

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP BERDASARKAN POLA AKTIVITAS FISIK SEHARI-HARI

Firman Farial Anwar*, Nanik Indahwati

Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya

* firman.19047@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Salah satu komponen fisik dari kesegaran menyeluruh adalah kebugaran jasmani, yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berlebih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMPN 24 Gresik. Penelitian ini berfokus pada masalah yang dihadapi siswa di SMPN Negeri 24 Gresik, akibat terlihat keletihan saat melakukan serangkaian gerak pemanasan. Data pada penelitian ini berupa data kuantitatif yang dikumpulkan melalui beberapa teknik diantaranya tes kebugaran jasmani, kuesioner, studi kepustakaan, dan dokumentasi. Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Sebanyak 70 siswa kelas VIII SMPN 24 Gresik merupakan sampel pada penelitian ini yang ditentukan melalui teknik *random sampling*. Diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa berjenis kelamin laki-laki dikategorikan sangat rendah, cukup rendah, dan rendah, dengan persentase jumlah siswa berturut-turut sebesar 47,14%; 2,86%; dan 8,57%. Adapun tingkat kebugaran jasmani pada siswa berjenis kelamin perempuan dikategorikan sangat rendah dan rendah, dengan persentase jumlah siswa berturut-turut sebesar 40% dan 1,43%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMPN 24 Gresik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah, dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada kehidupan sehari-hari tergolong tinggi.

Kata Kunci: siswa SMP; kebugaran jasmani; pola aktivitas fisik

Abstract

One of the physical components of overall freshness is physical fitness, which allows a person to perform daily activities without excessive fatigue. The aim of this research was to gather information on the degree of physical fitness of grade VIII students at SMPN 24 Gresik. This research focuses on the issues that students at SMPN 24 Gresik confront, due to fatigue when doing a series of warm-up movements. The data in this research is in the form of quantitative data collected through several techniques including physical fitness tests, questionnaires, literature studies, and documentation. The instruments used in this study were the Nusantara Student Fitness Test and the Global Physical Activity Questionnaire. A total of 70 grade VIII students of SMPN 24 Gresik were sampled in this study which was determined through random sampling techniques. It was discovered that male students' level of physical fitness were classified as very low, quite low, and low, with a percentage of the number of consecutive students of 47.14%; 2.86%; and 8.57%. Female students' levels of physical fitness are classified as very low and low, with the percentage of the number of students at 40% and 1.43% respectively. According to research, grade VIII students at SMPN 24 Gresik have a very low level of physical fitness. This is because students do high physical activity in everyday life.

Keywords: junior high school students; physical fitness; physical activity pattern

PENDAHULUAN

Salah satu faktor penting dalam pembangunan kemajuan bangsa adalah pendidikan, terutama dalam persiapan sumber daya manusia yang hebat. Pendidikan harus diterapkan sejak dini pada bangku persekolahan. Siswa dapat belajar tentang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yang sangat berpengaruh terhadap pemahaman mereka tentang tumbuh kembang diri mereka sendiri, sehingga menjadikan pendidikan di sekolah itu penting (Ariestika et al., 2021).

Secara umum, pendidikan jasmani mencakup aktivitas gerak yang memastikan pertumbuhan serta perkembangan anak (Nugraha, 2015). Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan, karena aktivitas gerak mampu meningkatkan keterampilan fisik dan motorik, perkembangan kognitif, sosial-emosional, spiritual, serta proses pembelajaran melalui aktivitas peningkatan kebugaran jasmani. Hal tersebut berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani yang sangat bermanfaat pada siswa (Mashud, 2019).

Kebugaran jasmani memberikan siswa kesempatan untuk tampil dengan dinamis atau semangat, serta membantu lebih terlibat dalam aktivitas, terlebih pada siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang umumnya berusia sekitar 13-15 tahun. Pada usia ini, siswa terkadang terlibat dalam aktivitas yang memerlukan banyak tenaga. Siswa juga telah dibebani oleh tugas-tugas sekolah, tugas rumah, hingga kegiatan ekstrakurikuler, sehingga tidak memiliki waktu untuk berolahraga. Hal ini juga didukung dengan Teori Humanistik Rogers yang menyatakan bahwa anak-anak dalam rentang usia dini hingga remaja harus terlibat dalam berbagai aktivitas yang menyenangkan sesuai dengan usianya, termasuk kegiatan di luar jam pelajaran (Doeka & Saartje Banja, 2022). Hal ini tentunya akan berpengaruh terhadap kebiasaan pola makan dan aktivitas fisik siswa yang berpotensi mengakibatkan obesitas maupun kekurangan imun pada tubuh (Suhartoyo et al., 2019). Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan menurut (Ariadin et al., 2023) yaitu aktivitas fisik berkaitan dengan penurunan lemak tubuh, penguatan tulang, peningkatan massa otot, peningkatan kesehatan kardiovaskular dan metabolisme, serta peningkatan kesehatan mental yaitu mengurangi kecemasan hingga depresi pada siswa.

