DIFFERENCES IN THE LEVEL OF PHYSICAL FRESHNESS OF STUDENTS OF SDN 129/IV TELENTAM AND SDN 148/VI KARANG ANYAR KABUPATEN MERANGIN

Raflis

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo
E-mail : raflispilis@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the differences in physical fitness levels between students of SDN 129/IV Telentam and SDN 148/VI Karang Anyar in Merangin Regency. This is a comparative study using an ex post facto method. The sample consists of 20 students, including 10 male and 10 female students from each school. Data were collected through physical fitness tests and analyzed using a t-test. The results show that most students from SDN 129/IV Telentam fall into the "less fit" category, while students from SDN 148/VI Karang Anyar are mostly categorized as "moderate." Statistical analysis shows a significant difference between the two groups for both male students (t-value = 2.93 > t-table = 2.26) and female students (t-value = 3.84 > t-table = 2.26) at a significance level of 0,05. These differences are influenced by several factors such as family economic background, daily physical activity, environmental conditions, and availability of sports facilities. Students from SDN 148/VI Karang Anyar tend to be more physically active due to walking or even swimming across a river to reach school, whereas students from SDN 129/IV Telentam are often transported by vehicle, leading to less physical activity. It is recommended that schools and parents improve physical fitness training through structured physical education programs and encourage students to engage in regular physical activity to support their health and academic performance.

Keywords : *Physical Fitness, Comparison Level, Elementary School Students.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa di SDN 129/IV Telentam dan SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin. Penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif dengan metode ex post facto. Sampel terdiri dari 20 siswa, masing-masing 10 siswa putra dan 10 siswa putri dari kedua sekolah. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 129/IV Telentam lebih rendah (sebagian besar kategori "kurang"), sedangkan siswa SDN 148/VI Karang Anyar berada pada kategori "sedang". Uji statistik dengan uji t menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok baik pada siswa putra (t-hitung = 2,93 > t-tabel = 2,26) maupun putri (t-hitung = 3,84 > t-tabel = 2,26). Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh faktor ekonomi, aktivitas fisik harian, lingkungan geografis, serta ketersediaan sarana prasarana olahraga. Siswa SDN 148/VI Karang Anyar memiliki tingkat aktivitas yang lebih tinggi karena kebiasaan berjalan kaki atau bahkan berenang ke sekolah, sedangkan siswa SDN 129/IV Telentam cenderung kurang aktif karena mobilitas yang tinggi menggunakan kendaraan. Disarankan agar pihak sekolah dan orang tua meningkatkan pembinaan kesegaran jasmani melalui program pendidikan jasmani yang terencana dan memberikan motivasi kepada siswa untuk lebih aktif secara fisik.

Kata Kunci : *Kesegaran Jasmani, Tingkat Perbandingan, Siswa Sekolah Dasar*

PENDAHULUAN

Pendidikan Nasional yang berdasarkan pada Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia indonesia sehat jasmani dan rohani. Sebagaimana dinyatakan Kementerian Pendidikan Nasional Republik Indonesia (2003), tentang sistim Pendidikan Nasional bahwa "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mecerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negera yang demokratis serta bertanggung jawab". Dalam konteks pendidikan dasar, kesegaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam pengembangan potensi peserta didik agar mampu menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan (Sutarman, 1974).

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan berarti, yang melibatkan fungsi fisiologis seperti jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan otot (Gusri, 1994). Menurut Bouchard & Rankinen (2018), kesegaran jasmani memiliki dimensi multidimensional, termasuk daya tahan kardiorespiratori, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Terdapatnya perbedaan kesegaran jasmani dari kedua sekolah tersebut dapat dilihat dari ciri-ciri siswanya sendiri. Dari pengamatan sementara peneliti menemukan keadaan siswa pada kedua sekolah ada yang baik dan ada yang buruk. Ciri-ciri tersebut dapat dilihat dengan keadaan siswa, ada siswa yang kurang semangat untuk belajar, sering tidur disekolah, dsb. Permasalahan tersebut peneliti temukan pada SDN 129/IV Telentam dan SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesegaran dan kesehatan melalui pengenalan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek penting dalam menghadapi suatu aktifitas. Adanya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di semua jenjang pendidikan bertujuan agar siswa Sekolah Dasar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Hal ini sangat penting karena tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan semangat belajar, konsentrasi, dan produktivitas siswa (Larson et al., 2021). Selain itu, peningkatan kesegaran jasmani juga berkaitan erat dengan pola hidup aktif dan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan sejak dini.

