Jurnal Pendidikan dan Konseling
Volume 4 Nomor 6 Tahun 2022
E-ISSN: 2685-936X dan P-ISSN: 2685-9351
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Hubungan Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Tulangan

Yosa Putri Abhinaya[1], Endang Sri Wahjuni[2]
[1,2]Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Email: yosa.18002@mhs.unesa.ac.id[1], endangwahjuni@unesa.ac.id[2]

Abstrak

Mayoritas orang ingin mempunyai tubuh yang sehat dan bugar agar terhindar dari berbagai penyakit. Maka dari itu, penerapan gaya hidup sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani sangat penting. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Tulangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan angket gaya hidup sehat dan mengukur kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Tulangan menggunakan MFT (Multi Stage Fitness Test). Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Tulangan yang berjumlah 396 siswa yang terdiri dari 11 kelas. Sampel pada penelitian ini berjumlah 55 siswa dan penentuan sampel tersebut menggunakan teknik simple random sampling. penelitian ini memperoleh data gaya hidup sehat sebanyak 4 siswa (7%) masuk kategori sangat rendah, 14 siswa (25%) masuk kategori rendah, 18 siswa (33%) masuk kategori sedang, 15 siswa (27%) masuk kategori tinggi, 4 siswa (7%) masuk kategori sangat tinggi dan memperoleh data kebugaran jasmani siswa sebanyak 0 siswa (0%) masuk kategori sangat rendah, 21 siswa (38%) masuk kategori rendah, 22 siswa (40%) masuk kategori sedang, 8 siswa (15%) masuk kategori tinggi, 4 siswa (7%) masuk kategori sangat tinggi. Berdasarkan penelitian dari dua variabel, hasil terbanyak berada pada kategori sedang. Analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji korelasi spearman rho pada taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Hasil Uji korelasi spearman rho sebesar -0,006 menunjukkan ada hubungan yang sangat rendah antara gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Tulangan.
Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani; Gaya Hidup Sehat; Siswa SMP*

Abstract

The majority of people want to have a healthy and fit body to avoid various diseases. Therefore, implementing a healthy lifestyle and improving physical fitness is very important. The purpose of this study was to determine the relationship between a healthy lifestyle and the level of physical fitness of SMPN 1 Tulangan students. This study uses a quantitative approach by collecting data using a healthy lifestyle questionnaire and measuring the physical fitness of the students of SMPN 1 Tulangan using MFT (Multi Stage Fitness Test). The population in this study was class VIII SMPN 1 Tulangan totaling 396 students consisting of 11 classes. The sample in this study amounted to 55 students and the determination of the sample used simple random sampling technique. This study obtained healthy lifestyle data as many as 4 students (7%) in the very low category, 14 students (25%) in the low category, 18 students (33%) in the medium category, 15 students (27%) in the high category, 4 students (7%) were in the very high category and obtained data on physical fitness of students as many as 0 students (0%) in the very low category, 21 students (38%) in the low category, 22 students (40%) in the

medium category, 8 students (15%) in the high category, 4 students (7%) in the very high category. Based on research from two variables, the most results are in the medium category. Data analysis in this study used the Spearman Rho at a significance level of 0.05 or 5%. Correlation test Spearman Rho of -0.006 indicate that there is a very low relationship between a healthy lifestyle and the physical fitness of SMPN 1 Tulangan students.
Keywords: *physical fitness; healthy lifestyle; middle school students*

PENDAHULUAN

Sebagian besar orang ingin menjaga kondisi fisik yang sehat dan bugar, dengan penerapan gaya hidup sehat yang sangat penting bagi masyarakat. Terutama pada siswa SMP Negeri 1 Tulangan yang sedang melaksanakan pembelajaran tatap muka. Gaya hidup siswa cenderung dipengaruhi oleh gaya hidup dan kebiasaan mereka (Biktagirova & Kasimova, 2016). Adaptasi gaya hidup sehat di tingkat sekolah menengah dirancang untuk membantu siswa menjaga makanan dan minuman yang mereka konsumsi (Marques et al., 2020). Kebiasaan positif sejak dini akan terus berdampak positif di kemudian hari. Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa.

