



ANALISIS STATUS GIZI, KEBIASAAN MEROKOK DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 BONJOL

Afdhal Hudaya¹, Rika Sepriani², Hilmainur Syampurma³ dan Riand Resmana⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
afdalhudaya12@gmail.com¹, rikaseprini@fik.unp.ac.id², hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id³,
riandresmana@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.11.2025.4>

- Kata Kunci** : Status Gizi, Kebiasaan Merokok, Tingkat Kebugaran Jasmani
- Abstrak** : Rendahnya kebugaran jasmani siswa dilihat saat proses pembelajaran penjasokes dimulai ada beberapa siswa yang malas-malasan mengikuti proses pembelajaran, sering merasakan kelelahan dan mengantuk, terdapat beberapa siswa yang melakukan aktivitas merokok secara diam-diam, banyaknya siswa laki-laki yang batuk dan sesak napas saat melakukan olahraga ringan serta tidak memiliki motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran. Selain itu sering siswa yang kedapatan merokok didalam jam sekolah sehingga sebagian siswa sering izin saat jam pembelajaran. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, status gizi dan kebiasaan merokok siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Bonjol. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Bonjol pada bulan Maret – April 2025. Populasi siswa laki-laki di SMPN 1 Bonjol yakni 72 orang sedangkan sampel penelitiannya yaitu sebanyak 32 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian yang diperoleh yakni Status gizi siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Bonjol berada pada kategori status gizi normal dengan besar persentase sebesar 59,38%. Tingkat kebugaran jasmani siswa dengan dilakukan 5 tes diantaranya *beep test*, *sit up test*, *t test*, *standing broad jump test* dan *hand eye coordination test* berada pada kategori kurang baik (46,88%). Kebiasaan merokok siswa yang diukur menggunakan kuesioner perilaku merokok *Glover Nilsson* (GN – SBQ) berada pada kategori kebiasaan merokok yang sangat berat (37,5%). Dengan kebiasaan merokok siswa yang berat itu sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.
- Keyword** : *Nutritional Status, Smoking Habits, Physical Fitness Level*
- Abstract** : *The low physical fitness of students is seen when the physical education learning process begins, there are several students who are lazy to follow the learning process, often feel tired and sleepy, there are several students who smoke secretly, many male students cough and have shortness of breath when doing light exercise and do not have the motivation to follow the learning process. In addition, students are often caught smoking during school hours so that some students often ask permission during learning hours. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness, nutritional status and smoking habits of male students in class VIII of SMPN 1 Bonjol. This type of research is descriptive research. This research was conducted at SMPN 1 Bonjol in*

March - April 2025. The population of male students at SMPN 1 Bonjol was 72 people while the research sample was 32 people using a purposive sampling technique. The results of the study obtained were that the nutritional status of male students in class VIII of SMPN 1 Bonjol was in the normal nutritional status category with a percentage of 59.38%. The level of physical fitness of students by conducting 5 tests including beep test, sit up test, t test, standing broad jump test and hand eye coordination test is in the poor category (46.88%). The students' smoking habits measured using the Glover Nilsson smoking behavior questionnaire (GN - SBQ) are in the category of very heavy smoking habits (37.5%). With the heavy smoking habits of students, it greatly affects the level of physical fitness of students.

PENDAHULUAN

Kondisi fisik manusia terbentuk dari sejumlah komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, karena setiap komponen fisik memiliki keterhubungan dengan komponen lainnya (Asnaldi, 2020).

Olahraga merupakan aktivitas yang kini banyak dilakukan oleh masyarakat dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, tidak lagi dianggap remeh seperti sebelumnya (Asnaldi, 2019).

Menurut Haryanto & Welis, (2019) mengatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang harus rutin dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh.

Sementara itu menurut Eldawaty (2018), olahraga sangat penting bagi masyarakat karena dapat meningkatkan kebugaran baik secara fisik maupun mental. Salah satu hal terpenting adalah terciptanya kondisi masyarakat yang senantiasa tampak sehat.

Era modern seperti saat ini, olahraga menjadi elemen tak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, tetapi juga olahraga prestasi (Sujiono, 2021).

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang berperan penting dalam

kehidupan. Dalam kehidupan modern, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan dapat meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran fisik, pembentukan karakter, kepribadian dan mentalitas.