Pola aktivitas fisik yang dapat menimbulkan kelemahan pada tubuh seharusnya diubah ke arah yang lebih baik melalui kegiatan olahraga yang fleksibel dan menyenangkan seperti jogging, bersepeda, jalan santai, dan kegiatan lainnya yang dapat menjaga kebugaran jasmani pada tubuh (Atmaja et al., 2021). Sejalan dengan hal tersebut, Chen *et al.*, (2018) menyatakan bahwa siswa

yang lebih bugar secara fisik memiliki kebugaran jasmani yang mumpuni agar berhasil melakukan aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh yang dapat memberikan dampak yang baik kepada tubuh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak (Pamungkas & Dwiyo, 2020). Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang dapat dikategorikan menjadi dua, diantaranya dalam aspek fungsi secara umum yaitu kebugaran jasmani untuk meningkatkan kekuatan, ketahanan, keterampilan, kreativitas. Serta dalam aspek fungsi secara khusus yaitu sebagai peningkatan dan perkembangan prestasi belajar untuk anak-anak.

Kebugaran jasmani memiliki manfaat yang dapat diperoleh diantaranya meningkatkan fleksibilitas, mengembangkan daya tahan, kesehatan fisik dan mental lebih baik (Kushartanti, 2013). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa agar dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik. Dengan demikian, kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk seseorang melakukan sebuah aktivitas secara sistematis dengan hasil yang telah direncanakan. Melalui pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai ukuran tolak ukur ketahanan jasmani siswa dalam melakukan berbagai kegiatan di sekolah (Nurul et al., 2021).

Tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 24 Gresik dapat diketahui berdasarkan pada pengukuran dengan menggunakan salah satu instrumen tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). *V Sit and Reach*, dilakukan dipermukaan lantai rata dengan kedua tumit menempel serta lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu membentuk huruf V, peralatan yang digunakan diantaranya pita/garis dan meteran/ penggaris *Squat Thrust*, posisi awal berdiri tegak dengan tangan disamping pada permukaan lantai yang rata. *Sit Up* dilakukan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh. *Pacer Test* merupakan beberapa jenis tes yang terdapat dalam TKPN (Fajaryanto et al., 2022).

Siswa menghabiskan waktunya di sekolah setidaknya sepertiga waktu dari mereka bangun tidur. Siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi (Ip et al., 2017). Aktivitas fisik dapat mengurangi risiko

obesitas pada masa kanak-kanak dan remaja serta dapat mengurangi risiko memiliki penyakit kronis diakibatkan oleh obesitas yang dialami. Oleh karena itu, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seorang remaja mudah mengalami kegemukan. Perubahan pada masa lemak tubuh dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik (Erfle & Gamble, 2015).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, terdapat beberapa siswa kelas VIII di SMPN 24 Gresik tampak kelelahan saat melakukan serangkaian gerak pemanasan ketika pembelajaran olahraga, seperti *jogging* 3 kali putaran. Hal itu menjadi fokus pencarian permasalahan yang terjadi ketika siswa mudah merasa kelelahan pada tubuhnya. Apakah ilmu yang diberikan oleh pengajar olahraga kepada siswa dapat berdampak pada cara meningkatkan kebugaran jasmaninya, sehingga tidak mudah merasakan keletihan dalam menjalankan berbagai aktivitas fisik sehari-harinya atau dampak kelelahan disebabkan oleh aktivitas fisiknya yang terlalu berat sehingga mudah kelelahan (Koc, 2017).

Berdasarkan permasalahan di atas, dibutuhkan data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa khususnya pada kelas VIII SMPN 24 Gresik. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa uji yang kemudian akan diberikan kepada para pengajar olahraga sebagai acuan dalam memberikan ilmu kepada para siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dimana dalam proses pelaksanaan dan analisis datanya memperoleh data kuantitatif berupa angka. Penelitian kuantitatif adalah inferensial, yang artinya pengambilan kesimpulan didasarkan pada hasil pengujian hipotesis secara statistika disertai data empirik melalui hasil pengukuran data (Aksara, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 24 Gresik yang beralamat di Jalan Raya Dungus Lor, Dungus Kidul, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik. Kegiatan penelitian dilakukan pada 29 Mei dan 03 Juni 2023, dengan populasi yakni siswa-siswi kelas VIII berjumlah 225 siswa.

