

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN *PHYSICAL ACTIVITY*
PADA SISWA SDN 4 NGUNUT KABUPATEN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

WISNU SETYA NUGRAHA
NPM: 18.1.01.09.0059

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi oleh:

WISNU SETYA NUGRAHA
NPM: 18.1.01.09.0059

Judul:

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN *PHYSICAL ACTIVITY* PADA
SISWA SDN 4 NGUNUT KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: _____

Dosen pembimbing I

Dosen pembimbing II

Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

M. Anis Zawawi M.Or.
NIDN. 0730048903

Skripsi oleh:

WISNU SETYA NUGRAHA
NPM: 18.1.01.09.0059

Judul:

**HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN *PHYSICAL ACTIVITY* PADA
SISWA SDN 4 NGUNUT KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji :

1. Ketua : (Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd) _____
2. Penguji I : (Dr. Setyo Harmono M.Pd) _____
3. Penguji II : (M. Anis Zawawi, M.Or) _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya ,

Nama : Wisnu Setya Nugraha
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung/ 15 Juni 2000
NPM : 18.1.01.09.0059
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, _____

Yang Menyatakan

WISNU SETYA NUGRAHA
NPM: 18.1.01.09.0059

Motto:

"Tantangan adalah apa yang membuat hidup menarik dan mengatasinya adalah apa yang membuat hidup bermakna."

Karya ini saya persembahkan Kepada:

SELURUH KELUARGAKU TERCINTA

Abstrak

Wisnu Setya Nugraha Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan *Physical Activity* Pada Siswa SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung. Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, TKS_N, *Physical Activity*

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan deskriptif prosentase. Subjek penelitian ini terdiri siswa kelas tinggi SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung sebanyak 30 siswa yang diambil melalui teknik random sampling.

Hasil kebugaran jasmani menunjukkan frekuensi kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan presentasi 0%, kategori kurang dengan jumlah siswa 10 dengan presentase 33%, kategori cukup berjumlah 17 siswa dengan presentase 57%, kategori baik berjumlah 3 siswa dengan presentase 10%, sedangkan kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dengan kategori 0%. Sedangkan hasil aktivitas fisik menunjukkan menunjukkan frekuensi kurang 15 siswa dengan presentase 50%, sedangkan 15 siswa dengan presentase 50% tergolong kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan aktivitas fisik ditinjau dari kategori kebugaran jasmani yaitu pada kategori cukup sedangkan prosentase aktivitas fisik tidak ada yang lebih dominan dari keseluruhan sampel. Oleh karena itu, siswa dianjurkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar prosentase nilai pada aktivitas fisik menjadi lebih meningkat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan skripsi sebagai tugas akhir yang berjudul “Hubungan Kebugaran

Jasmani Dengan *Physical Activity* Pada Siswa SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung” dengan baik sekaligus dapat menyusun laporan ini sebagai kewajiban tugas akhir.

Pada kesempatan ini diucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang setulus – tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal AFandi M.Pd sebagai Rektor UNP Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or sebagai DEKAN FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
4. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd sebagai dosen pembimbing 1 dalam penulisan skripsi yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.
5. M. Anis Zawawi, M.Or sebagai dosen pembimbing II dalam penulisan skripsi yang tidak hentinya-hentinya memberikan saya semangat untuk menyelesaikan tugas akhir saya.
6. Teman – teman mahasiswa yang senantiasa memberi masukan yang baik untuk skripsi.

Dalam menyusun laporan ini penulis telah berusaha secara maksimal, tapi penulisan menyadari bahwa ini jauh dari kesempurnaan, namun hal tersebut menutup kemungkinan adanya kelebihan dan kekurangan, maka dari itu untuk kritik dan saran sangat penting untuk membangun perbaikan dalam penulisan l skripsi.

Penulis berharap skripsi ini akan memberi manfaat bagi pembaca dan generasi baru yang nantinya akan menjalani dan mendapatkan tugas akhir pada Program Studi PENJASKESREK FIKS Universitas Nusantara PGRI kediri.

