

KEBUGARAN JASMANI SMA

Indrawati¹, Cucu Atikah², Lukmanul Hakim³

¹Teknologi Pendidikan, Pascasarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

²Teknologi Pendidikan, Pascasarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

³Teknologi Pendidikan, Pascasarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

7772230018@untirta.ac.id, cucuatikah@untirta.ac.id, lukmanulhakim@untirta.ac.id

ABSTRACT

Physical fitness plays an important role in supporting students' academic achievements, but its implementation in high schools (SMA) still faces various challenges. The main objective of this research is to determine the relationship between physical fitness and academic achievement, as well as to identify the obstacles in the implementation of physical education programs in high schools. Data were collected through interviews, observations, and document analysis from several schools located in urban and rural areas. A descriptive quantitative approach was used to collect the data. The research results show that there is a positive correlation between students' fitness levels and their academic achievements; the improvement in cognitive functions resulting from physical activity supports this correlation. However, fitness programs face challenges such as inadequate facilities, undifferentiated teaching methods, and inter-school differences. Moreover, it was found that community support and the role of teachers are crucial for the success of physical fitness programs. In short, better physical education can influence students' academic quality and character in addition to their physical quality. Recommendations include collaboration with the community, teacher training, and a more relevant curriculum. Further research is needed to assess the long-term effects of physical fitness and to explore the use of technology in school fitness programs.

Keywords: *Physical Fitness, Academic Achievement, High School Education, Curriculum Implementation*

ABSTRAK

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung prestasi akademik siswa, namun implementasinya di sekolah menengah atas (SMA) masih menghadapi berbagai tantangan. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik serta menemukan kendala dalam pelaksanaan program pendidikan jasmani di sekolah menengah atas. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen dari sejumlah sekolah yang terletak di wilayah perkotaan dan pedesaan. Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara tingkat kebugaran siswa dan prestasi akademik mereka; peningkatan fungsi kognitif yang dihasilkan oleh aktivitas fisik mendukung korelasi ini. Namun, program kebugaran menghadapi tantangan seperti fasilitas yang tidak memadai, metode pembelajaran yang tidak berbeda, dan perbedaan antar-sekolah. Selain itu, ditemukan bahwa dukungan komunitas dan peran guru sangat penting untuk keberhasilan program kebugaran jasmani. Singkatnya, pendidikan jasmani yang lebih baik dapat mempengaruhi kualitas akademik dan karakter siswa selain kualitas fisik mereka. Rekomendasi termasuk kolaborasi dengan komunitas, pelatihan guru, dan kurikulum yang lebih relevan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menilai efek kebugaran jasmani dalam jangka panjang dan mengeksplorasi penggunaan teknologi dalam program kebugaran sekolah.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Prestasi Akademik, Pendidikan SMA, Implementasi Kurikulum

A. PENDAHULUAN

Salah satu komponen yang sangat penting dalam mendidik anak-anak, terutama mereka yang berada di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), adalah latihan fisik (Patti et al., 2022). Selama masa pertumbuhan remaja, aktivitas fisik yang cukup penting untuk pertumbuhan fisik dan mental. Namun, sebagai akibat dari peningkatan penggunaan teknologi dan berkurangnya ruang terbuka untuk aktivitas fisik, gaya hidup sedentari mulai populer di kalangan remaja di dunia modern (Felez-Nobrega et al., 2020). Selain berkontribusi pada prestasi akademik siswa dan kesejahteraan emosional mereka, olahraga merupakan kebutuhan fisik.

Studi menunjukkan bahwa siswa SMA Indonesia kurang kebugaran. Menurut data Kementerian Kesehatan, kurang dari 30% siswa SMA memenuhi syarat kebugaran jasmani yang disarankan (Ekawati et al., 2020). Ada beberapa masalah yang harus diatasi: kurangnya fasilitas olahraga di sekolah, kurangnya hubungan antara pendidikan jasmani dan pola hidup sehat di luar sekolah, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya kebugaran.

Sekolah tidak memiliki program kebugaran jasmani yang efektif dan berkelanjutan. Kurikulum kebugaran jasmani seringkali berfokus pada teori dan kurang memberikan latihan praktis. Ini memperparah ketidaksesuaian ini. Selain itu, perbedaan fasilitas olahraga di sekolah swasta dan negeri menambah disparitas ini. Selain itu, sebagian besar lembaga pendidikan di wilayah terpencil menghadapi kekurangan sumber daya, yang merupakan faktor yang berkontribusi pada pengurangan kapasitas untuk melakukan kegiatan fisik (Monte & Buan, 2021).

