



**SURVEI TINJAUAN KESEHATAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 2 RANGSANG
PESISIR DAN SMP NEGERI 1 SELATPANJANG KOTA KABUPATEN
KEPULAUAN MERANTI**

Nurdin¹.Rudi Hanafi².Erna Lestari Rambe³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Meranti Kabupaten Kepulauan Meranti

email : nurdinep23@gmail.com

Submitted : 2025-02-03, Revised: 2025-03-24, Accepted : 2025-05-02

ABSTRAK

Berdasarkan hasil temuan lapangan peneliti, masih terdapat ketidakjelasan tentang derajat kebugaran jasmani anak, termasuk variasi antara tingkat pedesaan dan perkotaan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif yang dipadukan dengan penelitian kuantitatif. Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir, Kabupaten Kepulauan Meranti, beserta siswa SMP Negeri 1 Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, menjadi bagian demografi dan sampel penelitian. SMP Negeri 1 Tebing Tinggi Selatpanjang memiliki 156 penduduk, sedangkan SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir Kelas VIII memiliki 35 penduduk. Metode penarikan sampel yang dikenal dengan Teknik Random Sample ini menggunakan 15 sampel yang masing-masing merupakan gambaran dari populasi yang diteliti.

Siswa SMP Negeri 1 Tebing Tinggi berpartisipasi dalam penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir ini. Kesimpulan yang dapat diambil dari analisis data penelitian mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara SMPN 1 Tebing Tinggi dan SMPN 2 Rangsang Pesisir adalah sebagai berikut: SMPN 1 Tebing Tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan dengan SMPN 2 Rangsang Pesisir, yaitu sebanyak 4 orang (dengan persentase 26,67%) yang tergolong di atas kategori sedang dan sebanyak 6 orang (dengan persentase 40%) yang tergolong di atas kategori sedang. Dengan demikian, siswa di pedesaan dan perkotaan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda.

Kata Kunci : Survey,Kesegaran,Kepulauan Meranti

ABSTRACT

According to field researchers' observations, they are still elements of children's physical fitness levels and even the distinctions between village and urban levels.

This kind of study combines descriptive analysis with quantitative research. Class VIII students from SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir in the Meranti Islands district, along with students from SMP Negeri 1 Tebing Tinggi in the Pulau Meranti district, make up the population and sample for this study. SMP Negeri 1 Tebing Tinggi Selatpanjang has 156 residents, whilst SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir Class VIII has 35 residents. The sample size is 15, the sampling method is the Random Sample Technique, and the sample is representative of the population under study. Students from SMP Negeri 1 Tebing Tinggi participated in this study, which was conducted at SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir.

The following conclusions can be drawn from the analysis of research data on the disparity in physical fitness levels between SMPN 1 Tebing Tinggi and SMPN 2 Rangsang Pesisir: SMPN 1 Tebing Tinggi has a level of physical fitness that is above the medium category, with 4 individuals having a percentage of 26.67%, while SMPN 2 Rangsang Pesisir has 6 individuals with a percentage of 40%. Thus, pupils in rural and urban settings differ in their level of physical fitness.

Keywords: Survey, Fitness, Kepulauan Meranti

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kemampuan manusia Indonesia dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, sekaligus meningkatkan taraf hidup dan harkat martabatnya. Hal ini diwujudkan melalui berbagai upaya peningkatan layanan pendidikan di semua jenjang, bentuk, dan jalur, mulai dari prasarana, sarana, dan kurikulum, hingga kemampuan yang harus dimiliki oleh guru yang bersertifikat.

Menurut Kurikulum Sekolah Menengah Pertama,:

“Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”. (2006:648).

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di kurikulum sekolah dasar adalah kesehatan dan pendidikan jasmani. Ada dua jenis materi dalam mata pelajaran ini: materi inti dan materi pilihan. Jika materi pilihan adalah materi yang dipilih oleh guru pendidikan jasmani untuk disampaikan, materi inti adalah materi yang disampaikan setiap semester mulai dari kelas VIII SMP. Pemilihan materi pilihan didasarkan pada sejumlah faktor, seperti kondisi dan sarana prasarana sekolah, kesiapan guru untuk mengajar,

dan jumlah jam yang dialokasikan untuk setiap semester.