Selanjutnya, metode sampel acak atau *random sampling* digunakan untuk menentukan sampel penelitian berdasarkan populasi, karena peran seluruh siswa kelas VIII di SMPN 24 Gresik sama dalam mewakili populasinya. Penentuan jumlah sampel diperoleh dari rumus Slovin dengan persamaan:

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

(Sugiyono, 2015).

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = taraf kesalahan

Beberapa teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diantaranya adalah: 1) tes kebugaran jasmani, 2) kuesioner, 3) studi kepustakaan, dan 4) dokumentasi. Adapun instrumen digunakan pada penelitian ini yakni Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

TKPN merupakan serangkaian tes olahraga dasar, dengan menggunakan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run Test* (PACER TEST) pada penelitian ini. Di sisi lain, GPAQ digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik berdasarkan *Metabolic Equivalent* (MET) (Agashe, 2021). Terdapat enam belas pertanyaan pada kuesioner GPAQ yang dibagi menjadi tiga domain untuk mengukur aktivitas fisik. Aktivitas yang diukur meliputi aktivitas fisik di sekolah, perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain, dan kegiatan selama waktu luang atau rekreasi.

Setelah diperoleh data penelitian, selanjutnya dilakukan analisis terhadap data tersebut. Berikut adalah beberapa uji yang dilakukan selama proses analisis data. Setelah diperoleh data aktivitas fisik, kemudian dilakukan *pacers test* untuk mendapatkan data kebugaran jasmani siswa. Data kategori hasil *pacers test* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Klasifikasi Interval dalam Instrumen *Pacers Test*

		<i>Pacers Test</i>				
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
9 tahun	L	≤ 13	14-30	31-40	41-50	≥ 51
	P	≤ 6	7-16	17-26	27-35	≥ 36
10 tahun	L	≤ 23	24-36	37-49	50-60	≥ 61
	P	≤ 7	8-18	19-29	30-40	≥ 41
11 tahun	L	≤ 23	24-39	40-55	56-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
12 tahun	L	≤ 32	33-47	48-63	64-71	≥ 72
	P	≤ 15	16-24	25-32	33-40	≥ 41
13 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
14 tahun	L	≤ 41	42-58	59-75	76-81	≥ 83
	P	≤ 23	24-32	33-41	42-50	≥ 51
15 tahun	L	≤ 51	52-69	70-86	87-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-39	40-45	46-50	≥ 51
16 tahun	L	≤ 61	62-72	73-87	88-93	≥ 94
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17 tahun	L	≤ 61	62-77	78-92	93-105	≥ 106
	P	≤ 32	33-42	43-50	51-60	≥ 61
17+	L	≤ 72	73-84	85-95	96-	≥ 106

Pacer Test						
Usia	JK	Sangat Rendah	Rendah	Cukup	Baik	Baik Sekali
tahun					105	
	P	≤ 41	42-52	53-62	63-71	≥ 72

Data hasil kuesioner GPAQ yang diperoleh dihitung menggunakan persamaan berikut:

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Keterangan:

P = nomor pertanyaan

8 = koefisien aktivitas fisik tinggi

4 = koefisien aktivitas fisik sedang

Responden selanjutnya dikategorikan berdasarkan jumlah nilai aktivitas fisik dan satuan MET. Uraian kategori responden disajikan dengan Tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

MET	Kategori
MET ≥ 3000	Tinggi
3000 > MET ≥ 600	Sedang
600 < MET	Rendah

(Sarah Ayu Larasati et al., 2021)

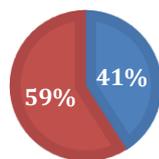
Setelah diperoleh total aktivitas fisik, selanjutnya menentukan data statistik mengenai pola aktivitas fisik sehari-hari responden yang akan dijadikan sebuah kesimpulan. Uji ini dilakukan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini adalah berupa data profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMPN 24 Gresik. Hasil utama penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani berdasarkan *Pacer Test* yang dijabarkan melalui uraian berikut:

Jenis Kelamin

■ Perempuan ■ Laki-Laki



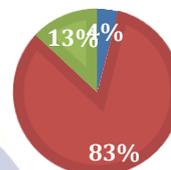
Gambar 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar di atas merupakan data yang diambil berdasarkan jenis kelamin responden. Sebanyak 41 orang siswa laki-laki (59%) dan 29 orang siswa

perempuan (41%) telah mengisi kuisisioner GPAQ dan mengikuti *Pacer Test*, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1. Dapat disimpulkan bahwa lebih banyak siswa laki-laki kelas VIII di SMPN 24 Gresik yang menjadi responden daripada siswa perempuan.

