



Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 1 Ibun

Diky Hadyansah
STKIP Pasundan
dickshyden@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan aktivitas fisik menjadi fenomena global yang terjadi seluruh belahan dunia, termasuk Indonesia. Penurunan aktivitas fisik ini berkaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 1 Ibun. pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan survey. Subjek penelitian merupakan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ibun dengan sampel sebanyak 35 siswa kelas VII dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *sampel random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun berupa lari cepat 50 meter, pull-up 60 detik, baring duduk 60 detik, vertical jump dan lari 1000 meter. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ibun siswa yang berkategori baik sekali 3 orang (8,57%), baik 10 orang (28,57%), sedang 18 orang (51,43%), dan kurang 4 orang (11,43%). Kesimpulan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ibun berada pada kategori "Sedang".

Kata Kunci: *Kebugaran jasmani, TKJI, Aktivitas Fisik, SMP*

ABSTRAC

The decline in physical activity is a global phenomenon that occurs in all parts of the world, including Indonesia. This decline in physical activity is closely related to the level of physical fitness a person has. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of seventh grade students of SMPN 1 Ibun. The approach used in this study used a descriptive quantitative method with a survey. The research subjects were seventh grade students of SMP Negeri 1 Ibun with a sample of 35 seventh grade students with sampling using random sampling technique. The research instrument used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13-15 years in the form of a 50 meter sprint, 60 second pull-up, 60 second sit-up, vertical jump and 1000 meter run. The results of this study indicate that the level of physical fitness of VII grade students of SMP Negeri 1 Ibun students who are categorized as excellent 3 people (8.57%), good 10 people (28.57%), moderate 18 people (51.43%), and less 4 people (11.43%). The conclusion shows that the level of physical fitness of students of SMP Negeri 1 Ibun is in the "Moderate" category.

Keyword: *Physical fitness, TKJI, Physical Activity, Junior High School*

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan Cimahi
✉ Email: *dickshyden@gmail.com*

© 2021 STKIP Pasundan
ISSN 2721-5660 (Cetak)
ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Penurunan aktivitas fisik menjadi fenomena global yang terjadi seluruh belahan dunia (Allison, Adlaf, Dwyer, Lysy, & Irving, 2007). Penurunan aktivitas fisik remaja juga terjadi di Indonesia, terutama selama Covid-19 yang menunjukkan remaja di Bandung Raya berada di level "rendah" yaitu sebesar 49,7% (Supriadi et al., 2021). Berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja selama pandemic ini berpotensi membentuk *Sedentary lifestyle* yang menjadi penyebab utama penyakit *Cardiovascular diseases* (CVDs) (Crisafulli & Pagliaro, 2020). Penurunan aktivitas fisik ini berkaitan erat dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang.

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting status kesehatan saat ini dan masa depan (Ortega et al., 2008). Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis seseorang. Derajat kesehatan menentukan kemampuan jasmani untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani ialah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu secara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik adalah agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Selain itu, tanda seseorang dikatakan bugar juga apabila tubuhnya tidak mengandung banyak lemak, tulang kokoh padat, otot kuat dan memiliki persendian yang teguh serta system pernapasan berdaya tahan tinggi (Yuliana & Sugiharto, 2019).

Kebugaran jasmani tentunya merupakan komponen yang sangat penting dimiliki oleh remaja saat ini terutama masa-masa sebagai siswa sekolah. Pada masa ini, para siswa dituntut melakukan berbagai kegiatan pembelajaran akademik maupun non akademik yang menuntut fisik prima. Sebagaimana yang kita tahu, siswa SMP melakukan aktivitas pembelajaran kurang lebih 6-7 jam /hari yang terdiri dari kegiatan fisik dan mental. Beban fisik dan mental ini tentunya harus disupport oleh kebugaran jasmani yang prima agar seluruh manfaat aktivitas yang dilakukan diperoleh dengan maksimal. Hal ini karena, kebugaran jasmani bermafaat dalam menyesuaikan tuntutan beban fisik yang dilakukan dan mempercepat proses pemulihan tubuh (Siregar, 2010). Proses pemulihan yang cepat membuat siswa siap melanjutkan pada aktivitas selanjutnya.

