

MENINGKATKAN GAYA HIDUP BUGAR DI KALANGAN REMAJA MELALUI EVALUASI HASIL TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA

Wardhatul Jannah, Universitas Negeri Medan

e-mail: *wardhatuljannah09@gmail.com*

Joy Parulian Sitanggang, Universitas Negeri Medan

Jetun Litwan Kaloko, Universitas Negeri Medan

Maria Astuti Astia Nababan, Universitas Negeri Medan

Dauglas Alfredy Bukit, Sedrahta Arona Kemit, Universitas Negeri Medan

Abstract

This study aims to evaluate the impact of using fitness tests on improving healthy lifestyles among teenagers in Indonesia. In achieving this goal, this study was conducted by observing the effectiveness of fitness tests as a tool to encourage adolescents to adopt an active and healthy lifestyle. The method used is the application of fitness tests to students in several schools in Indonesia. After that, an evaluation of the results of this fitness test was carried out to measure changes in physical activity and awareness of the importance of a healthy lifestyle among teenagers. The research results show that the use of fitness tests can increase students' awareness of the importance of physical activity and a healthy lifestyle. Apart from that, the test results are also able to provide a clear picture of the student's physical fitness condition, allowing for more targeted monitoring of positive behavioral changes. In conclusion, evaluating fitness test results can be an effective tool in improving a fit lifestyle among Indonesian teenagers.

Keywords: *Fit lifestyle, Teenagers, Evaluation*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari penggunaan tes kebugaran terhadap peningkatan gaya hidup sehat di kalangan remaja di Indonesia. Dalam mencapai tujuan tersebut, studi ini dilakukan dengan mengamati efektivitas tes kebugaran sebagai alat untuk mendorong remaja mengadopsi gaya hidup aktif dan sehat. Metode yang digunakan adalah penerapan tes kebugaran terhadap siswa-siswa di beberapa sekolah di Indonesia. Setelah itu, dilakukan evaluasi terhadap hasil tes kebugaran ini untuk mengukur perubahan dalam aktivitas fisik dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat di antara remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan tes kebugaran mampu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Selain itu, hasil tes tersebut juga mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran fisik siswa, memungkinkan

adanya pemantauan yang lebih terarah terhadap perubahan perilaku yang positif. Kesimpulannya, evaluasi hasil tes kebugaran dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan gaya hidup bugar di kalangan remaja Indonesia.

Kata Kunci: *Gaya hidup bugar, Remaja, Evaluasi*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sangat penting bagi para siswa dan siswi tentunya dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak. Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal yang meliputi sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap seperti genetik, umur, dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal antara lain aktifitas fisik, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok). (Natal 2022)

Tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik juga merupakan tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebenarnya adalah prasyarat yang harus diprioritaskan seseorang untuk melakukan aktivitas atau latihan kehidupan sehari-hari secara tepat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Aktivitas fisik, olahraga secara rutin dapat meningkatkan jasmani seseorang, tubuh seseorang akan menjadi lebih sehat atau fit dan

tidak mudah untuk terkena penyakit. (Farhan 2023)

Kebugaran jasmani terdiri dari dua kata yaitu kebugaran dan jasmani, kebugaran berasal dari kata bugar yaitu sehat dan jasmani yaitu tubuh. Kesehatan yang sebenarnya dapat dipersiapkan dengan berlatih secara konsisten dan selanjutnya dapat mengembangkan kesehatan yang sebenarnya sehingga tubuh menjadi lebih bugar dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin sehat tubuhnya dan daya tahan tubuh semakin kuat. Kebugaran jasmani adalah kualitas fisik yang telah dicapai atau dicapai oleh orang-orang sehubungan dengan kemampuan mereka melakukan aktivitas fisik. Karena itu, kebugaran jasmani berbeda dari aktivitas fisik dan jenis perilakunya. (Michael, J. Gibney. & Barrie, M. Margetts. & John, 2013).

Kebugaran jasmani atau fisik merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktifitas manusia. Seseorang individu atau personal yang dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan

Meningkatkan Gaya Hidup Bugar di Kalangan Remaja melalui Evaluasi Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia

dengan orang yang tidak dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmaninya. Kebugaran pula menggambarkan suatu keadaan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Suharjana, 2013).