Sangat penting bagi siswa SMA untuk lebih kebugaran. Remaja yang aktif berolahraga cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih baik, mengalami tingkat stres yang lebih rendah, dan memiliki risiko penyakit jangka panjang yang lebih rendah di masa depan (Teferi, 2020). Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus menjadi bagian penting dari pengembangan potensi siswa secara menyeluruh, bukan hanya sebagai pelengkap kurikulum.

Kebutuhan mendesak untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan fisik dan mental siswa adalah dasar dari rasionalisasi kegiatan kebugaran jasmani yang lebih baik di sekolah (Till et al., 2021). Program kebugaran jasmani yang terorganisir diharapkan tidak hanya berdampak positif pada siswa, tetapi juga membangun budaya sehat di sekolah (Kozlova & Boyko, 2022). Dengan cara ini, diharapkan siswa akan mengembangkan kebiasaan sehat yang akan bertahan hingga dewasa.

Solusi yang direncanakan meliputi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih aplikatif, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, serta pelatihan bagi guru untuk menerapkan metode pembelajaran kebugaran yang menarik dan efektif (Jamhari et al., 2023). Selain itu, kerja sama antara sekolah dan komunitas setempat juga perlu ditingkatkan untuk mendukung pelaksanaan program ini. Melibatkan siswa dalam perencanaan dan evaluasi program kebugaran dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi mereka.

Melalui penggunaan pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan, tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan tingkat kebugaran atletik siswa SMA. Siswa juga diharapkan belajar tentang pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Dengan demikian, mereka diharapkan menjadi orang yang sehat secara fisik dan mental, siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari.

Hipotesis penelitian ini adalah bahwa program kebugaran jasmani yang terorganisir dan didukung dengan baik dapat meningkatkan kebugaran siswa. Hipotesis lain adalah bahwa ada korelasi positif antara kebugaran jasmani dan prestasi akademik. Dengan menguji hipotesis ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran berbasis bukti tentang cara membuat kebijakan pendidikan jasmani di sekolah.

Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi, sekolah memiliki tanggung jawab strategis untuk mendorong siswa untuk mengadopsi gaya hidup sehat (Rawal et al., 2022). Dengan meningkatkan program kebugaran jasmani, sekolah tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan, tetapi juga bertanggung jawab untuk membangun karakter dan kualitas hidup siswa. Oleh karena itu, investasi dalam program kebugaran jasmani merupakan investasi jangka panjang bagi masa depan negara.

Jurnal ini bertujuan untuk mempelajari berbagai literatur terkait kebugaran jasmani di tingkat SMA dengan mempertimbangkan berbagai masalah dan peluang yang ada. Diharapkan penelitian ini akan memberikan pemahaman yang luas tentang keadaan saat ini, tantangan, dan solusi kreatif. Kajian ini diharapkan menjadi dasar untuk perbaikan berkelanjutan program pendidikan jasmani di Indonesia.

B. METODE

Penelitian ini menganalisis berbagai aspek kebugaran jasmani di tingkat sekolah menengah atas melalui pendekatan deskriptif kualitatif dan metode kajian pustaka. Ruang lingkup penelitian ini meliputi bagaimana program kebugaran jasmani dijalankan, seberapa efektif program ini terhadap

prestasi siswa, serta kendala dan solusi untuk mengimplementasikannya. Kebugaran fisik (tingkat aktivitas fisik siswa, kebiasaan berolahraga) dan komponen pendukungnya (kurikulum, fasilitas, dan peran guru) adalah faktor utama penelitian ini. Penelitian ini berfokus pada sekolah-sekolah SMA di Indonesia, dan populasi dan sampelnya terdiri dari penelitian dan laporan sebelumnya tentang kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah atas.