Kediri, _____

WISNU SETYA NUGRAHA
 NPM: 18.1.01.09.0059

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	
vii	
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	
xii	
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I : PENDAHULUAN

	A. Latar Belakang Masalah.....	1
	B. Identifikasi Masalah	3
	C. Pembatasan Masalah	4
	D. Rumusan Masalah	5
	E. Tujuan Penelitian	5
	F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II	: KAJIAN TEOR DAN HIPOTESIS	
	A. Kajian Teori	6
	B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	32
	C. Kerangka Berfikir	33
BAB III	: METODE PENELITIAN	
	A. Variabel Penelitian	34
	B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	35
	C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
	D. Populasi dan Sampel	36
	E. Instrumen Penelitian.....	36
	F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
	G. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	52
	B. Analisis Data	53
	C. Pembahasan	63
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
	A. Simpulan	66
	B. Implikasi	66
	C. Saran-saran.....	67
	Daftar Pustaka	69
	Lampiran- lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Norma IMT	40
3.2 : Norma <i>V- Sit Reach</i>	42
3.3 : Norma Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	44
3.4 : Norma Tes <i>Squat Thrust</i>	46
3.5 : Norma <i>PACER Test</i>	49
3.6 : Proporsi <i>Test</i>	51
3.7 : Capaian Tes Kebugaran Jasmani	51
4.1 : Hasil Tes IMT	54
4.2 : Hasil Tes <i>V Sit Reach</i>	55
4.3 : Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	56
4.4 : Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik	57
4.5 : Hasil <i>PACER Test</i>	58
4.6 : Capaian Tes Kebugaran Jasmani	59
4.7 : Tingkat Aktivitas Fisik.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 : Pengukuran Tinggi Badan	38
3.2 : Pengukuran Berat Badan	39
3.3 : Sikap Awal <i>V- Sit Reach</i>	42
3.4 : Sikap Akhir <i>V- Sit Reach</i>	42
3.5 : Rangkaian 1 Gerakan <i>Sit Up</i>	44
3.6 : Gerakan <i>Squat Thrust</i>	46
3.7 : Lintasan <i>PACER Test</i>	48
4.1 : Diagram Hasil Tes Indeks Masa Tubuh (IMT)	54
4.2 : Diagram Hasil Tes <i>V Sit Reach</i>	55
4.3 : Diagram Hasil Tes <i>Sit Up</i> 60 Detik.....	56
4.4 : Diagram Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 Detik	57
4.5 : Diagram Hasil <i>PACER test</i>	58
4.6 : Diagram Hasil Perhitungan Kebugaran Jasmani.....	60
4.7 : Diagram Tingkat Aktivitas Fisik.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	: Tabulasi Data Hasil TKPN.....	72
2	: Nama-Nama Siswa.....	80
3	: Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	83
4	: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	84
5	: Kartu Bimbingan.....	85
6	: Sertifikat Plagiasi	87
7	: Dokumentasi	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan secara umum hendaknya memperhatikan secara global tentang kebutuhan siswa dan mampu memberikan pemecahan masalah yang timbul dari berbagai aspek kehidupan. Penyelenggaraan pendidikan dewasa ini sudah mulai melihat dari sudut pandang siswa sebagai member dan industri sebagai pengguna. Olehnya itu semua hal yang mendukung aktivitas belajar siswa sudah harus menjadi focus utama baik pemerintah maupun guru sebagai pengajar. Salah satu kebutuhan siswa dalam menunjang aktivitas akademik adalah kesegaran jasmani (Abduh et al., 2020). Berbagai macam metode digunakan oleh guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya menjadikan kegiatan outbound sebagai metode pembelajaran karena outbound terbukti dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa (Humaedi et al., 2019).

Selain itu, salah satu cara yang biasanya dilakukan dalam menjaga tingkat kesegaran jasmani yaitu dengan berolahraga. Olahraga memiliki beragam manfaat, diantaranya meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan berolahraga, masyarakat dapat berguna dan manfaat bagi kesehatannya. Manfaat dari olahraga diharapkan masyarakat akan mampu bekerja yang lebih produktif, kebal terhadap penyakit, semangat dalam proses belajar, serta dapat berprestasi secara lebih optimal karena

didukung oleh fisik yang prima. Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020).

