

Survey Using the Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) Upper Class Students of SD N Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, East Java

Agi Yanuar Pramadani¹, Dhedhy Yuliawan², Ruruh Andayani Bekti³

¹Penjas/ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²Penjas/ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³Penjas/ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Permasalahan yang dikaji penelitian ini sesuai dengan observasi aktivitas fisik masih diasumsikan kurang oleh peneliti. Karenan perubahan kebiasaan pembelajaran setelah pandemi covid-19. Sehingga pada penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: bagaimana analisis aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur tahun 2022?. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survey dengan kuesioner yang diformat ke dalam bentuk *google form*. Sehingga dalam pengisian kuesioner dapat dilakukan secara daring. Instrumen penelitian ini menggunakan Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) dengan validitas sebesar 0,881 dan reliabilitas sebesar 0,745 yang diformat ke dalam bentuk link *google form* sebagai berikut: https://docs.google.com/forms/d/1333lmwdH7XRrnAKOxxBA_k4nBJicz_nZRNvCGykcfmo/edit?usp=drivesdk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada analisis persentase siswa kelas atas SD Sugihwaras didapatkan 14,02% masuk kategori sering sekali dengan frekuensi 15 Siswa, 38,32% masuk ketegori sering dengan frekuensi 41 Siswa, 44,86% masuk kategori kadang dengan frekuensi 48 Siswa, 2,80% masuk kategori kadang dengan frekuensi 3 Siswa, dan 0% masuk kategori Tidak pernah dengan frekuensi 0 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa Aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras masuk kategori kadang dengan frekuensi 20 siswa.

Kata kunci: Survei, aktivitas fisik, siswa kelas atas, *google form*.

Abstract

The problems studied in this study are in accordance with observations of physical activity which are still assumed to be lacking by researchers. Due to changes in learning habits after the covid-19 pandemic. So in this study the problem was formulated as follows: how to analyze the physical activity of upper grade students at SD Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, East Java in 2022? This study used a survey research technique with a questionnaire formatted into a Google form. So that filling out the questionnaire can be done online. The instrument of this study used the Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) with a validity of 0.881 and a reliability of 0.745 formatted in the form of a google form link as follows: https://docs.google.com/forms/d/1333lmwdH7XRrnAKOxxBA_k4nBJicz_nZRNvCGykcfmo/edit?usp=drivesdk. The results showed that the level of physical activity in the analysis of the percentage of upper class students at SD Sugihwaras found 14.02% in the very often category with a frequency of 15 students, 38.32% in the often category with a frequency of 41 students, 44.86% in the sometimes category with a frequency 48 students, 2.80% fall into the sometimes category with a frequency of 3 students, and 0% fall into the never category with a frequency of 0 students. So it can be concluded that the physical activity of the upper grade students at SD Sugihwaras is included in the sometimes category with a frequency of 20 students.

Keywords: Surveys, physical activity, high school students, *google form*.

PENDAHULUAN

Kehidupan sehari-hari manusia memiliki beragam bentuk aktivitasnya. Pemenuhan kebutuhan hidup keseharian manusia ditentukan dari kualitas aktivitas manusia itu sendiri. Bentuk dalam pemenuhan kebutuhan terdiri dari bermacam-macam aktivitas. Belajar, sekolah, bekerja, berjalan dan bahkan untuk duduk memerlukan gerakan tubuh dengan bentuk aktivitas. Hal tersebut tercakup pada aktivitas fisik yang menjadi kebutuhan manusia terlaksana. Bentuk aktivitas fisik sangatlah beragam sesuai dengan tujuan dari manusia itu sendiri. Fungsi dari aktivitas fisik sendiri adalah sebagai mengurangi peningkatan penyakit tidak menular dan berkurangnya resiko penyakit kardiovaskular (Kusumo, 2020). Melihat akan hal penting dari manfaat aktivitas fisik pada manusia, maka pemenuhan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari hendaklah terpenuhi. Selain berguna dalam mendukung produktifitas manusia dalam bekerja, aktivitas fisik juga erat hubungannya dengan kualitas hidup pada anak sekolah. Aktivitas fisik mampu memberikan optimalisasi pada keterampilan dan perilaku hidup sehat sebagai fasilitas perkembangan kognitifm sosial, motorik, serta sistem neurologis pada anak (Burhaein, 2017).

