

Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Driyorejo

Muhammad Ilham Setyo N^{*1}ABCO, Nur Ahmad Arief²BCN, Junaidi Budi Prihanto³BCE

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: muhammadilham.23343@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Latar Belakang Masalah : Pengaruh gaya hidup sedentary lifestyle pada siswa SMA dikhawatirkan memperburuk tingkat kebugaran jasmani. Sejak pandemi covid melanda banyak siswa yang menjalani pola hidup sedentari. Gaya hidup *sedentary lifestyle* yang menimbulkan rendahnya aktivitas fisik kerap kali dikaitkan dengan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran siswa di SMA Negeri 1 Driyorejo. **Metode:** Penelitian ini merupakan kuantitatif non-eksperimental korelasional. Partisipan penelitian ini adalah sebelas kelompok belajar siswa kelas XII yang terpilih dengan menggunakan teknik pengambilan sampel acak, dengan total 103 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan Tes Kebugaran Siswa Nusantara (TKPN). Analisis secara statistik yang dilakukan adalah deskriptif dan inferensial. Sehingga dapat dilihat adanya hubungan dari masing-masing variabel aktivitas fisik dan kebugaran. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan dari analisis korelasi Spearman bahwa aktivitas fisik siswa tidak berhubungan secara berarti dengan kebugaran jasmani pada ($p = 0,311$). Dapat diartikan bahwa aktivitas fisik siswa tidak memberikan pengaruh signifikan pada kebugaran jasmani siswa. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa hal lain turut mempengaruhi bahwa kebugaran siswa, selain dari aktivitas fiswa, antara lain sebagai pola makan, jam tidur, aktivitas harian, gadget seringkali dipakai, dan beberapa faktor lingkungan lainnya.

Kata Kunci : kebugaran jasmani; aktivitas fisik; sedentary lifestyle.

Abstract

Research Problems: The influence of a sedentary lifestyle among high school students has raised concerns about its potential to reduce their level of physical fitness. Since the COVID-19 pandemic began, many students have adopted sedentary habits. This sedentary lifestyle, which results in low levels of physical activity, is often associated with decreased physical fitness. Therefore, the purpose of this study was to determine the relationship between the level of physical activity and the physical fitness of students at SMA Negeri 1 Driyorejo. **Methods:** This study employed a quantitative, non-experimental correlational design. The participants consisted of eleven learning groups of twelfth-grade students selected through a random sampling technique, resulting in a total of 103 respondents. The instruments used for data collection were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Statistical analyses included both descriptive and inferential approaches in order to identify the relationship between the variables of physical activity and physical fitness. **Results:** The findings, based on Spearman's correlation analysis, indicated that students' physical activity was not significantly associated with their physical fitness ($p = 0.311$). This implies that students' physical activity levels did not have a significant effect on their physical fitness. **Conclusion:** Based on these results, it can be concluded that factors other than physical activity may influence students' fitness levels. These factors include dietary habits, sleep duration, daily routines, frequency of gadget use, and various environmental conditions.

Keywords: physical fitness; physical activity; sedentary lifestyle.

Copyright © 2026 Author(s)



Received: 12 03 2026

Revised: 20 05 2026

Accepted: 08 06 2026

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen tak terpisahkan dari pendidikan, yang termasuk dalam kurikulum. Berdasarkan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan dasar. Pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan tubuh yang sehat dan meningkatkan produktivitas individu. (Mustafa, 2022). Pendidikan jasmani juga ikut berperan dalam mendukung kesehatan, meningkatkan kesadaran dan membentuk karakter siswa. (Syafuruddin et al., 2022). Oleh karena itu, Pendidikan jasmani tidak terbatas pada pengembangan kemampuan fisik siswa, melainkan juga berfungsi sebagai sarana pengembangan karakter dan pengayaan pengetahuan mereka. Fungsi ini selaras dengan tiga bidang utama pendidikan jasmani: ranah kognitif (pengetahuan), ranah emosional (sikap/kepribadian), dan ranah psikomotor (keterampilan motorik) (Julianur et al., 2020).