Kesegaran jasmani merupakan hasil kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kesegaran jasmaninya (Alamsyah et al., 2017; Irhas & Anna, 2014). Selain itu dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh. Jika tubuh telah memiliki kemampuan untuk memaksimalkan konsumsi oksigen serta mampu memenuhi nutrisi atau gizi yang baik maka akan berdampak signifikan terhadap kesegaran jasmaninya (Azmi & Razak, 2020; Sepriadi et al., 2017).

Aktivitas fisik mengacu pada setiap bagian tubuh yang melakukan gerakan dengan peningkatan penggunaan energi dari istirahat atau tidur. Pola aktivitas fisik berkisar dari setelah bangun tidur hingga sebelum tidur yang melibatkan penggunaan tingkat energi yang berbeda melakukan gerakan-gerakan saat bekerja atau bersantai. Pola aktivitas fisik yang buruk sepanjang tahun dapat menyebabkan berbagai penyakit yang dapat merugikan kesejahteraan dan kesehatan individu.

Menurut (Kemenkes RI, 2019) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Aktivitas

fisik yang teratur dan benar sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Sedangkan menurut Erwinanto, (2017) Aktivitas fisik sendiri tergolong menjadi 3 kategori yaitu yang pertama aktivitas fisik rendah seperti, berjalan kaki, berdandan, mengikuti perkuliahan di kelas, menonton TV, bermain game, nongkrong sama teman, tidur, kemudian yang kedua aktivitas fisik sedang seperti, berlari kecil, berenang, bersepeda, jalan cepat, dan yang ketiga aktivitas fisik berat seperti, berlari, bermain sepak bola, aerobik, outbond. Terdapat perbedaan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani serta latihan. Latihan merupakan aktivitas yang terencana, terstruktur, dan berulang-ulang dengan tujuan mencapai suatu kebugaran fisik. Sementara aktivitas fisik merupakan konsep yang lebih luas yang didefinisikan sebagai semua pergerakan sebagai hasil dari kontraksi otot rangka yang menggunakan energi. Aktivitas fisik mencakup gerakan gerakan dari kegiatan bebas, terstruktur, kegiatan olahraga, dan kegiatan sehari-hari.

Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga sehingga nutrisi dan oksigen dapat tersalurkan dengan baik (Houdebine et al., 2017). Kurangnya oksigen pada otak mengakibatkan disorientasi, kelelahan, gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada daya ingat. Aktivitas fisik yang baik mengakibatkan tak mencapai kondisi homeostasis, keseimbangan nutrisi dan zat-zat kimia otak yang memungkinkan otak siap melakukan proses analisis dan belajar (Stern et al., 2019).

B. Identifikasi Masalah

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020).

Anak-anak yang kurang melakukan aktivitas fisik di masa yang akan datang bisa terjadi permasalahan kardiorespirasi seperti sesak, serangan jantung, nyeri dada, dan stroke karena kebugaran kardiorespirasi meningkatkan sensitivitas insulin, transportasi glukosa, memperbaiki fungsi sistem saraf dan menurunkan denyut jantung. Aktivitas fisik yang cukup anak sekolah dapat diperoleh dengan cara melakukan kegiatan dalam seminggu seperti berolahraga. Berolahraga merupakan kegiatan untuk pengeluaran kalori yang memiliki hubungan dengan kebugaran jantung-paru (Dagan et al., 2013).

Tingkat kesegaran jasmani dan *physical activity* merupakan komponen yang sangat dibutuhkan seorang anak dalam perkembangan secara fisiologis agar mereka tumbuh dengan baik. Karena jika kedua kondisi tersebut tidak berjalan dengan baik maka pertumbuhan anak akan terganggu. Berdasarkan latar belakang di atas penulis berkeinginan untuk mengetahui hubungan tingkat kesegaran jasmani dengan *physical activity* pada anak SDN 4 Ngunut Tulungagung.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini fokus pada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan *physical activity* pada anak SDN 4 Ngunut Tulungagung.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah bagaimana hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan *physical activity* pada anak SDN 4 Ngunut Tulungagung?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan *physical activity* pada anak SDN 4 Ngunut Tulungagung.