Pengembangan sistem kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa merupakan manfaat lain dari pendidikan jasmani, atau PJOK. Oleh karena itu, sekolah memberi siswa kesempatan untuk mengekspresikan bakat, minat, dan hobi mereka di luar kelas, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan kebugaran jasmani dan kompetensi diri mereka. Semakin banyak kegiatan yang diikuti siswa, semakin baik kebugaran jasmani mereka seiring berjalannya waktu.

Kualitas fisik siswa seharusnya ditingkatkan dengan latihan fisik dalam pembelajaran PJOK, tetapi dalam praktiknya, guru hanya memberikan materi dan kurang memperhatikan gerakan dan aktivitas fisik siswanya. Aktivitas fisik sendiri merupakan gerakan yang digerakkan oleh otot itu sendiri, yang membutuhkan energi dan melepaskannya sebagai aktivitas. Ada berbagai jenis aktivitas fisik, termasuk latihan fisik ringan, sedang, dan berat.

"Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik, antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen bagi mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik diukur dari kemampuan ambang batas aerobik dan kekuatan kontraksi otot," demikian bunyi kutipan tersebut. "Kebugaran jasmani merupakan cerminan kemampuan fungsi dan sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik."

Setiap anak harus memiliki kesegaran jasmani agar memiliki kelincuhan, kemampuan, dan kapasitas belajar yang baik. Olahraga teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang baik bagi kesehatan mereka di sekolah merupakan dua cara untuk menjaga atau meningkatkan kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani seseorang juga sangat ditentukan oleh tingkat aktivitas fisiknya; semakin banyak aktivitas dan kebiasaan yang dilakukan anak, semakin besar pula dampaknya terhadap kondisi fisiknya.

Sekolah dan sekolah lainnya tidak selalu sama. Sementara beberapa sekolah memiliki infrastruktur dan fasilitas untuk mempromosikan pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan, sekolah lain tidak dapat melakukannya. Selain itu, tingkat kesegaran jasmani siswa sangat dipengaruhi oleh lokasi geografis mereka. Prasarana dan sarana yang ada memegang peranan penting dalam pelaksanaan program pembelajaran PJOK. Sarana dan prasarana yang memadai sangat dibutuhkan untuk menghasilkan pembelajaran PJOK yang bermutu. Namun, tidak semua sekolah memiliki semua sarana dan prasarana yang dibutuhkan, khususnya di sekolah perkotaan. Dalam beberapa kasus, setiap sekolah masih memiliki banyak prasarana dan sarana yang tidak ada atau sama sekali tidak dapat digunakan.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) bekerja sama dengan pemerintah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa melalui pendidikan formal. Diharapkan siswa dapat meningkatkan dan menghilangkan stres dari mata pelajaran lain melalui pembelajaran PJOK. Selain itu, diharapkan siswa dapat meningkatkan

hasil belajar baik di bidang akademik maupun ekstrakurikuler melalui aktivitas fisik.

Banyak kegiatan fisik lain yang dapat dilakukan di luar sekolah, di dalam rumah, di pegunungan, dan di tempat lain. Aktivitas fisik tentu tidak terbatas di sekolah saja. Di Indonesia terdapat berbagai macam dataran, mulai dari dataran tinggi yang terjal hingga dataran rendah yang dekat dengan laut. Tentu saja, dampak dari aktivitas fisik berbeda-beda antara dataran tinggi dan dataran rendah.

