



Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik

Vivi Widya Saharani¹, Nur Ahmad Arief²

Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia^{1,2}

E-mail: vivi.21117@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka menganalisis korelasi dan kontribusi aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto. Desain yang diterapkan yaitu penelitian korelasional dengan model kuantitatif. Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A) adalah instrumen penilaian aktivitas fisik, dan Tes Kebugaran Peserta Didik Nusantara (TKPN) instrumen penilaian kebugaran jasmani. Subjek dipilih mempergunakan teknik simple random sampling dan dihitung dengan rumus slovin untuk menarik total subjek. Berdasarkan hasil perhitungan rumus slovin, subjek yang digunakan sebesar 155 peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto. Penelitian ini menggunakan analisis data Spearman Rank Correlation dalam menguji korelasi kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi korelasi tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik sebesar $0,000 < 0,05$. Koefisien korelasi kedua variabel yaitu sebesar 0,307 (arahnya positif), yang berarti semakin aktivitas fisiknya tinggi, maka tingkat kebugaran jasmani juga ikut tinggi. Berdasarkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,307, yang kemudian diinterpretasikan pada pedoman nilai koefisien korelasi menunjukkan tingkat hubungan yang cukup.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Peserta Didik, Tingkat Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

The research was conducted to analyze the relationship and contribution of physical activity to the physical fitness level of 10th-grade students at SMA Negeri 3 Mojokerto. The design applied was a correlational study with a quantitative model. The Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A) was the instrument used to assess physical activity, and the Test of Physical Fitness for Students of Nusantara (TKPN) was the instrument used to assess physical fitness. The subjects were selected using a simple random sampling technique and calculated utilizing the Slovin formula to determine the total subjects. Based on the Slovin formula calculation, the subjects used amounted to 155 students class X of SMA Negeri 3 Mojokerto. The investigation used Spearman Rank Correlation data analysis to test the correlation between the two variables. The findings showed the significance value of the correlation between physical activity and physical fitness level was $0.000 < 0.05$. The correlation coefficient between the two variables was 0.307 (positive direction), meaning that the better the physical activity, the higher the physical fitness level of the students. Based on the correlation coefficient value (r) of 0.307, it was interpreted according to the correlation coefficient guidelines as indicating a moderate level of relationship.

Keywords: Physical Activity, Student, Levels Of Physical Fitness



This open access article is distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
©2025 by author

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merujuk pada kapasitas individu untuk menjalankan aktivitas hariannya tanpa mengalami hambatan. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Darmawan (2017), yang menyatakan bahwa kebugaran fisik mencakup kemampuan tubuh dalam menghadapi tuntutan aktivitas harian tanpa kesulitan, dan masih terdapat simpanan energi yang cukup untuk menjalankan tugas tambahan. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung daya tahan tubuh dan kesehatan secara keseluruhan, tingkat kebugaran yang lebih tinggi akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan fisik dengan lebih efisien. Peserta didik dapat mencapai kesehatan jasmani melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pendidikan jasmani. Peserta didik diharapkan dapat menjaga kebugaran jasmani dan pemahaman tentang gerakan manusia melalui pendidikan jasmani di sekolah (Erfan, 2017). Menurut Kusyandi et al., (2021), kesegaran jasmani yang bagus memengaruhi motivasi peserta didik saat melaksanakan pembelajaran. Kesejahteraan emosional dan hasil belajar peserta didik secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat kebugaran mereka (Suryadi et al., 2023). Darmawan (2017) menegaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik laki-laki maupun perempuan sekolah menengah atas cenderung tidak berubah setelah mereka naik kelas. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa peserta didik menjadi kurang aktif ketika tingkat pendidikan mereka meningkat.

Kesehatan jasmani berperan dalam mendukung aktivitas sehari-hari dan pertumbuhan fisik remaja. Namun, berdasarkan hasil pengamatan di SMA Negeri 3 Mojokerto, ditemukan bahwa banyak peserta didik kelas X yang mempunyai tingkat kebugaran tidak optimal. Kondisi tersebut bisa diakibatkan dari rendahnya tingkat aktivitas fisik, yang mungkin dipengaruhi oleh gaya hidup yang lebih bergantung pada teknologi dan gadget. Kebanyakan peserta didik cenderung tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan lebih sering memilih aktivitas yang tidak melibatkan gerakan fisik, seperti bermain gadget atau belajar. Meskipun olahraga memiliki peranan krusial untuk menunjang kesegaran jasmani, banyak peserta didik yang tidak menyadari betapa pentingnya berolahraga secara teratur. Pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Seperti yang dikemukakan oleh Wintle (2022), pendidikan jasmani bertujuan untuk mengenalkan aktivitas fisik melalui pengembangan sikap yang baik dan pengenalan gerakan fundamental.

