

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA SEKOLAH SMA NEGERI 7 PADANG**

Rio Fazry¹, Pudia M. Indika²
Universitas Negeri Padang
fazryrio8@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the low physical activity undertaken by students and the low level of physical fitness of students of SMA Negeri 7 Padang. This study aims to determine how much the contribution of daily physical activity to the physical fitness of students of SMA Negeri 7 Padang.

This research belongs to the type of correlational research to see the contribution of daily physical activity to the physical fitness of students of SMA Negeri 7 Padang. The population in this study were all students studying at SMA Negeri 7 Padang in the 2018/2019 school year, totaling 1651 students. Sampling in this study was carried out with the technique "Proportional Stratified Random Sampling". So, the samples in this study were 94 students from SMA Negeri 7 Padang. The instruments used were Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) and Indonesian Physical Fitness Test aged 16-19 years. Data were analyzed using SPSS 17.

The results of the analysis of the data obtained: there is a significant relationship between daily physical activity with physical fitness, where the tcount is greater than the table. or $7,065 > 1,660$ then H_0 is rejected while H_a is accepted so that there is a contribution of daily physical activity to physical fitness of 18.23. The results of student physical activity namely; 0 students (0%) in the very high category, 0 students (0%) in the high category, 12 students (13%) in the medium category, 61 students (65%) in the low category, and 21 students (22%) in the category very low. The results of students' physical fitness namely; 0 students (0%) were in the excellent category, 11 students (12%) were good, 58 students (62%) were moderate, 25 students (26%) were less and 0 students (0%) were very poor.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, High School Students 7 Padang.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang.

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional untuk melihat kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang belajar di SMA Negeri 7 Padang pada tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 1651 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik "*Proportional Stratified Random Sampling*". Jadi, sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SMA



Negeri 7 Padang yang berjumlah 94 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesi umur 16-19 tahun. Data dianalisis dengan menggunakan SPSS 17.

Hasil dari analisis data diperoleh : terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan kebugaran jasmani, dimana r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0.537 > 0.203$ maka H_0 ditolak sedangkan H_a diterima sehingga terdapat kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani sebesar 28,83%. Hasil aktivitas fisik siswa yaitu; 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 12 siswa (13%) dalam kategori sedang, 61 siswa (65%) dalam kategori rendah, dan 21 siswa (22%) dalam kategori sangat rendah. Hasil kebugaran jasmani siswa yaitu; 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 11 siswa (12%) baik, 58 siswa (62%) sedang, 25 siswa (26%) kurang dan 0 siswa (0%) kurang sekali.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Siswa SMA Negeri 7 Padang.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan UUD Kesehatan No.36 tahun 2009 Pasal 80 Tentang Kesehatan Olahraga “ Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja, dan olahraga serta dilaksanakan melalui aktifitas fisik, latihan fisik, dan/atau olahraga”.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik. Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seorang dipermudah dengan adanya IPTEKS yang membuat segala aktivitasnya semakin praktis. Aktivitas yang dahulu harus membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan praktis.

Banyak sedikitnya frekuensi aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani (Nurhasan dkk., 2005:5). Salah satu cara untuk

mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima yaitu dengan cara melakukan latihan-latihan fisik, seperti jogging, bersepeda, dan aktivitas fisik lainnya (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002:2). Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia (Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2013: 21). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002:1). Hal ini berarti seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berat dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (emergency).

Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 2) untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi 3 unsur, yaitu: asupan, istirahat dan olahraga. Ketiga unsure tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain. Bila salah satu unsur tidak dipenuhi maka kebugarannya akan rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut dapat dijumpai pada remaja jaman sekarang yang lebih suka menggunakan sepeda motor untuk bepergian dibandingkan menggunakan sepeda ataupun berjalan kaki.

Memiliki kebugaran yang baik pada masa remaja akan sangat memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis ketika di sekolah. Sigit Bugiarto (2009) mengatakan bahwa kebugaran memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap prestasi belajar. Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Untuk mencapai tujuan pendidikan, siswa diharapkan mampu mengikuti pembelajaran serta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapatkan. Oleh karena itu, dalam mencapai tujuan tersebut, banyak factor yang menunjang, salah satunya adalah kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kondisi yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Salah satu cara untuk memelihara kesegaran jasmani yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur dan beraktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.