Proses pembelajaran dapat dioptimalkan jika siswa memiliki kondisi fisik yang memadai. Kondisi fisik yang memadai mengacu pada kemampuan individu untuk menjalankan berbagai aktivitas fisik harian yang berkelanjutan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan tetap mempertahankan daya tahan untuk melakukan aktivitas berikutnya (Sari, 2020). Selain itu, kebugaran jasmani juga bisa berperan dalam menurunkan kemungkinan terjadinya penyakit jangka panjang serta sejumlah penyakit lainnya yang mematikan (Lahoz et al., 2025). Melalui kebugaran jasmani kesehatan dapat ditingkatkan, risiko penyakit dapat diturunkan dan juga memperbaiki komponen kebugaran jasmani (Majid, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani sangat menentukan kemampuan siswa dalam aktivitas sehari-hari. Namun, kenyataannya, banyak siswa masih memiliki tingkat kebugaran yang kurang optimal, bahkan cenderung tergolong "buruk". (Saputra & Okilanda, 2022). Kebugaran jasmani yang baik tentunya didapatkan dari aktivitas fisik yang mumpuni atau cukup.

Aktivitas fisik itu sendiri dapat diartikan sebagai tindakan/kegiatan yang melibatkan tubuh untuk bergerak yang membuat penggunaan kalori dalam tubuh. (Ariyanto et al., 2020). Aktivitas fisik tentunya diperlukan untuk pembakaran kalori dalam tubuh yang mencegah penumpukan kalori/energi yang berlebihan atau lemak. Kurangnya aktivitas fisik untuk dilakukan akan berakibat pada kesehatan mental serta penyakit yang berpotensi kematian. (Lei et al., 2025). Namun pada kenyataannya, berdasarkan hasil survei, masih banyak pelajar yang kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik, meskipun sarana dan prasarana yang tersedia sudah memadai untuk mendukung aktivitas tersebut. Melihat betapa pentingnya

dampak aktivitas fisik pada kehidupan, penelitian ini diperlukan. Fenomena yang terjadi, banyak sekolah ingin menambah jam untuk kegiatan belajar akademik yang mengakibatkan kegiatan dengan aktivitas fisik cenderung berkurang atau bahkan ditiadakan. (Suwandar & Hidayat, 2021).

Berdasarkan wawancara dengan Guru PJOK SMA Negeri 1 Driyorejo terdapat beberapa permasalahan. Banyak dari siswa atau mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang terhitung sejak pandemi Covid yang melanda. Siswa memiliki kecenderungan sedentary lifestyle atau rendahnya gerak tubuh. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak adalah pola hidup yang ditandai dengan minimnya aktivitas fisik dan kecenderungan untuk lebih sering duduk atau berbaring. (Amrynia & Prameswari, 2022). Hal ini tentunya bisa berdampak bukan hanya pada pembelajaran PJOK itu sendiri melainkan juga pada kesehatan siswa (Hayati et al., 2022). Gaya hidup yang kurang aktivitas fisik dapat menimbulkan berbagai gangguan dan meningkatkan kemungkinan timbulnya masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan beberapa jenis kanker. (Nabilah Alifia Firdauzy, 2022).

Lebih lanjut, beberapa faktor lain berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik, salah satunya adalah penggunaan perangkat digital yang berkepanjangan. Penggunaan perangkat digital yang berlebihan berpotensi memicu risiko berbagai penyakit, seperti diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan bahkan kematian dini. (Lolowang et al., 2023). Oleh sebab itu, kegiatan fisik yang memadai sangat dibutuhkan untuk menurunkan risiko yang muncul akibat kurangnya aktivitas fisik.

Kelas 12 SMA Negeri 1 Driyorejo salah satu kelas yang memiliki banyak faktor untuk rendahnya tingkat aktivitas fisik atau kebugaran. Dalam beberapa waktu belakangan ini, kelas 12 banyak melakukan persiapan guna melaksanakan ujian TKA (Tes Kemampuan Akademik) yang akan dilakukan. Selain itu, banyak dari siswa kelas 12 yang mengikuti bimbingan belajar secara intensif mengingat pada tahun berikutnya mereka akan mengikuti seleksi masuk Perguruan Tinggi. Beberapa faktor tersebut dapat menjadi alasan rendahnya tingkat aktivitas fisik atau kebugaran siswa.

