

**HUBUNGAN AKTIVITAS *FULL DAY SCHOOL* DENGAN KEBUGARAN
SISWA KELAS XI SMKN 2 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh :
RAHMAT IQBAL
NIM: 20086266

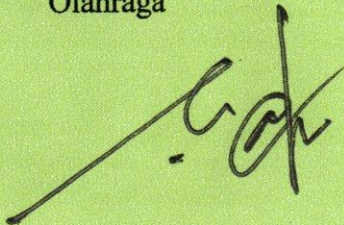
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Aktivitas *Full Day School* Dengan Kebugaran
Siswa Kelas XI SMKN 2 Padang Panjang.
Nama : Rahmat Iqbal
Nim / BP : 20086266/2020
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2026

Mengetahui :
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui :
Dosen Pembimbing



Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

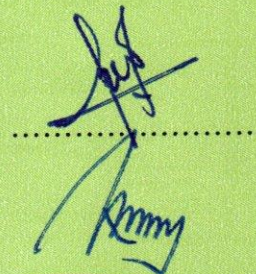
Judul : Hubungan Aktivitas *Full Day School* Dengan Kebugaran Siswa
Kelas XI SMKN 2 Padang Panjang
Nama : Rahmat Iqbal
NIM : 20086266

Padang, Februari 2026

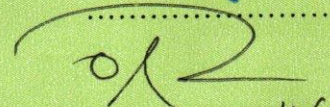
Tim Penguji

Tanda Tangan

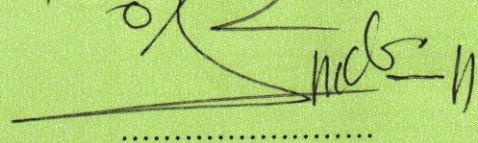
1. Ketua : Dra. Rosmawati, M.Pd



2. Anggota : Prof. Dr. Khairuddin, M. Kes., AIFO



3. Anggota : Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Aktivitas *Full Day School* Dengan Kebugaran Siswa Kelas XI SMKN 2 Padang Panjang adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2026
Yang membuat pernyataan,



Rahmat Iqbal
NIM: 20086266

ABSTRAK

**Rahmat Iqbal (2026): Hubungan Aktivitas *Full day school* dengan
Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMKN 2
Padang Panjang**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas *full day school* dengan kebugaran siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang, dengan sampel penelitian 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 siswa, yang diukur menggunakan tes kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas, uji korelasi Pearson Product Moment, dan uji signifikansi (uji t) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,464$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kategori sedang antara aktivitas *full day school* dan kebugaran siswa. Selanjutnya, hasil uji signifikansi diperoleh nilai t hitung = 2,77 dan t tabel = 2,048, sehingga $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *full day school* dengan kebugaran siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang.

Kata Kunci: aktivitas *full day school*, kebugaran siswa, korelasi

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Aktivitas *Full day school* Dengan Kebugaran Siswa Kelas XI SMKN 2 Padang Panjang. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd, Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO dan Ibuk Indri Wulandari, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar, karyawan/wati dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan membekali penulis dengan Ilmu pengetahuan.
6. Kepala Sekolah SMKN 2 Padang Panjang, yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Teristimewa kedua orang tuaku, Ayahanda Masrizal dan Ibunda Netriati, serta seluruh keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan, semangat baik secara moril dan materil kepada penulis dalam rangka menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Buat teman-teman yang senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2026

Rahmat Iqbal

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori	6
1. <i>Konsep Full Day School (FDS)</i>	6
a. <i>Tujuan Full Day School</i>	6
b. <i>Pelaksanaan Full Day School</i>	7
c. <i>Kelebihan dan Kelemahan Full Day School</i>	9
d. <i>Faktor Penunjang dan Penghambat Full Day School</i>	12
e. <i>Dampak FDS pada Aktivitas Fisik</i>	13
2. <i>Konsep Kebugaran Jasmani</i>	13
b. <i>Manfaat Kebugaran Jasmani</i>	16
c. <i>Faktor Penentu Kebugaran</i>	17
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III.....	22

METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Jenis dan Sumber Data.....	24
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	25
F. Analisis Data.....	37
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	42
C. Pengujian Hipotesis	43
D. Pembahasan.....	44
BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel :

1. Populasi Penelitian	18
2. Sampel Penelitian.....	19
3. Kisi-kisi angket	25
4. Nilai TKSI.....	26
5. Norma hand eye coordination	28
6. Norma vertical jump	29
7. Norma t test.....	32
8. Norma Dipping test.....	34
9. Norma multy stage	37
10. Distribusi Frekuensi Hasil Data Variabel Aktivitas FDS	40
11. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kesegaran Jasmani	41
12. Uji normalitas data dengan uji lilliefors.....	43
13. Uji korelasi pearson.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar :

1. Kerangka Konseptual	20
2. hand & eye coordination test.....	28
3. vertical jump.....	30
4. T-test	32
5. Dipping test	34
6. Pelaksanaan <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	36
7. Histogram Frekuensi Variabel Aktivitas FDS	40
8. Histogram Variabel Kebugaran jasmani	42
9. <i>Hand & Eye Coordination Test</i>	70
10. <i>Vertical Jump Test</i>	70
11. <i>T Test</i>	71
12. <i>Dipping Test</i>	71
13. <i>Beep Test</i>	72
14. Peserta Sampel Penelitian	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1.	Data mentah angket aktivitas FDS siswa SMKN 2 Padang Panjang	54
2.	Data Mentah Tes	55
3.	Perhitungan data X dan Y	56
4.	Uji Normalitas Aktivitas <i>Full day school</i>	57
5.	Uji Normalitas Tes Kebugaran.....	58
6.	Nilai TKSI.....	59
7.	Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	60
8.	Uji Signifikansi	61
9.	Daftar luas di bawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	62
10.	Daftar xix (11) nilai kritis L untuk uji lilliefors	63
11.	Daftar dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	64
12.	Angket Penelitian	65
13.	Surat Izin Penelitian Sekolah	68
14.	Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi	69
15.	Dokumentasi Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era modern ini, pendidikan menjadi salah satu aspek penting dalam pengembangan individu dan masyarakat. Salah satu kebijakan pendidikan yang semakin populer adalah sistem sekolah penuh hari atau *full day school*. Konsep ini bertujuan untuk memberikan waktu belajar yang lebih panjang bagi siswa di sekolah, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas pendidikan yang diterima. Namun, di balik manfaat akademis yang ditawarkan, muncul pertanyaan mengenai dampak sistem ini terhadap kebugaran fisik dan mental siswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa jam belajar yang lebih panjang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran siswa. Menurut Supriyadi (2020), siswa yang mengikuti program *full day school* cenderung mengalami peningkatan dalam aspek akademis, namun hal ini sering kali diimbangi dengan penurunan waktu untuk berolahraga dan beristirahat. Kendati demikian, penelitian lain oleh Rahayu (2021) menunjukkan bahwa struktur kurikulum yang seimbang dapat membantu siswa mempertahankan kebugaran mereka meskipun berada dalam sistem *full day school*.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi kebugaran siswa. Sekolah yang menerapkan program *full day school* sering kali menyediakan fasilitas olahraga yang lebih baik, tetapi juga bisa berpotensi memberikan tekanan akademis yang lebih

besar. Hal ini sejalan dengan temuan dari Indrawati (2019) yang menyatakan bahwa keseimbangan antara kegiatan akademis dan non-akademis sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik siswa.

Ketidakseimbangan antara waktu belajar dan aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada kesehatan siswa, seperti obesitas dan stres (Putra, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara penerapan sistem *full day school* dan kebugaran siswa, serta memberikan rekomendasi bagi sekolah dalam merancang kurikulum yang mendukung kesejahteraan siswa.

SMKN 2 Padang Panjang merupakan salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Padang Panjang Timur Kota Padang Panjang. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di lapangan terhadap siswa kelas XI SMK tersebut, dalam mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ditemukan kurangnya semangat siswa dalam mengikuti mata pelajaran tersebut. Terlihat banyak siswa yang seperti kelelahan dan tidak bersemangat. Dari pengamatan yang dilakukan dapat dilihat bahwa siswa terindikasi memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, hal ini didasari atas kemampuan dalam mengikuti mata pelajaran baik di kelas maupun di lapangan siswa terlihat kurang bersemangat. Saat belajar di kelas siswa banyak yang menguap dan jika mengikuti pelajaran di lapangan ketika melakukan praktek terhadap materi pelajaran siswa banyak yang mengeluh (terlihat letih) dan meminta ingin segera istirahat ketika materi pelajaran belum selesai. Terdapat juga siswa banyak yang malas mengikuti materi dan

lebih senang melakukan hal-hal yang di luar materi pelajaran. Berdasarkan data yang diperoleh dari guru olahraga dan peneliti sebelumnya diketahui siswa yang memiliki tingkat kebugaran baik sebanyak 39 orang siswa, tingkat kebugaran sedang sebanyak 86 orang siswa, dan tingkat kebugaran siswa kurang sebanyak 26 siswa.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai bagaimana aktivitas *full day school* dengan kebugaran siswa. Melihat gejala yang diuraikan di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan “Hubungan aktivitas *full day school* dengan kebugaran siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang”.

B. Identifikasi Masalah

Banyak variabel yang diperkirakan dapat dilihat dari kebugaran siswa SMKN 2 Padang Panjang seperti :

1. Sarana dan prasarana pembelajaran.
2. Penyusunan jam pelajaran.
3. Proses pembelajaran.
4. Aktivitas *full day school*.
5. Lingkungan sekolah dan tempat tinggal siswa.
6. Gizi siswa.
7. Waktu istirahat.