Upaya peningkatan kualitas kebugaran jasmani siswa ditempuh melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Secara umum tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk mengembangkan tiga domain yaitu kognitif, afektif dan psikomotor (Widodo, 2019). Domain kognitif mencakup kecerdasan, pengetahuan, pemahaman, konsep, keterampilan berfikir, analisis, evaluasi; domain afektif mencakup nilai rasa, sikap, apresiasi, nilai sosial; dan domain psikomotor mencakup keterampilan gerak, sikap tubuh, kebugaran jasmani, dan kondisi fisik (Susanto, 2017). Selain itu, hanya mata pelajaran penjas yang menitikberatkan aktivitas gerak untuk tujuan pendidikan. Untuk menyikapi hal tersebut, maka perlu ditinjau tingkat kebugaran jasmani siswa secara serius dengan melakukan pemantauan dan peningkatan secara konsisten yang dilakukan oleh pihak sekolah melalui mata pelajaran penjas. Oleh karena itu, penting kiranya mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa maka tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 1 Ibun.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan survey. Pendekatan ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu peristiwa, keadaan, objek apakah orang, atau segala sesuatu yang terkait dengan variabel-variabel yang bisa dijelaskan baik menggunakan angka-angka maupun kata-kata (Setyosari, 2010). Subjek penelitian merupakan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ibun dengan sampel sebanyak 35 siswa kelas VII dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *sampel random sampling*.

Prosedur penelitian ini dilakukan di awal tahun ajaran baru dengan melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun berupa lari cepat 50 meter, pull-up 60 detik, baring duduk 60 detik, vertical jump dan lari 1000 meter. Setelah data terkumpul maka langkah berikutnya adalah pengolahan data menggunakan statistic deksriptif. Adapun norma tes & penilaian kebugaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 1 Tabel Nilai TKJI

Lari 50 Meter		
Putra	Putri	Nilai
S.d – 6,7"	S.d – 7.7"	5
6.8" – 7,6"	7.8" – 8,7"	4
7,7" – 8,7"	8,8" – 9,9"	3
8,8" – 10,3"	10" - 11,9"	2
10,4" - dst	12" - dst	1

Gantung Angkat Tubuh		
16 - Keatas	41" - Keatas	5
11 – 15	22" – 40"	4
6 – 10	10" – 21"	3
2 – 5	3" – 9"	2
0 – 1	0" – 2"	1

Baring Duduk		
38 - Keatas	28 Keatas -	5
28 – 37	19 – 27	4
19 – 27	9 – 18	3
8 – 18	3 – 8	2
0 – 7	0 – 2	1

Loncat Tegak		
66 Keatas	50 Keatas	5
53 – 65	39 – 49	4
42 – 52	30 – 38	3
31 – 41	21 – 29	2
0 - 30	0 - 20	1

Lari 1000 m		
s.d – 3'04	s.d – 3'06"	5
3'05" - 3'53"	3'07" – 3'55"	4
3'54" - 4'46"	3'56" – 4'58"	3
4'47" - 6'04"	4'59" – 6'40"	2
6'05" - dst	6'41" – dst	1

Setelah data dinilai berdasarkan norma penilaian TKJI diatas, maka selanjutnya penilaian tersebut diklasifikasikan ke dalam norma TKJI pada tabel 2. Kemudian dilanjutkan dengan analisis data menggunakan prosentase rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah

Tabel 2. Norma TKJI

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
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)

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ibum yang dilaksanakan pada Senin, 2 Oktober 2023 sebanyak 35 orang disajikan berdasarkan item tes dan secara keseluruhan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil tes lari 60/50 meter

Kategori	Nilai	Frekuensi		Frekuensi	
		Putra	Prosentase	Putri	Persentase
Baik Sekali	5	5	33.3	2	10.0
Baik	4	7	46.7	7	35.0
Sedang	3	3	20.0	10	50.0
Kurang	2	0	0	1	5
Kurang Sekali	1	0	0	0	0
Total			100		100

Berdasarkan tabel 3. Nilai lari 50 m putra Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ibum dengan nilai 5 berjumlah 5 siswa (33,33%), nilai 4 berjumlah 7 siswa (46,67%), nilai 3 berjumlah 3 siswa (20,00%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Nilai lari 50 m Putri Siswa SMP Negeri 1 Ibum dengan nilai 5 berjumlah 2 siswa (10,00%), nilai 4 berjumlah 7 siswa (35,00%), nilai 3 berjumlah 10 siswa (50,00%), nilai 2 berjumlah 1 siswa (5,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%).

