

Physical Activity Siswa SMA Negeri 3 Purwakarta di Masa Pandemi Covid-19

Putri Dwi Renti*¹, Febi Kurniawan², Fahrudin³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Singaperbangsa Karawang JL. HS. Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Kec. Telukjambe Timur, Kabupaten Karawang, Jawa Barat 41361

*Email: rentiputridwi@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 26 Oktober 2021

Direvisi: 2 November 2021

Dipublikasikan: November 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5650902

Abstract:

Abstract As written on the background in the study, the purpose of this study was to determine the physical activity of SMAN 3 Purwakarta students during the covid-19 pandemic for one week. This research is a descriptive research in the form of quantitative data, the method used in this research is a survey method using random sampling technique. Another term for random sample is one in which all individuals in the target population have an equal opportunity to choose. The population in this study were all students of class XI IPA SMAN 3 Purwakarta, totaling 160 students. Based on the results of the study, the percentage that the physical activity of SMAN 3 Purwakarta students during the Covid-19 pandemic was male students in the "very low" category was 5.50% (1 student), "low" was 16.60% (3 students), "enough" 33.30% (6 students), "high" 33.30% (6 students), and "very high" 11.11% (2 students). While the level of physical activity of SMAN 3 Purwakarta students during the Covid-19 pandemic, female students were in the "very low" category 9% (4 students), "low" 15.90% (7 students), "enough" 36.30% (16 students), "high" 31.80% (14 students), and "very high" 6.80% (3 students). It can be concluded that overall most of the male students of class XI Science 1 and 3 of SMAN 3 Purwakarta do physical activity in the high category, which is 33.30% (12 students), while the female students do the most physical activity in the "enough" category 36, 30% (16 students).

Keywords: *Physical activity, Online Class, Covid-19*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari istem Pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, berfikir

kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas (Putri, Kurniawan, and Wijaya 2021). Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk siswa pelajari di sekolah, karena dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan olahraga para siswa dapat menjaga serta membentengi

diri dari sakit dan juga virus di luar sana, dan juga dapat mengetahui imunitas tubuh mereka sendiri. Dengan beraktivitas fisik dengan secara teratur dan juga berolahraga menjadi salah satu cara untuk menjaga Kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari system Pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek Kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas (Putri et al. 2021)

(Tim Komunikasi Publik Gugus Tugas Nasional 2020) menyatakan pada saat ini dunia sedang menghadapi pandemi wabah virus Corona. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia menyatakan *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau (SARS-CoV2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan juga telah menyebar ke dua kota domestik serta beberapa negara. Dan kondisi ini meningkatkan kekhawatiran kasus wabah virus corona yang melanda masyarakat Tiongkok sudah hamper dua dekade lalu. Kasus pertama wabah virus corona ini dilaporkan pada tanggal 31 Desember 2019, di Wuhan, tetapi saat itu belum jelas apa yang ada di balik virus yang menyebabkan penyakit pneumonia. Pengetahuan masyarakat terkait COVID-19 ini pun masih sangat terbatas dan berkembang terus. Sebagian dari coronavirus ternyata sejauh ini pneumonia karena coronavirus ini tidak lebih mematikan dibandingkan dengan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Dan pada akhirnya WHO memberikan nama COVID-19 pada penyakit ini akibat coronavirus jenis baru tersebut. Penyakit ini banyak mendorong pihak yang berwenang di banyak negara untuk mengambil banyak Tindakan untuk mecegahnya.

Saat ini masyarakat tengah dihimbau untuk melakukan pembatasan fisik maupun social (*physical distancing*)

dengan melakukan karantina mandiri dirumah, agar menghindari adanya penyebaran penyakit tersebut. Adanya pandemi COVID-19, semua kegiatan pembelajaran sekolah dilakukan secara jarak jauh atau daring (dalam jaringan), siswa dianjurkan belajar dirumah secara daring. Selain sekolah banyak kegiatan lain yang dianjurkan dilakukan di rumah, karena meminimalisir penyebaran Covid-19 di masyarakat. Berada dirumah dengan menghabiskan banyak waktu untuk duduk, berbaring, atau sekedar bermain dengan keluarga masing-masing, tak banyak dipungkiri dapat memperburuk kondisi Kesehatan kronis.