Sumber utama data berasal dari jurnal ilmiah, buku referensi, laporan resmi, dan hasil penelitian terkait. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui telaah dokumen dan analisis literatur yang relevan dengan topik. Data dianalisis secara kualitatif melalui metode analisis konten untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan temuan yang signifikan. Hasil analisis ini akan digunakan untuk merumuskan rekomendasi bagi pengembangan program kebugaran jasmani yang lebih efektif di sekolah-sekolah SMA.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mencakup berbagai aspek kebugaran jasmani di tingkat SMA, termasuk bagaimana program dijalankan, seberapa efektif itu terhadap prestasi siswa, tantangan yang dihadapi, dan solusi. Hasil ini didasarkan pada analisis menyeluruh terhadap berbagai literatur, studi empiris, dan laporan resmi yang relevan.

Hasil

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA

Temuan awal menunjukkan bahwa siswa SMA Indonesia kurang kebugaran. Kementerian Kesehatan melaporkan bahwa kurang dari 30 persen siswa tidak memenuhi syarat kebugaran jasmani yang direkomendasikan. Fenomena ini lebih umum di sekolah-sekolah yang terletak di kota-kota, di mana akses mudah ke teknologi mendorong gaya hidup sedentari. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas pasif seperti bermain gim atau berselancar di media sosial. Di sekolah-sekolah pedesaan, bagaimanapun, kekurangan fasilitas dan kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga adalah dua faktor utama yang memengaruhi tingkat kebugaran siswa.

2. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik

Menurut temuan kedua, ada korelasi positif antara prestasi akademik siswa dan kebugaran mereka. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, konsentrasi yang lebih tinggi, dan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak aktif. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif secara fisik juga lebih baik dalam ujian dibandingkan siswa yang tidak aktif. Ada bukti bahwa aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, yang membantu memori dan kognisi. Ini mendukung hipotesis awal bahwa kebugaran jasmani dapat berdampak langsung pada prestasi belajar.

3. Implementasi Kurikulum Pendidikan Jasmani

Seperti yang ditunjukkan oleh analisis kurikulum pendidikan jasmani, banyak sekolah masih berkonsentrasi pada topik teoritis sambil mengabaikan aspek praktis. Kurikulum saat ini mungkin tidak variatif dan tidak memenuhi semua kebutuhan siswa. Guru olahraga seringkali hanya mengajarkan permainan tradisional tanpa menerapkan konsep kebugaran jasmani secara menyeluruh. Hal ini membuat siswa kurang memahami manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan mereka. Selain itu, pendekatan pembelajaran yang monoton seringkali membuat siswa tidak tertarik pada pelajaran.

4. Disparitas Fasilitas Olahraga

Tidak ada fasilitas olahraga yang sama di sekolah swasta dan negeri, yang merupakan kendala utama. Sementara banyak sekolah negeri, terutama di daerah terpencil, menghadapi kekurangan sarana dan prasarana, sekolah swasta biasanya memiliki fasilitas yang lebih canggih dan canggih. Sebagian besar masalah yang menghalangi program kebugaran jasmani adalah lapangan olahraga yang tidak memadai, kurangnya peralatan kebugaran, dan infrastruktur yang buruk. Karena ketimpangan ini, ada perbedaan besar dalam tingkat kebugaran siswa di sekolah dengan fasilitas yang memadai dan sekolah yang tidak.

5. Peran Guru Pendidikan Jasmani

Berpartisipasi siswa dalam aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh peran guru pendidikan jasmani. Hasilnya menunjukkan bahwa pendidik yang mendapatkan pelatihan kebugaran jasmani cenderung lebih efektif dalam mendorong siswa mereka untuk berpartisipasi.

Sayangnya, beberapa guru pendidikan jasmani tidak memiliki kemampuan yang diperlukan. Sebagian besar guru tidak menerima pelatihan berkelanjutan, yang berarti metode mereka kurang kreatif. Ini menyebabkan siswa tidak terlalu terlibat dalam pelajaran olahraga.