Namun kenyataannya, banyak peserta didik yang merasa kelelahan saat mengikuti pelajaran PJOK, dan hasil survei menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hal ini memperlihatkan bahwa upaya perlu diterapkan untuk meningkatkan kesadaran peserta didik tentang pentingnya aktivitas fisik pada kegiatan mereka sehari-hari.

Penelitian ini berfokus pada keterkaitan antara kebugaran jasmani dan aktivitas fisik di SMA Negeri 3 Mojokerto, dengan harapan dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai elemen - elemen yang mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik di sekolah tersebut. Penelitian berfokus lebih mendalam pada kondisi lokal di SMA Negeri 3 Mojokerto. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pengaruh kebiasaan hidup dan pola konsumsi yang tidak sehat, seperti kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji, yang turut mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani mereka. Kajian ini menyimpulkan apabila kebugaran peserta didik sangat dipengaruhi oleh tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas yang melibatkan fisik. Untuk meningkatkan kebugaran mereka, diperlukan program yang memotivasi peserta didik menjadi lebih aktif, baik melalui pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Penelitian ini juga memberikan nilai kebaruan karena mengidentifikasi tantangan yang dihadapi oleh peserta didik dalam menjalani aktivitas fisik, yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup yang semakin praktis dan bergantung pada gadget. Oleh sebab itu, pemberian edukasi kepada peserta didik terkait pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yang rutin dan pola hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang mengaitkan satu ataupun lebih variabel tidak terikat dengan variabel terikat, tanpa melakukan manipulasi pada variabel tersebut (Maksum, 2018). Variabel independen pada penelitian ini yaitu aktivitas fisik sedangkan variabel dependen pada penelitian ini yaitu kebugaran jasmani. Populasi dalam penelitian ini digambarkan sebagai bagian dari analisis yang melibatkan kelompok dengan ciri yang serupa dan relevan dengan tujuan penelitian (Amin et al., 2023). Penentuan subjek menerapkan teknik simple random sampling. Menurut Sugiyono yang dikutip dalam Nugroho (2020) menyatakan bahwa untuk menentukan sampel yang dipakai, peneliti menggunakan rumus slovin karena mampu memberikan hasil sampel yang representatif, sehingga

memungkinkan digeneralisasikan, dan perhitungannya dapat dilakukan dengan rumus sederhana. Sampel pada penelitian ini sejumlah 155 peserta didik. Analisis data termasuk non-parametrik yang tidak memerlukan uji prasyarat data. Sehingga, data yang dikumpulkan dianalisis dengan memanfaatkan uji spearman rank correlation.

HASIL

Hasil dikumpulkan melalui observasi dan penilaian terhadap 155 peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto. Kajian ini dilaksanakan untuk menganalisis korelasi aktivitas fisik yang dilaksanakan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto. Penilaian dilaksanakan dengan menggunakan instrumen PAQ-A (aktivitas fisik) dan TKPN (kebugaran Jasmani). Berikut merupakan deskripsi statistik mengenai aktivitas fisik, tingkat kebugaran jasmani dan IMT peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto :

A. Variabel Aktivitas Fisik

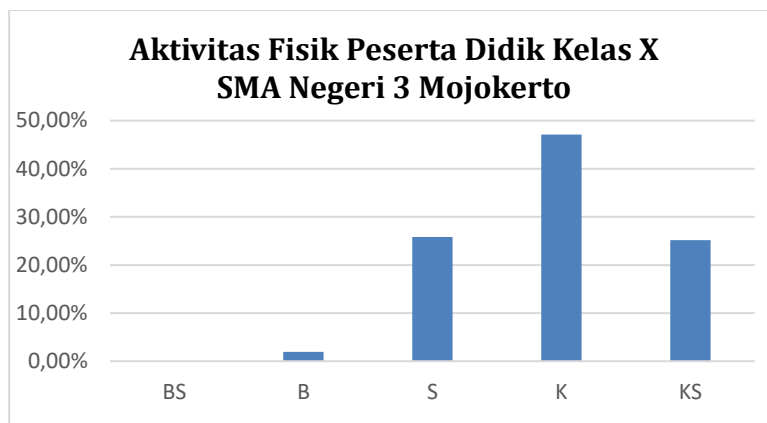
Penjelasan berikut ini berdasarkan data statistik yang dikumpulkan melalui 155 peserta didik yang mengikuti pengukuran mengenai aktivitas fisik peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik

Keterangan	Nilai
<i>Minimum</i>	1 (kurang sekali)
<i>Maximum</i>	4 (baik)
<i>Mean</i>	2,05
<i>Std. Deviation</i>	0,767

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	4,21 – 5,00	0	00,00 %
Baik	3,41 – 4,20	3	1,93 %
Sedang	2,61 – 3,40	40	25,81 %
Kurang	1,81 – 2,60	73	47,10 %
Kurang Sekali	1,00 – 1,80	39	25,16 %
Jumlah		155	100 %



Gambar 1. Diagram Batang Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto

Menurut tabel 2. dan gambar 1. di atas dari subjek yang berjumlah 155 peserta didik berada pada kategori “kurang sekali” sebanyak 25,16% (39 peserta didik), “kurang” sebanyak 47,10% (73 peserta didik), “sedang” sebanyak 25,81% (40 peserta didik), “baik” sebanyak 1,93% (3 peserta didik), dan tidak ada yang tergolong “baik sekali”. Melalui nilai rata – rata yang diperoleh adalah 2,05 aktivitas fisik peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto dalam kategori “Kurang”.

B. Variabel Kebugaran Jasmani

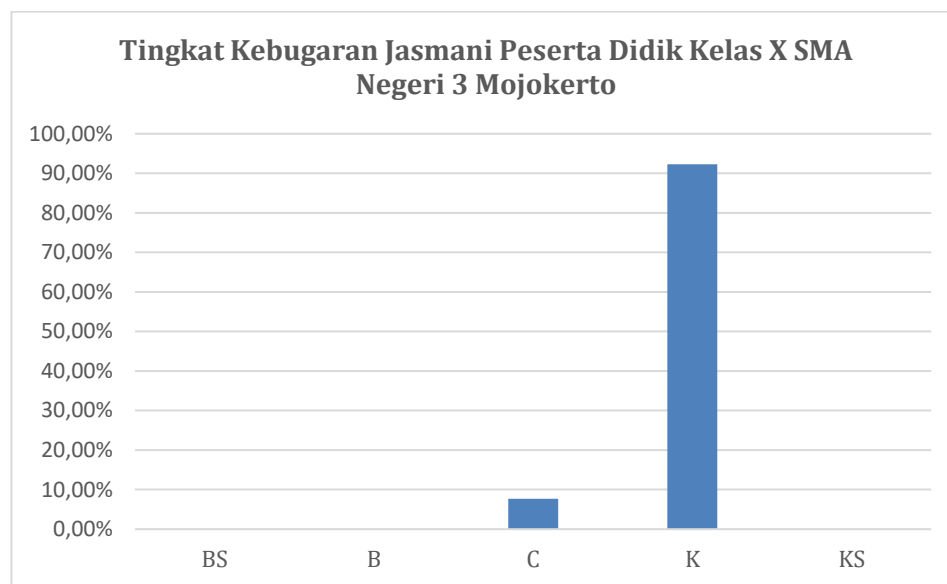
Penjelasan berikut ini berdasarkan data statistik yang dikumpulkan melalui 155 peserta didik yang menjadi subjek pengambilan data mengenai kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani

Keterangan	Nilai
<i>Minimum</i>	2 (kurang)
<i>Maximum</i>	3 (cukup)
<i>Mean</i>	2,08
<i>Std. Deviation</i>	0,268

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	>4	0	00,00 %
Baik	3 - 3,9	0	00,00 %
Sedang	2 - 2,9	12	7,7 %
Kurang	1 - 1,9	143	92,3 %
Kurang Sekali	< 1	0	00,00 %
Jumlah		155	100 %