Namun, faktor lingkungan, ekonomi keluarga, sarana prasarana, serta kondisi geografis turut memengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Menurut Boone-Heinonen et al. (2016), menyebutkan bahwa aksesibilitas sarana olahraga, iklim, dan kondisi geografis dapat membedakan tingkat aktivitas fisik dan kesegaran jasmani antar daerah. Sementara itu, Guthold et al. (2020), dari WHO menemukan bahwa lebih dari 80% anak-anak dan remaja global tidak mencapai target aktivitas fisik harian yang direkomendasikan, terutama akibat meningkatnya penggunaan gadget dan gaya hidup pasif.

Observasi yang peneliti lakukan di lapangan, ditemukan banyak perbedaan dari kedua sekolah tersebut terutama pada tingkat kesegaran jasmani siswa di sekolah pada masing-masing daerah tersebut. Dari pantauan di lapangan ada yang baik dan ada yang buruk, namun demikian terdapatnya tingkat kesegaran jasmani siswa yang berbeda, dikarenakan oleh beberapa faktor yang

mempengaruhi. Sekolah tersebut adalah siswa SDN 129/IV Telentam dan SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin. Dari pengamatan sementara perbedaan tersebut disebabkan karena perbedaan dari kualitas guru penjasorkes yang mengajar, sarana dan prasaran, perhatian orang tua, gizi siswa. Faktor ekonomi yang membeda kan dari kedua sekolah tersebut juga dapat mengakibatkan adanya perbedaan dari ingkat kesegaran jasmani siswa di masing-masing sekolah. Perbedaan iklim dan lingkungan pada masing-masing daerah juga menjadi faktor penyebab terjadinya perbedaan dari tingkat kesegaran jasmani siswapada masing-masing daerah.

Terdapatnya perbedaan kesegaran jasmani dari kedua sekolah tersebut dapat dilihat dari cirri-ciri siswanya sendiri. Dari pengamatan sementara peneliti menemukan keadaan siswa pada kedua sekolah ada yang baik dan ada yang buruk. Cirri-ciri tersebut dapat dilihat dengan keadaan siswa, ada siswa yang kurang semangat untuk belajar, sering tidur di sekolah, dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut peneliti temukan pada SDN 129/IV Telentam dan SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin.

METODE

Jenis penelitian ini dapat dikatakan expost facto atau penelitian Komparatif. Dengan maksud penelitian ini membandingkan diri kemungkinan sebab akibat dengan cara mencari kembali faktor penyebab, kemudian data dikumpulkan setelah kejadian berlangsung. Untuk pengolahan data menggunakan teknik uji "t" yang dipakai untuk mencari perbedaan dari kedua data tersebut. Penelitian ini dilangsungkan pada dua tempat yaitu SDN 129/IV Telentam dan SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 129/IV Telentam dengan siswa SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin. Siswa yang dijadikan populasi adalah siswa kelas I, II, III, IV, V dan VI dari masing-masing sekolah. Total populasi penelitian ini adalah siswa SDN 129/IV Telentam sebanyak 138 orang dan siswa SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin sebanyak 203 orang. Sampel merupakan bagian dari populasi yang telah ditetapkan dan diharapkan dengan mencerminkan generalisasi dan penelitian yang dilakukan. Mengingat besarnya jumlah populasi yang ada dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan penarikan sampel. Menurut Arikunto (2014), apabila populasi lebih dari seratus orang, maka dapat dilakukan penarikan sampel sesuai kebutuhan penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pourposive Sampling,* yaitu sampel dipilih sesuai dengan kebutuhan peneiliti dalam penelitian ini. Sampel dalam penelitian ini adalah diambil 10 orang siswa putera kelas V dan VI dari kedua sekolah dengan total sampel 20 orang. Data yang telah terkumpul akan diolah untuk mendapatkan hasil dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 24.0 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang akan dijelaskan dalam bab ini adalah gambaran tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 129/IV Telentam dengan siswa SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin, yang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Data dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu data tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 129/IV Telentam dengan siswa SDN 148/VI Karang Anyar. Untuk lebih jelasnya masing–masing data dideskriptifkan sebagai berikut:

Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putra SDN 129/IV Telentam

Berdasarakan hasil deskripsi distribusi frekuensi untuk variabel kesegaran jasmani siswa putra pada SDN 129/IV Telentam, dapat dilihat pada Tabel 1, berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 129/IV Telentam

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	22 – 25	Baik sekali	0	-
2	18 – 21	Baik	0	-
3	14 – 17	Sedang	1	10
4	10 – 13	Kurang	9	90
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	-
Jumlah			**10**	**100**

Sumber: Data Primer, Penulis, 2025.

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas dapat dijelaskan, dari 10 orang siswa tidak ada siswa yang mempunyai kesegaran jasmani nilai 22-25 (baik sekali), 18-21 (baik), 5-9 (kurang sekali), nilai 14-17 (sedang) sebanyak 1 orang (10%), dan nilai 10-13 (kurang) sebanyak 9 orang (90%).

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 148/VI Karang Anyar.

Berdasarakan hasil deskripsi distribusi frekuensi untuk variable kesegaran jasmani siswa putra pada SDN 148/VI Karang Anyar, dapat dilihat pada Tabel 2, berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 148/VI Karang Anyar

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	22 – 25	Baik sekali	0	-
2	18 – 21	Baik	0	-
3	14 – 17	Sedang	7	70
4	10 – 13	Kurang	3	30

5	5 – 9	Kurang Sekali	0	-
	Jumlah		10	100

Sumber: Data Primer, Penulis, 2025.

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas dapat dijelaskan, dari 10 orang siswa tidak ada siswa yang mempunyai kesegaran jasmani nilai 22-25 (baik sekali), 18-21 (baik), nilai 5-9 (kurang sekali), dan nilai 14-17 (sedang) sebanyak 7 orang (70%), 10-13 (kurang) sebanyak 3 orang (30%).

Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri SDN 129/IV Telentam.

Berdasarakan hasil deskripsi distribusi variabel kesegaran jasmani siswa putri pada SDN 129/IV Telentam, dapat dilihat pada Tabel 3, berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN 129/IV Telentam

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	22 – 25	Baik sekali	0	-
2	18 – 21	Baik	0	-
3	14 – 17	Sedang	2	20
4	10 – 13	Kurang	8	80
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	-
Jumlah			**10**	**100**

Sumber: Data Primer, Penulis, 2025.

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas dapat dijelaskan, dari 10 orang siswa tidak ada siswa yang mempunyai kesegaran jasmani nilai 22-25 (baik sekali), 18-21 (baik), nilai 5-9 (kurang sekali), dan nilai 14-17 (sedang) sebanyak 2 orang (20%), 10-13 (kurang) sebanyak 8 orang (80%).

Tingkat Kesegaran Jasmani siswa putri SDN 148/VI Karang Anyar.

Berdasarakan hasil deskripsi distribusi variabel kesegaran jasmani siswa putri pada SDN 148/VI Karang Anyar, dapat dilihat pada Tabel 4, berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN 148/VI Karang Anyar

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	22 – 25	Baik sekali	0	-
2	18 – 21	Baik	0	-
3	14 – 17	Sedang	7	70
4	10 – 13	Kurang	3	30
5	5 – 9	Kurang Sekali	0	-
Jumlah			**10**	**100**

Sumber: Data Primer, Penulis, 2025.

Berdasarkan data distribusi frekuensi diatas dapat dijelaskan, dari 10 orang siswa tidak ada siswa yang mempunyai kesegaran jasmani nilai 22-25 (baik sekali), 18-21 (baik), dan nilai 5-9

(kurang sekali), dan nilai 14-1 7(sedang) sebanyak 7 orang (70%), dan 10-13 (kurang) sebanyak 3 orang (30%).

Hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji t maka diterima Ha jika t-hitung > t-tabel dengan signifikansi α = 0,05 yaitu terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa SDN 129/IV Telentam dengan SDN 148/VI Karang Anyar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Data Hasil Uji T Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SDN 129/IV Telentam Dengan SDN 148/VI Karang Anyar

No	Sekolah	Mean	SD	Signifikan	t-hitung	t-tabel
1	SDN 026 Rimbo Kaluang	12,60	0,84	0,05	2,93	2,26
2	SDN 148/VI Karang Anyar	14,30	1,64			

Sumber: Data Primer, Penulis, 2025.

Dengan menggunakan teknik uji t, ternyata terdapat t-hitung = 2,93), sedangkan t-tabel = 2,26, dengan taraf signifikansi α = 0,05 berarti t-hitung= 2,93 > t-tabel = 2,26, sehingga Ha diterima dan Ho ditolak, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara siswa putra SDN 129/IV Telentam dengan SDN 148/VI Karang Anyar.

Tabel 6. Data Hasil Uji T Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SDN 129/IV Telentam Dengan SDN 148/VI Karang Anyar

No	Sekolah	Mean	SD	Signifikan	t-hitung	t-tabel
1	SDN 129/IV Telentam	12,20	1,40	0,05	3,84	2,26
2	SDN 148/VI Karang Anyar	14,80	1,62			

Sumber: Data Primer, Penulis, 2025.

Dengan menggunakan teknik uji t, ternyata terdapat t-hitung = 3,84, sedangkan t-tabel = 2,26 dengan taraf signifikansi α=0,05 berarti t-hitung > t-tabel yaitu 3,84 > 2,26 sehingga Ha diterima dan Ho ditolak, jadi kesimpulannya terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara siswa putri SDN 129/IV Telentam dengan SDN 148/VI Karang Anyar.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dijelaskan pada bagian atas, maka perlu dibahas lebih lanjut. Hal ini untuk memperjelas dan meyakinkan temuan tersebut. Hal-hal yang perlu dibuktikan kebenarannya sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini dan untuk menjawab dari pertanyaan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

Berdasarkan norma kesegaran jasmani SDN 129/IV Telentam tergolong kategori kurang karena banyak siswa yang memiliki kesegaran jasmani pada kategori kurang, sedangkan pada SDN 148/VI Karang Anyar dalam kategori sedang. Dilihat dari hasil uji perbedaan terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara siswa putra SDN 129/IV Telentam dengan SDN 148/VI Karang Anyar. Karena t-hitung = 2,93 lebih besar dibandingkan dengan t-tabel = 2,26. Hasil uji perbedaan terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara siswa putri SDN 129/IV Telentam dengan SDN 148/VI Karang Anyar. Karena t-hitung = 3,84 lebih besar dibandingkan dengan t-tabel = 2,26.

Tingkat kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh banyak faktor seperti: keadaan ekonomi orang tua, makanan yang dikonsumsi, kegiatan olahraga yang dilakukan, keadaan lingkkungan yang kurang memiliki sarana dan prasarana membuat siswa sedikit terhambat dalam melakukan kegiatan olahraga.

Oleh sebab itu, kesegaran jasmani siswa SDN 129/IV Telentam dengan SDN 148/VI Karang Anyar, yang dilihat dari hasil yang diperoleh maka sangat perlu ditingkatkan dengan cara melakukan proses aktifitas pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang telah direncanakan secara terprogram dan sistematis serta dilaksanakan dalam proses pembelajaran di sekolah, dengan baik dan benar agar penjas di sekolah memberikan dampak yang positif terhadap kesegaran jasmani, tidak seperti saat ini, proses pembelajaran penjas yang kurang baik. Memberikan motivasi dan pengetahuan tentang manfaat dari aktifitas olahraga, agar siswa memiliki semangat yang tinggi untuk melakukan kegiatan olahraga.