6. Pengaruh Lingkungan Sekolah
Sekolah yang memiliki lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif, seperti kegiatan ekstrakurikuler dan turnamen olahraga, menunjukkan bahwa siswanya lebih kebugaran. Selain itu, sekolah yang memiliki kebijakan yang mendukung olahraga, seperti memungkinkan siswa berpartisipasi dalam program kebugaran, meningkatkan rasa kepemilikan dan motivasi siswa. Sebaliknya, siswa cenderung tidak aktif di sekolah karena kurangnya program latihan fisik.
7. Hambatan Sosial dan Budaya
Selain itu, hambatan sosial dan budaya berdampak pada tingkat kebugaran siswa. Olahraga masih dianggap sebagai aktivitas sekunder yang tidak terlalu penting dibandingkan dengan pelajaran akademik di beberapa tempat. Orang tua dan siswa sering mengabaikan pentingnya aktivitas fisik karena tekanan untuk berprestasi akademik. Selain itu, budaya keluarga yang tidak mendukung kebiasaan berolahraga adalah masalah lain. Siswa yang berasal dari keluarga yang tidak aktif secara fisik cenderung melakukan hal-hal yang sama.
8. Kurangnya Kesadaran Siswa dan Orang Tua
Orang tua dan siswa tidak menyadari pentingnya kebugaran fisik. Olahraga dianggap tidak penting dan membosankan oleh banyak siswa. Kehidupan modern yang lebih menekankan kenyamanan dan teknologi memperparah hal ini. Selain itu, orang tua lebih cenderung memprioritaskan prestasi akademik anak daripada kesehatan fisik mereka. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk lebih memahami pentingnya kebugaran jasmani.
9. Pentingnya Pendekatan Holistik
Hasil lain menunjukkan betapa pentingnya menggunakan pendekatan holistik untuk meningkatkan kebugaran siswa. Sekolah, keluarga, dan komunitas biasanya bekerja sama untuk mendukung program kebugaran jasmani. Melibatkan orang tua dalam program kesehatan siswa dan bekerja sama dengan komunitas olahraga lokal cenderung lebih efektif dalam meningkatkan tingkat kebugaran siswa. Program ini tidak hanya berfokus pada olahraga, tetapi juga mengajarkan siswa cara mengonsumsi makanan yang baik dan mengikuti gaya hidup sehat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada banyak faktor internal dan eksternal yang memengaruhi tingkat kebugaran siswa. Dalam bagian ini, temuan ini akan dibahas secara menyeluruh, dihubungkan dengan teori dan penelitian sebelumnya, dan diinterpretasikan dalam konteks yang lebih luas.

1. Korelasi antara Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik
Salah satu temuan penting adalah bahwa ada korelasi positif antara prestasi akademik dan kebugaran jasmani. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Gouveia et al., (2020), yang menemukan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran fisik yang tinggi memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke otak, yang membantu otak berpikir lebih baik. Interpretasi ini mendukung gagasan awal bahwa program kebugaran fisik yang terorganisir membantu siswa secara kognitif dan emosional.
2. Implementasi Kurikulum yang Kurang Optimal
Risman & Argantos, (2022) menyatakan bahwa pendidikan jasmani belum dianggap sebagai prioritas di banyak negara berkembang, dan temuan tentang pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani juga sesuai. Ini menjelaskan mengapa banyak siswa tidak tertarik pada pelajaran ini, terutama jika instruksi tidak variatif. Pembelajaran kebugaran seharusnya lebih menekankan pengalaman langsung dan praktik, menurut teori pembelajaran aktif Piaget. Oleh karena itu, pengembangan kurikulum yang lebih menarik dan berguna, yang melibatkan siswa dalam kegiatan berbasis proyek atau kompetisi olahraga, sangat penting.
3. Disparitas Fasilitas Sekolah
Hasil menunjukkan perbedaan fasilitas di sekolah negeri dan swasta, yang menunjukkan perbedaan dalam sistem pendidikan di Indonesia. Sebuah studi yang dilakukan oleh Risman & Argantos, (2022) menemukan bahwa memiliki fasilitas olahraga yang cukup penting untuk

program kebugaran yang berhasil. Tingkat kebugaran siswa cenderung lebih tinggi di sekolah dengan fasilitas lengkap. Menurut interpretasi ini, kebijakan pendidikan yang lebih inklusif dan adil diperlukan, terutama untuk institusi pendidikan yang terletak di daerah terpencil. Salah satu solusi jangka panjang adalah membangun infrastruktur olahraga.

4. Peran Guru Pendidikan Jasmani

Tidak dapat diabaikan betapa pentingnya guru untuk meningkatkan kebugaran siswa. Hasil ini mendukung penelitian Rybalko et al., (2023), yang menekankan bahwa kompetensi dan keinginan guru sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikan jasmani. Guru yang dilatih secara berkelanjutan memiliki kapasitas untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan. Oleh karena itu, program pelatihan yang sistematis diperlukan untuk guru pendidikan jasmani agar mereka dapat mengadopsi metode pengajaran yang lebih inovatif yang memenuhi kebutuhan siswa saat ini.