Hal ini tentunya mendorong setiap individu untuk memacu pemenuhan kebutuhan kualitas kebugaran dirinya melalui berbagai upaya misalnya dengan beristirahat, berekreasi maupun dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Salah satu aktivitas yang dapat memelihara kebugaran fisik seseorang salah satunya dengan berolahraga. Pada prinsipnya olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang lahir secara hakiki yang mencerminkan bahwa olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia (Natal, 2020), yang memiliki daya tarik setiap elemen masyarakat mulai dari yang usia anak-anak, bahkan di usia tua. Secara umum dapat diartikan bahwa dengan berolahraga juga akan membantu setiap individu dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka menjadi sumber kesenangan dan hiburan yang memberi manfaat bagi

tubuh kita salah satunya adalah tubuh tetap bugar (Suleyman, 2012).

Manfaat kebugaran jasmani sendiri adalah menjaga kualitas kesehatan. Dengan kebugaran yang baik akan meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, dengan kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan produktivitas dalam belajar. Kebugaran Jasmani dapat diperoleh dengan latihan fisik atau olahraga yang teratur secara teratur. (Rozi, Safitri, and Syukriadi 2021) Evaluasi terhadap kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan Tes sesuai dengan Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (A.C.S.P.F.T) yang terdiri dari tes lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, pull-up, gantung siku tekuk, sit-up, shuttle run, lentuk togok ke muka, dan lari 1000/800 meter (putra/putri). Selain itu, tes kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). (Permana 2020) Oleh karena itu didalam artikel ini ingin melihat bagaimana upaya peningkatan gaya hidup sehat untuk remaja dilihat dari hasil tes yang telah dilakukan sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cara meningkatkan pola hidup sehat pada remaja dari hasil

evaluasi tes kebugaran. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah. Sampel penelitian ini diambil secara acak dari populasi tersebut dengan menggunakan metode simple random sampling. Jumlah sampel yang diambil adalah 27 siswa dari masing-masing sekolah

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk siswa. Tes TKSI terdiri dari 6 komponen, yaitu:

Instrumen tes:

1. *Hand and eye cordination test*
2. *Vertical jump test*
3. *T Test*
4. *Hand touch reaction test*
5. *Dipping Test*
6. *Beep test*

Data penelitian dikumpulkan melalui tes TKSI yang dilakukan di sekolah masing-masing. Tes TKSI dilakukan oleh peneliti. Data penelitian dianalisis secara statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata, standar deviasi, dan persentase tingkat kebugaran jasmani siswa dari masing-masing sekolah. Setelah itu, dilakukan evaluasi terhadap hasil tes kebugaran ini untuk mengukur perubahan dalam aktivitas fisik dan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat di antara remaja. Untuk mengetahui bagaimana meningkatkan pola gaya sehat untuk remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran pendidikan jasmani dalam mengoptimalkan kebugaran siswa.

Masa remaja merupakan fase dimana terjadinya proses pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas yang dimiliki oleh remaja adalah rasa keingintahuan yang sangat besar, menggemari petualangan, dan tantangan serta cenderung berani mengambil resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Dengan hal tersebut, terkadang para remaja lupa akan menjaga kebugaran jasmaninya, hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman remaja betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani pada dirinya.(Cerdas et al. 2023)

Pola hidup sehat yang dilakukan sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani setiap individu. Kesegaran jasmani didefinisikan sebagai kondisi atau kapasitas fisik seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu tanpa menjadi lelah. Kemampuan fisik diperlukan untuk semua aktivitas manusia, oleh karena itu masalah kemampuan fisik merupakan faktor mendasar dalam semua aktivitas manusia. Dalam melakukan aktivitas fisik dan program kebugaran yang tepat dan teratur dapat membantu mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler, obesitas, hipertensi dll.(Asmanto, Rachman, and Tuasikal 2022)

Meningkatkan Gaya Hidup Bugar di Kalangan Remaja melalui Evaluasi Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia

Pelaksanaan pembelajaran penjas yang baik dan tepat telah terbukti berpengaruh besar terhadap peserta didik. Keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran penjas berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat ketika melakukan aktifitas sehari-hari (Kerr, et al, 2012:10).