Kurangnya kesegaran jasmani siswa di SDN 129/IV Telentam Kabupaten Merangin disebabkan karena. Siswa yang sekolah di sekolah tersebut kebanyakan siswa yang perekonomiannya menegah keatas, siswa kebanyakan diantarkan oleh orang tuanya dengan kendaraan sehingga kesempatan siswa untuk bergerak menjadi berkurang. Rendahnya aktivitas siswa di sekolah menjadikan kesegaran jasmani di SDN 129/IV Telentam Kabupaten Merangin dikatagorikan kurang.

Sedangkan SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin, tingkat kesegaran jasmaninya dikategorikan sedang karena, siswanya lebih banyak melakukan aktivitas gerak dibandingkan dengan siswa di SDN 129/IV Telentam Kabupaten Merangin. Faktor ekonomi yang menjadikan siswa tersebut banyak jalan kaki. Jauhnya jarak sekolah dengan rumah siswa tidak menghambat siswa untuk berjalan. Diantara beberapa siswa yang rumahnya berada diseberang sungai, setiap hari siswa tersebut berenang untuk menyebraingi sungai tersebut sehingga sampai di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, ditemukan adanya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SDN 129/IV Telentam Kabupaten Merangin dengan siswa SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra:
   a. Siswa putra SDN 129/IV Telentam mayoritas berada dalam kategori Kurang yaitu 90 persen, sedangkan di SDN 148/VI Karang Anyar sebagian besar berada dalam kategori Sedang yaitu 70 persen.
   b. Hasil uji statistik menggunakan uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok tersebut yaitu t-hitung = 2,93 > t-tabel = 2,26, pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri:
   a. Siswa putri SDN 129/IV Telentam juga mayoritas berada dalam kategori Kurang yaitu 80 persen, sedangkan di SDN 148/VI Karang Anyar sebagian besar berada dalam kategori Sedang yaitu 70 persen.
   b. Hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua sekolah yaitu t-hitung = 3,84 > t-tabel = 2,26 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perbedaan:
   a. Ekonomi: Sebagian besar siswa SDN 129/IV Telentam memiliki latar belakang ekonomi menengah ke atas dan lebih banyak diantar oleh kendaraan, sehingga aktivitas fisik mereka cenderung rendah.
   b. Lingkungan: Siswa SDN 148/VI Karang Anyar lebih aktif secara fisik karena banyak dari mereka yang berjalan kaki atau bahkan harus berenang menyeberangi sungai untuk sampai ke sekolah.
   c. Sarana dan Prasarana: Fasilitas pendidikan jasmani serta lingkungan yang mendukung aktivitas fisik di SDN 148/VI Karang Anyar lebih memadai dibandingkan di SDN 129/IV Telentam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul "Perbedaan Tingkat Kesegaran Fisik Siswa SDN 129/IV Telentam dan SDN 148/VI Karang Anyar Kabupaten Merangin". Penulis menyadari bahwa penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada rekan-rekan sejawat yang telah saling mendukung selama proses penyusunan penelitian, para responden murid-murid dan guru-guru yang telah berpartisipasi, serta dosen pembimbing bersama seluruh staf program studi yang telah memberikan bantuan dan akses demi kelancaran penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Rineka Cipta.

Boone-Heinonen, J., Evenson, K. R., & Gordon-Larsen, P. (2016). Built environments and physical activity in rural and non-rural settings: A cross-sectional study of adults in the United States. *Health & Place*, *41*, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2016.06.001

Bouchard, C., & Rankinen, T. (2018). Individual differences in response to regular exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *50(6)*, 1137–1147. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001573

Gusri. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Padang: IKIP Padang Press.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 8 million participants. *The Lancet Global Health*, *8(1)*, e-99-e109. https://doi.org/10.1016/S2214-109X.

Kementerian Pendidikan Nasional Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia.* https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/113589/uu-no-20-tahun-2003 .

Larson, N., Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. J. (2021). The role of school physical education in supporting youth physical activity and health: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18(6)*, 3135. https://doi.org/10.3390/ijerph18063135.

Sutarman. (1974). *Dasar-dasar Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.