USIA

■ 13 ■ 14 ■ 15 ■



Gambar 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Diagram di atas merupakan data yang diambil berdasarkan usia responden. Berdasarkan Gambar 2, sebanyak 4% siswa dengan usia 13 tahun, 83% siswa berusia 14 tahun, dan 13% siswa berusia 15 tahun telah mengisi kuisisioner GPAQ dan mengikuti *Pacer Test*. Melalui Gambar 2 dapat disimpulkan sebagian besar siswa kelas VIII di SMPN 24 Gresik berusia 14 tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuisisioner GPAQ, terdapat tiga domain aktivitas fisik yang terkait dengan pola aktivitas sehari-hari siswa kelas VIII di SMPN 24 Gresik yang disajikan pada Tabel 3. Aktivitas tersebut meliputi belajar, perjalanan, dan aktivitas saat waktu luang.

Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Tiap Domain

Jenis Kelamin	Aktivitas Belajar (MET menit/minggu)	Aktivitas Perjalanan (MET menit/minggu)	Aktivitas Waktu Luang (MET menit/minggu)
Laki-laki	3134.05	1700.29	2026.54
Perempuan	3406.21	1441.93	3483.45
Total	3246.8	1593.26	2630.11

Tabel 3 menunjukkan bahwa pola kegiatan sehari-hari siswa kelas VIII SMPN 24 Gresik cenderung banyak digunakan untuk aktivitas belajar pada saat di sekolah dan memiliki sedikit waktu untuk menjalani aktivitas di waktu luang. Selain belajar di sekolah, siswa kelas VIII SMPN 24 Gresik juga banyak menghabiskan aktivitas sehari-harinya untuk mengisi waktu luang seperti bermain, bermusik, berkreasi membuat karya, ataupun membantu orang-orang di sekitar. Berdasarkan Tabel 3, aktivitas saat perjalanan memperoleh hasil MET paling kecil. Hal

ini menunjukkan bahwa selain belajar di sekolah maupun di rumah serta menjalankan aktivitas di waktu luang, siswa juga melakukan perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain melalui aktivitas perjalanan. Secara keseluruhan, hasil kuesioner aktivitas fisik siswa ditunjukkan pada Tabel 4.

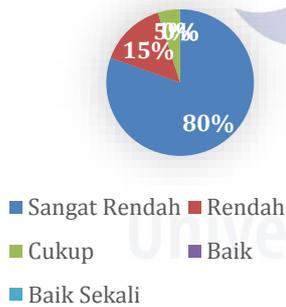
Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas Fisik Siswa

Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
Tinggi	65	92.86%
Sedang	5	7.14%
Total	70	100%

Berdasarkan Tabel 4, sebanyak 92,86% siswa kelas VIII memiliki nilai MET di atas 3000 yang dikategori tinggi. Sebanyak 7,14% siswa memiliki nilai MET dengan interval 600 sampai 3000 dikategorikan sedang. Nilai MET yang diperoleh menunjukkan bahwa seluruh siswa kelas VIII SMPN 24 Gresik melakukan aktivitas fisik pada kategori tinggi.

Setelah diperoleh data aktivitas fisik melalui kuisisioner GPAQ, selanjutnya dilakukan pengambilan data tingkat kebugaran jasmani melalui *Pacer Test* pada siswa laki-laki dan perempuan. Data hasil *Pacer Test* siswa laki-laki disajikan pada Gambar 3.

Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki

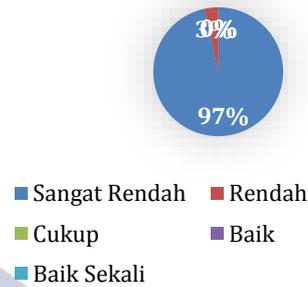


Gambar 3. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-Laki

Berdasarkan Gambar 3 dapat diketahui bahwa mayoritas siswa dengan berjenis kelamin laki-laki berada dalam kategori kebugaran jasmani yang sangat rendah sebanyak 33 orang (47,14%), dengankategori cukup sebanyak 2 orang (2,86%), dan pada kategori rendah sebanyak 6 orang (8,57%).