Krotee & Bucher menjelaskan melalui aktivitas fisik tujuan yang akan dicapai meliputi kebugaran fisik, keterampilan motorik, (sosial-emosional) perkembangan kognitif dan afektif. Jadi jelas tujuan Penjas sendiri salahsatunya yaitu untuk mencapai kebugaran fisik. Secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik. Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Ruhayati dan Fatmah menjelaskan, terdapat tiga aspek bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Selain itu juga memberikan efek positif terhadap penyakit seperti kanker payudara, hipertensi, osteoporosis dan risiko jatuh, kelebihan berat badan, kondisi muskuloskeletal, gangguan mental dan psikologikal dan mengontrol perilaku yang berisiko seperti merokok, alkohol, serta juga dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja.

Aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu:

- a) peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung,
- b) penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung,
- c) mencegah mortalitas akibat gangguan jantung,
- d) peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik,
- e) peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh)
- f) mencegah obesitas.(Darmawan 2017)

Tabel hasil tes kebugaran

No	NAMA	JDL	JENJEBAR	BB	Tinggi	CM	TEST																
							1	SKOR	2	SKOR	3	SKOR	4	SKOR	5	SKOR	6	SKOR					
1	AZIZO PRITYA RANABHAYAN	040307	P	50	160	6	4	3	10520	11520	1514	1644	15774	3	12214	13114	1	2	11	2	12181	13181	2
2	ALFA FARRIZ	040207	L	44	171	11	13	3	12520	12520	1410	1644	15304	3	12914	14914	1	4	3	1	14812	14812	1
3	CIYRA NABELA	21052006	P	40	148	9	13	4	10620	10620	1410	15774	14914	3	12514	13114	1	12	17	4	14314	14314	3
4	DINDA WARTONO	11072007	L	40	168	9	14	3	12420	12420	1610	1644	17214	3	12014	12614	1	36	41	5	14817	17181	2
5	FIRKA ALLIAN SYAHPUTRA	21012007	L	50	160	9	22	5	12420	12420	1410	12914	12714	3	12014	12614	1	12	24	4	17181	17181	3
6	M. IRWAN	210307	L	50	165	10	23	5	12020	12020	1510	11564	11314	3	12014	12714	1	22	30	5	14610	14610	2
7	INDRA MELATI	21052006	P	40	151	8	5	3	10220	10220	1610	14814	14314	3	13014	14614	1	8	10	2	12181	12181	2
8	SEPTIANA WILANABHAYAN	20082007	L	50	160	8	15	3	12020	12020	1410	15774	14214	3	13014	13614	1	10	10	1	1394	14610	2
9	NURDIAN NURDIAN	15092006	L	40	169	15	14	3	12620	12620	1510	11124	11044	3	12014	12614	1	22	25	5	14812	17181	3
10	LATHIFAH RANUM	210207	P	47	152	7	7	3	10520	10520	1710	15774	15214	3	14014	1514	1	9	15	3	13181	13181	2
11	ANDREA MAULANA	21042007	L	55	165	6	10	3	12120	12120	1610	12154	12714	3	12614	12614	1	12	22	4	14812	14812	2
12	ADICHA PUTRI SRIKANDHA	210307	P	40	160	8	14	4	12020	12020	1510	15404	15514	3	12414	14614	1	8	14	3	12181	13181	2
13	AZMILA SYAHRIKA	110308	P	40	152	10	10	4	10520	10520	1710	16024	16664	3	12514	14614	1	6	12	3	13181	13181	3
14	ENDANG AYS SHAFRI	21010207	P	40	151	12	8	4	10520	10520	1410	15344	14774	3	13014	13614	1	5	15	3	14812	14812	3
15	FADOLAH ALI AL-ARABIDY	21032005	L	42	164	9	16	4	12020	12020	1510	12464	12464	3	12714	12614	1	14	21	3	14814	14814	2
16	FITRI MAULANAH	14022007	P	51	160	4	10	4	12020	12020	1410	15774	15324	3	13014	14614	1	9	15	3	13181	14812	2
17	HABIBI FADY	19032006	L	47	159	5	13	3	12020	12020	1510	11174	11654	3	13014	13714	1	18	18	2	17181	14812	2
18	HASANUDIN	21012007	L	45	168	7	20	4	12520	12520	1510	12014	12114	3	13014	13714	1	20	17	5	12181	14812	2
19	MURZANILAZ ZAHARA	16032006	L	55	160	13	17	4	12020	12020	1710	10864	11074	3	12014	12614	1	15	22	5	14810	17181	2
20	RENDA KURNIAWAN	17022006	L	40	159	11	23	5	10620	10620	1710	1664	16264	4	12014	13614	1	14	24	5	14610	14610	2
21	SUPRIYA AL ZAHARA	21012007	P	50	160	10	15	5	12420	12420	1710	17404	17314	3	14014	14614	1	7	16	4	14812	14812	3
22	SYABRAH PUTRI	21012006	P	44	154	10	12	4	10520	10520	1510	16204	16144	3	13014	14614	1	10	15	3	13181	13181	2
23	THE WILLADHAR	210306	P	55	159	6	10	4	10620	10620	1410	15514	16014	3	12714	14614	1	8	17	4	14812	14812	2
24	ZAKARIA ANANDY	16032007	P	40	162	12	18	5	12020	12020	1510	16304	16324	3	12414	14614	1	17	22	5	13181	13181	2
25	WINDY ESTAR	11032007	P	53	165	5	9	3	12420	12420	1510	15614	14464	3	12714	13614	1	11	25	5	13181	13181	2
26	ANNA MELISSA	11022006	P	47	151	8	14	4	10220	10220	1610	15704	15514	3	13014	13714	1	6	16	4	14814	14814	3
27	M. GHAFFARY	19032006	L	45	161	10	14	4	12020	12020	1410	11644	11464	3	12014	12614	1	17	30	5	14814	14812	2