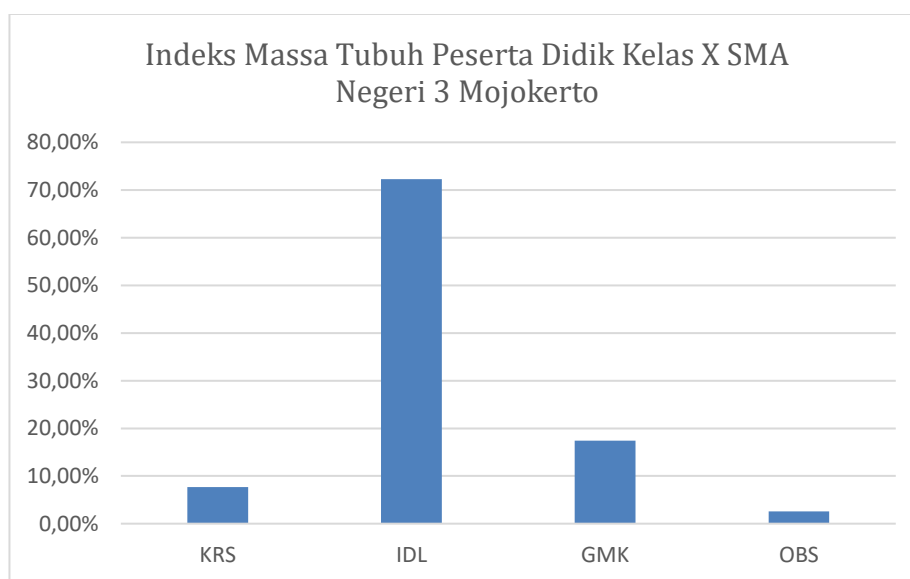


Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto

Menurut tabel 4. dan gambar 2. tersebut, dari 155 peserta didik dalam penelitian, 143 peserta didik (92,3%) berada pada klasifikasi “kurang”, 12 peserta didik (7,7%) dalam klasifikasi “cukup”, dan tidak ada yang tergolong dalam klasifikasi “kurang sekali”, “baik” atau “baik sekali”. Nilai rata-rata yang dihasilkan yaitu 2,08, yang mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto ada pada kategori “kurang”.

Tabel 5. Tabel Distribusi Frekuensi IMT

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Kurus	12	7,70 %
Ideal	112	72,30 %
Gemuk	27	17,40 %
Obesitas	4	2,60 %
Jumlah	155	100 %



Gambar 3. Diagram Batang Indeks Massa Tubuh Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto

Menurut tabel 5. dan gambar 3. di atas, dari subjek 155 peserta didik, sebanyak 12 peserta didik (7,7%) termasuk dalam kategori "kurus", 112 peserta didik (72,3%) berada dalam kategori "ideal", 27 peserta didik (17,4%) masuk dalam kategori "gemuk", dan 4 peserta didik (2,6%) tergolong dalam kategori "obesitas".

C. Hasil Uji Korelasi

Berdasarkan Hipotesis dalam kajian ini yang berbunyi "Terdapat Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMAN 3 Mojokerto" peneliti menggunakan uji analisis data spearman rank correlation dan memperoleh hasil antara lain:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto

Klasifikasi	N	Koef. Korelasi (r)	Sig.	Keterangan
Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani	155	0,307	0,000	Signifikan

Tabel 6 tersebut menggambarkan nilai r sebesar 0,307 (positif). Artinya, peningkatan aktivitas fisik berbanding lurus dengan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Hasil analisis korelasi menggunakan uji Spearman's rank memberikan hasil nilai (p) sebesar $0,000 < 0,05$, menyatakan keterkaitan yang substansial antara kedua variabel tersebut. H_a yang berbunyi "Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto" diterima. Berdasarkan analisis korelasi, memperoleh nilai (r) sejumlah 0,307, yang kemudian diinterpretasikan pada pedoman nilai koefisien korelasi menunjukkan tingkat hubungan yang cukup. Kontribusi aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto dihitung melalui koefisien determinasi (R) = $r^2 \times 100\%$. Maka $R = (0,307)^2 \times 100\% = 0,094 \times 100\% = 9,4\%$, sehingga diperoleh sumbangan efektif sebesar 9,4%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Koefisien korelasi sebesar 0,307 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori sedang, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik peserta didik maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya. Meskipun kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani hanya sebesar 9,4%, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik masih berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, meskipun unsur-unsur lain seperti pola makan, genetik dan lingkungan juga turut mempengaruhi hasil tersebut. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik (47,10%) memiliki aktivitas fisik yang kurang,

