

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMPN 4 LEMBAH GUMANTI**

Muharamda¹, Hastria Effendi²

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia

Muharamda36@gmail.com

Abstract

This study aims to determine how much the contribution of daily physical activity to physical fitness of students at SMP Negeri 4 Lembah Gumanti. This research belongs to the type of correlational research to see the contribution of daily physical activity to the physical fitness of students of SMP Negeri 4 Lembah Gumanti. The population in this study were all students who studied at SMP Negeri 4 Lembah Gumanti in the 2019/2020 school year. Sampling in this study was conducted with a purposive sampling technique so that of the population of 209 students of SMP Negeri 4 Lembah Gumanti, samples in this study were selected as many as 27 people. The instruments used were Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) and Indonesian Physical Fitness Tests aged 13-15 years. Data were analyzed using SPSS.

The results of student physical activity namely; there were no students in the very high or high classification, 4 people or (15%) were in the moderate classification, 19 people or (70%) were in the low classification, and 4 people or (15%) were in the classification very low. The results of students' physical fitness ie no one is in the classification very well, and 5 people or (18%) are in the good classification, 9 people or (33%) are in the moderate classification, 11 people or (41%) are in the classification less, and 2 or (8%) are classified as very poor. Based on the analysis conducted between physical activity and physical fitness of SMP Negeri 4 Lembah Gumanti students, a correlation result of 0.617 was obtained, which showed a strong correlation.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti. Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional untuk melihat kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang belajar di SMP Negeri 4 Lembah Gumanti pada tahun ajaran 2019/2020. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sehingga dari 209 populasi siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti, sampel dalam penelitian ini dipilih sebanyak 27 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia umur 13-15 tahun. Data dianalisis dengan menggunakan *SPSS*.

Hasil aktivitas fisik siswa yaitu; tidak ada siswa yang berada pada klasifikasi sangat tinggi maupun tinggi, 4 orang atau (15%) yang berada pada klasifikasi sedang, 19 orang atau (70%) yang berada pada klasifikasi rendah, dan 4 orang atau (15%) yang berada pada klasifikasi sangat rendah. Hasil kebugaran jasmani



siswa yaitu tidak ada orang yang berada pada klasifikasi baik sekali, dan 5 orang atau (18%) berada pada klasifikasi baik, 9 orang atau (33%) berada pada klasifikasi sedang, 11 orang atau (41%) berada pada klasifikasi kurang, dan 2 atau (8%) berada pada klasifikasi kurang sekali. Berdasarkan analisis yang dilakukan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti diperoleh hasil korelasi 0,617 yang mana angka tersebut menunjukkan korelasi kuat.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani

Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013:139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik.

Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seseorang dipermudah dengan adanya IPTEK yang membuat segala aktivitasnya semakin praktis. Aktivitas yang dahulu harus membutuhkan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan mudah dan praktis. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa terdapat 26,1% masyarakat di Indonesia usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif .

Sutarman dalam Asril (1999:9) menyatakan bahwa "Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*Total Fitness*) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada setiap pembebanan fisik yang layak". Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kebugaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik.

Kebugaran menurut Irianto (2006: 2) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih ada cukup tenaga untuk menikmati waktu luang. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik, maka dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya tidak akan mengalami kelelahan yang berlebihan walaupun



aktivitas tersebut tergolong aktivitas yang berat sekalipun. Namun sebaliknya, bila kebugaran seseorang buruk, maka dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan akan terasa sangat berat.

WHO mendefinisikan aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik dapat direncanakan, terstruktur, berulang, dan bertujuan memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik.

Aktivitas fisik pada umumnya diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu aktif dan tidak aktif. Kriteria aktif adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria tidak aktif adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang maupun berat (RISKESDAS 2013: 139).