Berdasarkan pengamatan peneliti, wilayah Kabupaten Kepulauan Meranti terbagi menjadi beberapa kecamatan dan dipisahkan oleh beberapa pulau, namun demikian masih memungkinkan untuk melakukan perjalanan darat maupun air antar kecamatan dari masing-masing daerah dan desa. Karena jalur yang ada sudah memadai, maka kegiatan dapat dilakukan dari beberapa desa, namun terkadang terdapat beberapa kendala yang menyebabkan sulitnya untuk berpindah dari desa ke kota atau bahkan lebih baik lagi.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa unsur, antara lain gaya hidup, biologi, psikologi, geografi, bahkan dataran baik di perkotaan maupun di pedesaan, menurut pengamatan peneliti. Kepala sekolah menyatakan bahwa proses pembelajaran guru PJOK sudah berjalan dengan baik. Bahkan saya menanyakan kepada guru olahraga apakah anak-anak diberi kebebasan untuk berolahraga di setiap pertemuan setelah penyampaian materi dan praktik. Dari sisa waktu yang ada, guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan olahraga bebas,

Berdasarkan hasil observasi, peneliti ingin mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani anak-anak di daerah pedesaan dan perkotaan. Ada sejumlah alasan mengapa secara umum tingkat kebugaran jasmani setiap anak atau bahkan sekolah tidak diketahui. Guru olahraga menjelaskan variabel-variabel tersebut, yang meliputi perubahan kurikulum, infrastruktur dan fasilitas sekolah, faktor sosial dan ekonomi, serta perubahan desa dan kota. Oleh karena itu, saya ingin menyelidiki perbedaan kebugaran jasmani antara SMP 1 Tebing Tinggi dan SMP 2 Rangsang Pesisir.

Tidak mungkin untuk menyimpulkan dari uraian di atas bahwa siswa di SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir, Kabupaten Kepulauan Meranti, lebih bugar secara fisik daripada siswa di SMP Negeri 1 Tebing Tinggi. Untuk itu peneliti tertarik dengan judul “Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir Dan Siswa SMP Negeri 1 Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti”.

A. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian ini relevan dengan penelitian:

1. **Akbar(2015:707).** Berdasarkan data yang dikumpulkan, siswa kelas X, XI, dan XII di SMAN 3 Nganjuk, Kabupaten Nganjuk, memiliki kategori kebugaran jasmani yang rendah. Senada dengan temuan survei ini, penelitian Akbar menunjukkan bahwa rata-rata siswa masih kurang memiliki kebugaran jasmani. Hal ini juga berlaku bagi siswa perkotaan di Provinsi Riau. Hal ini dialami siswa akibat kurangnya berolahraga.
2. **Cahyono (2013:582),** yang menyatakan bahwa siswa desa memperoleh nilai rata-rata 36,71 pada tes MFT, sedangkan

siswa kota memperoleh nilai 32,46. Berdasarkan uji nilai selisih rata-rata dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup besar antara siswa di desa dan kota. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di desa memiliki nilai ujian MFT yang lebih tinggi dibandingkan siswa di kota

B. Kerangka Konseptual

Studi yang membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tebing Tinggi dengan SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir, Kabupaten Kepulauan Meranti. Karena mayoritas orang tua mereka adalah petani, status sosial ekonomi siswa SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir, Kabupaten Kepulauan Meranti, tergolong rendah. SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir, Kabupaten Kepulauan Meranti, terletak di tengah dusun, yang masih banyak pepohonan dan udaranya bersih karena polusi, dan kondisi sekolahnya juga berbeda. Siswa berjalan kaki ke sekolah dan diharapkan membantu orang tua mereka mengerjakan tugas sekolah sepulang sekolah. Sebagian dari mereka juga bermain di kebun. Akibatnya, siswa SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir lebih banyak melakukan aktivitas fisik.

SMP Negeri 1 Karena dekat dengan jalan raya, lingkungan sekitar Tebing Tinggi tercemar debu, polusi udara, dan kebisingan kendaraan yang lalu lalang, yang sering mengganggu kemampuan mereka untuk belajar. Karena mayoritas orang tua mereka bekerja sebagai pegawai negeri dan pedagang, status ekonomi mereka tergolong sedang. Siswa kurang melakukan aktivitas fisik karena mereka berkendara ke dan dari sekolah, baik menggunakan angkutan

umum maupun setelah diantar oleh orang tua mereka.

Gambaran mental tentang penelitian ini dapat diperoleh dari uraian sebelumnya, seperti yang ditunjukkan pada gambar berikut: Siswa dari SMP Negeri 1 Tebing Tinggi, Tebing Tinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, dan siswa dari SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir, Kabupaten Kepulauan Meranti, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang didukung oleh analisis teori dan kerangka konseptual yang dikemukakan adalah siswa SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir Kabupaten Kepulauan Meranti dengan siswa SMP Negeri 1 Tebing Tinggi Kabupaten Kepulauan Meranti berbeda tingkat kebugaran jasmaninya.