Dan adanya krisis Kesehatan yang diakibatkan oleh wabah Covid-19 telah mempengaruhi pembelajaran daring secara serempak di Indonesia. Guru dan pendidik sebagai elemen utama dalam pelaksanaan belajar mengajar diharuskan melakukan perpindahan yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam Pendidikan tatap muka tradisional ke Pendidikan online atau Pendidikan jarak jauh untuk saat ini (Herlina and Suherman 2020). Dan pemerintah sendiri telah melakukan sosialisasi terkait *Sosial Distancing*. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk mengurangi penyebaran Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan seseorang lainnya minimal 2 meter. Dan juga tidak boleh melakukan kontak langsung. Tapi masih banyak masyarakat yang tidak menyikapi hal ini dengan baik, seperti adanya peraturan pemerintah untuk meliburkan atau melakukan pembelajaran jarak jauh untuk peserta didik serta mahasiswa tapi banyak orang memanfaatkannya untuk berlibur.

Karena itu untuk tetap selalu menjaga kebugaran dan tetap terhindar dari Covid-19, maka siswa diharuskan selalu melakukan aktivitas olahraga. menurut (WHO, 2010) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan

faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global.

(Khotimah et al. 2020) *physical activity* bisa pula dinilai dalam wujud total volume aktivitas fisik ataupun pengeluaran tenaga yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Sebagian instrumen pengkajian yang terdapat bisa menangkap frekuensi, durasi, serta keseriusan di samping total volume aktivitas fisik. Kala mengkaji kegiatan raga untuk kesehatan warga, total volume aktivitas fisik bisa sangat berarti sebab ukuran ini tampaknya membagikan akibat yang sangat signifikan pada status kesehatan. Total volume aktivitas fisik bisa ditetapkan kuantitasnya dengan satuan METs per hari ataupun per minggu. Ialah, keseriusan seluruh kegiatan yang berbeda sepanjang periode pengkajian dinyatakan ekuivalen MET yang dikalikan dengan waktu yang digunakan untuk seluruh kegiatan. Metode ini kerap dicoba buat melaporkan total volume aktivitas fisik kala memakai tata cara kuesioner.

(Laporan et al. 2012) dalam laporan tersebut bahwa Menteri Pendidikan Nadiem Anwar Makarim menerbitkan angka melingkar 3 dari 2020 di Unit Pendidikan dan No. 36963 / MOK.A / HK / 2020 tentang penerapan pendidikan Coronavirus (Covid -19) periode darurat dengan pembelajaran ini dengan pembelajaran Telah ditransfer ke rumah mereka dengan metode online untuk mencegah dan memutuskan rantai distribusi Covid-19 (Menteri Pendidikan, 2020). Dengan surat dari Menteri Pendidikan, pembelajaran yang harus di sekolah, dipindahkan ke rumah online (di jaringan). Belajar online berarti bahwa pembelajaran dilakukan secara online, menggunakan aplikasi pembelajaran dan jejaring sosial. Pembelajaran online adalah magang yang dilakukan tanpa menghadap wajah, tetapi melalui platform yang tersedia seperti *Googel Classrom*, *Grub WhatsApp* atau *Zoom*. Dan pemerintah juga memberikan bantuan pada kuota internet untuk membantu pembelajaran online.

Penerapan pembelajaran *online* membuat intensitas pengguna peralatan elektronik dan juga *smartphone* meningkatkan peningkatan tinggi. Terima kasih untuk belajar bahwa dengan duduk dan bahkan berbaring dan dengan ruang yang hanya di rumah karena adanya jarak sosial yang berlaku di kota Purwakarta dengan adanya Sebuah *smartphone* dapat memiliki belajar dan bekerja. Hal ini menyebabkan siswa mengalami gaya hidup *Flunaire* yang memiliki efek negatif pada kesehatannya (Khotimah et al. 2020). Lebih sedikit gerak juga mempengaruhi penurunan kekebalan tubuh Sesorang. Sesuai dengan peraturan pembelajaran online pemerintah, menjadi siswa sekolah menengah di sub-distrik Purwakarta, melakukan pembelajaran online. Keberadaan pembelajaran online di Kec. Purwakarta untuk meminimalkan penyebaran COVID-19. Akibatnya, penentuan sekolah berlangsung di kota Purwakarta sangat penting.