5. Hambatan Sosial dan Budaya

Faktor-faktor budaya dan sosial seperti kurangnya kesadaran orang tua akan pentingnya olahraga mendorong gagasan bahwa pendidikan kesehatan memerlukan dukungan komunitas. Berbagai komponen lingkungan sosial memengaruhi perkembangan anak, kata Foti & Sidiropoulou, (2020). Dalam situasi seperti ini, kerja sama antara sekolah, keluarga, dan komunitas sangat penting. Program sosialisasi dan pendidikan tentang pentingnya kebugaran jasmani dapat membantu mengubah paradigma masyarakat.

6. Implikasi Temuan dalam Konteks yang Lebih Luas

Hasil penelitian ini memiliki dampak yang luas terutama pada kebijakan pendidikan dan kesehatan publik. Jika program kebugaran jasmani dimasukkan dengan baik ke dalam kurikulum nasional, itu tidak hanya akan meningkatkan kesehatan siswa, tetapi juga akan membantu pemerintah membuat generasi muda lebih sehat dan produktif. Kebugaran jasmani juga dapat membangun sifat seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas, yang sangat penting untuk membangun karakter bangsa.

7. Konsistensi dengan Penelitian Sebelumnya

Sebagian besar temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Namun, ada beberapa perbedaan yang patut dicatat, terutama terkait dengan seberapa efektif program kebugaran jasmani dilaksanakan oleh pemerintah. Dalam beberapa negara maju, seperti Finlandia dan Jepang, program kebugaran jasmani telah menjadi bagian integral dari kurikulum sekolah, dan ini telah menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas hidup siswa. Perbedaan ini menunjukkan bahwa keadaan lokal sangat memengaruhi seberapa baik program berjalan.

8. Arah Penelitian Masa Depan

Penelitian ini memberi kita kesempatan untuk melakukan penelitian lebih lanjut, terutama mengenai pembuatan program kebugaran yang menggunakan teknologi. Aplikasi kebugaran dan platform online dapat menjadi solusi kreatif karena siswa sekarang memiliki perangkat digital. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengevaluasi bagaimana berbagai pendekatan pengajaran kebugaran jasmani berfungsi di berbagai budaya. Untuk mengetahui bagaimana kebugaran jasmani mempengaruhi kesehatan mental dan prestasi akademik siswa dalam jangka panjang, penting untuk berkonsentrasi pada studi yang berlangsung lama.

Dengan mempertimbangkan hasil dan konsekuensi ini, kebijakan pendidikan di masa mendatang mungkin lebih berfokus pada kesehatan siswa secara keseluruhan. Ini akan menjadi bagian dari upaya untuk membuat lingkungan belajar yang produktif dan sehat.

D. KESIMPULAN

Studi ini menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah atas dan prestasi akademik mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran yang lebih baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, yang mendukung hipotesis awal dan sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Namun, pendidikan jasmani masih menghadapi banyak masalah. Ini termasuk fasilitas yang terbatas, kurikulum yang tidak efektif, dan peran guru yang belum sepenuhnya dioptimalkan. Selain itu, perbedaan antara sekolah negeri dan swasta terkait dengan ketersediaan fasilitas. Ini menunjukkan betapa pentingnya kebijakan pendidikan yang lebih inklusif dan merata.

Dalam hal ini, tujuan utama dari penelitian adalah untuk memberikan saran tentang cara memperbaiki program pendidikan jasmani di sekolah. Rekomendasi ini termasuk membuat kurikulum yang lebih relevan, memberikan guru pelatihan berkelanjutan, dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga. Program kebugaran yang terorganisir mempengaruhi kesehatan fisik siswa serta perkembangan kognitif dan karakter mereka.