D. Metodologi Penelitian

Penelitian semacam ini menggabungkan analisis deskriptif dengan penelitian kuantitatif. Pendekatan deskriptif, menurut Sugiyono (2018:64), adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai dari satu atau beberapa variabel independen, khususnya yang berkaitan dengan tinjauan kondisi fisik, tanpa membedakan atau mengaitkan satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian komparatif sering digunakan dalam lingkungan olahraga untuk menilai bagaimana metode, program, atau intervensi pelatihan yang berbeda memengaruhi kinerja atau tingkat kebugaran atlet. Pendekatan ini menawarkan landasan bagi saran berbasis bukti dan

membantu dalam memahami bagaimana berbagai elemen memengaruhi hasil, mengevaluasi seberapa baik berbagai rejimen atau teknik pelatihan bekerja untuk meningkatkan kesehatan, kinerja atletik, atau kebugaran jasmani (Sallis & Owen, 2021).

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tebing Tinggi Jalan Tengku Umar Kabupaten Kepulauan dan SMP Negeri 2 Rangsang Pesisir Jalan Parit Besar Desa Kedaburapat Kabupaten Kepulauan Meranti.

Sejak dimulainya pengamatan peneliti di kedua sekolah tersebut sampai dengan bulan Februari 2025, periode penelitian dilaksanakan

PEMBAHASAN

Informasi tentang kebugaran jasmani SMPN 1 Tebing Tinggi diperoleh dari hasil serangkaian tes kebugaran jasmani yang telah diselesaikan oleh siswa. Dari sampel sebanyak 15 orang, diperoleh nilai rata-rata 128,99, standard deviation 56,89, nilai tertinggi 230, dan terendah 172.

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan persentase hasil tes dari 15 siswa SMPN 1 Tebing Tinggi, 1 siswa (7%) masuk dalam kategori Sangat Baik, 5 siswa (30%) masuk dalam kategori Baik, 4 siswa (27%) masuk dalam kategori Cukup, 4 siswa (27%) masuk dalam kategori Kurang, dan 1 siswa (7%) masuk dalam kategori Sangat Kurang

Informasi tentang kebugaran jasmani SMPN 2 Rangsang Pesisir diperoleh dari hasil serangkaian tes kebugaran jasmani yang telah diselesaikan oleh anak-anak. Dari sampel sebanyak lima belas orang,

nilai rata-rata adalah 106,11, standard deviation adalah 59,91, nilai tertinggi adalah 222, dan terendah adalah 14.

Persentase hasil tes dari 15 siswa SMPN 2 Rangsang Pesisir ditentukan dengan menggunakan data distribusi frekuensi di atas. Ditemukan bahwa 1 orang (7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sangat baik, 5 orang (33%) berada dalam kategori baik, 4 orang (27%) berada dalam kategori cukup, dan 4 orang (27%) berada dalam kategori kurang. Tabel 6 dapat dijelaskan lebih lanjut dengan melihat histogram di bawah ini, yang menunjukkan derajat kebugaran jasmani SMPN 2 Rangsang Pesisir:

Bagian ini akan mengkaji temuan penelitian tentang disparitas tingkat kebugaran jasmani antara SMPN 1 Tebing Tinggi dan SMPN 2 Rangsang Pesisir, berdasarkan analisis yang telah dijelaskan sebelumnya. Hasil tes kebugaran jasmani siswa di daerah pedesaan dan perkotaan hampir sama. Hal ini dapat terjadi karena siswa di daerah pedesaan lebih banyak melakukan aktivitas harian yang aktif, seperti bercocok tanam, memancing, dan sebagainya, dan faktor lainnya juga dapat dipengaruhi oleh media sosial, karena siswa di daerah pedesaan sudah dapat mengakses berbagai kebutuhan di media sosial. Akibatnya, perkembangan fisik di daerah pedesaan mulai menurun secara berkala jika dibandingkan dengan siswa di daerah perkotaan. Ternyata sebagian besar siswa perkotaan banyak melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Misalnya, sepulang sekolah, mereka tidak langsung pulang, melainkan duduk di warung kopi sambil bermain game online. Pada sore hari, mereka disibukkan dengan aktivitas fisik seperti jogging, bermain futsal di malam hari, dan sebagainya. Tentu saja, aktivitas mereka lebih padat dan