Secara kajian yang diberikan bahwa kualitas aktivitas fisik anak ditentukan dari kebutuhan sehari-hari dalam melakukan aktivitas gerak. Seperti bermain, belajar, sekolah, berolahraga dan bahkan berjalan. Sehingga untuk menghindarkan dari resiko-resiko yang diakibatkan dari kurangnya aktivitas fisik seharusnya diberikan pemahaman tentang kebutuhan aktivitas fisik yang benar pada anak. Namun kenyataan yang ditemukan dilapangan sebagian anak memiliki kecenderungan kebutuhan aktivitas fisik yang kurang tercukupi. Hal ini dibuktikan pada kegiatan anak dalam kesehariannya seperti bermain *handphone*, malas-malasan, dan gerak anak yang dibatasi karena adanya kebiasaan baru yaitu menjaga jarak. Menjaga jarak tetap dibutuhkan anak, tapi bukan berarti hal ini membatasi aktivitas fisik secara keseluruhan seperti olahraga di rumah, asupan sinar matahari dan interaksi sosial (Nasihudin Al Ansori, 2021). Selanjutnya aktivitas fisik yang baik juga dapat mendukung pencapaian prestasi akademik anak di Sekolah. Aktivitas fisik juga dapat bermanfaat sebagai dasar secara aplikatif dalam kehidupan sehari-hari pada anak dalam rangka pencapaian kondisi sehat yang baik, dan secara langsung akan berdampak pada pencapaian prestasi (Suwandaru & Hidayat, 2021). Melihat dari hal ini tampak jelas bahwa aktivitas fisik memberikan sumbangan yang positif dalam kehidupan sehari-hari pada anak dalam mencapai kualitas hidup yang baik dan pencapaian prestasi akademik di Sekolah. Hasil observasi peneliti di Sekolah dasar

Negeri Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur yang ditemukan antara lain sebagai berikut. Pertama adanya kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari pada anak Sekolah dasar Negeri Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur yang aktivitas fisiknya dibatasi di Sekolah, rumah maupun dilingkungan masyarakat. Hal ini menjadikan anak kurang tercukupi kebutuhan aktivitas fisiknya. Kekurangtercukupinya aktivitas fisik pada anak dapat ditandai dengan sulit tidur nyenyak, mudah lapar, mudah lelah dan lesu, kekauan sendi, cemas dan sulit berkonsentrasi (Farmaku.com, 2020). Dengan demikian kebiasaan baru yang ditandai pembatasan gerak dan menjaga jarak dapat menimbulkan tanda-tanda kurangnya aktivitas fisik seperti di atas.

Kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari memberikan dampak pada aktivitas fisik pada anak di Sekolah dasar Negeri, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur dengan adanya pembatasan gerak dan menjaga jarak di lingkungan Sekolah, Rumah dan masyarakat. Pembelajaran daring yang dilakuakn selama satu tahun mengakibatkan kebiasaan malas gerak. Adanya pembelajaran daring yang dilakukan dari rumah memberikan kurangnya gerak anak sehingga dapat mempengaruhi kualitas aktivitas fisik anak. Penggunaan gadget atau handphone pada anak mengurangi frekuensi aktivitas fisik anak. Anak lebih memiliki kecenderungan memprioritaskan bermain handphone dibanding bermain bersama teman-temannya. Tidak adanya data aktivitas fisik anak di Sekolah Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur. Hal ini dapat memberikan dampak peningkatan kualitas proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri Sugihwaras Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur sebagai bahan evaluasi untuk anak.

METODE

Penelitian yang dilakukan tersebut masuk dalam kategori penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yang dimaksudkan adalah penelitian yang mengungkap suatu kondisi dilapangan dengan apa adanya kemudian dijelaskan menggunakan analisis data perbandingan. Hasil dari analisis data dianalisa dengan pengelompokan berdasar pada tingkatan kelas, yaitu kelas atas (4-6). Sehingga dapat dianalisis kelompok mana yang memiliki kecenderungan aktivitas fisik yang baik atau kurang. Penelitian tersebut menggunakan dua teknik penelitian, yaitu survei dan komparatif. Teknik survei digunakan sebagai teknik pengambilan data kemudian hasilnya dikomparasikan untuk menganalisis hasil. Teknik survei dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang didapatkan dari angket Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C).