Kenyataannya banyak terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan aktivitas yang dilakukan anaknya selama masa pandemic ini. Banyak orangtua yang tidak mengetahui manfaat aktivitas fisik bagi kelancaran proses pembelajaran anak-anaknya di masa pandemi seperti ini. Orangtua cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh sang anak, dimana nantinya Kesehatan tubuh sang anaklah yang akan menurun apalagi dalam masa pandemi yang hanya melakukan pembelajaran di dalam rumah menggunakan alat elektronik seperti *smartphone* dan juga laptop. Penggunaan *smartphone* juga membawa dampak negative bagi perkembangan siswa seperti malasnya siswa melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi dengan yang lain. Hal ini menjadikan waktu bermain dengan teman sebayanya menjadi berkurang dan terjadilah pola hidup siswa yang tadinya sangat aktif bergerak menjadi malas bergerak. Dan nantinya akan menyebabkan

gangguan metabolisme tubuh siswa sehingga terjadi penurunan kebugaran jasmani, skema tubuh, obesitas, serangan jantung, emosional, sosial, dan kecerdasannya.

Dari penjelasan di atas, kita dapat melihat betapa pentingnya aktivitas fisik bagi tubuh kita, terutama di pandemi dan sekarang. Yang memaksa kita untuk mempertahankan skema kesehatan kita, menjaga tubuh kita dan kekebalan kita yang harus tetap tidak terkendali dan begitu sehat, karena kondisi fisik yang sangat baik yang benar-benar kita butuhkan dalam periode pandemi ini. Selalu ada banyak orang di luar sana yang tidak tahu kebugaran mereka sendiri dan berpikir bahwa kebugaran baik-baik saja. Sebagai seorang penulis, dia tertarik untuk melakukan penelitian tentang "*Physical Activity Siswa SMA Negeri 3 Purwakarta di Masa Pandemi Covid-19*". Penelitian ini dilakukan untuk menentukan kondisi fisik siswa setelah aktivitas fisik selama seminggu dan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam mempertahankan kondisi tubuh yang sangat baik dalam periode pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Sesuai yang tertulis pada latar belakang dalam penelitian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui physical activity siswa SMAN 3 Purwakarta di masa pandemi covid-19 selama satu pekan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dalam bentuk data kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan teknik sampling acak. Istilah lain dari sampel acak yaitu yang mana semua individu dalam populasi target mempunyai hak kesempatan yang sama dalam memilih. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI IPA SMAN 3 Purwakarta yang berjumlah 160 siswa. Analisis data penelitian menggunakan *Microsoft Excel* yang nantinya terisi data siswa yang

mengisi kuesioner. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik siswa selama 7 hari terakhir di masa pandemic covid-19.). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel dependen, yaitu physical activity siswa SMAN 3 Purwakarta sebagai variabel X (variabel independen) dan di masa pandemi covid-19 sebagai variabel Y (variabel dependen). Tanggapan siswa mengenai aktivitas fisik dalam kuesioner ini akan diolah menjadi skor yang akan menggambarkan tingkat aktivitas fisik siswa selama 7 hari kebelakang selama masa pandemi covid-19 diukur dengan menggunakan kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski yang di modifikasi. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang dapat di amati. Meneliti dengan data yang sudah ada lebih tepat kalau dinamakan membuat laporan dari pada melakukan penelitian. Namun demikian dalam skala yang paling rendah laporan juga dapat dinyatakan sebagai bentuk penelitian. Ada tiga Langkah pokok yang harus diperhatikan dalam Menyusun instrument, yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik factor, dan Menyusun butir pertanyaan. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Koowalski.

HASIL DAN PEMBAHASAN

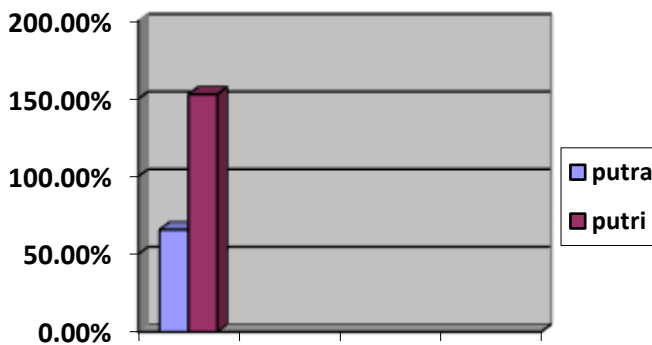
Penelitian ini dilaksanakan selama satu hari, pada tanggal 21 September 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik melalui *Google Formulir* yang dikirim kepada grup kelas XII IPA 1 dan 3 sejumlah 62 siswa terdiri dari 18 siswa putra dan 44 siswa putri. Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA SMAN 3 Purwakarta yaitu sejumlah 160 siswa dengan sampel sebanyak 62 orang siswa dari kelas XI IPA 1 dan XI IPA 3. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat

aktivitas fisik siswa di masa pandemic selama 1 pekan kebelakang. Disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMAN 3 Purwakarta Di Masa Pandemi Covid-19 Putra dan Putri.

