

Hubungan Aktivitas *Full Day School* Dengan Kebugaran Siswa Kelas XI SMKN 2 Padang Panjang

Rahmat Iqbal¹, Rosmawati², Khairuddin³, Indri Wulandari⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Iqbal.madridista21@gmail.com¹, rosmawati@fik.unp.ac.id², khairuddins2@fik.unp.ac.id³,

indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0078>

Kata kunci : Aktivitas full day school, kebugaran jasmani, siswa

Abstrak : Permasalahan penelitian didasari dari aktifitas full day school yang diduga berdampak terhadap kebugaran siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas full day school dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang ditentukan menggunakan teknik proportional random sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas full day school yang diukur menggunakan angket, sedangkan variabel terikat adalah kebugaran jasmani siswa yang diukur menggunakan tes TKSI. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antarvariabel, serta uji signifikansi menggunakan uji t dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,464$ yang termasuk dalam kategori hubungan sedang dan bersifat positif. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,77 lebih besar dari t tabel sebesar 2,048. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas full day school dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang.

Keywords : Full day school activities, physical fitness, students

Abstract : The research problem was based on the implementation of full day school activities, which were presumed to have an impact on the physical fitness of Grade XI students at SMKN 2 Padang Panjang. This study aimed to determine the relationship between full day school activities and the physical fitness of Grade XI students at SMKN 2 Padang Panjang. This research employed a quantitative approach with a correlational method. The population consisted of all Grade XI students of SMKN 2 Padang Panjang, with a sample of 30 students selected using proportional random sampling technique. The independent variable in this study was full day school activities measured using a questionnaire, while the dependent variable was students' physical fitness measured using the TKSI test. Data analysis techniques included a normality test to determine data distribution, Pearson Product Moment correlation test to examine the relationship between variables, and a t-test for significance testing at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the analysis indicated that the data were normally distributed. The correlation test showed a correlation coefficient value of $r = 0.464$, which falls into the moderate and positive relationship category. The significance test showed that the calculated t-value (2.77) was greater than the t-table value (2.048). Based on these findings, it can be concluded that there is a significant relationship between full day school activities and the physical fitness of Grade XI students at SMKN 2 Padang Panjang.

PENDAHULUAN

"Pendidikan didefinisikan sebagai proses memfasilitasi pembelajaran atau perolehan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, kepercayaan, dan kebiasaan (Murray, J. (2023))"

"Pendidikan adalah suatu proses yang berlangsung secara universal dalam kehidupan manusia memungkinkan manusia untuk mengendalikan dirinya, sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya. (Putri et al., 2025)"

"Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses belajar (Rahman & Hadi., 2024).

"Pendidikan Olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, stabilitas emosional, dan aspek sosial peserta didik melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani (Sormin, E. G., 2024)."

"Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam pendidikan dan pengasuhan anak muda, membantu mereka mengembangkan gaya hidup sehat, literasi fisik, dan motivasi, dan harus menjadi inti dari upaya sekolah karena meletakkan dasar bagi kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hayat (Adi, S. et al., 2025).

"Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri seseorang dengan maksud untuk mencapai derajat sehat. tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat" (Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R., 2024)

"Pendidikan kesehatan mendefinisikan konsep ini sebagai kesempatan belajar yang secara sadar

dibangun dan melibatkan beberapa bentuk komunikasi yang dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan, termasuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan hidup yang kondusif bagi kesehatan individu dan komunitas (Khazhymurat, A. (2023))."

Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk perubahan pada tubuh manusia dengan tujuan agar tubuh individu bisa lebih sehat dari sebelumnya (Ismadi, H., 2023)

Sekolah merupakan tempat utama pendidikan di Indonesia yang diselenggarakan sebagaimana diamanatkan dalam UU Sisdiknas nomor 20 tahun 2023, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana

Untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sedangkan menurut Apriyano (2017) bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Menurut Sepriadi (20175) "Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan".

"Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari

karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (Neldi, 2018)

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022:68).

Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan (Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023)

Salah satu aktivitas fisik penunjang kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Sementara menurut Sepriani and E. Eldawaty (2018) masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan

berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang. Tujuan utama melakukan aktivitas gerak berupa olahraga adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu (Jonni, 2018).