sementara 25,16% termasuk dalam kategori aktivitas fisik yang sangat kurang. Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik di luar sekolah juga terbatas. Hampir 68% peserta didik tidak berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas fisik, sementara hanya 32% yang berpartisipasi. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun ada hubungan yang baik antara aktivitas fisik dan kesehatan tubuh, kurangnya aktivitas fisik dengan intensitas tinggi di luar jam sekolah dapat menjadi hambatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Penelitian ini selaras dengan hasil penelitian (Wanjaya, 2019) dan (Dewa & Winarno, 2023) yang juga menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Meskipun penelitian ini memiliki dampak positif, penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar kebugaran jasmani peserta didik dipengaruhi oleh unsur-unsur lain yang mungkin terkait dengan kebiasaan sosial, psikologis, atau kebiasaan hidup lainnya yang tidak teridentifikasi dalam penelitian ini. Faktor - faktor yang dapat berpengaruh pada aktivitas fisik antara lain : faktor fisikal, psikologis, biologis, dan sosial (Anjarwati, 2019). Pada masa remaja, terdapat perubahan fisik dan psikologis yang signifikan, yang menjadikan remaja rentan dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya (Pratiwi, 2023). Menurut (Weedon et al., 2022) menyatakan bahwa pola hidup yang monoton dan relatif rendah dapat menurunkan performa tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal tersebut diakibatkan dari tinggi rendahnya tingkat kebugaran yang disebabkan oleh aktivitas jasmani yang dilakukan oleh seorang individu. Oleh karena itu, untuk anak yang memasuki masa remaja dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik selain untuk menjaga kesehatan mereka namun juga menjaga proses pertumbuhan dan perkembangannya. Hasil ini memperkuat teori (Akhmad et al., 2024), yang merekomendasikan agar anak-anak dan remaja melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik setiap hari. Menurut (Rohmah & Muhammad, 2021), aktivitas fisik yang teratur dan intens dapat mendorong pertumbuhan fisik dan kesehatan fisik yang optimal. Mereka menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dan ini berlaku untuk semua kelompok umur, termasuk remaja.

Namun, hasil penelitian ini juga merujuk pada temuan penelitian (Ferdianto, 2017), yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga oleh elemen lain seperti nutrisi, genetika, dan lingkungan.

Meskipun aktivitas fisik sangat penting, elemen eksternal lainnya juga harus dipertimbangkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan adanya manfaat yang signifikan dari aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, namun penting untuk ditekankan bahwa elemen-elemen lain, seperti nutrisi, kondisi psikologis, dan genetika, juga berdampak pada kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik yang tidak hanya menyoroti aktivitas fisik, tetapi juga mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

Menurut studi yang dilakukan oleh Suatrea et al., (2022), mengemukakan peserta didik di SMAN 1 Maluku Tenggara memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berada pada kategori sedang. Hal ini diperkuat oleh riset Pratama et al., (2018), mengungkapkan mayoritas dari 48 peserta didik kelas X SMAN 3 Palu berusia 16–19 tahun sebanyak 31(64,6%) peserta didik pada klasifikasi sedang. Sementara itu, dalam penelitian Fildzah & Kurniawan, (2023) terhadap peserta didik kelas X SMAN 2 Kota Pasuruan diperoleh hasil sebanyak 51 peserta didik atau 57,3% dari total sampel 89 peserta didik tingkat kebugarannya tergolong baik. Oleh karena itu, penilaian kebugaran jasmani yang dilakukan di SMAN 3 Mojokerto memberikan hasil yang lebih rendah untuk empat item tes yang diberikan, dengan 155 peserta didik berada dalam kategori 'kurang' (92,3%; 143 peserta didik) dan 'cukup' (7,7%; 12 peserta didik).

Berdasarkan hasil penilaian indeks massa tubuh peserta didik, menunjukkan sebesar 72,3 % memiliki tubuh yang ideal berbanding terbalik dengan hasil analisis kebugaran dan aktivitas fisik yang mayoritas kurang. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta indeks massa tubuh saja. Namun, juga dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti pola hidup, genetik dan faktor lingkungan lainnya. Penelitian ini tidak melakukan uji korelasi kepada IMT. Namun, bentuk data pendukung yang dapat memberikan gambaran bahwa salah satu manfaat memiliki indeks massa tubuh yang baik adalah kemudahan dalam memperoleh kesehatan jasmani yang baik pula.