Untuk melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjasorkes) yang bermutu, diperlukan bimbingan secara langsung dari gurunya, karena pembelajaran Penjasorkes tersebut berpotensi mengancam keselamatansiswa, Rosmalia, dkk (2019) .

Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pasal 1 ayat 1 juga menjelaskan bahwa: "Olahraga prestasi adalah semua kegiatan yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara terpadu dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi fisik, rohani, sosial, dan budaya".

Perilaku konsumsi pangan manusia ditentukan dari perilaku hidup manusia pada periode remaja. Perubahan psikologi, fisiologi, perubahan sosial, pengetahuan dan perilaku gizi yang salah pada remaja akan menimbulkan masalah gizi, Nuryani N (2019).

Pada periode remaja dengan umur 13-18 tahun memiliki pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan akan gizi meningkat,

selain itu pada periode ini nafsu makan meningkat dan adanya keinginan untuk jajan diluar waktu makan, Laenggen, dkk (2015).

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur, Kanah, P (2020).

Status gizi merupakan salah satu indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari, selain itu juga sebagai bentuk ekspresi dari kondisi keseimbangan yang dipresentasikan dalam bentuk variabel tertentu.

Status gizi kurang akan terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial atau zat gizi yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh. Status gizi lebih terjadi akibat dari tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan atau asupan zat gizi yang melebihi kebutuhan tubuh perharinya, Sepriani, Rika, dkk (2025).

Status gizi remaja merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus sebab pengaruhnya besar dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat dewasa. Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein.

Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi, Safitri (2023).

Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada anak adalah sikap seorang anak tersebut Laenggeng, dkk (2015). Perubahan kebiasaan makan pada remaja diakibatkan oleh pengetahuan gizi yang rendah.

Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya.

Penilaian perilaku gizi remaja diperlukan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik gizi saat ini dan mengubah perilaku gizi kearah yang lebih baik serta dapat mencegah penyebab penyakit degeneratif, Dewi, dkk (2020).

Akibat Rokok Merokok dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang sangat berpengaruh bagi kesehatan. perilaku merokok adalah tingkah laku yang membahayakan kesehatan, baik bagi perokok sendiri maupun bagi orang lain yang kebetulan menghisap rokok tersebut pribadi, Satriawan, D (2022).

Orang yang paling rentan terhadap bahaya rokok adalah mereka yang memiliki asma. Dengan menghirup asap rokok, maka akan memperparah kondisi yang ada. Sebagian orang tidak mengalami satu atau dua hal dengan serius, namun orang lain mengalaminya dengan kondisi yang sangat memprihatinkan.

Kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap

pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktifitas yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti", Pratiwi (2016).

Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran jasmaninya maka secara tidak langsung akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah, Rifqi Z.R, dkk (2023).

Kebugaran jasmani mencakup pada kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari secara optimal tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap aktivitas fisik tambahan.

Kebugaran jasmani yaitu kondisi tubuh yang sanggup melakukan aktivitas ataupun beban fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, Febrianti, dkk (2022). Tingkat kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda sesuai dengan aktifitas jasmani, pola makan dan gaya hidupnya.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan terutama untuk aktivitas belajar dan dalam melaksanakan tanggung jawab yang lain termasuk bermain dan olahraga, atau dengan kata lain bahwa seluruh peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar banyak melibatkan aktivitas fisik idealnya harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, Riand Resmana, dkk (2023).

Seseorang yang memiliki status gizi yang baik akan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi. Dan begitu pula semakin cepat berhenti kebiasaan merokok pada siswa, maka semakin cepat pula terjadi peningkatan kebugaran jasmani siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan studi observasional. Menurut Sugiyono (2019), metode penelitian kuantitatif adalah metodologi yang berakar pada pandangan positivisme, digunakan untuk meneliti pada sampel dan populasi penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah dan di dalam ruang kelas SMP Negeri 1 Bonjol pada bulan Maret – April 2025.. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas VIII sebanyak 72 siswa laki-laki.

Teknik sampel penelitian berjumlah 32 orang siswa laki-laki dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Karena kelas VIII siswa nya sering absen, bermalas malasan pada saat pembelajaran PJOK dan yang memiliki kebiasaan merokok baik itu disekolah maupun diluar sekolah.