Dari hasil tes yang telah kami lakukan menunjukkan bahwa tingkat kebugara siswa dan siswi berada pada tingkat baik sehingga tidak banyak evaluasi dalam penerapan kehidupan sehari hari, tetapi didisi kami memiliki bebrapa upaya yang dapat meningkatkan daya semangat siswa dan siswi untuk lebih giat dalam menjalanii hidup sehat sehingga memiliki tubuh yang bugar. Gaya hidup bugar merupakan salah satu faktor penting yang dapat menunjang kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Gaya hidup bugar dapat dicapai dengan menerapkan pola makan yang sehat, rutin berolahraga, dan cukup istirahat. Pada kalangan

remaja, gaya hidup bugar sangat penting untuk dijaga. Hal ini karena remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami banyak perubahan fisik dan mental. Olahraga yang teratur dapat membantu remaja untuk mengontrol berat badan, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Salah satu cara untuk mengetahui tingkat kebugaran remaja adalah dengan melakukan tes kebugaran. Tes kebugaran dapat mengukur kemampuan fisik remaja dalam berbagai aspek, seperti kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan kelincahan. Hasil tes kebugaran dapat digunakan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran remaja. Jika hasil tes menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat kebugaran yang rendah, maka perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kebugarannya.

Berikut adalah beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan gaya hidup bugar di kalangan remaja melalui evaluasi hasil tes kebugaran siswa Indonesia:

- 1) Memberikan edukasi kepada remaja tentang pentingnya gaya hidup bugar. Edukasi dapat diberikan melalui berbagai media, seperti penyuluhan, sosialisasi, dan kampanye. Edukasi juga dapat dilakukan melalui media sosial dan platform digital lainnya yang digemari oleh remaja.

Meningkatkan Gaya Hidup Bugar di Kalangan Remaja melalui Evaluasi Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia

- 2) Mengembangkan program olahraga yang menarik bagi remaja. Program olahraga yang menarik dapat mendorong remaja untuk rutin berolahraga. Program olahraga dapat disesuaikan dengan minat dan kemampuan remaja.
- 3) Menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup bugar. Lingkungan yang mendukung gaya hidup bugar dapat mendorong remaja untuk menerapkan pola hidup yang sehat. Lingkungan yang mendukung gaya hidup bugar dapat diciptakan dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai, misalnya lapangan olahraga, kolam renang, dan pusat kebugaran.

Berikut adalah beberapa contoh program olahraga yang dapat menarik minat remaja:

- 1) Olahraga berkelompok, seperti sepak bola, bola voli, dan basket. Olahraga berkelompok dapat memberikan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi dengan teman-teman sebayanya.
- 2) Olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan, seperti zumba, aerobik, dan yoga. Olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan dapat membuat olahraga lebih menyenangkan dan tidak membosankan.
- 3) Olahraga yang dapat dilakukan di rumah, seperti *push-up*, *sit-up*, dan squat. Olahraga yang dapat

dilakukan di rumah dapat memudahkan remaja untuk berolahraga secara rutin. (Kemendikbudristek, 2022)

Peningkatan gaya hidup bugar di kalangan remaja merupakan tanggung jawab bersama, baik dari pemerintah, sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Dengan kerja sama yang baik, maka diharapkan remaja Indonesia dapat memiliki gaya hidup yang bugar dan sehat.