KESIMPULAN

Menurut pembahasan serta hasil penelitian yang telah diuraikan, kesimpulannya adalah korelasi antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto signifikan dengan angka

signifikansi $0,000 < 0,05$. Sedangkan, koefisien korelasinya 0,307 yang berarti korelasi antara 2 variabel tersebut berada pada kategori cukup dan bernilai positif. Hubungan aktivitas fisik sebesar 9,4% dengan tingkat kebugaran jasmani dan untuk 90,6% tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor lainnya. Dengan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan kesehatan, disarankan agar sekolah meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang diikuti oleh para peserta didik, seperti ekstrakurikuler rutin atau program latihan lainnya. Untuk menkonfirmasi temuan dan menyelidiki pemahaman yang lebih menyeluruh terkait elemen-elemen yang memengaruhi kebugaran fisik peserta didik, diperlukan penelitian lanjutan dengan menambah jumlah sampel dan variabel.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Dr. Nur Ahmad Arief, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan masukan dan dukungan selama proses penelitian ini. Terima kasih juga kepada Hafisz Zulkarnain Satwiko, S.Or., guru PJOK SMA Negeri 3 Mojokerto, yang telah memberikan informasi penting terkait kebugaran jasmani peserta didik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Mojokerto yang telah berpartisipasi dan seluruh pihak yang sudah memberikan motivasi serta dukungan sehingga kajian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I., Suharjo, Lubis, A. P., Destya, M. R., Nurkadri, Helmi, S., Hardiyono, B., Muslimin, & Fikri, A. (2024). The Relationship between Physical Activity and Physical Fitness of Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(1), 229–237. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120124>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anjarwati, R. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahapeserta didik PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Peserta didik Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Dewa, A. K., & Winarno, M. . (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al Ma`Arif Singosari. *GYMNASIA: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 116–129. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>

- Erfan, M. (2017). Peran Guru Terhadap Kebugaran (Kesegaran) Jasmani Peserta didik. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 170–178.
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Ferdianto, T. P. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05, 925–928.
- Fildzah, F. M. P., & Kurniawan, A. W. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas X Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pasuruan. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 290–297. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.81>
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik. *Jolma*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Unesa University Press*, 298.
- Nugroho, R. A. (2020). Pengaruh Kualitas Pelayanan, Kualitas Produk Dan Citra Perusahaan Terhadap Kepuasan Pelanggan (Studi pada Nasabah PT Prudential Indonesia, Jakarta). *Purposive Sampling, November 2018*, 23–25.
- Pratama, R., Jumain, & Buluban, A. (2018). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 3 Palu. *0383*, 74–81.
- Pratiwi, R. Y. (2023). *Kesehatan Remaja*. Puskesmas Gunung Bungsu. <https://pkm-gunungbungsu.dinkes.kamparkab.go.id/artikel-detail/6/kesehatan-remaja>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Peserta didik Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Suatrean, V. V., Munandar, W., & Awaluddin. (2022). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani pada Peserta didik Kelas XI SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 2(1), 65–83.
- Suryadi, D., Suganda, M. A., Sacko, M., Samodra, Y. T. J., Rubiyatno, Supriatna, E., Wati, I. D. P., & Okilanda, A. (2023). Comparative Analysis of Soccer and Futsal Extracurriculars: A Survey Study of Physical Fitness Profiles. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 2(1), 59–71. <https://doi.org/10.56003/pessr.v2i1.179>
- Wanjaya, V. C. G. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas XI SMA NEGERI 1 Srengat Blitar. *Pendidikan Jasmani*, 07, 433–437. <https://jurnalmahapeserta.didik.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/31291/28402>
- Weedon, B. D., Liu, F., Mahmoud, W., Burden, S. J., Whaymand, L., Esser, P., Collett, J., Izadi, H., Joshi, S., Meaney, A., Delextrat, A., Kemp, S., Jones, A., & Dawes, H. (2022).

Declining fitness and physical education lessons in UK adolescents. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 8(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001165>

Wintle, J. (2022). Physical Education and Physical Activity Promotion: Lifestyle Sports as Meaningful Experiences. *Education Sciences*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/educsci12030181>