

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 KOTA PARIAMAN

Mardepi¹, Ardo Okilanda²

(¹Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)

(²Departemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang)

mardepi@fik.unp.ac.id

Sejarah Artikel Diterima: 12 Agustus 2022 Direvisi: 20 Agustus 2022 Tersedia Daring: 30 September 2022

Abstract

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh siswa putra kelas X SMA N 2 Kota Pariaman yang berjumlah 130 orang siswa laki-laki dan 165 siswa perempuan. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 25% dari setiap kelas, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 73 siswa, dengan 33 siswa laki-laki dan 40 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument TKJI 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: lari 60 m, tes gantung angkat tubuh untuk putra selama 60 detik dan gantung sikuk untuk putri, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 m putra dan 1000 m putri. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data didapatkan skor rata-rata yang diperoleh 12,75, maka tingkat kebugaran jasmani siswa peserta putra berada pada kategori kurang karena masuk dalam interval 10-13. Sedangkan untuk peserta putri tingkat kebugaran jasmani peserta putri diperoleh nilai rata-rata 11,11 sehingga termasuk dalam kategori kurang karena berada pada interval 10-13.

Keywords: *Kebugaran Jasmani, Siswa*

1.PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia sedang menjadi sorotan dan diperbincangkan oleh kalangan masyarakat, terutama menyangkut kualitas pendidikan yang mana saat sekarang ini sangat memperhatikan. Mutu sangat jauh dari harapan. Permasalahan ini dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti permasalahan ekonomi, sumber daya manusia, sarana dan prasarana, budaya, kebugaran jasmani dan kinerja guru Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan. Tujuan pendidikan adalah sesuai dengan Undang-Undang RI No.20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi

mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab. (Depdikbud. 2003:5).

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran dalam kurikulum pendidikan yang tujuan utamanya adalah untuk mempromosikan kesejahteraan fisik, mental dan sosial emosional siswa melalui eksperimen berbagai aktivitas fisik dan olahraga (Portilo, 2022). Penelitian yang menganalisis tingkat aktivitas fisik anak sekolah selama sesi pendidikan jasmani menunjukkan bahwa siswa biasanya tidak memenuhi target yang direkomendasikan (Hollis, n.d.)

Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. Dalam Undang-Undang Keolahragaan RI No. 11 tahun 2022 pasal 4 bab II tentang Sistem Keolahragaan Olahraga bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Menurut Rosdiana, (2006) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakupi tujuan dalam domain psikomotor domain kognitif, dan takalah pentingnya dalam domain afektif. Upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Apabila seseorang siswa memiliki kesegaran tubuh yang baik dapat dipastikan siswa tersebut dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik (Khalili Moghaddam & lowe, 2019). Maka dengan ini, perlunya tindak lanjut agar siswa dapat lebih memperhatikan derajat kebugaran jasmaninya agar menjadi manusia yang berkualitas. Manusia

yang berkualitas adalah manusia yang dapat memanfaatkan fisiknya dan non-fisiknya untuk melihat dan merespon lingkungan sosialnya (Saunders at al., 2016).

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Agus, 2012). Hasibuan (2010) yang menjelaskan bahwa upaya kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Disamping itu menurut Sepriadi (2010) menjelaskan bahwa dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara tidak langsung juga akan meningkatkan derajat kebugaran kesehatan atau dengan kata lain kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan.

Arifin (2018) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Disamping itu menurut (SHERIDAN) mengemukakan bahwa menjadi bugar secara fisik dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, meninggalkan energi yang tersisa untuk kegiatan waktu luang dan keadaan darurat yang tak terduga.

Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. “apa yang dicapai dalam akademis dan hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajaran-pelajaran yang kebugaran jasmani di atas rata-rata pencapaian akademisnya lebih bagus” Dirjen Olahraga dan Pemuda (1999). Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik. Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah, perlu mempertimbangan aspek kondisi sekolah, lingkungan, ekonomi dan keprofesionalan guru dalam mendidik.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMA N 2 Kota Pariaman merupakan sekolah ini berada pada pusat kota dan penduduk yang padat. Dilihat dari segi geografis sekolah ini terdapat suhu atau cuaca yang panas. Sebagian besar

masyarakat disana mayoritas PNS dan pengusaha golongan menengah ke atas. Dengan berbagai latar belakang yang berbeda baik dari segi geografis, sosial, ekonomi dan sarana transportasi serta tingginya tingkat aktivitas yang mereka lakukan setidaknya akan membawa pengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak-anak, salah satunya adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kurang diperhatikan. Selain itu aktivitas olahraga di luar jam pembelajaran pendidikan olahraga sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan penulis mengamati aktivitas siswa/siswi di sekolah baik dan dalam proses belajar maupun di luar jam pelajaran, penulis mengamati bahwa kebugaran jasmaninya bisa dikatakan rendah. Kenapa bisa dikatakan rendah, apapun aktivitas yang dilakukannya mudah atau cepat mengalami kelelahan.

2.METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif untuk memberikan pengertian dan penginterpretasian data sebagaimana adanya. Menurut Arifin (2011) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan dan menjawab persoalan-persoalan suatu fenomena atau peristiwa yang terjadi pada saat ini baik tentang fenomena dalam variabel. Menurut (Arikunto, 2002) populasi yang kurang dari seratus lebih baik diambil semuanya menjadi sampel sehingga penelitian berupa populasi, apabila populasi lebih dari seratus maka di ambil 10-20%, 20-25%, 30-35% dan seterusnya. Maka peneliti mengambil sampel siswa dikelas X, dengan masing-masing kelas 20-25% siswa disetiap kelas. Hal ini dilakukan karena dengan mengambil sampel 20-25% akan mewakili dari populasi yang ada sehingga tingkat kesalahan generalisasinya semakin kecil. Disamping itu untuk memudahkan peneliti dalam pengolahan data.

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang diambil langsung dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terhadap siswa SMA N 2 Kota Pariaman. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari tata usaha SMA Negeri 2 Kota Pariaman dilaksanakan pada bulan Agustus 2022. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan

data adalah dengan cara pengukuran, hal ini digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Tes ini telah disusun untuk tingkat sekolah dasar, sekolah menengah maupun mahasiswa dan dapat dipakai untuk mereka yang sebaya dengan tingkat seumur golongan-golongan tersebut. Adapun tes pengukuran kebugaran jasmani untuk anak yang berumur 16-19 tahun (setingkat SMA), menurut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

3.HASIL DAN PEMBAHASAN

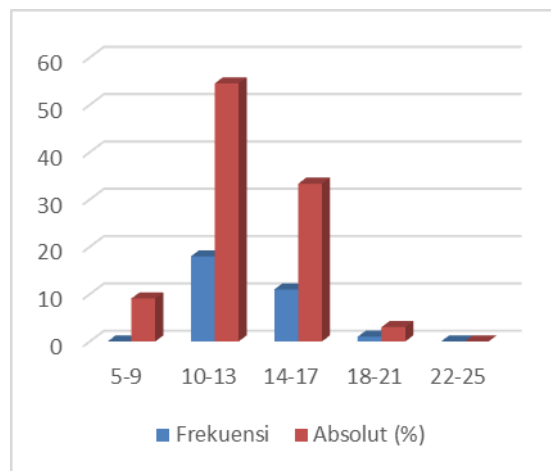
Hasil tes kebugaran jasmani didapatkan setelah menjumlahkan nilai masing-masing item tes, kemudian menentukan katagori kebugaran jasmani melalui norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai tertinggi untuk peserta putra adalah 18, nilai paling rendah adalah 8, nilai rata-rata adalah 12,75, sedangkan nilai median adalah 13 dan nilai modus adalah 13. Untuk distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani digambarkan pada tabel berikut ini:

Table 3. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani peserta putra kelas X SMA Negeri 2 Pariaman