Tabel 4. Hasil tes angkat tubuh

Kategori	Nilai	Frekuensi		Frekuensi	
		Putra	Prosentase	Putri	Persentase
Baik Sekali	5	4	26.7	0	0.0
Baik	4	1	6.7	9	45.0
Sedang	3	1	6.7	11	55.0
Kurang	2	9	60	0	0
Kurang Sekali	1	0	0	0	0
Total			100		100

Berdasarkan tabel 4. Nilai gantung angkat tubuh Putra Siswa SMP Negeri 1 Ibun dengan nilai 5 berjumlah 4 siswa (26,67%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (6,67%), nilai 3 berjumlah 1 siswa (6,67%), nilai 2 berjumlah 9 siswa (60,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Nilai gantung siku tekuk putri Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Ibun dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa (00,00%), nilai 4 berjumlah 9 siswa (45,00%), nilai 3 berjumlah 11 siswa (55,00%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0,00%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%).

Tabel 5. hasil tes baring duduk

Kategori	Nilai	Frekuensi		Frekuensi	
		Putra	Prosentase	Putri	Persentase
Baik Sekali	5	11	73.3	14	70.0
Baik	4	3	20.0	3	15.0
Sedang	3	0	0.0	3	15.0
Kurang	2	1	6.67	0	0
Kurang Sekali	1	0	0	0	0
Total			100.		10

Berdasarkan tabel 5. Nilai baring duduk Putra Siswa SMP Negeri 1 Ibun dengan nilai 5 berjumlah 11 siswa (73,34%), nilai 4 berjumlah 3 siswa (20,00%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (00,00%), nilai 2 berjumlah 1 siswa (6,67%) dan nilai 1 berjumlah 0 siswa atau (0,00%). Nilai tahan baring duduk Putri Siswa SMP Negeri 1 Ibun dengan nilai 5 berjumlah 14 siswa (70,00%), nilai 4 berjumlah 3 siswa (15%), nilai 3 berjumlah 3 siswa (15,00%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%)

Tabel 6. Hasil tes loncat tegak

Kategori	Nilai	Frekuensi		Frekuensi	
		Putra	Prosentase	Putri	Persentase
Baik Sekali	5	0	0.0	0	0.0

Baik	4	0	0.0	0	0.0
Sedang	3	8	53.3	7	35.0
Kurang	2	5	33.33	13	65
Kurang Sekali	1	2	13.33	0	0
Total			100		100

Berdasarkan tabel 6. Nilai Loncat Tegak Putra Siswa SMP Negeri 1 Ibum dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 3 berjumlah 8 siswa (53,34%), nilai 2 berjumlah 5 siswa (33,34%), dan nilai 1 berjumlah 2 siswa (13,34%). Nilai Loncat Tegak Putri Siswa SMP Negeri 1 Ibum dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 3 berjumlah 7 siswa (35,00%), nilai 2 berjumlah 13 siswa (65,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%).