Pada saat sekarang banyak siswa yang enggan untuk melakukan aktifitas fisik. Dulu permainan anak yang umumnya dilakukan adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya namun kini digantikan dengan permainan anak yang kurang melakukan gerak badannya seperti game elektronik, komputer, internet atau televisi yang cukup dilakukan dengan hanya duduk didepannya tanpa harus bergerak yang efeknya dapat menimbulkan penyakit (hipokinetik).

Tidak hanya menimbulkan penyakit, keadaan yang kurang beraktifitas juga dapat mempengaruhi berat badan seseorang. Karena dengan rendahnya aktifitas gerakakan terjadi penumpukan lemak dalam tubuh apalagi banyaknya kalori yang masuk kedalam tubuh. Oleh sebab itu, aktifitas fisik sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil observasi peneliti pada siswa di SMA NEGERI 7 PADANG melalui wawancara dengan siswa di sekolah terdapat siswa pada umumnya yang menggunakan waktu luangnya untuk tidur sore/siang disaat hari libur, bermain gadget, dan melakukan aktivitas yang tergolong ringan seperti mencuci piring atau bersih-bersih rumah bagi wanita sedangkan bagi laki-laki lebih cenderung untuk bermain gadget. Hasil wawancara tersebut menunjukkan kecenderungan siswa kurang aktif untuk melakukan aktivitas fisik ketika di rumah.

Begitu pula hasil observasi ketika di sekolah, hasil observasi peneliti ketika di sekolah menunjukkan aktivitas fisik yang kurang aktif, dimana siswa ketika jam istirahat hanya duduk dan mengobrol di kelas dan dengan perkembangan zaman siswa lebih tertarik memilih sepeda motor serta angkutan

umum sebagai alat transportasi sehingga menyebabkan para siswa kurang melakukan pergerakan untuk melatih otot-otot jantung yang dapat mempertahankan kebugaran jasmani siswa tersebut. Bila siswa terbiasa dengan aktivitas yang tidak aktif tersebut dibiarkan maka akan berdampak kepada masalah kebugaran jasmani.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap guru mata pelajaran penjas dan teman-teman mahasiswa PPL (Pogram Pengalamn Lapangan) , ketika pembelajaran berlangsung terdapat siswa yang merasa mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran teori maupun praktek berlangsung. Biasanya hal tersebut terjadi pada siang hari setelah jam istirahat pertama maupun kedua dan 1 jam sebelum bel pulang berbunyi. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kebugaran yang kurang baik. Permasalahan tersebut peneliti menganggap perlu untuk mengkaji tingkat kebugaran siswa.

Hal tersebut diperkuat dari wawancara guru penjas bahwa sekolah belum memiliki data kebugaran siswa dan belum pernah menerapkan tes kebugaran yang standar kepada siswa karena keterbatasan sarana dan prasarana sekolah. Dan hasil wawancara peniliti dengan siswa di SMA Negeri 7 adanya kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menunjang tingkat aktivitas fisik siswa, seperti; tari, dance, basket, futsal, marching, sispala, pasukan khusus, robotic, serta LPI. Dari pemaparan latar belakang di atas peneliti perlu mengkaji seberapa besar tingkat aktivitas fisik dan bagaimana status kebugaran siswa di SMA NEGERI 7 PADANG.

Selain itu peneliti juga ingin mengkaji mengenai kontribusi tingkat aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. WHO (2010: 19) mengemukakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kebugaran kardiorespirasi anak-anak dan remaja. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Desi Ardiyani (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa dan penelitian Hsieh, Chen, Huang, Chen, Li, & Chang (2014) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara BMI dan aktivitas fisik dengan tingkat daya tahan kardiorespirasi. Selain itu penelitian dari Yi-Ching Huang and Robert M. Malina (2001) menunjukkan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi positif dengan kebugaran fisik. Namun pada penelitian Sutri (2014) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa dan penelitian