Nilai	Frekuensi	Absolut (%)	Klasifikasi
5-9	3	9.09	Kurang Sekali
10-13	18	54.54	Kurang
14-17	11	33.33	Sedang
18-21	1	3.03	Baik
22-25	0	0	Baik Sekali
Σ	33	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa, terdapat 3 orang peserta putra pada rentang nilai kebugaran jasmani 5-9 dengan katagori kurang sekali sebesar 9.09%, terdapat 18 orang peserta putra pada rentang nilai kebugaran jasmani 10-13 dengan katagori kurang sebesar 54,54%, 11 orang peserta putra

pada rentang nilai kesegaran jasmani 14-17 dengan katagori sedang sebesar 33.33%, 1 orang siswa pada rentang nilai kesegaran jasmani 18-21 katagori baik sebesar 3.03% dan tidak ada siswa pada rentang nilai kesegaran jasmani 22-25. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh, maka tingkat kesegaran jasmani siswa peserta putra kelas X SMA Negeri 2 Pariaman berada pada katagori kurang. Untuk lebih jelasnya tentang distribusi frekuensi dapat digambarkan pada histogram berikut ini:



Gambar 1. Histogram tingkat kesegaran jasmani peserta putra kelas X SMA Negeri 2 Pariaman

Sedangkan untuk peserta putri dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai tertinggi untuk peserta putri adalah 15, nilai paling rendah adalah 7, nilai rata-rata adalah 11.11, sedankan nilai median adalah 11 dan nilai modus adalah 12. Untuk distribui frekuensi tes kesegaran jasmani digambarkan pada tabel berikut ini:

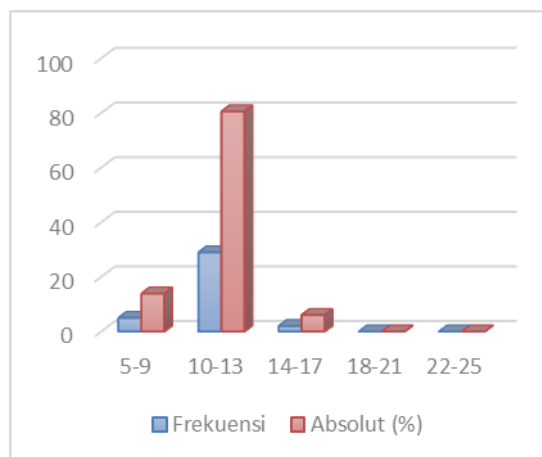
Table 4. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta putri kelas X SMA Negeri 2 Pariaman

Nilai	Frekuensi	Absolut (%)	Klasifikasi
5-9	5	13.88	Kurang Sekali
10-13	29	80.55	Kurang

14-17	2	6.06	Sedang
18-21	0	0	Baik
22-25	0	0	Baik Sekali
Σ	36	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa, terdapat 5 orang peserta putri pada rentang nilai kesegaran jasmani 5-9 dengan katagori kurang sekali sebesar 13.88%, terdapat 29 orang peserta putri pada rentang nilai kesegaran jasmani 10-13 dengan katagori kurang sebesar 80.55%, tidak ada peserta putri pada rentang nilai kesegaran jasmani 14-17, 18-21 dan 22-25.

Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh, maka tingkat kesegaran jasmani peserta putri kelas X SMA Negeri 2 Pariaman berada pada katagori kurang. Untuk lebih jelasnya tentang distribusi frekuensi dapat digambarkan pada histogram berikut ini:



Gambar 2. Histogram tingkat kesegaran jasmani peserta putri kelas X SMA Negeri 2 Parsiaman

Pembahasan

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data yang telah diuraikan di atas maka diperoleh kesimpulan mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA N 2 kota Pariaman, yang menjadi objek penelitian. Dari hasil pengolahan di peroleh data yang menunjukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan siswa putri kelas X SMA N 2 Kota Pariaman masih dalam kategori kurang. Masih

kurangnya nilai tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X SMA N 2 Kota Pariaman dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurangnya motivasi dari pihak sekolah maupun orang tua untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, siswa terlalu sibuk dengan aktivitas akademik tanpa memiliki waktu untuk olahraga atau aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Begitu juga dengan orang tua menganggap bahwa pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga tidak begitu penting, ditambah lagi dengan perkembangan teknologi yang meningkat seperti alat elektronik yaitu HP. Akibatnya anak-anak lebih suka bermain HP dari pada olahraga atau aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani siswa.

Dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut sangat berpengaruh sekali terhadap hasil belajar siswa, karena kebugaran jasmani merupakan hal yang mendasar bagi manusia untuk mengawali setiap aktivitas yang akan dilakukan, apabila seseorang tidak segar otomatis semangat untuk beraktivitasnya berkurang, apabila semangat telah berkurang maka kesempatan untuk berhasil dalam proses belajarpun susah untuk diwujudkan.

Hal ini sangat beralasan, karena sesuai dengan fungsi kebugaran jasmani tersebut sebagaimana yang diungkapkan oleh Ismayarti (2008) yang menyatakan bahwa “fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja”. Jadi jelas bahwa ketika kebugaran jasmani dikaitkan dengan hasil belajar siswa, maka sangat ditentukan dengan seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa tersebut. Apabila kebugaran jasmani siswa rendah prestasi yang diraih pun menjadi rendah pula, dan apabila tingkat kebugaran jasmaninya tinggi otomatis hasil belajarnya meningkat.

Dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, perlu diperhatikan juga faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani tersebut, karena dengan mengetahui faktor-faktor tersebut diharapkan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat mencapai hasil yang diinginkan. Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi keadaan

lingkungan, gizi anak, sekolah, kegiatan fisik, olahraga yang teratur dan menyeimbangkan antara aktivitas dan istirahat.

Oleh karena itu guru PJOK sebagai guru yang mendalami tentang hal ini, merupakan tanggung jawabnya dalam memberikan motivasi serta dorongan baik kepada pihak sekolah dan juga memberikan pemahaman orang tua murid bahwa bagaimana pentingnya kesegaran jasmani tersebut agar pembinaan terhadap kesegaran jasmani siswa lebih ditingkatkan lagi mengingat tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMA N 2 Kota Pariaman Kurang. Berikut analisis item tes.

1. Lari 60 meter

Pada tes lari 60 meter yang dilihat adalah kecepatan siswa, semangkin cepat lari seorang siswa semangkin baik pulalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai lari 60 meter untuk peserta putra tergolong pada kategori sedang dan untuk peserta putri tergolong pada kategori kurang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya aktivitas fisik siswa peserta putra, sehingga termasuk dalam kategori sedang.

2. Tes Gantung Tubuh (putra) 60 detik dan gantung sikuk tekuk (putri)

Pada tes gantung tubuh (putra) 60 detik dan gantung sikuk tekuk (putri) yang dilihat adalah kekuatan dan ketahanan otot lengan siswa, semangkin kuat otot lengan seorang siswa semangkin baik pulalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai tes gantung tubuh (putra) 60 detik dan gantung sikuk tekuk (putri) untuk peserta putra tergolong pada kategori kurang dan untuk peserta putri tergolong pada kategori kkurang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu terlalu sibuknya siswa dengan aktivitas akademik dan tanpa memikirkan kesegaran jasmani sehingga pada tes ini begitu kurang kekuatan otot lengan dan ketahanan siswa.

3. Tes Baring Duduk 60 Detik

Pada tes baring duduk 60 detik dimaksud untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut siswa. Oleh sebab itu jika kekuatan otot dan ketahanan otot perut siswa baik seorang siswa semangkin baik pulalah tingkat kesegaran

jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai tes baring duduk 60 untuk peserta putra tergolong pada kategori sedang dan untuk peserta putri tergolong pada kategori sedang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya aktivitas fisik, kesibukan siswa untuk belajar dan asupan gizi yang tidak teratur, sehingga termasuk dalam kategori sedang.