F. Kegunaan Penelitian

1. Praktis

Kegunaan praktis pada penelitian ini adalah sebagai bahan seorang guru dan pelatih khususnya dalam memberikan transformasi keilmuan tentang tingkat kebugaran jasmani dengan *physical activity* pada anak. Dimana tingkat kebugaran jasmani perlu diperhatikan dalam menunjang *physical activity*.

2. Teoritis

Kegunaan teoritis pada penelitian ini adalah sebagai pemahaman dalam pengetahuan komponen tingkat kebugaran jasmani dengan *physical activity*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 11 SEMARANG. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 5(3), 77–86.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azmi, K. N. E. M., & Razak, M. R. A. (2020). Physical Fitness Based on Health and Its Relation to Body Mass Index (BMI) among FELDA Pupils in the Region of Kuantan , Pahang. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 2(1), 94–99.
- Badriah, D. L. (2013). *Fisiologi Olahraga Edisi II*. Bandung: Multazam. H, 31-40.
- Dagan, S., S, S., I, N., & R, D. (2013). Waist Circumference vs Body Mass Index in Association with Cardiorespiratory Fitness in Healthy Men and Women: a Cross Sectional Analysis of 403 Subjects. *Nutrition Journal*, 12(12), 1–8.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Daulay, D. E., & Nasution, A. F. (2021). Sosialisasi Kegiatan Pentingnya Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Kegiatan Proses Belajar Dilingkungan Sekolah Smp Asy-Syafiya'iyah Internasional Medan 2021. *Journal Liaison Academia and Society*, 1(1), 23–28.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febriyanti, N. K., Adiputra, I. N., & Sutadarma, I. W. G. (2015). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA*. Universitas Udayana Denpasar Bali.
- Fikri, A. (2017). MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI

METODE LATIHAN SIRKUIT DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMA NEGERI 1 LUBUKLINGGAU. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1).

Hardinge, M.G, & Shryock, H. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar. (Terjemahan: Ruben Supit)*. Indonesia Publishing House.

Houdebine, L., Gallelli, C. A., Rastelli, M., Sampathkumar, N. K., & Grenier, J. (2017). Effect of physical exercise on brain and lipid metabolism in mouse models of multiple sclerosis. *Chemistry and Physics of Lipids*, 207, 127–134.

Humaedi, Iskandar, H., & Abduh, I. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Outbound pada Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 9(2), 117–122.

Inca, N. La. (2023). *HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA*. FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.

Irhas, A., & Anna, N. (2014). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (Studi Pada Siswa Kelas Ivb Dan V Mi Al Hikmah Gempol Manis). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).

Kemenkes RI. (2019). *Apa definisi Aktivitas fisik? Direktorat P2PTM*.

Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari “Kasvol” dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *E-Jurnal Mitra Pendidikan*, 1(3), 11–12.

Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha dharmabakti surakarta. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1).

Pranata Adi. P, W. (2017). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH 7- 12 TAHUN*. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG.

Prasetio, E., Sutisyana, A., & Aillahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91.

Ratnasari, A. P. (2017). *HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN ABSENSI SAKIT PADA ANAK SEKOLAH*

DASAR NEGERI PEDURUNGAN KIDUL 02 KOTA SEMARANG. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Singh, K., & Bhatti, G. K. (2020). Effect of physical exercise training to improve physical fitness in overweight middle-aged women. *International Journal of Scientific Research*, 9(1), 6–9.
- Stern, Y., MacKay-Brandt, A., Lee, S., McKinley, P., McIntyre, K., Razlighi, Q., & Sloan, R. P. (2019). Effect of aerobic exercise on cognition in younger adults: A randomized clinical trial. *Neurology*, 92(9), e905–e916.
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (pp. 13–19).f. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suharjana, S. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2.
- Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. . (2018). HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI (STUDI PADA ATLET SOFTBALL PERGURUAN TINGGI DI SEMARANG TAHUN 2017). *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 6(1).
- Wahab, D. A., Kurnadi, N., & Listyasari, E. (2021). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SANTRI PONDOK PESANTREN RIYADLUL'ULUM WADDA'WAH KOTA TASIKMALAYA. *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science*, 1(1).
- WHO. (2020). *Physical activity. World Health Organization: WHO*.

Lampiran 1