

Survei Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Usia 14-16 Tahun

Survey of Physical Activity and Physical Fitness in Students Aged 14-16 Years

Al Hafiz Saputra¹, Wahyu Indra Bayu², Destriani¹, Herri Yusfi^{*2}

¹Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

*Corresponding Author

Abstract

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 14-16 tahun. Penelitian deskriptif kuantitatif dilakukan dengan menggunakan metode survei yang bertujuan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Sampel yang digunakan yaitu yang berjumlah 89 peserta didik dengan menggunakan rumus Slovin. Metode analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan persentase. menggunakan fasilitas *MS Excel*. Dan diperoleh hasil bahwa tingkat aktivitas fisik pada peserta didik SMA PGRI 2 Palembang dikategorikan “tinggi”, dengan persentase sebesar 65,17%. Adapun hasil Tes tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMA PGRI 2 Palembang dikategorikan “baik”, dengan persentase 51,69%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat di simpulkan bahwa peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang memiliki tingkat aktivitas fisik yang “tinggi” dan tingkat kebugaran jasmani yang “baik”, dikarenakan aktivitas dan kegiatan berolahraga yang dilakukan siswa pada kehidupan sehari-hari tergolong aktif dan intens.

Kata Kunci: Peserta didik; Tingkat aktivitas Fisik; Tingkat kebugaran Jasmani.

Abstract

This research aims to determine the level of physical activity and physical fitness in students aged 14-16 years. Quantitative descriptive research was carried out using a survey method which aims to collect data using the *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) instrument and the Indonesian Student Fitness Test (TKPN). The sample used was 89 students using the Slovin formula. The data analysis method uses quantitative descriptive analysis and percentages. using *MS Excel* facilities. And the results obtained were that the level of physical activity in SMA PGRI 2 Palembang students was categorized as "high", with a percentage of 65.17%. The results of the physical fitness level test for SMA PGRI 2 Palembang students were categorized as "Good", with a percentage of 51.69%. Based on the research conducted, it can be concluded that students at SMA PGRI 2 Palembang have a "high" level of physical activity and a "good" level of physical fitness, because the activities and sports activities carried out by students in everyday life are classified as active and intense.

Keywords: High school students; Physical activity level; Physical Fitness Level

Received: 16 Oktober 2023; Revised: 19 November 2023; Accepted: 21 November 2023

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>

Corresponding author: Herri Yusfi, Jl. Sriwijaya Negara, Bukit Besar, Palembang, Sumatera Selatan, 30139
Email: herriyusfi@fkip.unsri.ac.id

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah komponen penting dalam kehidupan manusia. Jika seseorang sehat secara jasmani dan rohani, mereka dapat melakukan aktivitas dengan baik. Namun, untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik, diperlukan pemeliharaan kesehatan secara rutin. Melakukan aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan. [Gibson \(2017\)](#) memaparkan bahwa melakukan berolahraga secara teratur membantu menjaga berat badan dan menguatkan jantung, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik.

Menurut data pada tahun 2018 sebanyak 23% orang dewasa dan 81% remaja di dunia kurang melakukan aktivitas fisik ([WHO, 2016](#)) dan angka tingkat kebugaran masyarakat ini diperoleh berdasarkan hasil Laporan Nasional Sport Development Index (SDI) 2021 yang dilakukan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). Survei dilakukan pada Juli-Oktober 2021 dengan responden masyarakat di 34 provinsi di Indonesia. Rendahnya kebugaran tersebut dipicu sikap malas berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Mengacu hasil survei tersebut, masyarakat Indonesia yang dinilai aktif berolahraga hanya 32,83%. Artinya, dari 100 orang hanya 33 orang yang berpartisipasi aktif dalam berolahraga ([Kemenpora, 2022](#)).

Ada tiga kategori dalam aktivitas fisik yaitu aktivitas ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik dan program kebugaran yang tepat dan teratur juga membantu mengurangi dampak negatif dari kelebihan berat badan, dengan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, obesitas, hipertensi. Maka harus adanya banyak komponen kegiatan fisik yang berbeda harus didorong oleh pemerintah. Selain itu, akses ke tempat-tempat atau aktivitas fisik seperti fasilitas dan bangunan harus disediakan atau orang-orang untuk menggunakannya. Sebagian besar aktivitas harus berupa aktivitas aerobik intensitas sedang seperti berjalan, berlari, melompat-lompat dan bersepeda ([Ayenigbara, 2020](#)). Melakukan aktivitas fisik rutin sangat

penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Guna & Amatiria, 2017). Aktivitas fisik mempengaruhi berat badan, kurangnya aktivitas fisik akan berhubungan dengan IMT seseorang, semakin rendah aktivitas fisik seseorang maka akan berdampak terhadap indeks massa tubuhnya ataupun sebaliknya. Orang yang mempunyai aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki berat badan yang berlebih dan obesitas (Christianto, 2018). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti & Noordia, 2021) yang menyatakan bahwa semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, semakin banyak energi yang dikeluarkan, sehingga semakin kecil kemungkinan mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, jika seseorang mengonsumsi terlalu banyak energi tanpa mengimbangi aktivitas fisiknya, mereka akan mudah mengalami kelebihan berat badan karena energi telah tertumpuk di dalam tubuh sehingga tidak ada pembakaran kalori yang terjadi karena aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau diperoleh seseorang dan berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Sukanti et al., (2019) adapun seorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang dapat menjalani kehidupan sehari-hari tanpa melebihi batas kemampuan fisik seseorang. daya tahan stres pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak berisiko terkena penyakit yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik atau kurangnya kebugaran. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang mencakup kemampuan jasmani yang diperlukan untuk melakukan tugas yang harus dilakukan (Rosdiana et al., 2021). Oleh karena itu, perlu dilakukan pembinaan dan pemeliharaan kesehatan yang baik. Untuk pelaksanaan tugas ini perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam dan intensitas fisik yang harus dilaksanakan. seorang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko kematiannya, apa pun penyebabnya dan bahwa orang yang aktif meningkatkan harapan hidupnya hingga dua tahun dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Juga ditetapkan bahwa orang yang tidak banyak

bergerak mengalami peningkatan 20% hingga dua kali lipat dalam kematian dini dibandingkan dengan orang yang aktif. Aktivitas fisik juga dapat dikaitkan dengan tidur yang lebih nyenyak. Manfaat lain dari aktivitas fisik secara teratur adalah peningkatan harga diri, peningkatan kebugaran dan penampilan, harga percaya diri. Kemampuan untuk dapat mengatur perilaku dan melakukan tugas baru juga dapat meningkatkan harga diri yang lebih tinggi. Setiap orang harus memiliki kebugaran fisik, yang merupakan indikator penting agar mereka dapat melakukan segala jenis aktivitas dengan hasil terbaik (Bayu et al., 2021).

Kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan yang selalu berubah seseorang dan kemampuan jasmani yang diperlukan untuk melakukan tugas yang harus dilakukan dengan sukses. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas. Manusia dalam bekerja dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar hasil pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Selain itu, pekerjaan atau aktivitas dapat memengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang (Solahuddin et al., 2021; Yusfi, 2021).

Kebugaran fisik sangat penting bagi peserta didik untuk berpartisipasi dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik. Selain itu, kebugaran fisik dapat berdampak positif pada perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa (Suhartoyo et al., 2019). Setiap peserta didik membutuhkan latihan kebugaran, tetapi aktivitas yang dilakukan mempengaruhi tingkat kebugaran mereka (Reno et al., 2022).

Setiap kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik atau jasmani, jadi masalah kemampuan fisik atau jasmani adalah dasar dari semua kegiatan manusia. Juniarsyah et al., (2019) dengan memiliki tingkat kebugaran yang baik, seseorang dapat melakukan semua tugas atau kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Sebaliknya, menurut WHO Aktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh manusia Minimal. dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates* (Chaeroni et al., 2021). Hadjarati (2014) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan giat dan

dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menjalani waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang krisis yang tak terduga sebelumnya.

Mengapa penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, karena berdasarkan dari hasil pengamatan langsung hampir sebagian besar dari peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang menunjukkan perilaku yang kurang aktif dikarenakan kegiatan keseharian mereka banyak melakukan kegiatan yang pasif, minim nya aktivitas yang menggunakan banyak energi yang dilakukan dalam sehari-hari, apabila terbiasa melakukan perilaku yang kurang aktif maka akan berdampak pada tingkat kebugaran pada peserta didik tersebut, oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian mengenai tingkat Aktivitas fisik peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang menggunakan *Global physical activity questionnaire* (GPAQ) dan perlu dilakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan tes versi terbaru yaitu TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik. Dengan demikian berdasarkan beberapa landasan yang diuraikan maka perlu dilakukan penelitian terkait dengan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 14-16 tahun.