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Pada tes loncat tegak dimaksud untuk mengukur daya ledak otot tungkai siswa. Oleh sebab itu jika daya ledak kekuatan otot tungkai siswa baik seorang siswa semangkin baik pulalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai tes loncat tegak untuk peserta putra berada pada kategori kurang sedangkan yang putri berada pada kategori kurang juga. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya aktivitas fisik, kesibukan siswa untuk belajar dan asupan gizi yang tidak teratur, sehingga termasuk dalam kategori kurang.

5. Tes lari 1200 meter (putri) dan 1000 meter (putri)

Pada tes lari 1200/1000 meter dimaksud untuk mengukur daya tahan jantung siswa. Oleh sebab itu jika daya tahan jantung siswa baik maka semangkin baik pulalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai lari 1200/1000 meter untuk peserta putra berada pada kategori kurang sedangkan yang putri berada pada kategori kurang juga. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa factor internal ataupun eksternal, yaitu kurangnya aktivitas fisik, kesibukan siswa untuk belajar asupan gizi, dorongan dari sekolah maupun orang tua dan pengaruh lingkungan., sehingga termasuk dalam kategori kurang.

Dari beberapa item tes yang dilakukan terdapat 1 item tes nilai yang paling rendah yaitunya tes lari 1200/1000 meter. Hal ini dikarenakan tes lari 1200/1000 memiliki beban yang berat, membutuhkan daya tahan jantung yang kuat, namun pada siswa peserta putra dan putri memiliki daya tahan jantung yang rendah sehingga tidak sanggup memiliki nilai yang sempurna pada tes lari 1200/1000 meter.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA N 2 Pariaman” dapat diambil kesimpulan bahwa Hasil dari tes kebugaran jasmani siswa peserta putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pariaman diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 12,75, sehingga masuk dalam katagori kurang karena berada pada interval 10-13. Sedangkan untuk peserta putri diambil kesimpulan bahwa dari tes kebugaran jasmani siswa peserta putri kelas X Sekolah Menengah Atas Negri 2 Pariaman diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 11.11, sehingga masuk dalam kategori kurang karena berada pada interval 10-13.Kebugaran jasmani harus dijaga siswa dengan latihan yang teratur agar tidak mudah mengalami kelelahan mengingat kebugaran ini menjadi penunjang padatnya aktivitas pembelajaran. Diharapkan guru dapat menjaga disiplin siswa dalam sisi kebugaran jasmani sehingga hasil belajar pendidikan jasmaninya juga ikut meningkat dan melakukan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya sebatas pada penilaian kognitif , psikomotor dan afektif saja, akan tetapi juga mempertimbangkan aspek kebugaran jasmani karena tolak ukur dari pendidikan jasmani adalah tingkat kebugaran jasmani siswa.

REFERENCES

- Agus, Apri. (2012).*Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina pres
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin, Zainal. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- ARIFIN, Zainul. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 2018, 1.1: 22-29.
- Arsil. (2015) *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Bafirman. (2010).*Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negeri Padang. Wineka Media.

- Caspersen C, Powell K, Christenson G. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. 1985. Available at: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733
- Dini, Rosdiani. (2006) *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta Bandung.
- Hollis, J.L.; Sutherland, R.; Williams, A.J.; Campbell, E.; Nathan, N.; Wolfenden, L.; Morgan, P.J.; Lubans, D.R.; Gillham, K.; Wiggers, J. A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2017, 14, 14–52
- Khalili Moghaddam, G., & Lowe, C. R. (2019). Physical activity. In *SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-01557-2_2
- Nurhasan, Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani, (Gresik: Abil Pustaka, 2011), hlm. 12.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sayuti, Syahara. (2011) *pertumbuhan dan perkembangan fisik-motorik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Hayes, S., Kilrane, M., Greig, C. A., Brazzelli, M., & Mead, G. E. (2016). Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003316.pub6>
- SHERIDAN, Sam. Paramedic health status, fitness and physical tasks: A review of the literature. *Australasian Journal of Paramedicine*, 2019, 16.
- Syafruddin (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP PRES
- UU RI No. (2003) pasal 3. *Tentang sistem pendidikan nasional*.
- UU RI No 3 (2005) pasal 21 ayat 3. *Sistem keolahragaan*. Bandung: Citra Umbara