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Menurut Irianto (2006: 2) untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi 3 unsur, yaitu: asupan, istirahat dan olahraga. Ketiga unsur tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain. Bila salah satu unsur tidak dipenuhi maka kebugarannya akan rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut dapat dijumpai pada remaja jaman sekarang yang lebih suka menggunakan sepeda motor untuk bepergian dibandingkan menggunakan sepeda ataupun berjalan kaki.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk memulai upaya pendidikan jasmani dan pembudayaan hidup aktif bergerak namun banyak dari siswa di sekolah malas mengikuti pelajaran olahraga karena tidak semua siswa senang berolahraga. SMP Negeri 4 Salimpat Kec. Lembah Gumanti Kab. Solok merupakan salah satu sekolah dengan kebiasaan aktivitas fisik siswa yang cukup baik. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari oleh siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti dapat menjadi ketidak sengajaan yang berdampak positif. Dampak positif tersebut adalah 1) peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung, 2) penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan

efisiensi kerja otot jantung, 3) mencegah mortalitas akibat gangguan jantung, 4) peningkatan ketahanan saat melakukan aktivitas fisik, 5) peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh), 6) meningkatkan kemampuan otot, dan 7) mencegah obesitas.

Disisi lain terdapat juga siswa yang memiliki aktivitas fisik yang berbeda dimana mereka menggunakan kendaraan bermotor untuk pulang dan pergi sekolah setiap harinya. Siswa yang melakukan aktivitas fisik dengan yang tidak melakukannya memiliki perbedaan kebugaran jasmani. Bagi siswa yang menggunakan kendaraan bermotor akan membuat aktivitas fisik mereka berkurang. Apabila manusia kurang gerak akan berakibat terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan tugas sehari-harinya dengan baik, cepat lelah yang berlebih (penyakit degeneratif), kurang bergairah, tidak gesit, tidak energik, kekuatan otot menjadi lemah, timbul kegemukan.

Terdapat banyak kegiatan atau aktivitas fisik yang siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti lakukan setiap harinya. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti juga akan mendata aktivitas fisik siswa sebagai acuan. Kebugaran siswa ini belum pernah dapat dibuktikan karena tidak adanya tes kebugaran fisik yang dilakukan di SMP Negeri 4 Lembah Gumanti. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti”.

Metode

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional. Menurut Suryabrata (2014:82),”penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik (X) variabel terikat adalah kemampuan *kebugaran jasmani* (Y) siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti.

Penelitian ini bertempat di SMPN 4 Lembah Gumanti Kabupaten Solok Propinsi Sumatra Barat. Sementara waktu penelitian ini diadakan pada tanggal 17-18 Januari 2020. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti yang berjumlah 209 siswa. Sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (sampling bertujuan). Arikunto



(2010 : 183) mengatakan bahwa “sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu”, Sehingga dipilihlah 27 orang dengan kriteria rentan usia 13 – 15 tahun sebagai sampel.

Data primer yang langsung diambil oleh peneliti bersumber dari tes TKJI, sedangkan data sekunder yang di ambil dalam penelitian ini langsung dari siswa. Diharapkan dengan data tersebut dapat mengungkapkan keadaan tentang kebugaran jasmani siswa SMPN 4 Lembah Gumanti. Sebelum mengukur kebugaran jasmani, terlebih dahulu siswa diberi angket untuk mengetahui bagaimana aktivitas fisik mereka sehari hari. Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* oleh Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. tahun 2004 yang telah di modifikasi.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Aktivitas Fisik (X)

Berdasarkan data penelitian aktivitas fisik jumlah nilai tertinggi diperoleh 4 orang dengan klasifikasi Sedang dan jumlah nilai terendah diperoleh 4 orang dengan klasifikasi Sangat Rendah. Distribusi frekuensi data aktivitas fisik sebagaimana tampak pada tabel berikut :

Tabel. 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

No	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	
		Absolut(f)	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	0	0
2	Tinggi	0	0
3	Sedang	4	15
4	Rendah	19	70
5	Sangat Rendah	4	15
Jumlah		27	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel diatas dapat dilihat bahwa : 0 atau tidak ada orang yang berada pada klasifikasi Sangat Tinggi, 0 atau tidak

ada orang yang berada pada klasifikasi Tinggi, 4 orang atau (15%) yang berada pada klasifikasi Sedang, 19 orang atau (70%) yang berada pada klasifikasi Rendah, dan 4 orang atau (15%) yang berada pada klasifikasi Sangat Rendah.

