yang telah ditentukan serta mendapatkan hasil yang dicapainya (Darmawati, 2017). Sedangkan hasil belajar adalah perilaku individu yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perubahan perilaku tersebut diperoleh setelah siswa menyelesaikan program pembelajarannya melalui interaksi dengan berbagai sumber belajar dan lingkungan belajar (Rusmono, 2017).

Menurut Muhibbin (2003:45-46) secara global faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa dapat dibedakan menjadi 3 macam, yakni : faktor internal atau faktor dari dalam diri siswa meliputi keadaan jasmani dan rohani siswa, faktor eksternal atau faktor dari luar siswa meliputi kondisi lingkungan di sekitar siswa, dan faktor pendekatan belajar siswa yaitu jenis upaya belajar siswa meliputi strategi dan metode yg digunakan siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran.

Pada dunia pendidikan sangat diperlukan adanya olahraga, oleh karena itu Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangatlah penting. Seperti pada pernyataan diatas keadaan jasmani menjadi salah satu faktor pendukung tercapainya prestasi belajar. Maka dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan pada kegiatan jasmani dan pembinaan untuk perkembangan psikologis, sosial, intelektual, dan emosional serta spiritual secara optimal. Peran pendidikan jasmani sangat strategis karena mencakup semua bidang perilaku seperti aktivitas fisik yang lebih dominan, emosional, kognitif, dan status sosial (Kristiyandaru, dkk, 2020). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas

fisik untuk melatih emosional, fisik maupun mental peserta didik (Meikahani et al., 2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) mempunyai peran yang sangat penting dalam mengarahkan, membekali, dan membentuk kesadaran siswa dalam menerapkan perilaku gaya hidup sehat. Dengan adanya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) siswa berkesempatan secara langsung untuk belajar melalui aktivitas fisik, belajar tentang kesehatan, bermain serta berolahraga.

Hidup sehat dan bugar adalah hal pokok yang wajib dilaksanakan karena dengan hal tersebut dapat menjaga kesehatan serta terhindar dari berbagai macam penyakit. Sehat merupakan kondisi dimana sehat mental dan fisik tanpa ada cacat satupun (Matsuyama et al., 2022). Bugar merupakan suatu kondisi yang melakukan aktivitas yang mengeluarkan energi kemudian menggunakan energi lainnya untuk melanjutkan aktivitasnya kembali tanpa merasa lelah (Damanik et al., 2016).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi sehat dan bugar dimana ketika melakukan aktivitas mulai awal hingga akhir tidak mengalami kelelahan berlebih (Rismayanthi et al., 2022). Beberapa aktivitas yang bisa dilakukan agar tubuh sehat dan bugar antara lain olahraga pagi (jogging, berjalan, senam), berkebun, membersihkan rumah, olahraga ringan seperti push up, back up, lari zigzag, lari bolak balik dll (Purwantini & Kurniawan, 2022). dengan adanya aktivitas tersebut dapat mengajarkan siswa untuk melakukan olahraga setiap hari dan selalu menjaga kesehatan diri sendiri disekolah maupun diluar sekolah.

Adapun beberapa ciri-ciri kebugaran jasmani pada seseorang antara lain melakukan aktivitas sehari-hari serta aktivitas dadakan tidak merasa lelah, memiliki ketahanan, kelincahan, kekuatan otot yang baik (Putra et al., 2021). Ada beberapa tes yang dapat dilakukan untuk mengukur kebugaran jasmani antara lain Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes lari 2,4 kilometer , tes lari 12 menit, Multistage Fitness Test (MFT) (Abbad & Andrijanto, 2021).

SMPN 2 Sukorejo merupakan salah satu sekolah berakreditasi A yang beralamatkan di Desa Prajegan, Kecamatan Sukorejo, Kabupaten Ponorogo. SMPN 2 Sukorejo memiliki total 12 kelas dengan rincian kelas 7,8 dan 9 masing-masing memiliki 4 kelas. Pada zaman sekarang ini kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebugaran jasmani masih sangat kecil sekali, terutama pada siswa di SMPN 2 Sukorejo. Siswa cenderung menghabiskan waktunya dengan bermain game, bermain dengan sosial media sehingga masih banyak sekali siswa yang belum

mengetahui tentang mengetahui tentang pentingnya kebugaran jasmani

Disamping kebugaran jasmani, dalam dunia pendidikan prestasi belajar juga sangat penting bagi siswa. Dimana dengan mengetahui tingkat prestasi belajar siswa dapat memperbaiki proses belajar dan mempunyai target untuk kedepanya

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain pendekatan deskriptif kuantitatif dimana hasil penelitian dalam bentuk gambaran atau uraian atas suatu keadaan terhadap objek yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel dan tidak dimaksudkan untuk mak

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMPN 2, Sedangkan sampel yang terpilih berjumlah 110 siswa. Dalam penelitian ini untuk pengambilan sampel menggunakan jenis sampel cluster random sampling. Cluster random sampling merupakan kelompok-kelompok individu yang diilih secara acak sesuai dengan beberapa kelompok dari populasi tersebut (Ramadan & Sunarti, 2021).

