

Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Perokok Aktif di SMP Negeri 5 Pangkalan Koto Baru

Febryna Rizadi¹, Hasriwandi Nur²

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Padang

Kata kunci : *Kebugaran Jasmani, Siswa yang Merokok*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para siswa yang merokok di SMP N 5 Koto Baru. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang merokok di SMP N 5 Koto Baru. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 27 orang. Instrument yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sesuai dengan buku pegangan TKJI. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa yang merokok di SMP N 5 Koto Baru yaitu: dari hasil tes kebugaran jasmani siswa yang merokok, tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi tingkat kebugaran jasmani baik sekali dan baik, 9 orang siswa yang merokok (33%) memiliki klasifikasi "Sedang", 12 orang siswa yang merokok (44%) memiliki klasifikasi "Kurang", dan 6 orang siswa yang merokok (22%) yang memiliki klasifikasi "Kurang Sekali". Penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP N 5 Pangkalan Koto Baru yang merokok berada dalam kategori kurang.

Keywords : *Physical Fitness, Students who Smoke*

Abstract : *This study aims to determine the level of physical fitness of students who smoke at SMP N 5 Koto Baru. This type of research is descriptive, with the method used is a survey method. The population in this study were students who smoked at SMP N 5 Koto Baru. The sampling technique used was purposive sampling, with the number of samples in this study was 27 people. The instrument used is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) according to the TKJI handbook. The results of the research on the level of physical fitness of students who smoke at SMP N 5 Koto Baru are: from the results of the physical fitness test of students who smoke, there are no students who have a very good and good classification of physical fitness levels, 9 students who smoke (33%) have a classification "Medium", 12 students who smoked (44%) had a "Less" classification, and 6 students who smoked (22%) had a "Less" classification. This study shows that the physical fitness of the students of SMP N 5 Pangkalan Koto Baru who smoke is in the poor category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup

sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan pendidikan Nasional. "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan

pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 20:415).

Menurut Junaedi, (2015: 837) ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu, pertama meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, kedua meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya dan, ketiga meningkatkan pengertian siswa dan prinsip-prinsip serta bagaimana menerapkan dalam praktik. Berdasarkan pendapat di atas, tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu untuk, membentuk karakter yang kuat, mengembangkan keterampilan gerak seseorang, menumbuhkan kemampuan berfikir, mengembangkan sikap sportifitas, serta pola hidup yang sehat.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya

Menurut Bucher (1960) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, social, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Disini juga digambarkan bahwa aktivitas jasmani juga menjadi alat mencapai pendidikan. Bukan hanya itu saja bahwa didalamnya ditunjukkan bukan hanya untuk mengembangkan kebugaran jasmani saja melainkan Secara sederhana bahwa pendidikan jasmani itu merupakan proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Selain belajar dan dididik melalui

gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Selanjutnya pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani diarahkan pada pemberian kesempatan yang seluas-luasnya untuk melakukan gerak dengan harapan siswa dapat aktif dan pada gilirannya akan membantu perkembangan kebugaran jasmaninya

Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang untuk melakukan (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup tenaga untuk menikmati waktu senggangnya (Apri Agus, 2012:24). “Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018:68). Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki agar bisa mengikuti latihan maupun pertandingan dengan baik untuk meraih prestasi yang maksimal. Apabila remaja yang dibina memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peningkatan prestasi dapat diwujudkan (Syafuruddin, 2018:14).

Kebugaran jasmani yang baik di peroleh dari berbagai aktivitas jasmani/fisik yang dilakukan dengan benar serta didukung oleh kondisi tubuh yang sehat. Untuk meraih prestasi puncak pada jenis-jenis cabang olahraga tertentu diperlukan pembinaan dan latihan yang intensif untuk semua unsur prestasi. Menurut Syafuruddin, (2017:14) prestasi olahraga merupakan tingkat kualitas fungsi tubuh yang terbaik

dibandingkan dengan level kesehatan dan kebugaran jasmani. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi lebih mengarah kepada jenis-jenis cabang olahraga tertentu yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik (Syafuruddin, 2017:39).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan bahwa pembelajaran penjas di SMP tersebut kurang baik, karena anak SMP tersebut banyak tidak masuk pada jam pelajaran penjas, dan kelas di SMP tersebut cuma ada 4 kelas, kelas 1 (satu kelas), kelas 2 (dua kelas), kelas 3 (satu kelas), dan peralatan penjasnya kurang lengkap, bola voli dua, sepak bola satu, bola basket satu, lempar lembing tiga, dan lapangan sekolah yang ada untuk lapangan upacara dan bola basket, filosofis belajar penjas mengajar keterampilan motorik, dan sikap anak di sekolah, dan pelajaran penjas seharusnya banyak bergerak, dan sebagian anak ada yg tidak bergerak pada saat mengikuti pelajaran penjas identifikasi (ciri" kan) penjas tersebut, selain itu ditemukan saya siswa kelas 1, 2 dan 3 yang merokok saat kegiatan pembelajaran berlangsung maupun di saat jam istirahat, ditemukan banyak siswa merokok dikantin. Tujuan mereka merokok pada awalnya untuk menghangatkan badan mereka dari suhu yang dingin. Tapi seiring perjalanan waktu pemanfaatan rokok disalah artikan, sekarang rokok dianggap sebagai suatu sarana untuk pembuktian jati diri bahwa mereka yang merokok adalah keren.

Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani

seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal berhubungan dengan gaya hidup diantaranya konsumsi makan, lingkungan dan kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus rokok per hari, dengan tambahan adanya distress yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang. Kebiasaan merokok mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak bisa kita pungkiri. Banyak penyakit telah terbukti menjadi akibat buruk dari merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kebiasaan merokok bukan saja merugikan bagi perokok sendiri tapi juga bagi orang disekitarnya. Kebiasaan merokok yang melanda dunia telah menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Hasil penelitian di Indonesia, remaja mulai merokok pada umur yang sangat muda. Usia pertama kali merokok berkisar pada usia 11-13 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa seluruh jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30%, dan hampir 50% perokok di Amerika Serikat termasuk usia remaja.

Dampak yang ditimbulkan akibat kebiasaan merokok dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran napas dan jaringan paru-paru. Pada saluran nafas besar, sel mukosa membesar (*hypertrophy*) dan kelenjar mukus bertambah banyak (*hyperplasia*) sehingga terjadi penyempitan saluran napas. Pada jaringan paru-paru

terjadi peningkatan jumlah sel radang dan kerusakan alveoli (Hans,2003).

METODOLOGI

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan atau status tingkat kebugaran jasmani usia 13-15 tahun di SMP N 5 Kec. Pangkalan Koto Baru. Data diperoleh melalui tes yang di standarisasikan berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang ada sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat. Tempat penelitian di SMP N 5 Kecamatan Pangkalan Koto Baru, waktu penelitian awal bulan agustus sampai pertengahan agustus 2021. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 104 siswa. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 27 orang siswa. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara pengukuran, hal ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Instrument dalam penelitian ini adalah Test Kebugaran Jasmani berdasarkan pedoman Test Kebugaran Jasmani Indonesia tahun 2010. Tes Kebugaran Jasmani untuk anak usia 13-15 Tahun terdiri dari rangkaian lima butir tes, yaitu (a) Lari cepat (dash/aprint) 50 m, (b) Gantung siku tekuk, (c) Baring duduk (sit-up 30 detik), (d) Loncat tegak (vertical jump), dan (e) Lari jauh (1000 meter), (Kemendiknas, 2010). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif.

HASIL

1. Lari 50 Meter

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter Siswa Putra Usia 13-15 Tahun SMP N 5 Koto Baru.

Kelas Interval	Fa	Fr%
6,10"-7,58"	3	11
7,59"-9,06"	10	37
9,07"-10,54"	9	34
10,55"-12,02"	2	7
12,03"-13,50"	3	11
Jumlh	27	100

Dari total 27 orang sampel pesilat yang mengikuti tes, dengan nilai tertinggi 6,10 detik dan nilai terendah 13,50 detik. Maka diperoleh 3 orang siswa putra 11% berada pada kelas interval (6,10"-7,58"), 10 orang siswa putra 37% berada pada kelas interval (7,59"-9,06"), 9 orang siswa putra 34% berada pada kelas interval (9,07"-10,54"), 2 orang siswa putra 7% berada pada kelas interval (10,55"-12,02"), dan 3 orang siswa putra 11% berada pada kelas interval (12,03"-13,50").

2. Gantung Siku Tekuk

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru.

Kelas Interval	Fa	Fr%
7-9,7	2	7
9,8-12,6	11	41
12,7-15,4	2	7
15,5-18,2	7	26
18,3-21	5	19
Jumlah	27	100

Dari total 27 orang sampel siswa putra yang mengikuti tes, dengan nilai tertinggi 21 dan nilai terendah 7. Maka diperoleh 2 orang siswa putra 7% berada pada kelas interval (7-9,7), 11 orang siswa putra 41% berada pada kelas interval (9,8-12,6), 2 orang siswa putra 7% berada pada kelas interval (12,7-15,4), 7 orang siswa putra 26% berada pada kelas interval (15,5-18,2), dan 5 orang siswa putra 19% berada pada kelas interval (18,3-21).

3. Baring Duduk 30 Detik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru

Kelas Interval	Fa	Fr%
9-13,4	4	15
13,5-17,8	0	0
17,9-22,2	10	37
22,3-26,6	7	26
26,7-31	6	22
Jumlah	27	100

Dari total 27 orang sampel siswa putra yang mengikuti tes, dengan nilai tertinggi 31 kali dan nilai terendah 9 kali. maka diperoleh data sebanyak 4 orang siswa putra 15% berada pada kelas interval (9-13,4), 10 orang siswa putra 37% berada pada kelas interval (17,9-22,2), 7 orang siswa putra 26% berada pada kelas interval (22,3-26,6), dan 6 orang siswa putra 22% berada pada kelas interval (26,7-31).

4. Loncat Tegak

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru

Kelas Interval	Fa	Fr%
3-5,2	15	56
5,3-7,4	3	11
7,5-9,6	4	15
9,7-11,8	3	11
11,9-14	2	7
Jumlah	27	100

Dari 27 orang sampel siswa putra yang mengikuti tes, dengan nilai tertinggi 14 cm dan nilai terendah 3 cm. maka diperoleh data sebanyak 15 orang siswa putra 56% berada pada kelas interval (3-5,2), 3 orang siswa putra 11% berada pada kelas interval (5,3-7,4), 4 orang siswa putra 15% berada pada kelas interval (7,5-9,6), 3 orang siswa putra 11% berada pada kelas interval (9,7-11,8), dan

2 orang siswa putra 7% berada pada kelas interval (11,9-14).

5. Lari 1000 Meter

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru

Kelas Interval	Fa	Fr%
3',47"- 4',04"	8	30
4',05"- 4',60"	11	40
4',61"- 5',17"	0	0
5',18"- 5',73"	0	0
5',74"- 6',30"	8	30
Jumlah	27	100

Dari total 27 orang sampel siswa putra yang mengikuti tes, diperoleh tertinggi 3 menit 47 detik, dan waktu terendah 6 menit 30 detik.. Maka diperoleh sebanyak 8 orang siswa putra 30% berada pada kelas interval (3',47"- 4',04"), 11 orang siswa putra 40% berada pada kelas interval (4',05"- 4',60"), dan 8 orang siswa putra 30% berada pada kelas interval (5',74"- 6',30").

Dari uraian data diatas dapat disimpulkan data tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 13-15 tahun di SMP N 5 Koto Baru yang terdiri 27 orang sampel yang mengikuti tes. Data di ambil langsung menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, agar deskripsi data dapat dengan mudah dilihat dan dipahami, kemudian data dibuat dalam bentuk Tabel 9 yang dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Putra Usia 13-15 Tahun di SMP N 5 Koto Baru

Kelas Interval	Fa	Fr%	Kategori
22 – 25	0	0	Baik Sekali (BS)
18 – 21	0	0	Baik (B)
14 – 17	9	33	Sedang (S)
10 – 13	12	44	Kurang (K)
5 – 9	6	22	Kurang Sekali (KS)
Jumlah	27	100	

Dari 17 siswa putra yang mengikuti tes kebugaran jasmani sebanyak 9 orang siswa putra (33%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 14-17 klasifikasi sedang, sebanyak 12 orang siswa putra (44%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 10-13 klasifikasi kurang, dan sebanyak 6 orang siswa putra (22%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 5-9 klasifikasi kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa yang merokok usia 13-15 tahun di SMP N 5 Koto Baru yang mengikuti beberapa rangkaian tes, termasuk dalam kategori "Kurang". Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah persentase kategori "Kurang" yang cukup tinggi yaitu 44%. Jika siswa yang merokok memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik berarti tingkat kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh rokok serta aktifitasnya.