Studi tentang aktivitas fisik dan kebugaran di SMA Negeri 1 Driyorejo ini dilakukan karena pengukuran tersebut jarang dilakukan. Hal ini terlihat jelas selama proses pembelajaran, di mana banyak siswa mudah lelah karena kondisi fisik yang kurang optimal. Studi ini bertujuan untuk menentukan tingkat partisipasi siswa dalam program aktivitas fisik dan memahami hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental. Non-eksperimental adalah jenis desain atau pendekatan penelitian kuantitatif yang berfokus untuk membuktikan hubungan yang signifikan dan pengaruh antar variabel yang ada melalui pengumpulan data dan fakta numerik tanpa adanya intervensi atau pemberian perlakuan terhadap variabel yang diteliti (Maksum, 2018). Penelitian ini juga merupakan penelitian terapan jenis korelasional. Korelasional sendiri adalah suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya intervensi yang dapat mengubah atau pengaruh terhadap variabel tersebut. Penelitian jenis ini bertujuan untuk membuktikan hubungan antar variabel serta memprediksi suatu variabel melalui variabel lainnya. Desain penelitian ini berjenis korelasional, yang melihat hubungan variabel yang berlandaskan dengan aktivitas fisik dan kebugaran.

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII yang bersekolah di SMAN 1 Driyorejo. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XII di sekolah tersebut, dengan total 140 siswa. Jumlah ini memenuhi persyaratan subjek minimum untuk penelitian korelasional, yaitu minimal 50 sampel. (Maksum, 2018). Untuk menentukan sampel penelitian, metode pengambilan sampel acak sederhana diterapkan. Pemilihan sampel didasarkan pada siswa kelas XII yang hadir dan bersedia membantu peneliti selama proses pengumpulan data.

Penelitian ini memanfaatkan dua instrument utama dalam pengumpulan data yaitu TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) dan juga IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Pada instrumen TKPN terdapat lima item test yang akan dilakukan, yang pertama yaitu IMT atau Indeks Masa Tubuh, Siswa akan diukur tinggi dan berat badannya. Pengukuran ini kemudian dihitung menggunakan rumus khusus untuk menentukan komposisi tubuh mereka, apakah mereka kekurangan berat badan, cukup bugar, atau kelebihan berat badan (obesitas). Tes TKPN berikutnya adalah *V-sit* dan *Reach*, yang digunakan untuk menilai kelenturan tubuh dengan mengukur kelenturan punggung bawah dan paha belakang. Tes ketiga adalah sit-up satu menit, yang mengukur daya tahan otot perut, karena otot perut memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas inti. Dilanjutkan dengan tes Squat Thrust, yang menilai daya tahan, koordinasi, stabilitas, dan kecepatan. Tes terakhir adalah Pacer Test (*Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*), versi modifikasi dari tes bip atau bip. Tes ini mengukur kemampuan jantung dan paru-paru untuk berfungsi optimal.

Metode analisis data yang diterapkan adalah statistik deskriptif, digunakan untuk menghitung persentase dan nilai rata-rata tingkat aktivitas fisik dan kebugaran siswa. Analisis

normalitas kemudian dilakukan untuk menentukan pola distribusi data. Jika data terdistribusi normal, analisis dilanjutkan menggunakan pendekatan parametrik; Di sisi lain, jika data tidak mengikuti distribusi normal, pendekatan non-parametrik digunakan. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Jika terbukti bahwa data mengikuti distribusi normal, analisis hubungan antar variabel dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson. Namun, jika data tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis korelasi dilakukan menggunakan teknik nonparametrik, yaitu korelasi rank Spearman.

HASIL

Pengukuran yang sudah dilakukan menggunakan instrument IPAQ dan TKPN, akan memperoleh hasil rata-rata berupa presentase siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik atau kebugaran sesuai tes yang sudah dilakukan.

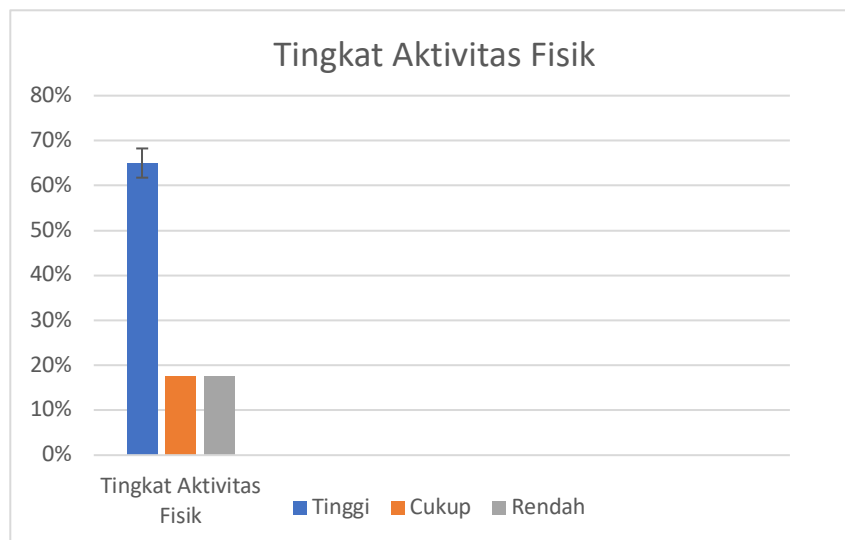


Diagram 1. Presentase Aktivitas Fisik

Setelah dilakukan analisis deskriptif statistik menunjukkan bahwa siswa memiliki rata-rata tingkat aktivitas fisik yang tinggi.