METODE

Pada Penelitian Ini Peneliti Memakai Jenis Penelitian Deskriptif kuantitatif dengan metode survei, yaitu peneliti melakukan paparan deskripsi berdasarkan objek yang telah di teliti dengan memanfaatkan survei yang dilakukan di lapangan sehingga menghasilkan data yang dapat dikonversi ke dalam persentase dan diinterpretasikan sesuai dengan tujuan penelitian (Maksum, 2018). Sampel pada penelitian Ini berjumlah 89 peserta didik, yang berasal dari kelas X SMA PGRI 2 Palembang.

Penelitian deskriptif Ini adalah penelitian yang bertujuan mengumpulkan data dasar dengan cara deskriptif. Tidak perlu mencari atau menerangkan hubungan, menguji hipotesis, membuat ramalan, atau menemukan makna dan implikasi.

Data yang diperoleh Pada Penelitian ini berasal dari Hasil observasi ,penyebaran angket aktivitas fisik dan tes kebugaran jasmani langsung di lapangan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas dan kebugaran peserta didik. Peneliti juga melakukan Proses dokumentasi selama melakukan penelitian dengan tujuan memperkuat hasil observasi dan angket yang telah dilaksanakan. Angket yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) Yang dikembangkan pada tahun 2002 oleh organisasi kesehatan dunia (WHO), berupa angket yang berisi 16 item pernyataan dengan pilihan jawaban iya atau tidak (Cleland et al., 2014). Uji reliabilitas GPAQ pada penelitian sebelumnya memiliki nilai reliabilitas kuat dengan hasil Kappa 0,67-0,73, sedangkan uji validitas memiliki tingkat validitas sedang dikorelasikan dengan data dari *accelerometer* ($r=0.48$).

Tabel 1. Deskripsi Perhitungan Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Jenis Tes	Nilai	Proporsi Nilai
<i>PACER Run</i>	3	1,5
<i>Squad Thrust</i>	5	1
<i>Sit-Up</i>	2	0,4
<i>V-Sit and Reach</i>	4	0,4
Total		3,3

Tabel 2. Kategori hasil capaian tes kebugaran

Hasil Capaian	Kategori
> 4	Baik Sekali
3-3,9	Baik
2-2,9	Cukup
1-1,9	Kurang
< 1	Kurang Sekali

HASIL

Tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani ,yang di ukur dengan data kuesioner dan tes pada 89 peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang, disajikan dalam bentuk jawaban persentase untuk tujuannya mengetahui tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik. Hasil survei menunjukkan bahwa peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang memiliki tingkat aktivitas fisik yang "tinggi" dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang "baik".

Tabel 3. Hasil Pengisian Kuesioner Aktivitas fisik

Nilai MET	Keterangan	Frekuensi	Persentase
600 < MET	Rendah	2	2,25%
3000 > MET > 600	Sedang	29	32,58%
MET > 3000	Tinggi	58	65,17%
Total		89	100%

Seperti yang terlihat pada tabel 3, sebanyak dua peserta didik (2,25%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, serta 29 peserta didik (32,58%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang, dan ada 58 peserta didik (65,17%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi.

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	11	12,35%
Baik	46	51,68%
Cukup	31	34,83%
Kurang	1	1,12%
Kurang Sekali	0	0%
Total	89	100%

Seperti. Yang Terlihat Pada Tabel 4, Sebanyak 0 peserta didik 0% tidak berolahraga sama sekali, ada satu peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Selanjutnya ada 31 (34,83%) dari peserta didik memiliki tingkat kebugaran fisik yang cukup, sedangkan 51,68% dari 89 peserta didik memiliki tingkat kebugaran fisik yang cukup yang baik, dan elanjutnya ada 11 (12,35%) peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sekali.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abdurrahim & Hariadi, 2018; Januario & Warthadi, 2023; Panthoja & Wibowo, 2022). Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas dengan penelitian yang saya lakukan yaitu sama-sama bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA). Setiap peserta didik memiliki tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang berbeda-beda, Hasil ini menunjukkan seberapa besar tingkatan aktivitas fisik peserta didik dalam kurun waktu 1 minggu terakhir, begitu pun dengan kebugaran jasmani peserta didik di tes untuk mengetahui sampai seberapa mampu peserta didik dalam menjalankan rangkaian yang terdiri dari 5 Rangkaian Tes yaitu Pengukuran IMT, V Sit And