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan peneliti untuk melaksanakan penelitian yang digunakan untuk mengambil data (Prayogi et al., 2015). Dalam artikel ini untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test). Cara melakukan tes MFT (Multistage Fitness Test) adalah dengan cara lari bolak balik dengan jarak 20 meter. Pengambilan data kebugaran jasmani dilakukan saat jam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMPN 2 Sukorejo tepatnya di lapangan bola basket. Sedangkan untuk mengukur prestasi belajar siswa menggunakan rata-rata nilai rapor selama satu semester.

Menurut Kenneth H.Cooper norma kebugaran dibagi menjadi 5 kriteria yaitu:

**Tabel 1. Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani**

Jarak Yang Ditempuh (mil)	Konsumsi Oksigen (ml)	Kategori
< 1.0 mil	≤ 25	Kurang Sekali
1.0 s/d 1.24 mil	26 s/d 30	Kurang
1.25 s/d 1.49 mil	31 s/d 34	Sedang
1.50 s/d 1.74 mil	35 s/d 39	Baik
1.75 – 1.74 mil	>40	Baik Sekali

Sumber: Buku Sport Development Index (konsep, metodologidanaplikasi, 2007)

Untuk mencari panjang interval setiap kategori dalam rata-rata nilai rapor menggunakan rumus (Nilai maksimum-KKM) : 3  
(100-75) : 3 = 8.3

**Tabel 2. Interval Rata-rata Nilai Rapor Siswa**

Interval Nilai	Predikat	Keterangan
93-100	A	Sangat Baik
84-92	B	Baik
75-83	C	Cukup
<75	D	Kurang

Sumber: Buku Panduan Penilaian SMP Tahun 2017

Pada penelitian ini teknik analisis data adalah menggunakan statistik deskriptif. Hasil tes MFT siswa akan diolah dan di analisis dengan menggunakan microsoft excel. Kemudian hasil yang di dapat akan di bandingkan dengan rapor siswa. Berikut adalah rumus yang digunakan :

$$P = F \times 100\%$$

$N$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel yang akan disajikan terdapat beberapa hasil dari deskriptif statistic data yang telah diperoleh yang didalamnya terdapat mean (rata-rata), median (nilai tengah), standart deviation, nilai minimal serta nilai maksimal. Berikut tabel-tabel hasil dari data yang diperoleh:

**Tabel 3. Deskripsi statistik hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo**

Deskripsi	Hasil
N	128
Mean	33
Median	33
SD	5
Min	24
Max	41

Dapat dijelaskan bahwa hasil deskriptif statistic dari kelas VII antara lain : hasil dari kelas VII untuk nilai mean kelas VII sebesar 33, Nilai median sebesar 33. Standart deviation pada kelas VII sebesar 5. Adapun nilai minimal sebesar 24. Serta nilai maksimal sebesar 41.

**Tabel 4. Deskripsi statistik hasil rata-rata nilai rapor siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo**

Deskripsi	Hasil
N	128
Mean	77
Median	78
SD	8
Min	75
Max	84

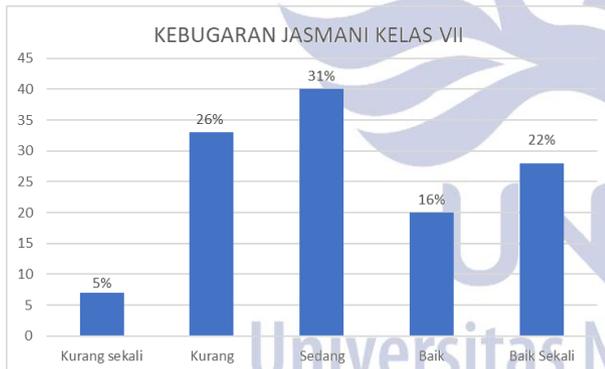
Setelah tahu deskriptif statistik hasil kebugaran jasmani siswa maka pada tabel di atas membahas tentang hasil deskriptif statistik hasil dari nilai rapor kelas VII. Dapat dijelaskan bahwa hasil deskriptif statistik dari kelas VII antara lain : untuk nilai mean kelas VII sebesar 77. Nilai median sebesar 78. Standart deviation sebesar 8. Adapun nilai minimal sebesar 75. Serta nilai maksimal sebesar 84.