Siswa	Skor Real	Skor Maks	%	Kategori
Putra	4	7	5,8%	Tinggi
Putri	2	1	53%	Sangat tinggi

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase Tingkat Aktivitas Fisik siswa kelas XII IPA 1 dan 3 SMAN 3 Purwakarta selama pandemi di satu pekan ini, tampak pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Selama Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa persentase Tingkat aktivitas fisik siswa kelas XII IPA 1 dan 3 dimasa pandemi selama satu pekan ini, siswa putra persentase sebesar 65,8% masuk kategori tinggi dan siswa putri sebesar 153% masuk kategori sangat tinggi.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik kuesioner serta menggunakan pedoman

survey. Teknik kuesioner merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan/pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawab. Pengumpulan data dilakukan pada sumber data yaitu siswa kelas XI IPA 1 dan XI IPA 3 SMAN 3 Purwakarta. Indikator-indikator tersebut sebagai acuan pelaksanaan penelitian aktivitas fisik selama 7 hari kebelakang. Data pada penelitian ini berupa data kuantitatif deskriptif diolah dengan *Microsoft Excel*. Menghitung frekuensi relative menurut Anas Sudijono (2006: 43). Karena frekuensi yang disajikan disini bukanlah frekuensi yang benar, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

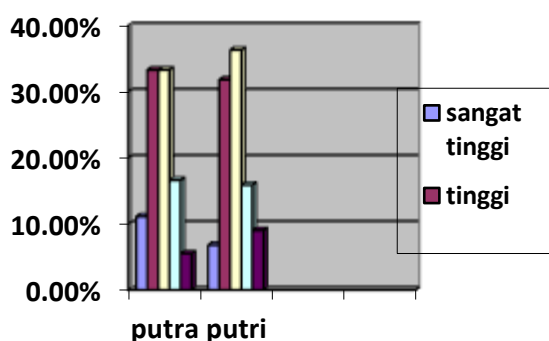
N = Jumlah Subyek Keseluruhan

Physical Activity siswa kelas XI IPA SMAN 3 Purwakarta pada penelitian ini diukur dengan instrument milik Kennt C Kwoalskiat yang telah dimodifikasi dan valid pada ujicobas instrument penelitian (uji validitas dan realibitas). Pada penelitian ini instumern diuji coba di sekolah yang berbeda tapi dengan karakteristik siswa yang sama. Data hasil penelitian tentang aktivitas fisik siswa SMAN 3 Purakarta di masa pandemi ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. *Physical activity* siswa kelas XII IPA 1 dan 3 SMAN 3 Purwakarta di masa pandemi selama satu pekan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMAN 3 Purwakarta di Masa Pandemi Covid-19 Putra dan Putri.

No	Kategori	Putra	
		F	%
1	Sangat Tinggi	2	11,11
			%
2	Tinggi	6	33,30
			%
3	Cukup	6	33,30
			%
4	Rendah	3	16,6
			%
5	Sangat Rendah	1	5,50
			%
Jumlah		18	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 3 di atas tersebut, tingkat aktivitas fisik siswa SMAN 3 Purwakarta di masa pandemi dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Aktivitas fisik Siswa SMAN 3 Purwakarta di Masa Pandemi Covid-19.

Bersadarkan tabel 2 dan gambar 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMAN 3 Purwakarta di masa pandemi Covid-19 siswa putra pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,50% (1 siswa), “rendah” sebesar 16,60% (3 siswa), “cukup” 33,30% (6 siswa), “tinggi” 33,30% (6 siswa), dan “sangan tinggi” 11,11% (2 siswa). Sedangkan tingkat aktivitas fisik siswa SMAN 3 Purwakarta di masa pandemi Covid-19 siswa putri pada kategori “sangat rendah” 9% (4 siswa), “rendah” 15,90% (7 siswa), “cukup” 36,30% (16 siswa), “tinggi” 31,80% (14

siswa), dan “sangat tinggi” 6,80% (3 siswa).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari uraian dan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa putra kelas XII IPA 1 dan 3 SMAN 3 Purwakarta melakukan aktivitas fisik di kategori tinggi yaitu sebesar 33,30% (12 siswa), sedangkan siswa putri melakukan aktivitas fisik paling besar pada kategori “cukup” 36,30% (16 siswa).