Adapun hasil *Pacer Test* siswa perempuan ditunjukkan pada Gambar 4.

Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan



Gambar 4. Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan

Gambar 4 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perempuan memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat rendah, yaitu sebanyak 28 orang (40%), dan kategori rendah sebanyak 1 orang (1,43%). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VIII di SMPN 24 Gresik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa kelas VIII di SMPN 24 Gresik memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Data aktivitas fisik tersebut digunakan untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Hasil menunjukkan bahwa jumlah siswa laki-laki dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sangat rendah, cukup rendah, dan rendah berturut-turut sebesar 47,14%; 2,86%; dan 8,57%. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa perempuan dikategorikan sangat rendah dan rendah dengan persentase jumlah siswa berturut-turut sebesar 40% dan 1,43%.

Hasil uji hipotesis memberikan hasil adanya peningkatan signifikan hasil belajar siswa untuk keterampilan *lay up shoot* setelah menggunakan *Model Explicit Instruction*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata sebesar 46.4 atau 131.82% dari nilai *pre-test* (35.2) menjadi nilai *post-test* (81.6). Oleh karena itu, *Model Explicit Instruction* menjadi alternatif pendekatan pembelajaran yang efektif dan terstruktur dalam mengembangkan keterampilan olahraga pada siswa, khususnya dalam keterampilan *lay up shoot*.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut saran yang dapat diberikan sebagai perbaikan untuk penelitian selanjutnya:

1. Bagi guru mata pelajaran PJOK, mengukur serta memberi arahan tentang pentingnya kebugaran jasmani pada siswa sangat penting untuk dilakukan. Dengan mengetahui tingkat kebugaran siswa, guru menjadi lebih memahami jenis pembelajaran yang harus diberikan kepada siswa.
2. Bagi siswa, untuk mengatasi rendahnya tingkat kebugaran jasmani lebih ditambah lagi untuk rajin berolahraga, tidur cukup dan menjaga pola makan supaya kebugaran jasmani dengan aktivitasnya seimbang.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih terfokus kepada satu kelas agar lebih mendapatkan hasil yang lebih akurat terhadap kebugaran jasmani siswa dengan aktifitas fisik yang dilakukan.
4. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur bagi sekolah untuk mendorong siswan mengambil bagian dalam kegiatan yang mengutamakan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agashe, S. R. (2021). *Impact of physical activity on the people's health: A comprehensive study*. 8(4), 387–390.
- Aksara, P. T. B. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Ariadin, Sukarmin, Y., Nugroho, S., Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. F. (2023). *The relationship between nutritional status and physical activity on students' physical fitness: A literature study*. 10(1), 326–329.
- Ariestika, E., Widiyanto, W., & Nanda, F. A. (2021). Implementasi Standar Pedoman Nasional Terhadap Tujuan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 1–10.
- Atmaja, P. M. Y. R., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2021). Aktivitas Fisik Serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 128. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31409>
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hynar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Doeka, F. Y. A., & Saartje Banja. (2022). Study of Carl Rogers' Humanist Approach in Interfaith Counseling. *Millah*, 21(3), 1025–1048. <https://doi.org/10.20885/millah.vol21.iss3.art15>
- Erfle, S. E., & Gamble, A. (2015). Effects of Daily Physical Education on Physical Fitness and Weight Status in Middle School Adolescents. *Journal of School Health*, 85(1), 27–35. <https://doi.org/10.1111/josh.12217>
- Fajaryanto, M., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 223–229.
- Ip, P., Ho, F. K. W., Louie, L. H. T., Chung, T. W. H., Cheung, Y. F., Lee, S. L., Hui, S. S. C., Ho, W. K. Y., Ho, D. S. Y., Wong, W. H. S., & Jiang, F. (2017). Childhood Obesity and Physical Activity-Friendly School Environments. *Journal of Pediatrics*, 191, 110–116. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.08.017>
- Koc, Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6(4), 200. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n4p200>
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pe ngabdian/Kebugaran+Jasmani+Dan+Produktiv itas+Kerja.pdf>
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani*.
- Nugraha, B. (2015). *Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini*.
- Nurul Raodaton Hasanah, I Putu Panca Adi, & I Gede Suwiwa. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 189–196. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1295>
- Pamungkas, I. A., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Untuk Aktifitas Kesegaran Jasmani Siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan. *Sport Science and Health*, 2(5), 272–278.
- Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, & Lynda Rossyanti. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*,

6(2), 220–226.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1392>

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>