Sidratulmuntaha, Djunaidi & Yustini (2013) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan 4 antara aktivitas fisik menurut nilai METs dengan ketahanan fisik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode korelasional yang menghubungkan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini akan dilaksanakan SMA Negeri 7 Padang dengan menggunakan fasilitas lapangan basket yang ada di SMA Negeri 7 Padang tersebut. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri Padang berjumlah 1651 siswa, Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah dengan teknik “*Proportional Stratified Random Sampling*”. Maka, sampel dalam penelitian ini berjumlah 94 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan test kebugaran jasmani Indonesia usia 16-19 tahun. Teknik analisis data untuk Korelasi dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi.17.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Aktivitas Fisik Siswa

No	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	0	0
2	Tinggi	0	0
3	Sedang	12	13
4	Rendah	61	65
5	Sangat Rendah	21	22
Jumlah		94	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 0 atau tidak ada orang yang berada pada klasifikasi SangatTinggi, 0 atau tidak ada orang yang berada pada klasifikasi Tinggi, 12 orang atau (13%)

yang berada pada klasifikasi Sedang, 61 orang atau (65%) yang berada pada klasifikasi Rendah, dan 21 orang atau (22%) yang berada pada klasifikasi Sangat Rendah.

Deskripsi Data Kebugaran Jasmani Siswa

No	Kategori Kebugaran Jasmani	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	11	12
3	Sedang	58	62
4	Kurang	25	26
5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		94	100

Berdasarkan perhitungan yang diterapkan pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 0 atau tidak ada orang yang berada pada klasifikasi Baik Sekali, 11 atau (12%) berada pada klasifikasi Baik, 58 orang atau (62%) berada pada klasifikasi Sedang, 25 orang atau (26%) berada pada klasifikasi Kurang, dan 0 atau tidak ada orang yang berada pada klasifikasi Kurang sekali.

1. Uji Normalitas

No	Variabel	P	Sig.	Keterangan
1	Aktivitas Fisik (X)	0.138	0,05	Normal
2	Kebugaran Jasmani (Y)	0.601		Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, dimana $0,138 > 0,05$ untuk variabel X dan $0,601 > 0,05$ untuk variabel Y.

2. Uji Linearitas

Korelasi	Sig.	Kriteria
X-Y	0.814	Linear

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.888. Jadi, kesimpulan nilai signifikansi $0.814 > 0.05$, yang artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel x yaitu aktivitas fisik dengan variabel y yaitu kebugaran jasmani.

3. Uji Hipotesis

Dk(n-2)	r _{hitung}	r ² _{hitung}	r _{tabel} $\alpha=0,05$	Kesimpulan
92	0.537	0.288	0.203	Signifikan

Berdasarkan analisis yang dilakukan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *jump shoot* pemain bola basket Klub Batavia Kota Padang diperoleh r_{hitung} = 0,537 > r_{tabel} = 0,203, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang. Sedangkan untuk mengetahui besar kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani menggunakan rumus determinan $r^2 \times 100\%$ adalah 28,83%.

Besar kontribusi :

Analisis Koefisien Determinasi

$$\begin{aligned} Kd &= R^2 \times 100\% \\ &= (0.537)^2 \times 100\% \\ &= \mathbf{28.83\%} \end{aligned}$$

Dengan demikian H_a diterima, sedangkan H_o ditolak. Kesimpulan, terdapat kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMA N 7 Padang sebesar 28.23%.

Pembahasan

Dari hasil tabel distribusi frekuensi aktivitas fisik dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik siswa di SMA Negeri 7 Padang dari 94 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 12 siswa (13%) dalam kategori sedang, 61 siswa (65%) dalam kategori rendah, dan 21 siswa (22%) dalam kategori sangat rendah.

Observasi yang dilakukan ternyata sebanding dengan hasil pengisian kuesioner PAQ-A. Kecenderungan siswa untuk malas bergerak aktif dan cepat merasa lelah terlihat saat pembelajaran. Siswa juga jarang aktif saat jam istirahat, siswa hanya pergi ke kantin lalu duduk-duduk mengobrol di dalam kelas. Hal tersebut mengindikasikan dalam satu hari di sekolah waktu duduk siswa lebih banyak dibandingkan bergerak aktif walaupun hanya sekedar melakukan aktivitas fisik yang ringan.