Pada tabel berikut ini merupakan suatu pengkategorian data dari hasil tingkat kebugaran jasmani serta pengkategorian nilai rata-rata rapor siswa kelas VII di SMPN 2, dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 5. Klasifikasi hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo**

NO	Kategori	Konsumsi Oksigen (ml)	Hasil	
			f	p
1	Kurang sekali	≤ 25	7	5%
2	Kurang	26 s/d 30	33	26%
3	Sedang	31 s/d 34	40	31%
4	Baik	35 s/d 39	20	16%
5	Baik Sekali	>40	28	22%
Total			128	100%

Pada tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil klasifikasi tingkat kebugaran jasmani kelas VII tersebut dapat dilihat dari hasil frekuensi serta persentasi tertinggi. Untuk nilai tertinggi kelas VII pada kategori sedang dengan hasil persentasi sebesar 31%. Berikut dapat diperjelas dengan diagram batang di bawah ini:



**Gambar 1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo**

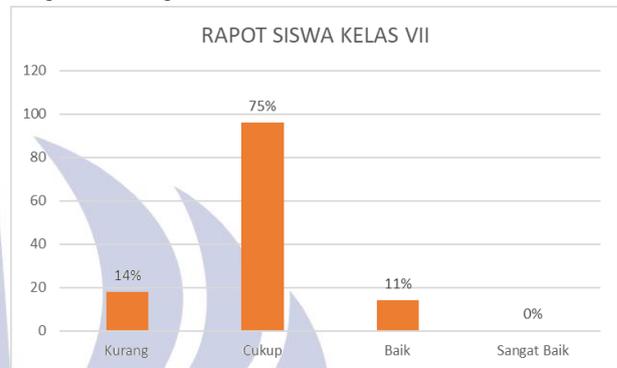
Pada tabel berikut ini merupakan suatu pengkategorian data dari hasil nilai rapor:

**Tabel 6. Klasifikasi hasil rata-rata nilai rapor siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo**

No	Kategori	Interval	Hasil	
			F	p
1	Kurang (D)	75	18	14%
2	Cukup (C)	76-83	96	75%
3	Baik (B)	84-92	14	11%
4	Sangat Baik	93-100	0	0%

No	Kategori	Interval	Hasil	
			F	p
	(A)			
<b>TOTAL</b>			128	100%

Pada tabel 6 dapat dilihat bahwa hasil klasifikasi rata-rata nilai rapor pengetahuan dari kelas VII tersebut dapat dilihat hasil frekuensi serta persentasi tertinggi. Untuk nilai tertinggi pada kategori cukup dengan hasil persentasi sebesar 96. berikut dapat diperjelas dengan diagram batang di bawah ini :



**Gambar 2. Rata-rata nilai rapor siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo**

Setelah mengetahui paparan tabel di atas dapat dilihat bahwa:

1. Hasil survei tingkat kebugaran jasmani yang diukur menggunakan tes MFT pada kelas siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo menunjukan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori sedang.
2. Hasil survei prestasi belajar yang diukur menggunakan nilai rata-rata rapor pada siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo menunjukan prestasi belajar siswa juga dalam kategori cukup.

Dari hasil data yang diperoleh siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan pada kategori sedang. sedangkan untuk hasil prestasi belajar berada pada kategori cukup. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan cara memanfaatkan sarana dan prasarana yang diberikan sekolah, aktif mengikuti kegiatan pembelajaran olahraga, maupun melakukan latihan tambahan di luar lingkup sekolah, serta menerapkan pola hidup sehat. Sedangkan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik ataupun melakukan tambahan belajar di rumah seperti bimbil atau kursus.

Menurut Kadar (2019) jika siswa tersebut memiliki keinginan belajar yang tinggi maka hasil dari kebugaran jasmani serta hasil prestasi belajar di kelas memiliki kategori yang sama-sama baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani

yang biasa-biasa saja. Ketika kita memiliki kebugaran jasmani yang kurang bagus dapat mengakibatkan kurangnya konsentrasi dan kurang maksimalnya kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga hal tersebut dapat mengganggu hasil prestasi belajar pada siswa. Sama halnya pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa rasa lelah yang berlebihan akan mengakibatkan rasa mengantuk serta konsentrasi seseorang akan menurun pula (Silitonga & Verawati, 2019).