Deskripsi Data Kebugaran Jasmani (Y)

Berdasarkan data penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia jumlah nilai tertinggi diperoleh 5 orang dengan klasifikasi Baik (B) dan jumlah nilai terendah diperoleh 2 orang dengan klasifikasi Kurang Sekali (KS). Distribusi frekuensi data kebugaran jasmani sebagaimana tampak pada tabel berikut:

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

No	Kategori Kebugaran Jasmani	Frekuensi	
		Absolut(f)	Persentase (%)
1	Baik Sekali	0	0
2	Baik	5	18
3	Sedang	9	33
4	Kurang	11	41
5	Kurang Sekali	2	8
Jumlah		27	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada table diatas dapat dilihat bahwa : 0 atau tidak ada orang yang berada pada klasifikasi Baik Sekali, 5 atau (18%) berada pada klasifikasi Baik, 9 orang atau (33%) berada pada klasifikasi Sedang, 11 orang atau (41%) berada pada klasifikasi Kurang, dan 2 atau (8%) berada pada klasifikasi Kurang sekali.

Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogrov-Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 3. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	P	Sig.	Keterangan
1	Aktivitas Fisik (X)	0,055	0,05	Normal
2	Kebugaran Jasmani (Y)			

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari $0,05$, dimana hasil uji normalitas adalah $0,055 > 0,05$. Jadi, data adalah berdistribusi normal. Hasil selengkapnya bisa dilihat di lampiran.

Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui kelinieritas antara variabel tingkat aktivitas jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil linieritas tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti, adalah sebagai berikut:

Tabel. 4. Hasil Uji Linearitas

Korelasi	Sig.	Kriteria
X-Y	0.395	Linear

Dilihat dari tabel di atas, setelah melakukan uji linieritas dengan SPSS dapat diketahui bahwa berdasarkan nilai tabel kriteria pengujian:

- 1) jika $\text{sign.} > 0.05$ maka terdapat hubungan linier
- 2) Jika $\text{sign.} < 0.05$ maka tidak terdapat hubungan linier

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.395 . Jadi, kesimpulan nilai signifikansi $0.395 > 0.05$, yang artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel x yaitu aktivitas fisik dengan variabel y yaitu kebugaran jasmani. Hasil selengkapnya bisa dilihat di lampiran.

Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul mendukung hipotesis atau justru sebaliknya menolak hipotesis yang diajukan. Untuk itu, dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS. Hasil analisis korelasi antara variabel tingkat aktivitas fisik dengan tingkat

kebugaran jasmani siswa sekolah SMP Negeri 4 Lembah Gumanti, adalah sebagai berikut:

Tabel. 5. Hasil uji hipotesis menggunakan Analisis Korelasi *Product Moment* (Karl Pearson)

N	Pearson Correlation	Kesimpulan
27	0,617	Signifikan

Pedoman derajat hubungan :

0,00 – 0,20 = Tidak ada korelasi

0,21 – 0,40 = Korelasi lemah

0,41 – 0,60 = Korelasi sedang

0,61 – 0,80 = Korelasi kuat

0,81 – 1,00 = Korelasi sempurna

Besar kontribusi :

Analisis Koefesien Determinasi

$$\begin{aligned} Kd &= R^2 \times 100\% \\ &= (0.617)^2 \times 100\% \\ &= 38,06\% \end{aligned}$$

Berdasarkan analisis yang dilakukan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti diperoleh hasil korelasi 0,617 yang mana berdasarkan panduan derajat hubungan, angka tersebut menunjukkan korelasi kuat. Aktivitas fisik (X) memiliki pengaruh sebesar 38,06% terhadap kebugaran jasmani (Y) siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti. Maka artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi yang kuat antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti. Hasil selengkapnya bisa dilihat di lampiran.

