



**Survey Postur Ideal Anak Dikaitkan dengan Profil Kebugaran Jasmani
Kelas VII SMP Negeri Se Kecamatan Suruh**

Zumar Ma'ruf^{1✉}, Ranu Baskora Aji Putera²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

*Received : 23 Desember 2021
Accepted : January 2021
Published : June 2021*

Keywords

*Postur Tubuh; Usia;
Kebugaran Jasmani.*

Abstract

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui postur ideal dengan profil kebugaran jasmani siswa smp negeri kelas VII se Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan propotionate stratified random sampling. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII smp negeri se Kecamatan Suruh. Teknik pengambilan data menggunakan pengukuran dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi bivariat dengan nilai sig<0,05. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (IMT) terdapat hubungan negatif dengan kebugaran jasmani dengan nilai signifikansi p = 0,00 dan nilai kofisien korelasi r=-0,388. Panjang tungkai terhadap lari 40 dan 50 meter dengan nilai signifikansi p=0,044 dan nilai kofisien korelasi r=0,218, panjang tungkai terhadap lari 600, 800, dan 1000 meter dengan nilai signifikansi p=0,049 dan nilai kofisien korelasi r=0,213, panjang paha terhadap lari 600, 800, dan 1000 meter dengan nilai signifikansi p=0,013 dan nilai kofisien korelasi r=0,268. Kesimpulan bahwa (IMT) terdapat hubungan negatif dengan profil kebugaran jasmani siswa. Sedangkan Komposisi Panjang Tubuh dari 8 aspek yang di teliti terdapat 2 aspek yang berkorelasi dengan korelasi lemah yaitu panjang tungkai terhadap lari 40 dan 50 meter, panjang tungkai terhadap lari 600, 800, dan 1000 meter dan panjang paha terhadap lari 600, 800, dan 1000 meter.

Abstract

The purpose of this study was to determine the ideal posture with the physical fitness profile of VII grade public junior high school students in Suruh District, Semarang Regency. This research uses a quantitative descriptive approach. The sampling technique in this study used propotionate stratified random sampling. The subjects of this research were students of class VII of state junior high school in Suruh District. The data collection technique used measurement and documentation. The data analysis technique used was bivariate correlation with sig <0.05. Based on the research conducted (BMI) there is a negative relationship with physical fitness with a significance value of p = 0.00 and a correlation coefficient value of r = -0.388. Leg length to running 40 and 50 meters with a significance value of p = 0.044 and a correlation coefficient of r = 0.218, leg length to running 600, 800, and 1000 meters with a significance value of p = 0.049 and a correlation coefficient value of r = 0.213, thigh length to running 600, 800, and 1000 meters with a significance value of p = 0.013 and a correlation coefficient value of r = 0.268. The conclusion is that (BMI) there is a negative relationship with the physical fitness profile of students. While the Composition of Body Length from the 8 aspects studied there were 2 aspects that correlated with the weak correlation, namely leg length to running 40 and 50 meters, leg length to running 600, 800, and 1000 meters and thigh length to running 600, 800, and 1000. meter.

How To Cite:

Ma'ruf, Z., & Putera, R. B. A., (2021). Survey Postur Ideal Anak Dikaitkan dengan Profil Kebugaran Jasmani Kelas VII SMP Negeri Se Kecamatan Suruh. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 124 – 129.

✉ Corresponding author :

E-mail: zumarmaruf22@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN-

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang di gemari oleh setiap orang di dunia, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Mubarani R, Azhar B, dkk,2017:2). Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Sesuai dengan amanat UU N. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, ada tiga sub-sistem kegiatan olahraga yaitu (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi. Ketiga sub-sistem ini saling berkaitan dan saling mendukung.

Pendidikan adalah suatu proses transfer falsafah dan sistem nilai, pengetahuan dan kemampuan sebagai bagian paling penting untuk kemajuan dan perkembangan sumber daya manusia. Dalam sebuah lembaga pendidikan harus mempunyai tujuan yang tertuang di Permendiknas no 22 tahun 2006, bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib disertakan dalam sistem pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, berolahraga, dan bermain yang direncanakan secara sistematis untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan fisik, keterampilan berfikir, keterampilan motorik, emosional, sosial dan moral. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan (Mashud, 2018:78). Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan, maka diharapkan dapat menciptakan manusia yang sehat jasmani dan rohani sehingga pada akhirnya dapat menyumbangkan pemikiran yang baik dan berguna bagi daerah pada khususnya dan bagi bangsa dan negara pada umumnya (Murdani W, 2015:6).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral,

aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Purba N, Bangun S,2019:31). Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, salah satu aspek yang perlu ditingkatkan melalui pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa (Prasetyo E, Sutisyana A, dkk, 2017:86-87).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan sistem tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa kelelahan fisik dan cedera serta kemampuan menjaga level tinggi energi untuk melakukan tugas sehari-hari (Andriyani D, 2017:59). Kebugaran jasmani adalah bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Dzahabbiyah M dan Nurhayati F, 2019:190). Kebugaran jasmani penting bagi anak yang sedang mengalami pertumbuhan dalam tahapan masa remaja awal.

Pada masa remaja awal mengalami pertumbuhan fisik dan psikis dengan perubahan yang sangat cepat. Perkembangan fisik jelas terlihat pada tungkai dan lengan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat. Menurut putro, Z, K (2017:28) perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri anak. Perubahan fisik yang baik akan membuat seorang anak memiliki postur tubuh yang baik.

Menurut Noorhidayah D (2016:7) postur tubuh adalah garis optimal struktur kerangka manusia yang membentuk tubuh seimbang sempurna. Tidak hanya bentuk postur tubuh yang baik tetapi juga terdapat kelainan postur tubuh yang akan menghambat pertumbuhan pada tubuh seseorang. Perubahan postur tubuh yang terjadi pada seorang anak diakibatkan karena penggunaan berat badan yang

mengganggu pertumbuhan tulang belakang anak, faktor lain yang menyebabkan terganggunya tulang belakang pada anak bisa disebabkan oleh penggunaan tas punggung yang tidak sesuai atau melebihi kapasitas tubuh (Widyastuti P dan Dewi A, 2016:6). Berkaitan dengan hal tersebut, tentu diperlukan sebuah langkah pencegahan dengan meningkatkan kualitas kebugaran jasmani seorang anak.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani dan postur ideal pada anak di SMP perlu diadakan penelitian mengenai postur ideal terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui postur tubuh ideal anak SMP kelas VII untuk menunjang anak dalam kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Survey postur tubuh ideal anak smp di kaitkan dengan profil kebugaran jasmani kelas VII SMP Negeri se Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang tahun 2020".

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui postur tubuh ideal yang di kaitkan dengan profil kebugaran jasmani ditinjau dari Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang yaitu SMP N 1 Suruh, SMP N 2 Suruh dan SMP N 3 Suruh. Penelitian ini menggunakan Metode survey pengukuran untuk mendapatkan data indeks masa tubuh, komposisi panjang tubuh yang dikaitkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri se Kecamatan Suruh. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang yang terdiri dari SMPN 1 Suruh, SMPN 2 Suruh dan SMPN 3 Suruh yang berjumlah 608 siswa. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri se Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. Dengan pertimbangan terlalu banyak jumlah siswa yang terpilih sebagai populasi yang akan di jadikan responden, maka akan dilakukan perhitungan dengan menggunakan rumus slovin.

Berdasarkan perhitungan dengan rumus slovin didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 86 responden siswa kelas VII SMP Negeri se Kecamatan Suruh Kabupaten Semarang. Teknik penentuan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan cara *propotionate stratified random sampling*.

Dalam penelitian ini menggunakan variabel pengukuran indeks massa tubuh, komposisi panjang tubuh yang dikaitkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri se Kecamatan Suruh. Instrumen Penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. (Sugiyono, 2015: 148). Intrumen yang di gunakan untuk pengukuran indeks massa tubuh adalah pengukuran tinggi badan dengan menggunakan stature meter dan berat badan dengan menggunakan timbangan injak berkapasitas 120 kg dengan ketelitian 0,1 kg.

Pengukuran komposisi panjang tubuh menggunakan software "UNG" Ukuran Nyata Gambar oleh Ranu Baskoro Aji Putra. Pengukuran komposisi panjang tubuh meliputi panjang togok, panjang lengan, panjang tungkai, panjang kepala, panjang leher, panjang paha dan panjang betis.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dan anak usia 13-15 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang postur tubuh ideal di SMP Negeri se Kecamatan Suruh. Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah korelasi bivariat dengan nilai signifikasi (sig<0,05). Analisis korelasi bivariat untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Adapun semua analisis tersebut digunakan bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh dikaitkan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani SMP Negeri se Kecamatan Suruh.

		IMT	TKJI
IMT	Pearson Correlation	1	-
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	86	86
TKJI	Pearson Correlation	-.388**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	86	86

Berdasarkan tabel diatas antara IMT siswa dengan Kebugaran Jasmani Siswa menunjukkan nilai signifikansi p = 0,00 (sig < 0,05) maka IMT siswa dengan Kebugaran Jasmani Siswa memiliki korelasi negatif sebesar -0,388. Nilai tersebut setelah dikonsultasikan dengan tabel interpretasi angka "r" berada antara 0,20-0,40 yang interprestasinya termasuk

dalam kategori korelasi lemah, hal ini menunjukkan bahwa arah korelasi negatif atau berlawanan arah dengan kekuatan korelasi yang lemah, artinya Jika Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi maka kebugaran jasmani rendah begitupun sebaliknya jika Indeks Massa Tubuh (IMT) rendah maka kebugaran jasmani tinggi.

Hasil Pengukuran Panjang Tungkai dikaitkan dengan komponen tes Tingkat Kebugaran Jasmani SMP Negeri se Kecamatan Suruh.

	lari,40 ,50meter	gantung tekuk	barin g dudu k	lonc at tegak	lari600, 800dan 1000
Pearson Correlat ion	.218*	-0.211	-0.18	-0.1	.213*
panjang tungkai Sig. (2- tailed)	0.044	0.051	0.11	0.39	0.049
N	86	86	86	86	86

Berdasarkan tabel di atas Komponen tes kebugaran jasmani meliputi lari 40 dan 50 meter dengan hasil signifikasi p=0,044, gantung tekuk dengan hasil signifikasi p=0,051, baring duduk dengan hasil signifikasi p=0,106, loncat tegak dengan hasil p=0,394,dan lari 600, 800 dan 1000 meter dengan hasil signifikasi p=0,049. Hal ini menunjukkan korelasi signifikasi p=<0,05, maka panjang tungkai dikaitkan dengan lari 40 dan 50 meter mempunyai hasil nilai signifikasi p=0,044 (p=<0,05) dan nilai kofisien korelasi r = 218 menunjukan bahwa ada korelasi ke arah positif.Panjang tungkai dikaitkan dengan lari 600, 800, dan 1000 meter mempunyai hasil nilai signifikasi p=0,049 (p=<0,05) dan nilai kofisien korelasi r=213 menunjukan bahwa ada korelasi ke arah positif.

Hasil Pengukuran Panjang Paha dikaitkan dengan komponen tes Tingkat Kebugaran Jasmani SMP Negeri se Kecamatan Suruh.

	lari40, 50met er	gantung tekuk	baring duduk	loncat tegak	lari600 dan1000
Pearson Correlati on	0.171	-0.204	-0.12	-0.02	.268*
panjang paha Sig. (2- tailed)	0.115	0.06	0.27	0.894	0.013
N	86	86	86	86	86

Berdasarkan tabel di atas Komponen tes kebugaran jasmani meliputi lari 40 dan 50 meter

dengan hasil signifikasi p=0,115, gantung tekuk dengan hasil signifikasi p=0,060, baring duduk dengan hasil signifikasi p=0,270, loncat tegak dengan hasil p=0,894,dan lari 600, 800 dan 1000 meter dengan hasil signifikasi p=0,013. Hal ini menunjukkan korelasi signifikasi p=<0,05, maka panjang paha dikaitkan dengan komponen tingkat kebugaran jasmani memiliki korelasi dengan nilai signifikasi p=0,013(p=<0,05) dan nilai kofisien korelasi r=268 menunjukan bahwa ada korelasi ke arah positif.

IMT (Indeks Massa Tubuh)

Berdasarkan hasil Indeks Massa Tubuh siswa dengan Kebugaran Jasmani Siswa menunjukkan nilai signifikansi p = 0,00 (sig < 0,05) maka IMT siswa dengan Kebugaran Jasmani Siswa memiliki korelasi negatif sebesar -0,388. Nilai tersebut setelah dikonsultasikan dengan tabel interpretasi angka “r” berada antara 0,20-0,40 yang interprestasinya termasuk dalam kategori korelasi lemah, hal ini menunjukkan bahwa arah korelasi negatif atau berlawanan arah dengan kekuatan korelasi yang lemah, artinya Jika Indeks Massa Tubuh (IMT) tinggi maka kebugaran jasmani rendah begitupun sebaliknya jika Indeks Massa Tubuh (IMT) rendah maka kebugaran jasmani tinggi.

Ekoparman Baso (2015:63) juga menyatakan bahwa hubungan korelasi negatif yang lemah antara IMT dengan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT semakin rendah tingkat kebugaran jasmani, p <0,05 (p=0,003) sangat bermakna pada interval kepercayaan 95% dan nilai kofisien korelasi r = -0,275.

Sunarni Yuni, Santi Eka,dkk (2019:44) menyatakan bahwa hasil ada korelasi / hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani sebagian besar responden mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori normal yaitu sebanyak 43 responden, dan sebagian besar responden mempunyai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang yaitu 24 responden didapatkan hasil pvalue (0.009) < 0.05, dengan nilai koefisien korelasi Spearman adalah -0,297 menunjukkan bahwa arah korelasi negatif atau berlawanan arah dengan kekuatan korelasi yang lemah, artinya semakin naik status Indeks Massa Tubuh (IMT) anak maka semakin turun tingkat kebugaran jasmani berlaku kebalikannya.

Handani Sri M (21018:26) juga menyatakan bahwa hasil penelitian didapatkan korelasi negatif antara IMT dengan tingkat kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa

semakin tinggi IMT semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya. Pada anak laki-laki didapatkan nilai korelasi ($r=-0,666$) lebih kuat dibandingkan anak perempuan ($r=-0,442$).

Komposisi Panjang Tubuh

Dari beberapa aspek komposisi panjang tubuh ada beberapa aspek yang memiliki hubungan dengan komponen tes tingkat kebugaran jasmani yaitu:

Panjang tungkai terhadap lari 40 dan 50 meter dengan nilai signifikansi $p=0,044$ ($p<0,05$) maka panjang tungkai berkorelasi terhadap lari 40 dan 50 meter dan nilai koefisien korelasi $r=0,218$ menunjukkan bahwa ada korelasi ke arah positif, nilai tersebut setelah dikonsultasikan dengan tabel interpretasi angka "r" berada antara 0,20-0,40 yang interprestasinya termasuk dalam kategori korelasi lemah.

Siti Hijir (2017:418) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 40 meter siswa kelas IV SD Negeri 003 Pasir Pangaraian. H Ad'dien (2010:27) menyatakan bahwa Ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kecepatan lari 50 meter mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNM.

Korelasi panjang tungkai terhadap lari 600,800,dan 1000 meter dengan nilai signifikansi $p=0,049$ ($p<0,05$) maka panjang tungkai berkorelasi terhadap lari 600,800,dan 1000 meter dan nilai koefisien korelasi $r=0,213$ menunjukkan bahwa ada korelasi ke arah positif, nilai tersebut setelah dikonsultasikan dengan tabel interpretasi angka "r" berada antara 0,20-0,40 yang interprestasinya termasuk dalam kategori korelasi lemah.

Kusuma Nugraha, Ucup Yusuf, dkk (2012:107) menyatakan bahwa Terdapat hubungan yang positif tetapi tidak signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lari 800 meter pada cabang olahraga atletik. Isram (2017:46) juga menyatakan bahwa panjang tungkai mempunyai hubungan positif/ searah terhadap kecepatan lari. Apabila panjang tungkai baik maka hasil kecepatan lari juga meningkat. Ini berarti panjang tungkai mempunyai pengaruh yang signifikan (dengan tingkat kesalahan 10%).

Korelasi panjang paha terhadap lari 600,800,dan 1000 meter dengan nilai signifikansi $p=0,013$ ($p<0,05$) maka panjang paha berkorelasi terhadap lari 600,800,dan 1000 meter dan nilai koefisien korelasi $r=0,268$ menunjukkan bahwa ada korelasi ke arah positif, nilai tersebut setelah dikonsultasikan dengan tabel interpretasi angka "r" berada antara 0,20-

0,40 yang interprestasinya termasuk dalam kategori korelasi lemah.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai postur ideal anak (Indeks Masa Tubuh dan Komposisi Panjang Tubuh) dikaitkan dengan profil kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) terdapat hubungan negatif dengan profil kebugaran jasmani siswa dengan nilai signifikansi $p=0,00$ ($\text{sig}<0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r=-0,388$. Sedangkan Komposisi Panjang Tubuh dari 8 aspek yang diteliti terdapat 2 aspek yang berkorelasi dengan derajat korelasi lemah yaitu panjang tungkai terhadap lari 40 dan 50 meter dengan nilai signifikansi $p=0,044$ ($p<0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r=0,218$, panjang tungkai terhadap lari 600, 800, dan 1000 meter dengan nilai signifikansi $p=0,049$ ($p<0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r=0,213$, panjang paha terhadap lari 600, 800, dan 1000 meter dengan nilai signifikansi $p=0,013$ dan nilai koefisien korelasi $r=0,268$.

REFERENSI

- Ad'dien, H. (2010). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Frekuensi Langkah Kaki Dengan Kecepatan Lari 50 Meter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fik Unm. *Competitor*, 1, 21-28.
- Andriyani, F. D. (2017). Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Smp N 3 Depok Yogyakarta. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 59-66.
- Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *Jossae (Journal Of Sport Science And Education)*, 4(1), 30-35.
- Dewi, I. G. A. P. A., & Widyastuti, I. A. P. (2016). Gambaran Perubahan Postur Tubuh Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Akibat Penggunaan Tas Punggung Berat. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 4(2), 6-12.
- Ekoparman, B., & Widajadnja, I. N. (2015). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tadulako Tahun Masuk 2012. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 2(3), 55-56.
- Handani, M. S. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Usia 12-14 Tahun Di Smp Negeri 1 Banjar. *Jurnal Kesehatan Mandiri Aktif*, 1(1), 23-27.

- Hijir, S. (2017). Kolerasi Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 40 Meter Pada Siswa Putra Disekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(3), 407-419.
- Mashud, M. (2018). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani.
- Maulida Dzahabiyah, R. A. N. A., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Mubarani, E. R., Azhar, M. B., & Septadina, I. S. (2017). Hubungan Kelincahan Dengan Indeks Massa Tubuh Dan Persentase Lemak Tubuh Pada Siswa Sma Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang. *Biomedical Journal Of Indonesia*, 3(1), 1-10.
- Noorhidayah, D., Rahayu, U. B., Dwi Rosella, K., & St Ft, S. (2016). Hubungan Postur Tubuh Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nugraha, K., Yusuf, U., & Mulyana, D. (2012). Korelasi Antara Daya Tahan Kecepatan Dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lari 800 Meter. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 4(2).
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-91.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sunami, Y., Santi, E., & Rachmawati, K. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun Bhamada: *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 39-48.
- Wahyu Murdani (2015). Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media Sederhana Dari Bahan Bambu Di Sma Negeri 1 Pare Tahun 2015. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara Pgri Kediri*.