

**KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI SISWA SMP NEGERI 4
LEMBAH GUMANTI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Universitas Negeri Padang untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di
Fakultas Ilmu Keolahragaan*



MUHARAMDA

NIM: 14089049

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : Kontribusi Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani
Siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti
Nama : Muharamda
NIM/BP : 14089049/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2020

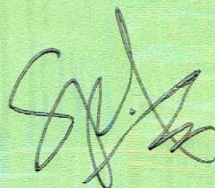
Disetujui oleh,
Pembimbing



Hastria Effendi, S. Farm., M. Farm, Apt.

NIP 19831021 201012 2 004

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd.

NIP 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

KONTRIBUSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
SISWA SMP NEGERI 4 LEMBAH GUMANTI

Nama : Muharamda
NIM : 14089049
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua Hastria Effendi, M.Farm. Apt



Anggota Dr. Bafirman HB, M.kes. AIFO



Anggota Winda Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang berjudul “Kontribusi Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara jelas dan dicantumkan sebagai acuan dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2020

Saya yang menyatakan

MUHARAMDA

NIM. 14089049

ABSTRAK

Muharamda. 2020. Kontribusi Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti: Skripsi, Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIK Universitas Negeri Padang.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, dan untuk membuktikan hal tersebut maka harus dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi aktivitas fisik harian terhadap kebugaran jasmani.

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian korelasional. 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 terpilihlah sebanyak 27 orang siswa. Untuk mendapatkan data kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa maka instrumen penelitian yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesi umur 13-15 tahun. Data dianalisis dengan menggunakan *SPSS*.

Hasil aktivitas fisik siswa yaitu; 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 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 orang 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. Data aktivitas fisik memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani sebanyak 38,06%, sehingga hipotesis penelitian yang dirumuskan di awal dapat diterima dan dibuktikan bahwa aktivitas fisik memiliki kontribusi terhadap kebugaran jasmani.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Penyelesaian penelitian hingga terwujud skripsi yang berjudul “Kontribusi Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti” ini tidak akan pernah dapat diraih tanpa rahmat dari Allah Subhanahuwataala. Untuk itu, sepantasnya puji syukur penulis sampai kehadiran Allah Subhanahuwataala, atas segala rahmat-Nya.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.

4. Ibu Hastria Effendi, S. Farm., M. Farm, Apt. selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Dosen penguji Bapak Dr. Bafirman HB, M.kes. AIFO dan Windo Wiria Dinata, S.Pd. M.Pd. yang telah memberikan kritik dan sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
6. Seluruh bapak ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Aktivitas Fisik	7
2. Jenis Aktivitas Fisik	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	9
4. Manfaat Aktivitas Fisik	11
5. Pengertian Kebugaran Jasmani	12
6. Komponen Kebugaran Jasmani	14
7. Faktor-faktor Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
B. Penelitian Yang Relevan	16
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	21
D. Definisi Operasional.....	22
E. Data dan Sumber Data	23
F. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	23
G. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45
1. Deskripsi Data Aktifitas Fisik (X)	45
2. Deskripsi Data Kebugaran Jasmani (Y)	46
B. Analisis Data	46
1. Uji Normalitas	47

2. Uji Linearitas	47
3. Uji Hipotesis	48
C. Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian	21
3.2 Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A	27
3.3 Norma Penulisan Kuesioner PAQ-A	28
3.4 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Remaja 13-15 Tahun Putra	42
3.5 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Remaja 13-15 Tahun Putri	43
3.6 Norma TKJI	43
4.1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	45
4.2 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	46
4.3 Hasil Uji Normalitas	47
4.4 Hasil Uji Linearitas	48
4.5 Hasil Uji Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	19
3.1 Posisi Lari 50 Meter	31
3.2 Palang Tunggal	33
3.3 Sikap Permulaan Gantung Angkat Tubuh	34
3.4 Sikap Daggu Melewati Palang Tunggal	35
3.5 Sikap Permulaan Gantung Siku Tekuk	36
3.6 Sikap Gantung Siku Tekuk	36
3.7 Sikap Permulaan Baring Duduk	37
3.8 Sikap Duduk dengan Kedua Siku Menyentuh Paha	38
3.9 Papan Loncat Tegak	39
3.10 Sikap Menentukan Raihan Tegak.....	40
3.11 Sikap Melakukan Loncat Tegak	40
3.12 Posisi Start Lari 1000 dan 800 Meter	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Rekapitulasi Data Aktivitas Fisik PAQ-A	57
2 Rekapitulasi Nilai TKJI	58
3 Hasil Uji Normalitas	59
4 Hasil Uji Linearitas	60
5 Hasil Uji Hipotesis	61
6 Format Kuesioner PAQ-A	62
7 Format lembaran penilaian TKJI Siswa	66
8 Dokumentasi Penelitian	67
9 Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	72
10 Surat Izin Penelitian Dinas Kabupaten Solok	73
11 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	74
12 Kuesioner PAQ-A dan lembaran penilaian TKJI Siswa	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Disisi lain kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor asupan yang dikonsumsi, karena apa yang dikonsumsi akan menjadi sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Lamb dalam Arsil (1999: 10) bahwa:

“Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif maupun kualitatif maksudnya adalah perbandingan jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktivitas seseorang sedangkan kualitatif maksudnya makanan mengandung bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dan air jumlahnya dapat diberikan lebih banyak jika diperlukan”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa makanan yang baik dan lengkap akan mempengaruhi faktor gizi dan kesehatan sehingga sangat membantu dalam setiap aktivitas yang dilakukan terutama dalam aktivitas jasmani, karena setiap aktivitas jasmani membutuhkan energi yang cukup dan seimbang.

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 sengajaaan 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
- 7) Mencegah obesitas

Di sisi 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.

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”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan, antara lain sebagai berikut :

1. Keterbatasan sarana dan prasarana, sehingga belum pernah di laksanakan tes kebugaran jasmani.
2. Belum diketahuinya kontribusi dari tingkat aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti.
3. Pengaruh Ilmu Pengetahuan dan Teknologi sehingga kurangnya aktivitas fisik harian siswa dalam sehari-hari
4. Belum diketahuinya status gizi siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti.
5. Faktor hidup yang kurang aktif bergerak menimbulkan terjadinya penyakit hipokinetik

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah ini mengenai permasalahan hanya pada belum diketahuinya Kontribusi Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah terdapat kontribusi dari tingkat aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi tingkat aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Lembah Gumanti.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi pengetahuan guru dan siswa saat proses pembelajaran penjas di sekolah, adapun manfaat tersebut adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa.
 - b. Dapat menambah referensi penelitian tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk aktif beraktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan kebugaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- b. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan jasmani, guna menunjang kebugaran jasmani siswa dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- c. Bagi guru pendidikan jasmani, dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

A. 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.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Bagi peneliti selanjutnya untuk memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan yang ada dalam 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 PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP
- Akbar, Husaini Usman, Purnomo Setiadi. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara.
- 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.
- Djoko Pekik Irianto (2006). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Erwinanto, Dion. 2017. Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah I Wates Kabupaten Kulon Progo. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Kravitz, L. 1997. *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Prasetyo, Yudik. 2013. Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*. VOL XI. No.2: 219-228.