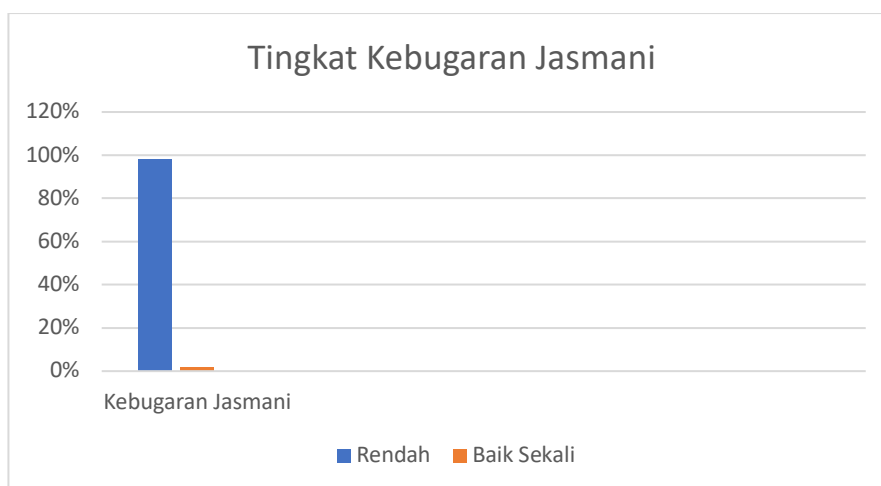


Diagram 2. Presentase Kebugaran Jasmani

Analisis deskriptif statistik menunjukkan bahwa kebanyakan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Langkah selanjutnya dalam pengujian adalah melakukan uji normalitas untuk menentukan apakah pola distribusi data sesuai untuk metode parametrik atau lebih tepat untuk dianalisis menggunakan metode nonparametrik.

Tabel 1. Uji normalitas

Aspek Penilaian	N	Mean	Std. Deviation	Asymp. Sig.	Simpulan
Aktivitas Fisik	103	2.48	778	0.001	Tidak Normal
Kebugaran Jasmani	103	2.06	416	0.001	Tidak Normal

Berdasarkan data yang disajikan di atas, hasil uji normalitas mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Nilai signifikansi $p = 0,001$ menunjukkan bahwa distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis korelasi selanjutnya diterapkan menggunakan prosedur nonparametrik, yaitu koefisien korelasi rank Spearman.

Tabel 2. Uji non parametric spearman's

Aspek Penilaian	N	Correlation Coefficient	Asymp. Sig.
Aktivitas Fisik	103	0.101	0.311
Kebugaran Jasmani	103	0.101	0.311

Berdasarkan data uji korelasi Spearman yang disajikan pada tabel di atas, ditemukan bahwa tidak terdapat korelasi yang jelas antara gerakan tubuh rutin dan kondisi fisik optimal. Hal ini tercermin pada tingkat signifikansi $p = 0,311$, yang menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, Hasil

penelitian ini menegaskan bahwa tingkat aktivitas fisik tidak mempunyai hubungan signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang saling memengaruhi antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini diperkuat oleh fakta bahwa frekuensi latihan rata-rata siswa tinggi, namun data penilaian kebugaran menunjukkan bahwa hampir semua siswa (98%) memiliki standar kebugaran fisik di bawah rata-rata. Analisis numerik juga menegaskan bahwa rutinitas aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran fisik.

Temuan ini konsisten dengan studi Prianto dkk. (2022) yang menemukan bahwa kesehatan fisik dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk pola makan, kualitas tidur, gaya hidup, penggunaan perangkat digital, dan kondisi lingkungan. Oleh karena itu, kondisi fisik tidak hanya ditentukan oleh olahraga, melainkan oleh gaya hidup dan kebiasaan makan sehari-hari. Lai et al., (2025) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa tingginya BMI (Body mass index) atau disebut juga obesitas dipengaruhi oleh kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki BMI tinggi atau obesitas bisa disebabkan oleh rendahnya tingkat kebugaran. Kebugaran jasmani yang rendah menyebabkan obesitas dan munculnya berbagai penyakit yang berbahaya bagi tubuh.