Siswa di SMP Negeri 1 Tulangan perlu mengetahui pentingnya mempraktikkan gaya hidup sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai yang dapat dicapai melalui aktivitas fisik (Sari et al., 2018). Saat istirahat, mereka suka makan jajan sembarangan, membeli minuman manis, dan menggunakan *handphone* untuk waktu yang lama. Diusianya, mereka sangat membutuhkan pola hidup sehat, mulai dari pola makan hingga kebiasaan berolahraga.

Gaya hidup sehat adalah penerapan gaya hidup yang bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan yang lebih baik dan mengatur kebutuhan nutrisi tubuh. Misalnya zat besi, karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Jenis makanan yang kita konsumsi mempengaruhi perkembangan fisik dan mental (Husada, 2019). Gaya hidup yang buruk berdampak negatif pada tubuh. Misalnya tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit (Prastyo et al., 2014). Pola hidup yang benar dan sehat memiliki manfaat positif bagi tubuh dan kesehatan. Bukan hanya gaya hidup yang perlu diterapkan, tapi juga kebiasaan bergerak. Aktivitas jasmani di kelas penjasorkes SMP seminggu sekali mencerminkan keadaan ini, dan dinilai tidak terlalu cocok untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Orang yang tidak sehat ditandai dengan kelesuan, kegemukan, kelelahan, dan otot yang lemah (Budiyono, 2017). Untuk menerapkan gaya hidup sehat bukan hanya mengkonsumsi makanan seimbang, tidak merokok, mengatur jam tidur untuk mendapatkan tidur yang berkualitas, kita juga perlu menggerakkan tubuh (Derman et al., 2008). Kelas pendidikan jasmani di sekolah diharapkan mampu memberdayakan siswa untuk mengembangkan potensi Pendidikan jasmaninya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah (Setiawan & Hidayat, 2017). Siswa belajar keterampilan motorik tertentu dan mampu mengembangkan kepribadian yang bertanggung jawab, disiplin dan kreatif. Kelas Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa melalui proses pembelajaran (Apriyano et al., 2020).

Kebugaran jasmani adalah kekuatan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani membantu siswa meningkatkan kemampuannya untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal (Arfianto, 2015). Semakin sehat jasmani siswa, semakin baik perkembangan fisiknya (Silitonga & Verawati, 2019). Siswa sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah dan untuk menjaga kesehatan fisiknya agar tetap dalam kondisi terbaik hingga usia lanjut (Jakubowska et al., 2019). Ketika siswa memiliki kondisi jasmani yang buruk maka siswa akan cepat merasa kelelahan, menguap dikelas, dan tidak dapat fokus mengikuti pelajaran. Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang sangat baik akan memiliki kekuatan dan kemauan belajar yang tinggi, (Muharam, 2019) artinya siswa siap

menerima pembelajaran apapun karena sudah menjadi kewajiban siswa untuk mengikuti pembelajaran disekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut. Maka perlu adanya penelitian tentang "Hubungan Gaya Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Tulangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian Korelasional untuk mencari suatu hubungan antara dua variabel atau lebih. (Hardani et al., 2020) Penelitian ini mencari ada tidaknya suatu hubungan antara variabel gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa yang menggunakan Koefisien Korelasi Rank Spearman.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. (Winarno, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah keseluruhan siswa pada Kelas VIII SMP Negeri 1 Tulangan yang berjumlah 396 siswa. Untuk pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* yang bermaksud untuk pengambilan sampel secara acak. (Maksum, 2017). Berdasarkan teknik pengambilan sampel tersebut maka jumlah sampel penelitian sebesar 55 siswa yang diambil secara acak dari semua kelas VIII yang terdiri dari 11 kelas. Setiap kelas diberi undian hanya ada nomer 1 sampai nomer 5 dan undian lainnya tidak diberi nomer. Undian dari masing-masing kelas itu akan digunakan untuk menentukan sampel penelitian.