KESIMPULAN

Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan kebugaran siswa Indonesia perlu dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, sekolah, keluarga, dan masyarakat. evaluasi hasil tes kebugaran merupakan langkah penting dalam memahami kondisi fisik siswa secara menyeluruh. Peningkatan gaya hidup sehat di kalangan remaja melalui pengukuran kebugaran dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi kesehatan dan tingkat kebugaran siswa. Data dari evaluasi tes kebugaran bisa menjadi dasar untuk mengembangkan program-program pendidikan dan kebugaran yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan memperhatikan hasil tes kebugaran, pihak sekolah dan pendidik dapat memberikan perhatian khusus pada aspek-aspek tertentu dari kesehatan

dan kebugaran siswa yang membutuhkan perbaikan. Kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan kebugaran pada usia remaja harus ditingkatkan, dan evaluasi hasil tes kebugaran dapat menjadi alat untuk membantu meningkatkan kesadaran tersebut. Pentingnya evaluasi hasil tes kebugaran pada siswa remaja memberikan gambaran yang lebih jelas tentang kebugaran mereka secara keseluruhan, memungkinkan pendekatan yang lebih terarah dalam meningkatkan gaya hidup sehat di kalangan remaja Indonesia.

Daftar Pustaka

Asmanto, Sigit, Abdul Rachman, and Syam Tuasikal. 2022. "Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 10 Nomor 02 Tahun 2022 Sigit Asmanto *, Abdul Rachman Syam Tuasikal." *Ejournal.Unesa.Ac.Id* 10: 25-31. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/48546%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/48546/40672>.

Cerdas, Jurnal et al. 2023. "Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan." 12: 13-21.

Darmawan, Ibnu. 2017. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas." *Jip* 7(2): 143-54.

<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>.

Farhan, Mohammad. 2023. "Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 11 Nomor 03 Tahun 2023 PENERAPAN MULTISTAGE FITNESS TEST TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DALAM PENGARUH GAME ONLINE MOBILE." 11.

Kemendikbudristek. (2022). Panduan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Remaja. Jakarta: Kemendikbudristek.

Kerr, et all. (2012). Physical Education Contributes to Total Physical Activity Levels and Predominantly in Higher Intensity Physical Activity Categories: European Physical Education Review, 1-13.

Michael, J. Gibney. & Barrie, M. Margetts. & John, M. K. & L. A. (2013). Public Health Nutrition. Michael J. Gibney.

Natal, Y. . (2020). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan sarana dan prasarana olahraga pendidikan di SMP Negeri sekecamatan Bajawa. *Ejurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology*, 4(1), 22-36. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>.

Natal, Yanuarius Ricardus. 2022. "Jurnal Penjakora Volume 9 Nomor 1 , April 2022 ISSN 2356-

Meningkatkan Gaya Hidup Bugar di Kalangan Remaja melalui Evaluasi Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia

- 3397 (Print) | ISSN 2597-4505
(Online) PROFIL TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI
PESERTA DIDIK SMP DI MASA
PANDEMI Jurnal PENJAKORA |
62 Jurnal Penjakora Volume 9
Nomor 1 , April 2022 ISSN 2356-
3397 (Pr." 9(April): 62-70.
- Permana, R. (2020). TEORI DAN
PRAKTIK: PENDIDIKAN
JASMANI DI PERGURUAN
TINGGI. edited by Zulfikar.
Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Rozi, Fatkhur, Setiorini Rahma Safitri,
and Amanda Syukriadi. 2021.
"Evaluasi Tingkat Kebugaran
Jasmani Mahasiswa Pada
Perkuliahan Pendidikan Jasmani
IAIN Salatiga." *Jurnal
Edutraind: Jurnal Pendidikan
dan Pelatihan* 5(1): 13-18.
- Ruhayati dan Fatmah. 2011. Gizi
Kebugaran dan Olahraga.
Bandung: Lubuk Agung
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani.
Jogja Global Media.
- Suleyman, Y. (2012). Instruments for
measuring service quality in
sport and physical activity
services. *Coll. Antropol*, 36(2),
689-696.