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, A., & Lawanis, H, 2023).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

Aktivitas fisik selama jam sekolah memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran jasmani siswa. Elish et al. (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur selama jam sekolah berkontribusi positif terhadap kebugaran jasmani dan kesiapan belajar siswa.

Sebaliknya, keterbatasan kesempatan bergerak dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh dan meningkatnya kelelahan fisik, terutama pada siswa yang mengikuti sistem pembelajaran dengan durasi panjang.

Penerapan sistem *full day school* juga berpengaruh terhadap pola aktivitas siswa di lingkungan sekolah. Nordiansyah dan Prasetyo (2020) mengemukakan bahwa *full day school* berpotensi membatasi aktivitas luar kelas siswa apabila pengelolaan jadwal tidak seimbang antara kegiatan akademik dan non-akademik.

Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa, khususnya apabila pembelajaran pendidikan jasmani tidak mendapatkan porsi waktu yang cukup.

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting kesehatan siswa yang berpengaruh terhadap kemampuan mengikuti proses pembelajaran.

Selain durasi belajar, faktor lingkungan sekolah dan ketersediaan fasilitas juga memengaruhi kebugaran siswa.

Wahyudi et al. (2025) menyatakan bahwa sekolah yang menerapkan sistem *full day school* dengan dukungan fasilitas olahraga dan aktivitas fisik terstruktur mampu membantu siswa mempertahankan kebugaran jasmani meskipun berada di sekolah dalam waktu yang relatif lama.

Oleh karena itu, keseimbangan antara aktivitas akademik dan aktivitas fisik menjadi faktor penting dalam keberhasilan penerapan *full day school*.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMKN 2 Padang Panjang, khususnya pada siswa kelas XI, ditemukan indikasi rendahnya semangat dan kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Siswa terlihat mudah lelah, kurang bersemangat baik saat pembelajaran di kelas maupun di lapangan, serta sering mengeluh ketika melakukan aktivitas praktik. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya permasalahan kebugaran jasmani yang diduga berkaitan dengan aktivitas *full day school*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada hubungan antara aktivitas *full day school* dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas *full day school*, tingkat

kebugaran jasmani siswa, serta hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani serta menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam merancang sistem pembelajaran yang seimbang dan berorientasi pada kesejahteraan siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *ex post facto* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang dilakukan setelah peristiwa terjadi tanpa adanya perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas *full day school* sebagai variabel bebas dengan kebugaran jasmani siswa sebagai variabel terikat. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berupa angka-angka yang selanjutnya dianalisis menggunakan teknik statistik untuk memperoleh kesimpulan ilmiah.

Penelitian dilaksanakan di SMKN 2 Padang Panjang pada bulan September 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang yang terdaftar pada semester I tahun ajaran 2025, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 223 siswa yang terdiri dari 151 siswa laki-laki dan 72 siswa perempuan. Pemilihan kelas XI didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas XI telah mengikuti sistem *full day school* selama satu tahun penuh, sedangkan kelas X baru mulai menerapkan sistem tersebut dan kelas XII sedang menjalani praktik kerja industri.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan pertimbangan tertentu

sesuai tujuan penelitian. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa laki-laki kelas XI yang mewakili masing-masing jurusan, yaitu XI TKJ sebanyak 9 siswa, XI RPL sebanyak 6 siswa, XI DKV sebanyak 11 siswa, dan XI PSPT sebanyak 4 siswa. Sampel ini dipilih sebesar 20% dari total populasi siswa laki-laki kelas XI.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari hasil tes kebugaran jasmani siswa, sedangkan data sekunder diperoleh melalui angket aktivitas *full day school*. Sumber data berasal dari siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang, sedangkan data pendukung seperti jumlah siswa diperoleh dari pihak tata usaha sekolah.

Pengumpulan data aktivitas *full day school* dilakukan menggunakan angket yang disusun berdasarkan beberapa indikator, meliputi kegiatan awal sekolah, pembelajaran intrakurikuler, waktu istirahat dan makan siang, kegiatan kokurikuler, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan penutup, serta manfaat kegiatan *full day school*.