Instrument yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini adalah (1) Gaya Hidup Sehat menggunakan angket gaya hidup sehat menyadur dari penelitian terdahulu oleh (Mustathi'atun Niswah, 2016) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mendapatkan angket yang baik, responden akan memilih satu jawaban yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari dan penyebaran angket tersebut menggunakan *google form,* data yang telah diperoleh selanjutnya akan dianalisis dan pemberian kategori sesuai dengan skala pengukuran. Skala pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat. (2) Tingkat Kebugaran Jasmani diukur dengan menggunakan MFT *(Multi Stage Fitness Test)* yang akan dikonversikan ke dalam bentuk VO2max dan diberikan kategori sesuai dengan norma tingkat kebugaran jasmani (Prakoso, 2015). Setelah keseluruhan data terkumpul, data tersebut dianalisis menggunakan Uji korelasi *spearman rho* yang digunakan untuk mencari hubungan antar variable yang memiliki data ordinal (Vusvitasari et al., 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan penelitian ini, berikut adalah hasil analisis data :

Tabel 1. Frekuensi Data Gaya Hidup Sehat

Kategori	Frekuensi	%	Interval
Sangat Rendah	4	7%	X < 50,84
Rendah	14	25%	50,83 < X ≤ 55,84
Sedang	18	33%	55,85 < X ≤ 60,82
Tinggi	15	27%	60,83 < X ≤ 65,82
Sangat Tinggi	4	7%	X > 65,83
Total	**55**	**100%**	

Berdasarkan tabel 1, diketahui siswa yang termasuk kategori sangat rendah sebanyak 4 siswa dengan presentase sebesar 7%, dan yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 14 siswa dengan

presentase sebesar 25%, sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 18 siswa dengan presentase sebesar 33%, serta yang termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 15 siswa dengan presentase sebesar 27% dan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase sebesar 7%.

Tabel 2. Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa

Kategori	Frekuensi	%	Interval
Sangat Rendah	0	0%	X < 18,91
Rendah	21	38%	18,91 < X ≤ 21,96
Sedang	22	40%	21,96 < X ≤ 25,02
Tinggi	8	15%	25,02 < X ≤ 28,07
Sangat Tinggi	4	7%	X > 28,07
Total	**55**	**100%**	

Berdasarkan tabel 2, diketahui siswa yang termasuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 siswa dengan presentase sebesar 0%, dan yang termasuk kategori rendah sebanyak 21 siswa dengan presentase sebesar 38%, sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 22 siswa dengan presentase sebesar 40%, serta yang termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 8 siswa dengan presentase sebesar 15% dan siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa dengan presentase sebesar 7%.

Tabel 3. Deskripsi Data

Deskripsi Data					
	N	**Min.**	**Max.**	**Mean**	**SD**
X	55	48	70	58,3	5,0
Y	55	20,4	33,9	23,5	3,1

Berdasarkan tabel 3, diketahui jumlah responden sebanyak 55 siswa dengan nilai minimum pada gaya hidup sehat sebesar 48 dan nilai minimum kebugaran jasmani sebesar 20,4, sedangkan nilai maximum pada gaya hidup sehat sebesar 70 dan kebugaran jasmani sebesar 33,9. Hasil nilai mean pada gaya hidup sehat sebesar 58,3 dan kebugaran jasmani sebesar 23,5, serta nilai standar deviation pada gaya hidup sehat sebesar 5,0 dan kebugaran jasmani sebesar 3,1. Untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara dua variable atau lebih, (Budiwanto, 2017) maka dilakukan uji korelasi *spearman rho* sebagai berikut :

Tabel 4. Data Hasil Uji Korelasi *Spearman rho*

Variabel	ρ	sig.
X dan Y	-0,006	0,966

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai koefisien korelasi (ρ) sebesar -0,006 dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima artinya terdapat hubungan yang sangat rendah antara variabel gaya hidup sehat (X) dengan variabel kebugaran jasmani (Y) dan berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,966 > 0,05. Meskipun kedua variabel tersebut memiliki hubungan sangat rendah tetapi arah hubungannya negatif, Penelitian ini searah dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arfianto, 2015) yang meneliti hubungan gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa

yang memperoleh r hit (0,960) > r tab (0,361) artinya ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman Yogyakarta.