Sementara itu, aktivitas fisik juga memengaruhi aspek lain, termasuk tingkat depresi. Individu yang melakukan aktivitas fisik setidaknya 40 menit tiga kali seminggu dapat memiliki tingkat atau kemungkinan lebih rendah untuk mengalami gejala depresi. (Hidayati et al., 2022). Lebih lanjut, menurut Wicaksono dan Handoko (2020), aktivitas fisik berperan dalam menurunkan risiko penyakit degeneratif, memperbaiki kinerja system kardiovaskular, serta membantu mengendalikan tekanan darah. Aktivitas fisik yang teratur dan memadai juga berdampak positif terhadap kualitas tidur; individu dengan tingkat aktivitas fisik yang memadai cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. (Priantara et al., 2021).

Beberapa keterbatasan penelitian ini meliputi fakta bahwa penelitian hanya dilakukan pada satu kelas atau rombongan belajar tertentu. Sebuah populasi yang lebih besar seperti siswa kelas XI atau X tentu akan jauh lebih besar, dan mungkin menghasilkan kesimpulan yang berbeda. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisir karena hanya dilakukan pada satu tingkat kelas dengan beberapa kelompok belajar. Terbatasnya sampel juga memengaruhi penilaian yang bias karena kurang beragamnya karakteristik sampel.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat aktivitas fisik. Lebih lanjut, hasil pengukuran aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori "tinggi", sementara yang lain berada dalam kategori "rendah" dan "sedang". Mengenai kebugaran jasmani, sebagian besar siswa tergolong rendah, dan hanya sedikit yang mencapai kategori "sangat baik". Kebugaran jasmani tampaknya dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pola konsumsi, kualitas tidur, kebiasaan gaya hidup, penggunaan perangkat elektronik, dan lingkungan tempat tinggal. Sementara itu, aktivitas fisik berdampak pada aspek-aspek lain, termasuk tingkat depresi, risiko penyakit degeneratif, peningkatan fungsi jantung, pengaturan tekanan darah, dan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. kepada dosen pembimbing dan seluruh staf SMA Negeri 1 Driyorejo atas kerja samanya membimbing dan memberikan dukungannya baik dalam penelitian ini maupun selama masa perkuliahan. dan tak lupa kepada kedua orangtua, istri dan rekan-rekan yang selalu memberikan dukungan moral dan material serta mendoakan penulis sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145–151.
- Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022). Gambaran sedentary lifestyle pada remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250–265.
- Hidayati, N. O., Damarwulan, N., Safitrie, M., Sybromillsy, A., Jannah, N. H., Rosada, A., Suwito, D. A., Senja, N. D. M., & Rizkiawan, A. (2022). Efek aktivitas fisik terhadap depresi post-partum: studi literatur. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 5(1), 10–16.
- Julianur, J., Fauzi, M. S., & Sukriadi, S. (2020). Pengembangan Permainan Sevolbas Dengan Pendekatan Pembelajaran Integrated Untuk Pembelajaran Bola Besar Penjasorkes Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, 5(1), 73–85.
- Lahoz, C., Pérez-Rey, J., González, D., Gallart, J., Bayod, J., & Luesma, M. J. (2025). The relationship between lower limb alignment and physical fitness in children aged 10–12:

- A sex-specific analysis using the ALPHA-fitness test battery. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 29(5), 101242. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2025.101242>
- Lai, C., Liu, Y., Yan, Y., Cheng, B., Liu, Y., Yu, F., Hu, C., Su, L., & Li, F. (2025). Gender-Specific Moderating Role of Physical Fitness and Cardiovascular Risk Factors in the Relationship Between BMI and C-Reactive Protein: Cross-Sectional Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.2196/76485>
- Lei, J., Fitzsimons, C., Murphy, M., & Niven, A. (2025). Temporary urban environment changes to promote physical activity in urban populations: A scoping review. *Preventive Medicine*, 108398. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2025.108398>
- Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. *E-CliniC*, 11(2), 185–191.
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Maksum, A. (2018). Metodologi penelitian dalam olahraga.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Nabilah Alifia Firdauzy. (2022, November 26). *Gaya Hidup Sedenter, Apa Risikonya dan Bagaimana Menyiasatinya?* Dietela.Id.
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. A. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110–120.
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., & Mutohir, T. C. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56.
- Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446–457.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133–138.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 113–119.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pembentukan karakter bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan.