



Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar pada Kelas V

Ibagus Endrawan^{1)*}, Martinus¹⁾

¹⁾ Universitas Bina Darma

*Correspondence: bagus.endrawan@binadarma.ac.id

ABSTRACT

The problem in this research is the lack of concentration of class V students at SDN 243 Palembang in participating in learning, developments in science and technology causing some students to be less active, and the level of physical fitness of class V students at SDN 243 Palembang is not yet known. The aim of this research was to determine the level of physical fitness of class V students at SDN 243 Palembang. This research is exploitative descriptive research. The population used in this research were 27 students at SDN 243 Palembang. This research is population research using survey methods with test and measurement techniques. The instrument used to collect data was the Indonesian Physical Fitness Test for children aged 10-12 in 2010. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis based on Physical Fitness Norms and Indonesian Physical Fitness Levels (TKJI) Puskesmas 2010. The research results showed that the qualification level of physical fitness fifth grade students at SDN 243 Palembang, as follows: there are 0% of students in the very good classification, 0% of students in the good classification, 81% or as many as 22 students in the medium classification, 19% or as many as 5 students in the poor classification and 0% of the students in the very little classification. Thus, it can be concluded that the level of physical fitness of class V students at SDN 243 Palembang is in the medium category.

Keywords: Physical Freshness, Class V Students

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Kurangnya konsentrasi siswa kelas V SDN 243 Palembang dalam mengikuti pembelajaran, Perkembangan IPTEK menyebabkan sebagian siswa kurang beraktivitas, dan belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 243 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 243 Palembang. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif eksploratif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas SDN 243 Palembang yang berjumlah 27 siswa. Penelitian ini penelitian populasi dengan menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun 2010. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasarkan Norma Kesegaran Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesmas 2010. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualifikasi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 243 Palembang, sebagai berikut : terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 81% atau sebanyak 22 siswa dalam klasifikasi sedang, 19% atau sebanyak 5 siswa dalam klasifikasi kurang dan 0% siswa dalam klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 243 Palembang berkategori sedang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Kelas V

This is an open access article under the [CC - BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Perkembangan tingkat kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kemajuan Iptek (Arifin, 2018). Kemajuan Iptek yang demikian pesat, sangat besar manfaatnya bagi kehidupan manusia. Segala aktivitas manusia menjadi lebih mudah, lebih ringan, lebih cepat dan menjadi lebih lancar sebagai dampak dari Iptek (Suryadi & Rubiyatno, 2022). Pada zaman dahulu anak sekolah masih banyak yang berjalan kaki atau bersepeda untuk menempuh perjalanan berangkat dan pulang sekolah. Sekarang ini anak sekolah kebanyakan sudah menggunakan angkutan umum atau menggunakan sepeda motor sendiri. Dengan kemajuan Iptek pola hidup manusia menjadi berubah, manusia yang bisa aktif bergerak kini menjadi pasif (Darmawan, 2017). Fenomena ini tidak hanya terlihat pada

kehidupan orang-orang kota besar, tetapi orang-orang desa pun sudah bergaya hidup seperti itu (Suryadi et al., 2021). Demikian juga kehidupan anak-anak sekolah dasar, pada umumnya anak umur antar 6–12 tahun yang secara fisiologis masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sekarang sudah ikut-ikutan trend yang berkembang akhir-akhir ini (Sulistiono, 2014). Mereka lebih suka duduk-duduk bermain video games atau permainan elektronik lainnya daripada bermain sepakbola atau berkejar-kejaran dengan temannya. Dampak yang langsung dirasakan akibat pola hidup yang seperti ini adalah menurunnya kemampuan fisik siswa (Mashud, 2019).

Berdasarkan observasi peneliti dilapangan dari laporan dari guru-guru kelas, didapatkan bahwa konsentrasi anak di dalam mengikuti pelajaran cenderung menurun. Perhatian mereka terhadap pelajaran yang sedang diikuti sangatlah kurang. Mereka lebih sering berbicara sendiri dari pada memperhatikan guru dalam menyampaikan materi pelajarannya. Konsentrasi mereka juga mudah sekali terganggu, misalnya saja ketika ada suara kendaraan yang melintas di depan sekolah, mereka lebih cenderung memperhatikan kendaraan yang lewat tersebut daripada berkonsentrasi pada pelajaran yang sedang diikutinya.