Penerapan gaya hidup sehat siswa kelas VIII SMPN 1 Tulangan termasuk dalam kategori sedang sebanyak 18 siswa dengan presentase sebesar 33%, sedangkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Tulangan yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 22 siswa dengan presentase sebesar 40%. Hal ini karena ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, sesuai dengan penelitian (Sari et al., 2018) yang menyebabkan tercapainya kebugaran jasmani siswa yaitu perilaku kebiasaan mengatur pola makan, menerapkan gaya hidup sehat, menjaga kebersihan diri dan menambah pengetahuan tentang penyakit. Sedangkan menurut Alvian (2020) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kewajiban sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati senggang waktu dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak.

Dari beberapa pendapat yang ada, jika siswa ingin memiliki kebugaran jasmani yang baik maka siswa perlu menerapkan gaya hidup sehat sejak dini yang akan memberikan dampak baik juga. Untuk itu kegiatan olahraga sangat diperlukan siswa SMPN 1 Tulangan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Siswa SMPN 1 Tulangan adalah siswa yang aktif dan sangat berantusias untuk mengikuti kegiatan olaharaga disekolah maupun di luar sekolah. Apabila siswa SMPN 1 Tulangan melakukan aktivitas fisik setiap hari maka kebugaran jasmani siswa akan semakin baik. Jadi, untuk menjaga kebugaran jasmani siswa perlu menerapkan gaya hidup sehat yaitu dengan makan cukup, olahraga secara rutin, tidak mengkonsumsi rokok dan istirahat yang cukup

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis uji korelasi spearman rho menunjukkan nila koefisien korelasi sebesar -0,006 artinya terdapat hubungan yang sangat rendah antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 1 Tulangan, dan arah hubungan kedua variabel tersebut adalah negatif serta berdasarkan dari tabel hasil uji korelasi dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0.966 > 0,05. Hasil penelitian ini terbukti, bahwa data gaya hidup sehat siswa di SMPN 1 Tulangan masuk kategori sedang. Karena hasil penelitian menunjukkan jumlah siswa terbanyak berada pada kategori sedang yaitu 18 siswa atau 33% dari total keseluruhan sampel. Sedangkan data kebugaran jasmani siswa masuk kategori sedang juga, karena jumlah terbanyak berada pada kategori sedang yaitu 22 siswa atau 40% dari total keseluruhan sampel..

DAFTAR PUSTAKA

Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020). *Physical Fitness of Student at the Junior High School*. *460*(Icpe 2019), 105–110. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.030

Arfianto, Y. (Universitas N. Y. (2015). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii the Relations Between Healthy Lifestyle With Physical Fitness Level of Sleman 1 Junior High. *Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman*, 1–6.

Biktagirova, G. F., & Kasimova, R. S. (2016). Formation of University students' healthy lifestyle. *International Journal of Environmental and Science Education*, *11*(6), 1159–1166. https://doi.org/10.12973/ijese.2016.385a

Budiwanto, S. (2017). Metode Statistika: Untuk Mengolah Data Keolahragaan. *Metode Statistika*, 1–233.

Budiyono, S. (Universitas N. Y. (2017). *Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017*. *8.5.2017*.

Derman, E. W., Patel, D. N., Nossel, C. J., & Schwellnus, M. P. (2008). Healthy lifestyle interventions in general practice: Part 1: An introduction to lifestyle and diseases of lifestyle. *South African Family Practice*, *50*(4), 6–12. https://doi.org/10.1080/20786204.2008.10873732

Hardani, H., Medica, P., Husada, F., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., & Fardani, R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).

Husada, F. R. K. (2019). Pengaruh Status Gizi Dan Pola Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMK Bina Informatika Kota Ternate. *Αγαη*, *8*(5), 55.

Jakubowska, L., Grabowska, B., & Seń, M. (2019). Physical Activity, Health Condition and Lifestyle of Academic Youth. *Journal of Education Culture and Society*, *10*(2), 201–215. https://doi.org/10.15503/jecs20192.201.215

Maksum, A. (2017). Metodologi Penelitian. *Jawa Barat: CV Jejak*, 35–37.

Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A., & Matos, M. G. de. (2020). Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatria*, *96*(2), 217–224. https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.09.002

Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, *4*(1), 14. https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20

Mustathi'atun Niswah. (2016). Hubungan Antara Pola Makan Sehari-Hari Dan Gaya Hidup Sehat Dengan konsentrasi dan prestasi Belajar. *Naskah Publikasi Hasil Skripsi*, *1*(2), 30–50.

Prakoso, D. P. dan H. S. (2015). PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SISWA YANG. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *03 Nomor 0*, 9–13.

Prastyo, N. E., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2014). Pola Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri. *Jurnal Sport Science*, *4*(1), 49–53.

Sari, F. R., Sugiyanto, S., & Syafrial, S. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 16 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, *2*(1), 81–88. https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9191

Setiawan, A., & Hidayat, T. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman, Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *05*(03), 857–861.

Silitonga, F. ., & Verawati, I. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Sihpahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, *3*(1), 29–38.

Vusvitasari, R., Nugroho, S., & Akbar, S. (2016). Kajian Hubungan Koefisien Korelasi Pearson (ρ), Spearman-. *Journal Statistika*, 41–54.

Winarno. (2013). Buku Metodologi Penelitian Kualitatif. *Universitas Negeri Malang (UM Press)*, *January*, 143.

Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020). *Physical Fitness of Student at the Junior High School*. *460*(Icpe 2019), 105–110. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.030

Arfianto, Y. (Universitas N. Y. (2015). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii the Relations Between Healthy Lifestyle With Physical Fitness Level of Sleman 1 Junior High. *Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman*, 1–6.

Biktagirova, G. F., & Kasimova, R. S. (2016). Formation of University students' healthy lifestyle. *International Journal of Environmental and Science Education*, *11*(6), 1159–1166. https://doi.org/10.12973/ijese.2016.385a

Budiwanto, S. (2017). Metode Statistika: Untuk Mengolah Data Keolahragaan. *Metode Statistika*, 1–233.

Budiyono, S. (Universitas N. Y. (2017). *Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017*. *8.5.2017*.

Derman, E. W., Patel, D. N., Nossel, C. J., & Schwellnus, M. P. (2008). Healthy lifestyle interventions in general practice: Part 1: An introduction to lifestyle and diseases of lifestyle. *South African Family Practice*, *50*(4), 6–12. https://doi.org/10.1080/20786204.2008.10873732

Hardani, H., Medica, P., Husada, F., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., & Fardani, R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).

Husada, F. R. K. (2019). Pengaruh Status Gizi Dan Pola Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMK Bina Informatika Kota Ternate. *Αγαη*, *8*(5), 55.

Jakubowska, L., Grabowska, B., & Seń, M. (2019). Physical Activity, Health Condition and Lifestyle of Academic Youth. *Journal of Education Culture and Society*, *10*(2), 201–215. https://doi.org/10.15503/jecs20192.201.215

Maksum, A. (2017). Metodologi Penelitian. *Jawa Barat: CV Jejak*, 35–37.

Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A., & Matos, M. G. de. (2020). Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatria*, *96*(2), 217–224. https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.09.002

Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, *4*(1), 14. https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20

Mustathi'atun Niswah. (2016). Hubungan Antara Pola Makan Sehari-Hari Dan Gaya Hidup Sehat Dengan konsentrasi dan prestasi Belajar. *Naskah Publikasi Hasil Skripsi*, *1*(2), 30–50.

Prakoso, D. P. dan H. S. (2015). PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SISWA YANG. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *03 Nomor 0*, 9–13.

Prastyo, N. E., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2014). Pola Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri. *Jurnal Sport Science*, *4*(1), 49–53.

Sari, F. R., Sugiyanto, S., & Syafrial, S. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 16 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, *2*(1), 81–88. https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9191

Setiawan, A., & Hidayat, T. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman, Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *05*(03), 857–861.

Silitonga, F. ., & Verawati, I. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Sihpahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, *3*(1), 29–38.

Vusvitasari, R., Nugroho, S., & Akbar, S. (2016). Kajian Hubungan Koefisien Korelasi Pearson (ρ), Spearman-. *Journal Statistika*, 41–54.

Winarno. (2013). Buku Metodologi Penelitian Kualitatif. *Universitas Negeri Malang (UM Press)*, *January*, 143.