Tabel 7. Hasil tes lari 1000/800 meter

Kategori	Nilai	Frekuensi Putra		Frekuensi Putri	
		Putra	Prosentase	Putri	Persentase
Baik Sekali	5	1	6.7	0	0.0
Baik	4	6	40.0	0	0.0
Sedang	3	5	33.3	4	20.0
Kurang	2	3	20	16	80
Kurang Sekali	1	0	0	0	0
Total			100		100

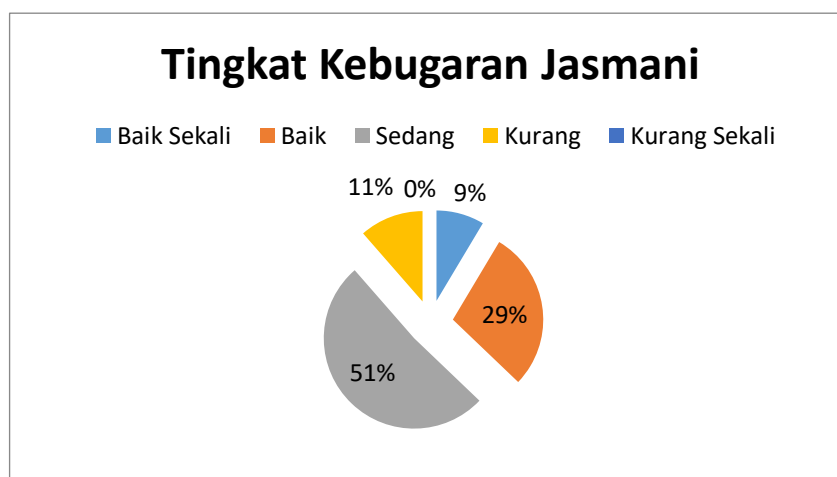
Berdasarkan tabel 7. Nilai lari 1000 meter Putra Siswa SMP Negeri 1 Ibum dengan nilai 5 berjumlah 1 siswa (6,67%), nilai 4 berjumlah 6 siswa (40,00%), nilai 3 berjumlah 5 siswa (33,34%), nilai 2 berjumlah 3 siswa (20,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%). Nilai lari 800 m Putri Siswa SMP Negeri 1 Ibum dengan nilai 5 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0,00%), nilai 3 berjumlah 4 siswa (20,00%), nilai 2 berjumlah 16 siswa (80,00%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0,00%).

Tabel 8. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 1 Ibum

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22 - 25	Baik Sekali	3	8,57
18 - 21	Baik	10	28,57
14 - 17	Sedang	18	51,43
13 - 10	Kurang	4	11,43
9 - 0	Kurang Sekali	0	0,00
Jumlah		35 orang	100

Tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai TKJI dengan rata-rata sebesar 17 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ibum sehingga masuk dalam kategori sedang. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Ibum siswa yang berkategori baik sekali 3 orang (8,57%), baik 10 orang (28,57%), sedang 18 orang (51,43%), kurang 4 orang (11,43%), dan

kurang sekali 0 orang (0,00%). Berikut adalah diagram batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Ibum:



Gambar 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Ibum

PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ibum tahun ajaran 2023/2024 adalah sedang dengan pertimbangan sebanyak 18 siswa berada pada kategori “sedang”. Namun jika dilihat dalam, maka tingkat kebugaran siswa SMPN 1 Ibum berada pada tingkat sedang ke atas atau berada pada posisi aman. Hanya 4 orang saja yang berada pada tingkat “kurang”. Maka perlu kiranya mengetahui factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Sebagaimana literature menyebutkan bahwa factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, makanan, tidur (istirahat), dan olahraga (Suharjana & Purwanto, 2008). Dilihat dari factor umur, siswa smp berumur 13-15 tahun termasuk pada usia dalam pengembangan kebugaran jasmani dan menjadi waktu yang penting dalam pembiasaan gaya hidup aktif. Kebugaran jasmani yang tinggi selama masa kanak-kanak dan remaja memiliki dampak positif pada kesehatan ketika dewasa nanti (Moliner-urdiales et al., 2010). Maka pembiasaan aktif pada usia ini sangatlah penting untuk pembentukan kebugaran jasmani dimasa depan. Factor jenis kelamin juga membedakan hasil dari tes kebugaran itu sendiri. Dari hasil tes instrument kebugaran seperti tes IMT, *Sit and reach*, *squat thrust* dan pacer tes menunjukan bahwa rata-rata hasil tes laki-laki lebih baik daripada perempuan. (Hidayah et al., 2023).