Peneliti juga mengamati kondisi kesehatan Siswa SDN 243 Palembang terutama Kelas V, berdasarkan hasil observasi yang dilihat dari rekapitulasi absensi setiap bulan terlihat banyak siswa kehadiran yang kurang dikarenakan sakit. Demikian juga pada saat siswa mengikuti upacara bendera banyak juga diantara mereka yang tidak kuat mengikuti upacara sampai selesai. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal.

Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan juga mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan siswa SDN 243 Palembang yang merupakan salah satu sekolah dasar yang menerapkan kurikulum tingkat satuan pendidikan untuk semua mata pelajaran. Keberhasilan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya : faktor kurikulum, faktor guru, dan sarana prasarana yang menunjang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik tentunya mempunyai kesiapan yang lebih tinggi dalam menerima setiap mata pelajaran yang diberikan oleh guru dibandingkan dengan siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang baik. Sebagian siswa belum memahami pentingnya kebugaran jasmani karena siswa memiliki kebiasaan-kebiasaan yang kurang baik. Kegiatan jasmani diluar jam sekolah diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun tidak semua siswa dapat mengikuti kegiatan tersebut, sebab siswa lebih senang memanfaatkan waktu luangnya dengan melakukan kegiatan-kegiatan diluar kegiatan jasmani misalnya bermain game, nonton televisi membaca dan sebagainya. Berdasarkan dengan kondisi tersebut peneliti melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN 243 Palembang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggambarkan situasi/keadaan yang sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran dengan instrumen berupa TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) usia 10-12 tahun. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 243 Palembang berjumlah 27 siswa. Pelaksanaan penelitian di Lapangan SDN 243 Palembang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran menggunakan tes kebugaran jasmani dari TKJI untuk anak umur 10 – 12 tahun, yang terdiri dari 5 komponen, yaitu : 1) Lari 40 Meter, bentuk tes ini untuk mengukur kecepatan lari seorang, dengan menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik); 2) Gantung Siku Tekuk, bentuk tes ini untuk mengukur kekuatan otot dan daya tahan otot bahu, dengan menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik); 3) Baring Duduk 30 Detik, bentuk tes ini untuk mengukur Kekuatan otot dan daya tahan perut, dengan menggunakan satuan ukur jumlah ulangan gerakan (berapa kali); 4) Loncat Tegak, bentuk tes ini untuk mengukur daya ledak otot tungkai, dengan menggunakan satuan ukuran jarak (sentimeter); 5) Lari 600 Meter, bentuk tes ini untuk mengukur Daya tahan, dengan menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

Tingkat validitas tes untuk putra adalah 0,884 sedangkan putri adalah 0,897. Relibilitas tes untuk putra adalah 0,911 sedangkan putrid adalah 0,942. Alasan peneliti menggunakan instrument ini adalah; 1) Instrument ini merupakan hasil penelitian di Indonesia yang sudah dibakukan; 2) Instrument ini lebih baik dibandingkan dengan yang lain, karena banyak komponen yang diukur.

Analisis data menggunakan diskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 10-12 tahun. Langkah-langkah untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani siswa dengan petunjuk penilaian TKJI umur 10-12 tahun adalah sebagai berikut:

Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu: a) untuk butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan waktu (menit dan detik); b) Untuk butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali); 3) Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter).

Nilai Tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah "nilai" (tabel 2 dan 3). Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir hasil tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak dengan menggunakan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 M	Nilai
5	s.d – 6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d – 2'09"	5
4	6.4" – 6.9"	31" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
3	7.0" – 7.7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
2	7.8" – 8.8"	5" – 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
1	8.9" – dst	4" – dst	0 – 3	23 – dst	3'45"	1

Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat tegak	Lari 600 M	Nilai
5	s.d – 6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d - 2'32"	5
4	6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" - 2'54"	4
3	7.6" – 8.3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" - 2'28"	3
2	8.4" – 9.6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	2'29" - 3'22"	2
1	9.7" – dst	0" – 1"	0 – 1	20 – dst	4'23"	1

Untuk mengklarifikasikan tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti Tes Kesegaran Jasmani dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk Putra dan Putri)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Ket
1	22 – 25	Baik sekali	(BS)
2	18 – 21	Baik	(B)
3	14 – 17	Sedang	(S)
4	10 – 13	Kurang	(K)
5	5 – 9	Kurang Sekali	(KS)

Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan cara deskriptif persentase yang bertujuan memberikan gambaran realitis tentang kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 243 Palembang, dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10 – 12 tahun yang dimasukkan dalam norma klarifikasi kesegaran jasmani. Untuk menghitung persentase tingkat kesegaran jasmani diperoleh dari data kasar/hasil penelitian, kemudian dikonversikan dalam nilai. Dari kelima butir tes, nilainya dijumlahkan maka akan diketahui klarifikasinya. Setelah diketahui klarifikasi masing-masing peserta tes, maka dapat diperoleh persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan pada rumus di atas P menandakan Angka persentase, F menandakan frekwensi yang sedang dicari persentasinya, sedangkan N adalah jumlah sempel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tes TKJI pada siswa kelas V SDN 243 Palembang diukur berdasarkan hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun yang meliputi : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30', loncat tegak,

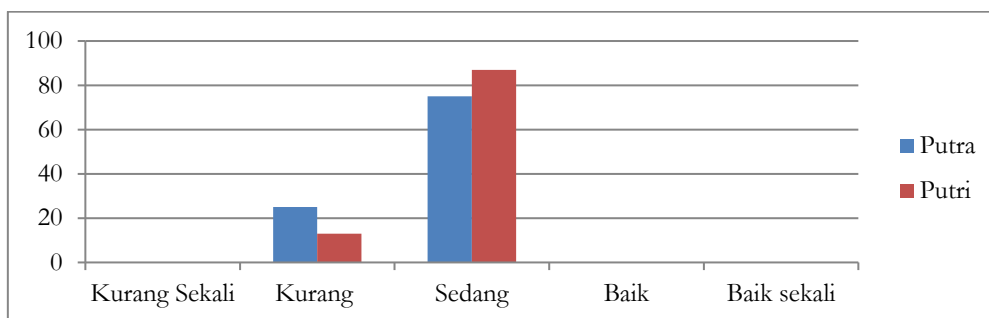
dan lari 600 meter, hasil tes selanjutnya diskor berdasarkan pedoman pada tabel nilai dan norma tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun, maka tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 243 Palembang dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4. Rekapitulasi Keadaan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 243 Palembang

Kelas	Siswa	Klasifikasi					Σ
		BS	B	S	K	KS	
V	Putra	-	-	9	3	-	12
	%	-	-	75	25	-	100
	Putri	-	-	13	2	-	15
	%	-	-	87	13	-	100
	Σ F	-	-	22	5	-	27
	%	-	-	81	19	-	100

Dari Tabel 4 diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas SDN 243 Palembang umur 10-12 tahun; 1) Putra, terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 75% dalam klasifikasi sedang, 25% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali. Ini terdiri dari 12 Siswa Putra Kelas V SDN 243 Palembang; 2) Putri, terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 87% dalam klasifikasi sedang, 13% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali. Ini terdiri dari 15 Siswa Putri Kelas V SDN 243 Palembang.

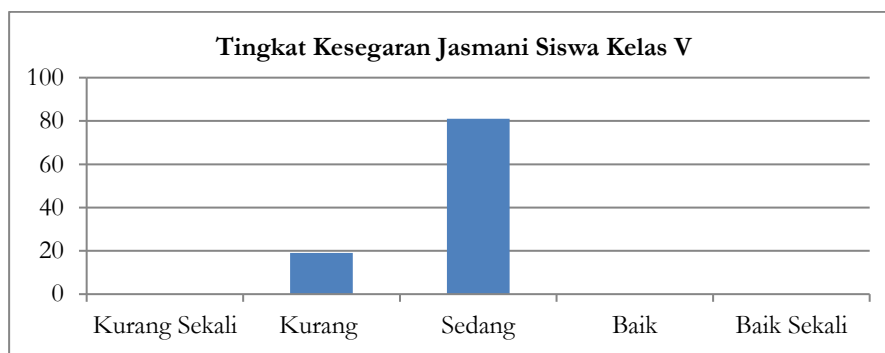
Menurut jenis kelamin, keadaan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 243 Palembang dapat disajikan dalam bentuk gambar 1.



Gambar 1. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 243 Palembang Menurut Jenis Kelamin Secara Keseluruhan

Terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 81% siswa dalam klasifikasi sedang, 19% dalam klasifikasi kurang, dan 0% dalam klasifikasi kurang sekali.

Dari keterangan di atas keadaan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 243 Palembang secara keseluruhan dapat disajikan dalam bentuk gambar seperti pada gambar 2.