Pengumpulan data kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk kelompok usia 16–19 tahun (fase EF) siswa laki-laki.

Rangkaian tes terdiri dari lima item, yaitu tes koordinasi mata dan tangan, tes daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump*, tes kelincahan menggunakan *T-Test*, tes daya tahan otot lengan dan bahu menggunakan *dipping test*, serta tes daya tahan kardiovaskular menggunakan *multi-stage fitness test*.

Skor kebugaran jasmani dihitung berdasarkan hasil masing-masing tes dan dikonversikan ke dalam nilai kebugaran jasmani sesuai pedoman TKSI.

Data yang diperoleh dianalisis

menggunakan teknik statistik korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal.

HASIL

1. Aktivitas Full Day School

Berdasarkan hasil pengisian angket aktivitas *full day school* oleh 30 responden, diperoleh skor tertinggi sebesar 124 dan skor terendah sebesar 107, dengan rentang skor sebesar 17. Hasil perhitungan menunjukkan nilai rata-rata (mean) sebesar 115,47, nilai tengah (median) sebesar 116, serta simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,14.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Full Day School

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr %)
107 – 110	3	10
111 – 114	8	27
115 – 118	13	43
119 – 122	5	17
123 – 126	1	4
Jumlah	30	100

Sumber: data penelitian

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar siswa berada pada interval skor 115–118, yaitu sebanyak 13 orang (43%). Siswa yang memiliki skor aktivitas *full day school* di atas rata-rata berjumlah 6 orang (21%), siswa pada kelompok rata-rata sebanyak 13 orang (43%), sedangkan siswa dengan skor di bawah rata-rata berjumlah 11 orang (37%).



Gambar 1 pelaksanaan tes kebugaran jasmani
Sumber: dokumentasi penelitian

2. Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang diikuti oleh 30 siswa, diperoleh skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 14, dengan rentang skor sebesar 8. Nilai rata-rata (mean) kebugaran jasmani siswa adalah 17,60, nilai median sebesar 18, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,43.

Distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa

Kelas Interval	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
14 – 15	6	20%
16 – 17	8	27%
18 – 19	9	30%
20 – 21	6	20%
22 – 23	1	3%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel tersebut, siswa terbanyak berada pada interval skor 18–19 yaitu sebanyak 9 orang (30%). Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani di atas rata-rata berjumlah 7 orang (23%), siswa pada kelompok rata-rata sebanyak 9 orang (30%), sedangkan siswa dengan skor di bawah rata-rata berjumlah 14 orang (47%).



Gambar 1 pelaksanaan tes kebugaran jasmani
Sumber: dokumentasi penelitian

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,464 dengan nilai signifikansi 0,024 pada taraf signifikansi 0,05. Karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *full day school* dengan kebugaran jasmani siswa, dengan tingkat hubungan berada pada kategori sedang.

3. Uji Signifikansi (Uji t)

Untuk memperkuat hasil korelasi, dilakukan uji signifikansi menggunakan uji t . Hasil perhitungan menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,77, sedangkan nilai t tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 28 adalah sebesar 2,048. Karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($2,77 > 2,048$), maka hubungan antara aktivitas *full day school* dengan kebugaran jasmani siswa dinyatakan signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bagian hasil, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas *full day school* dengan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang.

Pembahasan ini difokuskan pada interpretasi temuan penelitian yang diperoleh dari hasil pengisian angket aktivitas *full day school* dan tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) terhadap 22 orang siswa sebagai sampel penelitian.

Secara teoritis, kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Harsono).

Kebugaran dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, pola hidup sehat, istirahat, serta lingkungan belajar siswa.

Program full day school yang memiliki durasi belajar lebih panjang dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kebugaran, tergantung pada bagaimana sekolah mengatur keseimbangan antara kegiatan akademik dan aktivitas fisik.

Sistem full day school akan memberikan dampak yang lebih positif terhadap kebugaran siswa apabila disertai dengan pengelolaan waktu yang seimbang antara kegiatan akademik dan aktivitas fisik.