Factor yang paling menarik untuk dibahas adalah factor olahraga. Namun tidak semua olahraga akan berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani jika tidak melibatkan aturan tentang olahraga itu sendiri. Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan mempertimbangkan prinsip S.P.O.R.T: *specificity*, *progression*, *overload*, *reversibility*, dan *training effects* (Kravitz, 2001). Selain itu, individu juga perlu memperhatikan rumus latihan kebugaran aerobik yaitu F.I.T; *frequency*, *intensity*, dan *time*. Berdasarkan kedua prinsip latihan tersebut, pendidikan jasmani di sekolah tidak cukup untuk menjalankan prinsip dasar pengembangan kebugaran jasmani. Hal ini karena pendidikan jasmani di sekolah hanya dilakukan satu kali dalam seminggu. Oleh karena itu, perlunya penambahan waktu, aktivitas, dan pengintegrasian pendidikan jasmani dengan aktivitas fisik selama di sekolah dan di luar sekolah menjadi sesuatu yang harus dilakukan untuk memenuhi prinsip dasar dalam pencapaian kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penjas di sekolah tidak cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun penjas di sekolah dapat diatur sedemikian rupa untuk mengendalikan aktivitas fisik siswa di dalam dan di luar sekolah agar menjadi progam yang komprehensif dalam meningkatkan kebugaran siswa. Salah satunya dengan memberikan tugas melakukan aktivitas olahraga seminggu 3 kali di luar sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ibum berada pada kategori “sedang” sebesar 51%. Oleh Karen itu. Perlunya peningkatan kebugarn jasmani dengan menambahkan waktu, aktivitas, dan pengintegrasian pendidikan jasmani dengan aktivitas fisik selama di sekolah dan di luar sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Allison, K. R., Adlaf, E. M., Dwyer, J. J. M., Lysy, D. C., & Irving, H. M. (2007). The decline in physical activity among adolescent students: A cross-national comparison. *Canadian Journal of Public Health*, 98(2), 97–100. <https://doi.org/10.1007/bf03404317>
- Crisafulli, A., & Pagliaro, P. (2020). Physical activity/inactivity and COVID-19. *European Journal of Preventive Cardiology*, 1–4. <https://doi.org/10.1177/2047487320927597>
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)* (A. Kamsyach (ed.); kedua). Rosdakarya.
- Hidayah, K., Sudarmanto, E., & Jariono, G. (2023). Kebugaran jasmani ditinjau dari karakteristik jenis kelamin dan indeks masa tubuh PENDAHULUAN Aktivitas fisik merupakan kebutuhan harian yang harus dipenuhi oleh setiap orang . Umumnya wrga indonesia lebih hobi kulineran jika diberi pilihan untuk aktivitas. *Journal Power Of Sports*, 6(2), 86–93.
- Kravitz, L. (2001). *PanduanLengkap: Bugar Total translated from the original book Anybodys Total Fitness by Sadoso Sumosardjuno*. PT Raja Grafindo Persada.
- Moliner-urdiales, D., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Jiménez-pavón, D., Moreno, L. A., & Groups, H. S. (2010). Secular trends in health-related physical fitness in Spanish adolescents : The AVENA and HELENA Studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(6), 584–588. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.03.004>
- Ortega, F. B., Ruiz, J., & Castillo, M. J. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence : a powerful marker of health. *International Journal of Obesity (2008)*, 32(February), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Setyosari, P. (2010). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Kencana.
- Siregar, Y. I. (2010). Peranan Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kinerja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 16.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 64–73.
- Supriadi, D., Hadyansah, D., & Budiman, A. (2021). Physical Activity in Adolescents during Covid-19 Pandemic Based on Gender. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(7), 100–104.
- Susanto, E. (2017). *DASAR – DASAR PENDIDIKAN JASMANI*. UNY Press.
- Widodo, D. C. (2019). PARADIGMA BARU PJOK. In *Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemdikbud* (pp. 19–40). <https://cdn-belajar.simpkb.id/s3/p3k/PJOKSD/Modul Pembelajaran PJOK SD/PJOK-PB1.pdf>
- Yuliana, A., & Sugiharto. (2019). Journal of Sport Sciences and Fitness. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(1), 14–18.