Gambar 2. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Secara Keseluruhan SDN 243 Palembang

Dari Hasil penelitian diatas ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SDN 243 Palembang sebagian besar dalam klasifikasi kesegaran jasmani sedang sebesar 81% atau sebanyak 22 siswa, yang lainnya dalam klasifikasi kesegaran jasmani kurang sebesar 19% atau sebanyak 5 siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa factor:

Aktivitas Fisik atau Latihan

Dunia anak-anak begitu indah dan menakjubkan dengan berbagi aktivitas yang banyak mereka tidak mengenal lelah dan tidak mengenal waktu. Tapi untuk meningkatkan kesegaran jasmani mereka sangat malas. Hanya disekolah mereka melakukannya dalam pelajaran olahraga. Padahal waktu yang hanya satu kali pertemuan tiap Minggu tentunya masih sangat kurang untuk meningkatkan kesegaran jasmani baik, dari frekuensi, intensitas, sara prasarana maupun waktunya (Sari & Nurrochmah, 2019).

Jadi sangat wajar jika banyak siswa SDN 243 Palembang yang memiliki kesegaran jasmani berkategori sedang. Oleh karena itu perlu diadakannya kegiatan ekstrakurikuler atau masuk klub-klub olahraga guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa sesuai dengan kemampuan dan minat dan bakat dari masing-masing siswa (Satriawan, 2019).

Makanan

Kesegaran jasmani dapat dipengaruhi salah satunya gizi, makanan yang baik banyak mengandung karbohidrat, lemak protein, vitamin, mineral dan air. Dalam hal ini kemungkinan siswa kelas V memahami arti pentingnya makanan terhadap kesegaran jasmani, karena dengan pola makan yang teratur dapat mempengaruhi kesegaran seseorang (Satriawan, 2018).

Istirahat

Istirahat merupakan salah satu cara untuk memulihkan kondisi tubuh, membantu proses metabolisme tubuh (Paryanto & Wati, 2012). Karena tubuh manusia tersusun atas organ-organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti, dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam (Hastuti, 2008). Istirahat yang cukup dan teratur dapat meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan kesegaran. Namun untuk siswa SDN 243 Palembang berbeda, mereka lebih banyak meluangkan waktunya untuk bermain disiang hari dan malam hari digunakan untuk menonton televisi hingga larut malam, sehingga pada waktu pelaksanaan tes kesegaran jasmani atau pun pada saat melakukan aktivitas belajar, mereka cenderung mengantuk, malas, dan kurang semangat (Arifin, 2018).

Faktor Guru

Peranan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat penting untuk seorang siswa karena seorang guru dituntut secara aktif dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani siswanya (Darmawan, 2017). Mengoptimalkan jam pelajaran yang ada merupakan hal yang harus dilakukan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Salahudin & Satriawan, 2021). Meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menerapkan model pembelajaran yang baru juga diperlukan oleh seorang guru penjasorkes sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran (Suryadi & Rubiyatno, 2022).

Kurikulum

Pelaksanaan pelajaran penjasorkes hanya dilakukan seminggu sekali untuk masing-masing kelas sesuai dengan jadwal yang sudah diatur oleh sekolah (Suhartoyo et al., 2019). Kurangnya jam pelajaran penjasorkes tersebut belum bisa meningkatkan kesegaran jasmani siswa SDN 243 Palembang untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik/latihan secara teratur. Agar mendapat hasil yang diharapkan, maka kegiatan tersebut dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu.

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa siswa kelas V SDN 243 Palembang termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar siswa termasuk dalam klasifikasi sedang, dan kurang. Sementara siswa yang termasuk dalam klasifikasi segar atau bugar tidak ada..

Daftar Pustaka

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).

- Mashud, M. (2019). *Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani*.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2012). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(5).
- Salahudin, S., & Satriawan, R. (2021). Guru Penjaskesrek Perlu Memahami Agama Islam: Integrasi Pendidikan Agama Islam Dalam Pendidikan Jasmani. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 3(02), 193–203. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3547>
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138.
- Satriawan, R. (2018). Profil Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olabraga*, 8(1), 40–43.
- Satriawan, R. (2019). THE EFFECT OF PHYSICAL FITNESS ON THE GRADE POINT AVERAGE OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION AT STKIP. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 8(2), 131–137.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 8–17.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–8.
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas latihan weight training terhadap kebugaran jasmani. *Journal Respects*, 3(2), 9–19.