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo berada pada kategori sedang, dan hasil prestasi belajar siswa kelas VII di SMPN 2 Sukorejo juga berada pada kategori cukup. Maka dari itu kembali pada tujuan awal, penelitian ini dilakukan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa, diharapkan dengan adanya hasil data penelitian ini dapat menjadi tolak ukur siswa untuk terus memperbaiki kebugaran jasmani dan prestasi belajar siswa untuk kedepannya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada guru Olahraga untuk memperhatikan kebugaran jasmani siswa dengan memaksimalkan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
2. Disarankan kepada siswa untuk melakukan latihan tambahan di luar lingkup sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengikuti pembelajaran tambahan seperti bimbingan atau kursus agar pencapaian prestasi belajar dapat maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbad, G., & Andrijanto, D. (2021). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Vii Dengan Siswa Kelas Ix Smp Negeri 27 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 183–186.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38054>
- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75.  
<https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Damanik, J., Nugraha, T., & Suprayitno. (2016). Development Of Snakes And Ladders Game For Physical Fitness Employees Of Pt Best Profit Medan 2020. *Physical Education, Health and Recreation*, 4(1), 1–23.
- Darmawati, J. (2017). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Sma Negeri Di Kota Tuban. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 1(1), 79. <https://doi.org/10.26740/jepk.v1n1.p79-90>
- Kadar, R. N. (2019). *Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Xi Mia Sma N 2 Siak Hulu*.
- Kristiyandaru, A., Dr. Advendi Kristiyandaru, M.Pd. Dra. Sasminta Christina Y.H, M.Pd. Dr. Sapto Wibowo, S.Pd., M.Pd. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis. Indra Himawan S, S.Or., M.Kes Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd Andhega Wijaya, S.Pd.Jas., M.Or. Hijrin Fitroni, S.Or., M.Pd. Bayu Budi Prakoso, S.Pd., M.Pd. M. Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed. Aghus Sifaq, S.Pd., M.Pd. (2020). *Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku*. Sidoarjo: Zifatama Jawara. <https://books.google.co.id/>.
- Matsuyama, S., Lu, Y., Aida, J., Tanji, F., & Tsuji, I. (2022). Association between number of remaining teeth and healthy aging in Japanese older people: The Ohsaki Cohort 2006 Study. *Geriatrics and Gerontology International*, 22(1), 68–74.  
<https://doi.org/10.1111/ggi.14320>
- Meikahani, R., Iswanto, A., Sukoco, P., & Mulyaningsih, F. (2022). Barriers in Learning Rhythmic Motion. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*, 43, 90–94.  
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.015>
- Mutohir, Toho cholik dan Maksu, Ali . 2007. *SPORT DEVELOPMENT INDEX (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta : PT INDEKS.
- Muhibbin Syah. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Prayogi, RA, K., Mamik, & Suwartono, T. (2015). Instrumen Penelitian. *Journal Metode Penelitian*, 59–75.
- Purwantini, D., & Kurniawan, K. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Lansia Di RW III Keabraon, Karang Pilang Surabaya. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(1), 107.  
<https://doi.org/10.36565/jak.v4i1.282>
- Putra, A., Umar, U., Hermanzoni, H., & Oktavianus, I. (2021). Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasi Tertular Virus Corona. *Jurnal Patriot*, 3(3), 244–256.  
<https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.730>

- Radhakrishnan, G. (2013). Non-Experimental Research amenable to Nursing Contexts . *Asian Journal of Non-Experimental Research Designs : Amenable to Nursing Contexts. Asian J. Nursing Edu. and Research*, 3(1), 25–28.
- Ramadan, T., & Sunarti, V. (2021). Description of Support To Non Formal Education Public Leaders in Kenagarian Duku Kecamatan Koto Xi Tarusan. *SPEKTRUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 9(1), 145–153. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v9i1.111548>
- Rismayanthi, C., Sudibjo, P., Apriyanto, K. D., & Perdana, S. (2022). The Relation Between Anthropometric Measurement and Physical Fitness in the Elderly Population. *Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*, 43, 247–250. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.047>
- Rusmono. (2017). *Strategi Pembelajaran dengan Problem Based Learning Itu Perlu*.
- Silitonga, F. ., & Verawati, I. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Sihpahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 29–38.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., Waliyudin, W., Firdaus, N., Keolahragaan, I., Kedokteran, F., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2022). Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 15–22.