Reach, Sit up, Squad Thrust, Pacer, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa peserta didik di SMA PGRI 2 Palembang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Pentingnya untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik adalah supaya guru, orang tua, ataupun peserta didik tersebut dapat menjaga ataupun meningkatkan lagi aktivitas fisik dan kebugaran mereka, sehingga mendapatkan dampak yang lebih baik bagi kesehatan diri pada peserta didik tersebut. Semakin tinggi intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, semakin baik kebugaran jasmani seseorang (Prevention, 2014). Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi resiko penyakit jantung dan stroke, serta membantu mengurangi stres (Barkley et al., 2021; Fadjriyaty & Samaria, 2021; Schuch et al., 2017). Jenis aktivitas fisik yang dilakukan juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang (Bull et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat tarik kesimpulan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik SMA PGRI 2 Palembang dalam kurun waktu 1 minggu termasuk dalam kategori tinggi, Sedangkan untuk Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik SMA PGRI 2 Palembang berdasarkan perhitungan proporsi nilai maka di dapatkan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori Baik.

KONTRIBUSI PENULIS

Al Hafiz Saputra: Conceptualization, Methodology, Writing - Original Draft.

Wahyu Indra Bayu: Writing - Review & Editing, Formal analysis. **Destriani:**

Writing - Review & Editing, Investigation. **Herri Yusfi:** Writing - Review & Editing, Formal analysis.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahim, & Hariadi. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDNTulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68–73.

- Ayenigbara, I. O. (2020). The contributions of physical activity and fitness for the optimal health and wellness of the elderly people. *Journal of Gerontology and Geriatrics*, 68(1), 40–46. <https://doi.org/10.36150/2499-6564-351>
- Barkley, J. E., Farnell, G., Boyko, B., Turner, B., & Wiet, R. (2021). Impact of activity monitoring on physical activity, sedentary behavior, and body weight during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147518>
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Saintika*, 6(2), 165–176. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas fisik : apakah memberikan dampak bagi kebugaran jasmani dan kesehatan mental? *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54–62. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.163>
- Christianto, D. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), 78. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v3i2.97>
- Cleland, C. L., Hunter, R. F., Kee, F., Cupples, M. E., Sallis, J. F., & Tully, M. A. (2014). Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health*, 14(1), 1255. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1255>
- Damayanti, S., & Noordia, A. (2021). Analisis Minat Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 1–10.
- Fadjriyaty, T., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Dismenorea Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 208. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.551>
- Gibson, K. M. (2017). *Physical activity*. Integrating Nutrition into Practice. <https://doi.org/10.1542/9781581105322-ch03>
- Guna, A. M., & Amatiria, G. (2017). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Upaya Mencegah Penyakit Kulit Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Huda. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(1), 7–14.

<https://doi.org/10.26630/jkep.v1i1i1.375>

- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 35–40. <https://doi.org/10.21831/jpji.v10i1.5687>
- Januarianto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20890>
- Juniarsyah, A. D., Sidik, D. Z., Sunadi, D., & Karim, D. A. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.5>
- Kemenpora. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index 2022*. 131.
- Maksum. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *Jawa Barat: CV Jejak* (p. 298). Universitas Negeri Surabaya.
- Panthoja, D., & Wibowo, S. (2022). Survei Aktivitas Fisik Dan Perilaku Pasif Siswa Sma Setelah Pandemi Covid 19. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(8), 1463–1472. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i8.196>
- Prevention, C. for D. C. and. (2014). *Youth Physical Activity Guidelines Toolkit*. Cdc. <http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/guidelines.htm>
- Reno, R., Iyakrus, I., Usra, M., Hartati, H., Yusfi, H., & Bayu, W. I. (2022). Pengembangan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Atlet Atletik. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i2.2426>
- Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16–25. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/3905/2600>
- Schuch, F., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P., Reichert, T., Bagatini, N. C., Bgeginski, R., & Stubbs, B. (2017). Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 210, 139–150. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.050>
- Solahuddin, S., Sulaiman, I., Kridasuwarsa, B., Bayu, W. I., & Lasiono, M. (2021). Physical activity level and body mass index profile of the working-age population in Palembang city. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2318–2324. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4310>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., Budiarti, R., Pendidikan, J., Olahraga, K., & Uny,

- F. (2019). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta.*
- WHO. (2016). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* Routledge Handbook of Youth Sport.
- Yusfi, H. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 31–36. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18847>