Widiastuti, (2015:13) menjelaskan kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitnes* yang dapat di artikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Efek rokok, khusus terhadap remaja, jelas mengurangi kebugaran, kemampuan fisik dan performa. Seseorang yang merokok tingkat kesegaran jasmaninya lebih rendah dari bukan perokok hal ini terjadi karena suplai oksigen akan berkurang karena hemoglobin akan lebih berkaitan dengan karbon monoksida daripada dengan oksigen sehingga saat melakukan olahraga seorang perokok akan cepat dengan terengah-engah

untuk memenuhi kebutuhan dan kebugaran optimal (HHS, 2012),

Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan berbagai macam aktivitas kehidupan. Derajat tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor utama yakni makanan, istirahat, dan olahraga. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan cenderung mudah terserang penyakit, selain itu ia juga akan cepat lelah, kurang semangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah maupun akan ada gangguan-gangguan pada fungsi alat indera serta tubuhnya yang menyebabkan jauh dari prestasi yang di inginkan. Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seseorang, hal yang paling penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seorang adalah aktifitas fisik dan latihan yang dilaksanakan secara teratur, serta diimbangi dengan asupan gizi yang baik, dan juga memperhatikan cara dan pola asupan yang sehat.

Bagi orang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mendukung kemampuan tubuhnya dalam melaksanakan berbagai aktivitas fisik, kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang, dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan aktivitas dan pekerjaan sehari-hari secara produktif dan efisien, sehingga sangat perlu untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Jika keadaan tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah akan mengakibatkan berbagai macam dampak negatif terhadap aktivitas kehidupan yang dilakukannya.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa yang merokok usia 13-15 tahun di SMP N 5 Koto Baru, maka timbul pertanyaan" upaya-upaya apa yang akan

dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang merokok usia 13-15 tahun di SMP N 5 Koto Baru?”. Upaya yang dapat dilakukan adalah: pertama orang tua, masyarakat dan guru hendaklah menekankan betapa pentingnya pola hidup sehat bagi para siswa, dan menghindari rokok karena rokok dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani.

Keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi, intensitas gerak, dan waktu istirahat, yang dilakukan, baik aktifitas di luar lainnya. Guru penjasorkes juga hendaklah memberikan arahan tentang cara pola hidup sehat serta cara menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani bagi para peserta didik.

Di rumah, orang tua diharapkan melengkapi kebutuhan gizi dalam makanan sehari-hari anak serta membantu dalam menjaga pola hidup sehat dan teratur serta menjaga siswa dari kebiasaan buruk seperti tidur larut malam, merokok dan hal lainnya yang menjadikan penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Begitu juga, masyarakat dan orang tua hendaklah mengawasi dan memberikan pengetahuan atau bimbingan kepada para anak dalam penggunaan teknologi informasi yang diseimbangkan dengan kegiatan-kegiatan beraktifitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang merokok usia 13-15 tahun di SMP N 5 Koto Baru yang berada pada klasifikasi baik sekali dan baik tidak ada, hanya 9 orang siswa yang merokok memiliki klasifikasi sedang, 12 orang memiliki klasifikasi kurang dan 6 orang

memiliki klasifikasi kurang sekali. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa yang merokok usia 13-15 tahun di SMP N 5 Koto Baru, rata-rata untuk nilai kebugaran jasmani siswa yang merokok usia 13-15 tahun di SMP N 5 Koto Baru Dikategorikan Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar (ke-1)*. Padang: Sukabina Press.
- Bucher, C.A . 1960, *Foundation of Physical Education*, ST Louis : CV. Mosby Co.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *JURNAL STAMINA*, 1(1), 415-424.
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang”, *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- HHS. (2012). *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General*
- Junaedi, Anas , Hari Wisnu, (2015) Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 03 Tahun 2015*, 834 - 842
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Syafruddin. (2017). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar (ke-1)*. FIK UNP.
- Syafruddin FIK-UNP, D. FIK-UNP, and N. Ihsan, “Persepsi Siswa Terhadap

Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang”, *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018.

Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (ke 1). Rajawali Pers.