Pembahasan

Dari hasil tabel distribusi frekuensi aktivitas fisik dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik siswa di SMP Negeri 4 Lembah Gumanti dari 27 siswa (100%) tidak ada siswa yang berada dalam kategori sangat tinggi dan kategori tinggi, 4 orang

atau (15%) yang berada pada klasifikasi Sedang, 19 orang atau (70%) yang berada pada klasifikasi Rendah, dan 4 orang atau (15%) yang berada pada klasifikasi Sangat Rendah.

Observasi yang dilakukan ternyata sebanding dengan hasil pengisian *kuesioner PAQ-A*. Kecenderungan siswa yang kurang bergerak aktif dan cepat merasa lelah terlihat saat pembelajaran. Siswa juga jarang aktif saat jam istirahat, siswa hanya pergi ke kantin lalu duduk-duduk mengobrol di dalam kelas. Hal tersebut mengindikasikan dalam satu hari di sekolah waktu duduk siswa lebih banyak dibandingkan bergerak aktif walaupun hanya sekedar melakukan aktivitas fisik yang ringan.

Tetapi ada faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik manusia yaitu; umur, pola makan, kelainan tubuh serta jenis kelamin. Pada umumnya tingkat aktivitas fisik wanita lebih rendah dibandingkan dengan tingkat aktivitas fisik pria. Dan siswa perempuan lebih sering duduk mengobrol dikelas dibanding aktif bergerak disaat jam istirahat sekolah sehingga kurang gerak aktif yang dapat menyebabkan tingkat aktivitas fisiknya rendah.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti dari 27 siswa (100%) itu lebih separuh berada pada kategori rendah. Apabila siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti ingin meningkatkan tingkat aktivitas fisik hendaklah lebih aktif untuk bergerak baik dalam waktu istirahat maupun dalam proses pembelajaran penjas pada umumnya.

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani, dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti dari 27 siswa (100%) tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik sekali, 5 atau (18%) berada pada klasifikasi baik, 9 orang atau (33%) berada pada klasifikasi Sedang, 11 orang atau (41%) berada pada klasifikasi Kurang, dan 2 atau (8%) berada pada klasifikasi kurang sekali.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa secara statistik ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti. Hal ditunjukkan berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS*, berdasarkan hasil analisis *korelasi product moment (Karl Pearson)* diperoleh hasil korelasi 0,617 yang mana berdasarkan panduan derajat hubungan, angka tersebut

menempati korelasi kuat. Aktivitas fisik (X) memiliki pengaruh sebesar 38,06% terhadap kebugaran jasmani (Y) siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti.

Kesimpulan

Secara statistik dapat dibuktikan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti. Hal ditunjukkan berdasarkan hasil analisis data menggunakan *SPSS*, berdasarkan hasil analisis *korelasi product moment (Karl Pearson)* diperoleh hasil korelasi 0,617 yang mana berdasarkan panduan derajat hubungan, angka tersebut menunjukkan korelasi kuat. Aktivitas fisik (X) memiliki pengaruh sebesar 38,06% terhadap kebugaran jasmani (Y) siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti.

Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Bagi peneliti selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi Siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti, agar dapat memelihara kesegaran jasmaninya, melalui aktivitas fisik baik yang dilakukan di sekolah maupun yang dilakukan di rumah.
3. Bagi Guru Olahraga SMP Negeri 4 Lembah Gumanti, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, serta juga mengarahkan siswanya untuk senantiasa memelihara kesegaran jasmaninya melalui aktivitas jasmani yang teratur dan terprogram.
4. Bagi para peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kebugaran jasmani.

Daftar Rujukan

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asril.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. 2007. *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Depdikbud. 1996. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.



- Kravitz, L. 1997. *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Purwanto. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- World Health Organization. 2017. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- Wirakusuma, Emma Pandi. 2010. *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung: Mizan Media Utama.