Tetapi ada faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik manusia yaitu; umur, pola makan, kelainan tubuh serta jenis kelamin. Pada umumnya tingkat aktivitas fisik wanita lebih rendah dibandingkan dengan tingkat aktivitas fisik pria. Dan siswa perempuan lebih sering duduk mengobrol di kelas dibandingkan aktif bergerak saat jam istirahat sekolah sehingga kurang gerak aktif yang dapat menyebabkan tingkat aktivitas fisiknya rendah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMA N 7 Padang dari 94 siswa (100%) itu lebih separuh berada pada kategori rendah. Apabila siswa SMA N 7 Padang ingin meningkatkan tingkat aktivitas fisik hendaklah lebih aktif untuk bergerak baik dalam waktu istirahat maupun dalam proses pembelajaran penjas pada umumnya.

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang dari 94 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 11 siswa (12%) baik, 58 siswa (62%) sedang, 25 siswa (26%) kurang dan 0 siswa (0%) kurang sekali. Dan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang dari 94 siswa (100%) pada umumnya 62% yang berada dalam kategori sedang.

Hasil penelitian menyebutkan jika secara statistik ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang. Hal

ditunjukkan berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS versi.17, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, dimana r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . atau $0.537 > 0.203$ maka H_0 ditolak sedangkan H_a diterima sehingga terdapat kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani sebesar 28,28%. Serta aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani sebanyak 18,23% yang dipeoleh dari hasil *Analisis Koefesien Determinasi*

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil diperoleh aktivitas fisik memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Padang, dimana T_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . atau $0.537 > 0.203$ maka H_0 ditolak sedangkan H_a diterima sehingga terdapat kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani sebesar 28,28%.
2. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani banyak hal factor yang mempengaruhinya seperti; jenis kelamin, umur, genetic serta aktivitas fisik dan masing-masing factor tersebut memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani tersebut.

Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Bagi peneliti selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi Siswa SMA Negeri 7 Padang, agar dapat memelihara kesegaran jasmaninya, melalui aktivitas fisik baik yang dilakukan di sekolah maupun yang dilakukan di rumah.
3. Bagi Guru Olahraga SMA Negeri 7 Padang, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

- kesehatan, serta juga mengarahkan siswanya untuk senantiasa memelihara kebugaran jasmaninya melalui aktivitas jasmani yang teratur dan terprogram.
4. Bagi para peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kebugaran jasmani.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2012. *Olaahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: CV.Sukabina Press
- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: CV.Sukabina Press
- Ardiyani Desi. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016*.Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Murdiyanto,Anang.(2015).*Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di Smp Muhammadiyah Ngadirojo*.Tesis. Nusantara PGRI Kediri.
- Ardiyani Desi. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016*.Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY
- Sudibjo, Arovah, Lakmi. 2013. *TINGKAT PEMAHAMAN DAN SURVEI LEVEL AKTIVITAS FISIK, STATUS KECUKUPAN ENERGI DAN STATUS ANTROPOMETRIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FIK UNY*. Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY
- Kowalski, Kent C. (2004).*The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)and Adolescents (PAQA)Manual*. Canada.
- Azizin Irhas. 2014. *Hubungan Status GiziDanAktivitas Fisik Dengan TingkatKebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal. Surabaya:FIK UNESA
- Irianto, Febri Yudi. 2013. *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani*. Jurnal. Surabaya: FIK UNESA
- Sari. 2016. *Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES)*. Skripsi. Padang: FIK UNP
- Lutan, . (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasardan Menengah. Direktorat Jendral Olahraga.
- Syafruddin. (2011). *IlmuKepe latihan Olahraga*. Padang:FIKUNP.
- Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarata: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono.(2009).*MetodePenelitian PendidikanPendekatan Kuantitatif,Kualitatif dan R&D*.Bandung: CV. ALFABETA.
- Suryabrata, (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers

UNP. (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang: Depdiknas

Indramawan, (2016). *Kontribusi Kelincahan, Koordinasi Mata Tangan, Kecepatan dan Power Lengan Terhadap Ketepatan Forehand Drive Atlet PERSATUAN TENIS MEJA*. Skripsi. Yogyakarta:UNY