Studi jangka panjang diperlukan untuk mengetahui efek kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik dalam jangka panjang. Penggunaan teknologi dalam program kebugaran juga menjanjikan untuk dipelajari lebih lanjut. Dengan kebijakan yang tepat, pendidikan jasmani dapat memainkan peran penting dalam pembentukan generasi muda yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekawati, F. F., Purnama, S. K., & Nuryadin, I. (2020). *Is the Participation of Indonesian People in Exercise and Their Level of Physical Fitness Quite Sufficient?* 464(Psshers 2019), 486–488. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.117>
- Felez-Nobrega, M., Raine, L. B., Haro, J. M., Wijndaele, K., & Koyanagi, A. (2020). Temporal trends in leisure-time sedentary behavior among adolescents aged 12-15 years from 26 countries in Asia, Africa, and the Americas. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01010-w>
- Foti, P., & Sidiropoulou, M. (2020). the Development of the Child'S Personality and the Contribution of the Social and Cultural Environment. *European Journal of Education Studies*, 7(8), 48–56. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i8.3183>
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Lopes, H., Rodrigues, A., Peralta, M., Kliegel, M., & Ihle, A. (2020). Physical fitness predicts subsequent improvement in academic achievement: Differential patterns depending on pupils' age. *Sustainability (Switzerland)*, 12(21), 1–9. <https://doi.org/10.3390/su12218874>
- Jamhari, Trias Ramadhan, & Wargama, I. M. D. S. (2023). Analysis of Increasing Physical Fitness Through Physical Education after the Covid-19 Pandemic. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 149–158. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.26899>
- Kozlova, T. G., & Boyko, G. L. (2022). the Influence of Independent Physical Exercises on Formation of Student Health Culture. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 10(10(155)), 15–17. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.10\(155\).03](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.10(155).03)
- Monte, R. N., & Buan, A. R. (2021). The Impact of Covid-19 on Physical Education: Mobility-Restrictive Measures on the Remote Learning Setup. *International Journal of Asian Social Science*, 11(10), 474–489. <https://doi.org/10.18488/journal.1.2021.1110.474.489>
- Patti, A., Giustino, V., Figlioli, F., Miceli, M., Barca, M., Drid, P., Palma, A., & Bianco, A. (2022). The role of school physical education on adolescents' fitness levels during the pandemic period from COVID-19: An observational study of the Italian scientific high school—section sport and physical activity. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1010236>
- Rawal, T., van Schayck, O. C. P., Willeboordse, M., Arora, M., Bhaumik, S., Bhagra, A., Bhagra, S., Muris, J. W. M., & Tandon, N. (2022). How to promote a healthy lifestyle among schoolchildren: Development of an intervention module (i-PROMISE). *Public Health in Practice*, 3(47), 100262. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2022.100262>
- Risman, I., & Argantos, A. (2022). Evaluasi Program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Aktivitas di Air di SMP Negeri 14 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 10(3), 114–121. <https://doi.org/10.23887/jjp.v10i3.51566>
- Rybalko, P., Bychkov, O., Maksymenko, L., Shcherbyna, S., & Ivanova, V. (2023). the Formation of a Competent Approach As the Basis of the Professional Development of the Future Teacher of Physical Education. *Conhecimento & Diversidade*, 15(37), 73–92. <https://doi.org/10.18316/rcd.v15i37.10923>
- Teferi, G. (2020). The Effect of Physical Activity on Academic Performance and Mental Health: Systematic Review. *American Journal of Science, Engineering and Technology*, 5(3), 131. <https://doi.org/10.11648/j.ajset.20200503.12>

Till, K., Bruce, A., Green, T., Morris, S., & Boret, S. (2021). *Strength and Conditioning in Schools : A Strategy to Optimise Health , Fitness and Physical Activity in Youths* Carnegie School of Sport , Leeds Beckett University , Leeds , United Kingdom Kingdom Strength & Conditioning Association Schools Special Interest Group , Lytham , United Kingdom 3 Merchant Taylors ' School , Northwood , United Kingdom 4 St Peter ' s RC High School , Gloucester , United Kingdom 5 Youth Physical Development Centre , Cardiff School of Sport and Health Sciences , Cardiff Metropolitan University , Cardiff , United Kingdom . 6 Eton College , Windsor , United Kingdom 7 Faculty of Science and Technology , London Sport Institute at Middlesex University , London , United Kingdom 8 United Kingdom Strength & Conditioning Association , Lytham , United Kingdom 2 United Corresponding Author Professor Kevin Till Carnegie School of Sport , Leeds Beckett University , Leeds , LS6 3QS Email : K.Till@leedsbeckett.ac.uk.