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan banyak terima kasih kepada kedua Orangtua saya yang selalu mendukung dan mendoakan saya selama ini. Saya ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Febi Kurniawan, M.Or. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan juga dosen pembimbing I, Bapak Fahrudin, S.Pd., M.M. Selaku Dosen Pembimbing II, Pihak sekolah yang berkenan menjadi tempat penelitian saya SMA Negeri 3 Purwakarta, Bapak H Wawan Rahman S.pd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Purwakarta, Bapak Hanif Fahrul Rizal S.Pd dan Bapak Riki Azazi S.Pd, selaku guru pelajaran PENJASKES di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Purwakarta, serta Seluruh siswa kelas XI IPA Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Purwakarta, yang sudah bersedia menjadi obyek dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Herlina, Herlina, and Maman Suherman. 2020. “Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar.” *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 8(1):1–7.
- Khotimah, Fitriana Khusnul, Endang Sri Wahjuni, S. Pendidikan Jasmani, Kesehatan Rekreasi, and Fakultas

- Ilmu Olahraga. 2020. "Aktivitas Fisik Siswa Sman 1 Driyorejo Gresik Di Masa Pandemi Covid-19."
- Laporan, Semester Tahun, Elieser Tarigan, S. Si, M. Eng, D. Ph, and I. Identitas. 2012. "Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia." 2011–13.
- Putri, Thalia eka, Febi Kurniawan, and Habibi Hadi Wijaya. 2021. "Pengaruh Alat Bantu Media Terhadap Keterampilan Hasil Lay Up Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sukatani." 2(April):142–50.
- Tim Komunikasi Publik Gugus Tugas Nasional. 2020. "Lengkapi Informasi Dan Pengetahuan COVID-19 Dari Sumber Resmi." *Komite Penanganan Covid-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional*.
- Abduljabar, Bambang. 2011. "Pengertian Pendidikan Jasmani." *Ilmu Pendidikan* (1991):36.
- Hasan, Muhamad Fahmi, Samsul Bahri, Nia Sri Ramania, Kusnaedi Kusnaedi, Doddy Abdul Karim, and Agung Dwi Juniarsyah. 2019. "Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan* 4(2). doi: 10.5614/jskk.2019.4.2.6.
- Herlina, Herlina, and Maman Suherman. 2020. "Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar." *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education* 8(1):1–7.
- Khotimah, Fitriana Khusnul, Endang Sri Wahjuni, S. Pendidikan Jasmani, Kesehatan Rekreasi, and Fakultas Ilmu Olahraga. 2020. "Aktivitas Fisik Siswa Sman 1 Driyorejo Gresik Di Masa Pandemi Covid-19."
- Laporan, Semester Tahun, Elieser Tarigan, S. Si, M. Eng, D. Ph, and I. Identitas. 2012. "Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia." 2011–13.
- Nurmalitta, Esty Dwi. 2017. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Siswa-Siswi Overweight Dengan Kualitas Hidup." *Skripsi* 1–43.
- Putri, Thalia eka, Febi Kurniawan, and Habibi Hadi Wijaya. 2021. "Pengaruh Alat Bantu Media Terhadap Keterampilan Hasil Lay Up Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sukatani." 2(April):142–50.
- Sudibjo, Prijo, Novita Intan Arovah, and Rachmah Laksmi Ambardini. 2015. "Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fik Uny." *Medikora* 11(2):183–203. doi: 10.21831/medikora.v11i2.2816.
- Tim Komunikasi Publik Gugus Tugas Nasional. 2020. "Lengkapi Informasi Dan Pengetahuan COVID-19 Dari Sumber Resmi." *Komite Penanganan Covid-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional*.
- Wahyuni, Dewi. 2017. "Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul." *Jurnal PGSD Penjaskes* VI(3):1–7.
- Wilmore, J. H., and D. L. Costill. 2005. "Physiology of Sport and Exercise." *Journal of Athletic Training* 20(2):101–3.