Sekolah diharapkan mampu merancang program pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan aspek kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui konsep kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh Sajoto yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dalam konteks full day school, siswa menjalani waktu belajar yang lebih lama dibandingkan sekolah reguler. Kondisi ini menuntut kesiapan fisik yang baik agar siswa tetap mampu mengikuti kegiatan belajar secara optimal. Apabila aktivitas sekolah diimbangi dengan program pendidikan jasmani yang tepat, maka kebugaran siswa dapat tetap terjaga bahkan meningkat.

Menurut Harsono, latihan fisik yang dilakukan secara teratur akan memberikan

adaptasi fisiologis pada tubuh, seperti peningkatan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, serta fleksibilitas.

Hal ini relevan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas full day school dan kebugaran siswa, karena lingkungan sekolah yang aktif secara fisik dapat memberikan stimulus latihan yang berkelanjutan.

Program seperti senam pagi, olahraga rutin, maupun aktivitas gerak selama pembelajaran dapat menjadi faktor pendukung peningkatan kebugaran siswa.

Dapat dipahami bahwa keberhasilan sistem full day school dalam meningkatkan kebugaran siswa sangat bergantung pada bagaimana sekolah merancang kegiatan pembelajaran yang aktif, variatif, dan tidak monoton.

Integrasi pendidikan jasmani yang berkualitas, dukungan fasilitas olahraga, serta kesadaran siswa terhadap gaya hidup sehat menjadi faktor penting dalam menjaga kebugaran jasmani.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran hubungan antarvariabel, tetapi juga menjadi masukan bagi sekolah untuk meningkatkan kualitas program full day school agar lebih berorientasi pada keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan fisik siswa.

Temuan penelitian menguatkan pandangan bahwa pelaksanaan *full day school* perlu diimbangi dengan pengelolaan aktivitas fisik yang memadai agar siswa tidak hanya berkembang secara akademik, tetapi juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat memperhatikan keseimbangan antara kegiatan akademik dan aktivitas fisik, khususnya melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.



Gambar 3. Foto bersama dengan sampel

Sumber: Dokumentasi Peneliti

KESIMPULAN

Hasil uji korelasi Product Moment menunjukkan nilai $r_{hitung} = 0,464$ yang berada pada kategori hubungan cukup. Selanjutnya, hasil uji signifikansi diperoleh $t_{hitung} = 2,77$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,048$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) = 28, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., et al. (2025). *Peran pendidikan jasmani dalam membentuk gaya hidup sehat dan literasi fisik peserta didik*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Apriyanto. (2017). *Fungsi pendidikan nasional dalam membentuk karakter bangsa*. Jurnal Pendidikan Nasional.
- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. Jurnal JPDO, 6(6), 11-8
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap

Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>

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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>

Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. Sporta Saintika, 3(1), 432-441.

Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R. (2024). *Tujuan pendidikan kesehatan dalam perubahan perilaku hidup sehat*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.

Elish, A., et al. (2022). *The role of physical activity during school hours in improving students' physical fitness and learning readiness*. Journal of School Health and Physical Activity.

Ismadi, H. (2023). *Konsep pendidikan kesehatan dan perubahan kondisi tubuh individu*. Jurnal Ilmu Kesehatan.

Jonni. 2018. Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Pada Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang). Jurnal Menssana, Volume 3, Nomor 2, 37-46.

Khazhymurat, A. (2023). *Health education as a structured learning opportunity to improve health literacy*. International Journal of Health Education.

Murray, J. (2023). *Foundations of education: Learning, knowledge, and belief systems*. Educational Studies Journal.

Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada

- Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Nordiansyah, & Prasetyo. (2020). *Pengaruh sistem full day school terhadap aktivitas dan kebugaran jasmani siswa*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 5(2), 65-75.
- Putri, et al. (2025). *Hakikat pendidikan sebagai proses pengembangan potensi manusia*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Rahman, & Hadi. (2024). *Pendidikan sebagai proses terencana dalam menciptakan lingkungan belajar*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Republik Indonesia. (2023). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2023 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusantara Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Sormin, E. G. (2024). *Konsep pendidikan olahraga dalam pengembangan kebugaran jasmani dan aspek sosial peserta didik*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018