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data berupa test dan kuesioner. Instrumen penelitian diantaranya pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang dilanjutkan dengan penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), seperti gambar berikut:



Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan (TB)
Sumber: Hasil Penelitian



Gambar 2. Pengukuran Berat Badan (BB) Siswa

Sumber: Hasil Penelitian

Setelah itu diberikan kuesioner tentang kebiasaan merokok siswa kelas VIII untuk mengukur seberapa sering dan kuatkah siswa dalam merokok. Kuesioner yang digunakan yaitu kuisisioner yang diadapatasi dari *Glover Nilsson Smoking Behavioral Questionnaire (GN-SBQ)*. Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran Fase D – SMP.



Gambar 3. Pengisian Kuesioner

Sumber: Hasil Penelitian

Selain itu pengumpulan data untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu dengan tes koordinasi mata tangan dengan menggunakan *hand eye coordination test*.

Tes ini dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan

tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 4. Test Koordinasi Mata Tangan

Sumber: Hasil Penelitian

Setelah itu dilakukan tes mengukur kekuatan otot perut dengan menggunakan *sit up test*. Tes ini dilakukan dengan cara baring duduk atau Sit up secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik



Gambar 5. Test Kekuatan Otot Perut

Sumber: Hasil Penelitian

Setelah itu dilakukan tes untuk mengukur daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *standing broad jump test*. Tes ini dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan.



Gambar 6. Test Daya Ledak Otot Tungkai

Sumber: Hasil Penelitian

Setelah itu dilakukan untuk mengukur kelincahan menggunakan *t test*. tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan *galloping* dengan jarak 4,57 m.



Gambar 7. Test Kelincahan

Sumber: Hasil Penelitian

Yang terakhir yaitu melakukan tes untuk mengukur daya tahan aerobic menggunakan *beep test*. Tes ini dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik atau garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat.



Gambar 8. Test Daya Tahan Aerobik

Sumber: Hasil Penelitian

Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan presentase, dan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani, Status Gizi serta kebiasaan merokok siswa SMP N 1 Bonjol. Dilanjutkan untuk analisis data menggunakan *Ms. Excel 2010*.

HASIL

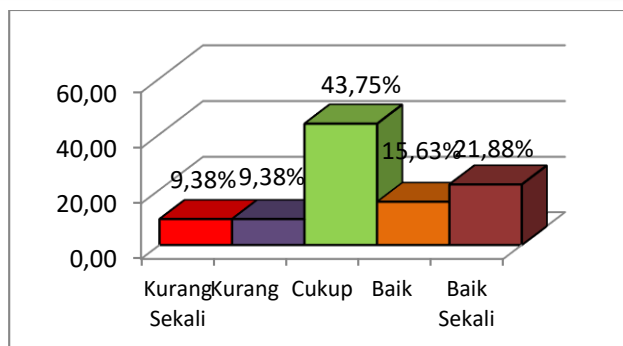
1. Status Gizi

Data hasil status gizi siswa diperoleh nilai rata-rata 18 serta standar deviasi sebesar 314 kemudian median sebesar 16,95. Dibawah ini disajikan mengenai distribusi frekuensi status gizi siswa kelas VII SMPN 1 Bonjol.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

a. Daya Tahan Aerobik

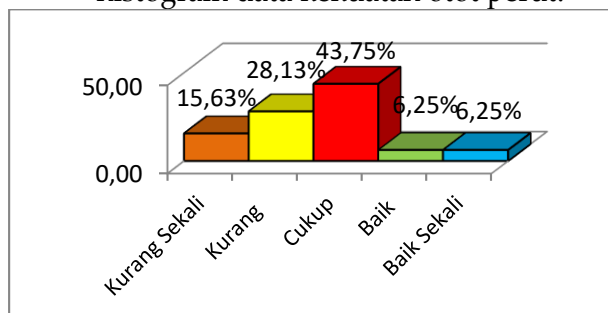
Data hasil tes daya tahan diperoleh nilai rata-rata 24,63 serta standar deviasi sebesar 2,79 kemudian skor tertinggi 29,1 dan terendah menjadi 19,2. Dibawah ini disajikan mengenai histogram data daya tahan aerobik:



Gambar 9. Histogram Daya Tahan Aerobik
Sumber: Hasil Penelitian

b. Kekuatan Otot Perut

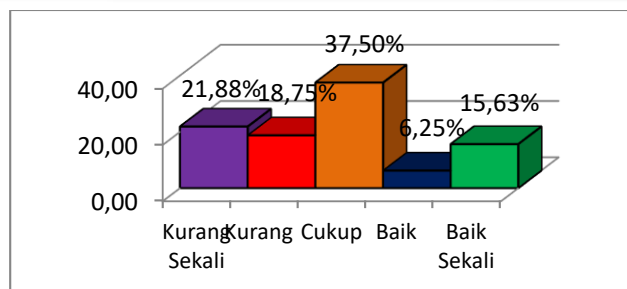
Data hasil tes kekuatan otot perut diperoleh nilai rata-rata 18,75 serta standar deviasi sebesar 2,96 kemudian skor tertinggi 26 dan terendah menjadi 15. Dibawah ini disajikan mengenai histogram data kekuatan otot perut:



Gambar 10. Histogram Kekuatan Otot Perut
Sumber: Hasil Penelitian

c. Daya Ledak Otot Tungkai

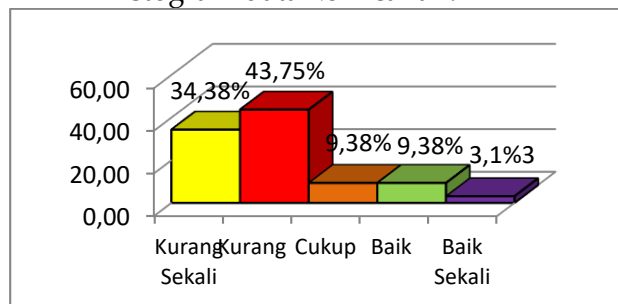
Data hasil tes daya tahan diperoleh nilai rata-rata 182,72 serta standar deviasi sebesar 33,91 kemudian skor tertinggi 254 dan terendah menjadi 129. Dibawah ini disajikan mengenai histogram data daya ledak otot tungkai:



Gambar 11. Histogram Daya Leda Otot Tungkai
Sumber: Hasil Penelitian

d. Kelincahan

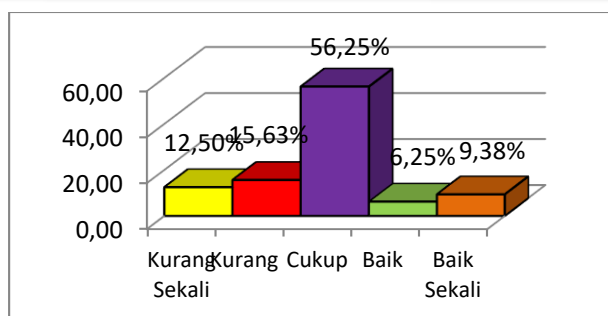
Data hasil tes kelincahan diperoleh nilai rata-rata 10,55 serta standar deviasi sebesar 1,05 kemudian skor tertinggi 9,1 dan terendah menjadi 15,04. Dibawah ini disajikan mengenai histogram data kelincahan:



Gambar 12. Histogram Kelincahan
Sumber: Hasil Penelitian

e. Koordinasi Mata Tangan

Data hasil tes koordinasi mata tangan diperoleh nilai rata-rata 15,44 serta standar deviasi sebesar 2,7 kemudian skor tertinggi 22 dan terendah menjadi 10. Dibawah ini disajikan mengenai histogram data koordinasi mata tangan:



Gambar 13. Histogram Koordinasi Mata Tangan
Sumber: Hasil Penelitian

3. Kebiasaan Merokok

Data hasil kebiasaan merokok diperoleh nilai rata-rata 47,13 serta standar deviasi sebesar 2,03. Dibawah ini disajikan mengenai table distribusi frekuensi data kebiasaan merokok:

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai status gizi siswa SMPN 1 Bonjol memiliki nilai rata-rata sebesar 18,00. Untuk mengukur status gizi siswa laki-laki kelas 8 SMP N 1 Bonjol menggunakan nilai IMT (Indeks Massa Tubuh), NIR (Nilai Indeks Rujukan) dan Z Score berdasarkan berat badan dan tinggi badan siswa, dengan panduan Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat gizi.

Dari 32 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki status gizi siswa kelas VIII SMPN 1 Bonjol berada pada kriteria normal sebesar 59,38%. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa factor.

Faktor yang berhubungan dengan status gizi secara tidak langsung adalah ketahanan

pangan di keluarga, pola pengasuhan anak serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan.

Dengan hasil status gizi ang normal maka pada tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bonjol dapat diketahui berada di kategori kurang baik (46,88%). Dengan artian siswa memiliki kesanggupan tubuh yang kurang baik untuk melakukan aktifitas dengan sering mengalami kelelahan yang sangat berarti.

Orang yang mudah lelah dan capek. Sering tidur dan malas-malasan saat belajar. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Bonjol ini berada pada kategori kurang baik dipengaruhi oleh beberapa factor internal maupun factor eksternal.

Faktor internalnya yaitu usia, jenis kelamin, genetik, dan kondisi kesehatan. Faktor-faktor eksternal meliputi pola makan, aktivitas fisik, lingkungan, dan kebiasaan buruk seperti merokok.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi setiap orang memiliki manfaat yang dapat dirasakan oleh diri sendiri guna memaksimalkan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, Diki,dkk (2019).

Kebiasaan merokok siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Bonjol memiliki nilai rata-rata sebesar 37,5 Untuk mengukur kebiasaan merokok siswa menggunakan kuesioner perilaku merokok *Glover Nilsson* (GN – SBQ) yang terdiri dari 11 item.

Diantara 11 item tersebut, dapat diketahui kebiasaan merokok siswa laki-laki ini

sudah berada pada kateori kebiasaan merokok yang sangat berat.

Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan, baik itu disekolah maupun dilingkungan rumah. Seharusnya, siswa SMPN 1 Bonjol harus mengurangi kebiasaan merokok agar dapat memiliki status gizi yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang baik juga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Status gizi siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Bonjol berada pada kategori status gizi normal dengan besar persentase sebesar 59,38%.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Bonjol dengan dilakukan 5 tes diantaranya *beep test*, *sit up test*, *t test*, *standing broad jump test* dan *hand eye coordination test* berada pada kategori kurang baik (46,88%).
3. Kebiasaan merokok siswa laki-laki kelas VIII SMPN 1 Bonjol yang diukur menggunakan kuesioner perilaku merokok *Glover Nilsson* (GN – SBQ) berada pada kategori kebiasaan merokok yang sangat berat (37,5%).

DAFTAR PUSTAKA

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17–29.

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 2(1), 160–175.

Dewi PL, Kartini A. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (Doctoral dissertation, Diponegoro University

Diki, Aris Eka Kurniadi; Usman Wahyudi; Febrita P. Heynoek (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*. 1(2). 126 – 131

Eldawaty, R. S. and E. (2018). Kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman. *Jm*, 3(2).

Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Minat Berolahraga pada Kelompok Usia Middle Age. 4.

Febrianti, Rima dan Arif Rohman Hakim. (2022). Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Pertahanan, Kebumen Usia 16 – 19 Tahun di Masa Pandemi Covid-19. *Jendela Olahraga*. 7(1). 109 – 118.

Kanah P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*. 4(2). 203 – 11.

Laenggeng AH, Lumalang Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dan

- Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*. Jan 5;1(1):49-57.
- Nuryani N. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*. 2(2). 63 – 70.
- Pratiwi, R.A. 2019. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan. *Jurnal FKIP UNILA* 19.
- Riand Resmana, Agytia Zarli S, Yulifri dan Sepriadi. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI MAN 2 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 6(12). 1 – 7.
- Rifqi Z.R, dkk. 2023. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi dengan Siswa SMP Negeri 2 Tilatang Kamang Agam. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga, Volume 6, Nomor 10, Oktober 2023*
- Rosmalia, Ali Umar, dkk (2019). Effort to Increase Professionalism of Teacher of Beginning of Elementary School Teachers Through Training of Frilage Massage Theraphy. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(1). 10-23.
- Safitri NR, Fitranti DY. (2023). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Satriawan, Dodi. (2022). Gambaran Kebiasaan Merokok Penduduk di Indonesia. *Jurnal Litbang Sukowati*. 4(2). 51 – 58.
- Sepriani, Rika; Ramadhani, Eldawati dan Hilmainur Syampurna. (2025). Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 222 Rukun Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 8(2). 280 – 288.
- sujiono, B. (2021). Studi Literasi Tentang Frekuensi Langkah Dan Panjang Langkah Pada Kecepatan Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5, 25–31.
- Sugiyono.(2019). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D). Bandung: ALFABETA
- Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022. (2022). Tentang Keolahragaan. 16, 1–53. *University Press*