C. Pembatasan Masalah

Pada identifikasi masalah terlihat banyak faktor yang dapat memberikan masalah kebugaran siswa SMKN 2 Padang Panjang, maka untuk memperoleh

gambaran yang jelas tentang ruang lingkup penelitian perlu diberikan pembatasan permasalahan penelitian karena keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan peneliti, penelitian ini dibatasi pada : aktivitas *full day school*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari variabel pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang diteliti maka faktor yang diduga lebih dominan terhadap kebugaran siswa SMKN 2 Padang Panjang adalah *full day school*. Dengan demikian dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut, “Apakah ada Hubungan aktivitas *full day school* dengan kebugaran siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang.”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian adalah :
Hubungan aktivitas *full day school* dengan kebugaran siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut :

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Pihak sekolah tentang peranan *full day school* terhadap kebugaran jasmani.

3. Bagi siswa sebagai bahan masukan bagi siswa supaya meningkatkan kebugaran jasmani lebih penting.
4. Untuk guru sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar dan menambah pemahaman kepada guru agar dapat melaksanakan proses belajar lebih baik lagi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan aktivitas full day school dengan kebugaran siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang, dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik. 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.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas full day school dengan kebugaran siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang. Artinya, semakin baik pelaksanaan aktivitas dalam sistem full day school, maka kecenderungan tingkat kebugaran siswa juga akan semakin baik, meskipun masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi kebugaran jasmani siswa.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian mengenai hubungan aktivitas *full day school* dengan kebugaran

siswa kelas XI SMKN 2 Padang Panjang, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Sekolah diharapkan dapat lebih memperhatikan pengaturan aktivitas fisik siswa dalam sistem *full day school*, khususnya dengan menyediakan waktu yang cukup untuk kegiatan olahraga dan aktivitas jasmani, sehingga kebugaran siswa tetap terjaga secara optimal.
2. Guru pendidikan jasmani disarankan untuk merancang pembelajaran yang lebih variatif dan melibatkan aktivitas fisik yang terstruktur agar dapat meningkatkan kebugaran siswa meskipun berada dalam sistem *full day school*.
3. Siswa diharapkan dapat memanfaatkan waktu luang di sekolah maupun di luar sekolah untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri, seperti olahraga ringan, guna menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kebugaran siswa, seperti pola makan, istirahat, dan gaya hidup, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih komprehensif

DAFTAR PUSTAKA

- Armstrong, N., & Barker, A. R. (2020). *Endurance training and elite young athletes*.
Karger Medical and Scientific Publishers.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil, & Anthony. (2018a). *Bahan ajar pengetahuan umum pendidikan jasmani dan olahraga*.
Padang: FIK UNP.
- Arsil, & Anthony. (2018b). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*.
Padang: FIK UNP.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Physical activity guidelines for school-aged children*.
- Cooper Institute. (2017). *FitnessGram administration manual*. Human Kinetics.
- Depdiknas. (2006). *Kebijakan pendidikan nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Febrianti, R., dkk. (2021). Pola aktivitas fisik siswa *full day school* di DKI Jakarta.
Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14(2), 45–59.
- Firdaus, K. (2020). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.
- Hernando, Y., & Atradinal, A. (2020). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
Jurnal JPDO, 3(1), 15–23.
- Indrawati, S. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–52.
- Jamaris, M. (2017). *Evaluasi program full day school*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Kemenkes RI. (2019). *Panduan aktivitas fisik anak usia sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendikbud. (2021). *Tes kebugaran jasmani siswa Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Kurniawan, A. (2019). *Manajemen sekolah sehari penuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Misra, A. (2018). Impact of extended school hours on children's health. *Journal of Pediatrics*, 192, 12–17.

- Muslich, M. (2007). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan: Dasar pemahaman dan pengembangan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Putra, A. (2022). Dampak sistem pendidikan terhadap kebugaran fisik siswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebugaran*, 10(2), 123–130.
- Rahayu, D. (2021). Kurikulum seimbang dalam *full day school*: Implikasi terhadap siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(3), 89–97.
- Sallis, J. F., dkk. (2020). *Physical activity and health promotion in educational settings*. Springer.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran jasmani ibu-ibu di Jorong KP. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *JM*, 3(2), 47–52.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani.
- Supriyadi, H. (2020). Full day school dan peningkatan kualitas pendidikan: Tinjauan dari perspektif kebugaran. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 12(4), 201–210.
- Sutrisno, S., & Haryanto, B. (2020). Efektivitas program *full day school* terhadap pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 22–34.
- Suyanto. (2013). *Model pendidikan karakter di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2022). *Global action plan on physical activity 2019–2030*. Geneva: WHO.