dilengkapi dengan fasilitas olahraga yang memadai. Siswa di daerah perkotaan mungkin lebih banyak melakukan aktivitas di luar kelas, seperti melalui pengaruh game online di media sosial. Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani di atas, terdapat sejumlah faktor yang menyebabkan terjadinya disparitas tingkat kebugaran jasmani antara siswa dari daerah pedesaan dan perkotaan. Misalnya, tingkat aktivitas fisik siswa dari daerah pedesaan dan perkotaan tidak jauh berbeda, yang mungkin disebabkan oleh sejumlah faktor internal dan eksternal. Siswa dari daerah pedesaan cenderung lebih aktif dan melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi. Di daerah pedesaan, anak-anak biasanya membantu orang tua mereka mencari nafkah sepulang sekolah. Misalnya, beberapa siswa ikut berkebun, dan mereka terbiasa membawa hasil panen ke tempat penimbangan. Kebiasaan ini membantu membangun otot dan kebugaran jasmani mereka. Sebagian besar siswa kemudian menghabiskan sore hari mereka dengan bermain permainan di lapangan desa, seperti bola voli dan sepak takraw, untuk mengisi waktu hingga Maghrib.

Siswa dari daerah perkotaan biasanya menggunakan transportasi umum atau dijemput oleh orang tua mereka saat mereka pergi ke sekolah, sehingga aktivitas mereka relatif lebih ringan daripada siswa dari daerah pedesaan. Sebaliknya, siswa dari daerah perkotaan memiliki pola perumahan yang rata-rata padat, yang berarti tidak ada lapangan umum untuk olahraga sore.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani SMPN 1 Tebing tinggi

dengan SMPN 2 Rangsang Pesisir, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswi yaitu SMPN 1 Tebing tinggi tergolong ke dalam kategori sedang, sedangkan SMPN 2 Rangsang Pesisir tergolong ke dalam kategori kebugaran jasmani kurang.

DAFTAR PUSTAKA

Additional references would be included based on the actual texts cited in the original version].

American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.

Arimbi, A., & Nurliani, N. (2022). Manusia (Sel dan Sistem Organ).

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2021). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(3), 209-223.

Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2021). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 53(6), 1334-1359.

_____, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2021). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for

developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise**, 53(6), 1334-1359.

Hanrdiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83-92.

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2021). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 18, 43.

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar. 2006

Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. (2021).

oss, A., & Biddle, S. (2022). *Physical Activity and Mental Health*. Routledge.

Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2021). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 15(1), 1-18.

Ruiz, J. R., Moran, J., Janvier, V., & Sánchez-López, M. (2022). Physical fitness is associated with immune-mediated disease risk: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(3), 427-445.

Rusli Lutan (2002). *Azas-Azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.

Sallis, J. F., & Owen, N. (2021). Ecological models of health behavior. In *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (pp. 19-43). Jossey-Bass.

- Smith, J. P., Jones, L. M., & Williams, K. (2023). The holistic approach to physical fitness and its implications. *Sport Science Review*, 32(1), 45-60.
- Suharno, (1986). *Ilmu Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan STO.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2022). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 34(1), 171-198.
- _____. (2022). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. **Perspectives on Psychological Science**, 12(3), 312-328.
- Wahyuna, M. N., HARIS, I. N., & Rosman, D. B. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi Nautika Kapal Penangkap Ikan Smk Negeri 2 Subang Tahun Pelajaran 2018-2019 (Metode Survei Pada Siswa Kelas Xi NKPI SMK Negeri 2 Subang). *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 15-24.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2019). Health benefits of physical activity: a systematic review of current evidence. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, 44(6), 665-679.
- _____. (2019). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 34(5), 541-558.