Kuesioner dikonversi melalui *google form*. Kuesioner dalam bentuk *google form* disebarluaskan melalui pesan *Whatsapp* yang dikirimkan oleh Guru Penjas kepada orangtua dengan alamat link sebagai berikut:

https://docs.google.com/forms/d/1333lmwdH7XRmA-KOxxBA_k4nBJicznZRNvCGykcfmo/edit?usp=drivesdk

Sampel penelitian menggunakan keseluruhan dari populasi sebanyak 107 Siswa yang terdiri dari 60 siswa putra dan 47 siswa putri. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu total *sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan persentase dari seluruh skor kuesioner yang diisi anak. Kemudian penyajian data menggunakan jumlah persentase total dari keseluruhan nilai agar dapat memberikan gambaran aktivitas fisik anak selama 7 hari menggunakan rumus di bawah ini:

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

HASIL

Setelah dilakukan pengambilan data maka langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data dengan cara menghitung tendensi data yang digunakan. Pada bagian ini tendensi data ditemukan sebagai berikut:

Tabel 1. Tendensi Data Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV SD Sugihwaras

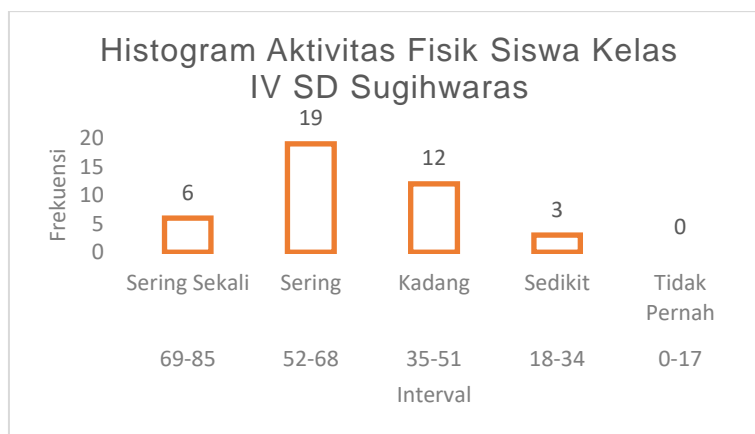
Mean	54,7
Median	55,5
Modus	59
Sd	12,81666
Nilai Max	77
Nilai Min	25

Tabel 1 menunjukkan hasil penghitungan tendensi data aktivitas fisik siswa kelas IV SD Sugihwaras. Melihat tabel tersebut ditemukan nilai *mean* sebesar 54,7, nilai median sebesar 55,5, nilai modus sebesar 59, nilai standar deviasi sebesar 12,816, nilai maksimal sebesar 77, serta nilai minimal sebesar 25. Jika dideskripsikan menggunakan tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV SD Sugihwaras

Interval	Kategori	Frekuensi	Frek. Komulatif	Frek. Relatif
69-85	Sering Sekali	6	6	15%
52-68	Sering	19	24	48%
35-51	Kadang	12	36	30%
18-34	Sedikit	3	40	8%
0-17	Tidak Pernah	0		0%
		40		100%

Selanjutnya deskripsi data akan dijelaskan melalui gambar histogram, dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV SD Sugihwaras

Deskripsi Data Aktivitas Fisik Kelas V SD Sugihwaras

Setelah dilakukan pengambilan data maka langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data dengan cara menghitung tendensi data. Pada bagian ini tendensi data Aktivitas Fisik Kelas V SD Sugihwaras ditemukan sebagai berikut:

Tabel 3. Tendensi Data Aktivitas Fisik Siswa Kelas V SD Sugihwaras

Mean	51,4815
Median	48
Modus	48
Standar Deviasi	10,2408
Nilai Maksimal	72
Nilai Minimal	37

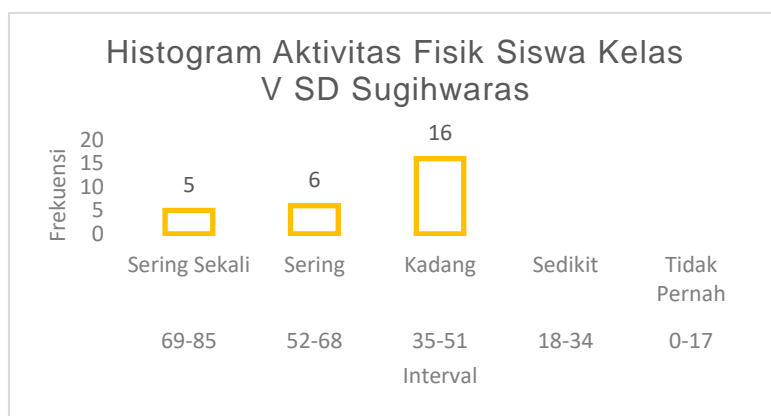
Tabel 3 menunjukkan hasil penghitungan tendensi data aktivitas fisik siswa kelas V SD Sugihwaras. Melihat tabel tersebut ditemukan nilai *mean* sebesar 51,48, nilai median sebesar 48, nilai modus sebesar 48, nilai standar deviasi sebesar 10,240, nilai maksimal sebesar 72, serta nilai minimal sebesar 37. Jika dideskripsikan menggunakan tabel

distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas V SD Sugihwaras

Interval	Katgeori	Frekuensi	Frek. Komulatif	Frek. Relatif
69-85	Sering Sekali	5	5	18,52%
52-68	Sering	6	11	22,22%
35-51	Kadang	16	27	59,26%
18-34	Sedikit	0	27	0,00%
0-17	Tidak Pernah	0	27	0,00%
		27		100,00%

Selanjutnya deskripsi data akan dijelaskan melalui histogram, dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Aktivitas Fisik Siswa Kelas V SD Sugihwaras

Deskripsi Data Aktivitas Fisik Siswa Kelas VI SD Sugihwaras

Setelah dilakukan pengambilan data maka langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data dengan cara menghitung tendensi data. Pada bagian ini tendensi data Aktivitas Fisik Kelas VI SD Sugihwaras ditemukan sebagai berikut:

Tabel 5. Tendensi Data Aktivitas Fisik Siswa Kelas VI SD Sugihwaras

Mean	52,5
Median	51,5
Modus	52
Standar Deviasi	7,1288507
Nilai Maksimal	74
Nilai Minimal	42

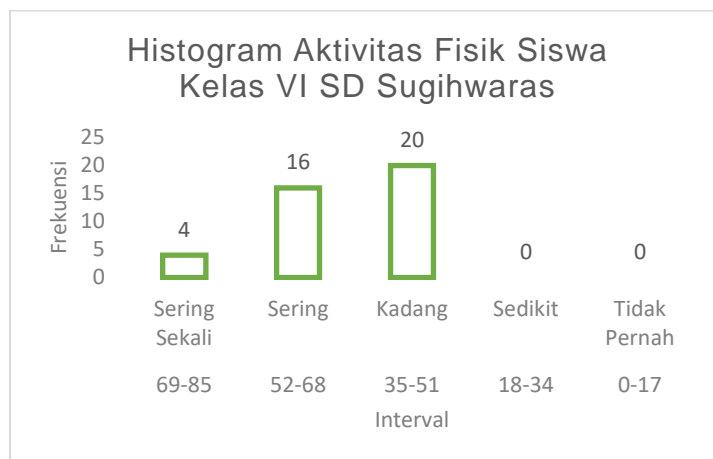
Tabel 5 menunjukkan hasil penghitungan tendensi data aktivitas fisik siswa kelas VI SD Sugihwaras. Melihat tabel tersebut ditemukan nilai *mean* sebesar 52,5, nilai median sebesar 51,5, nilai modus sebesar 52, nilai standar deviasi sebesar 7,128, nilai maksimal

sebesar 74, serta nilai minimal sebesar 42. Jika dideskripsikan menggunakan tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi Data Aktivitas Fisik Siswa Kelas VI SD Sugihwaras

Interval	Katgeori	Frekuensi	Frek. Komulatif	Frek. Relatif
69-85	Sering Sekali	4	4	10%
52-68	Sering	16	20	40%
35-51	Kadang	20	40	50%
18-34	Sedikit	0	40	0%
0-17	Tidak Pernah	0	40	0%
		40		100%

Selanjutnya akan dijelaskan melalui histogram, dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Aktivitas Fisik Siswa Kelas VI SD Sugihwaras

Deskripsi Data Siswa Kelas Atas SD Sugihwaras

Setelah dilakukan pengambilan data maka langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan data dengan cara menghitung tendensi data. Pada bagian ini tendensi data Aktivitas Fisik Kelas Atas SD Sugihwaras ditemukan sebagai berikut:

Tabel 7. Tendensi Data Aktivitas Fisik Siswa Kelas Atas SD Sugihwaras

Mean	53,0654
Median	52
Modus	52
Standar Deviasi	10,3261
Nilai Maksimal	77
Nilai Minimal	25

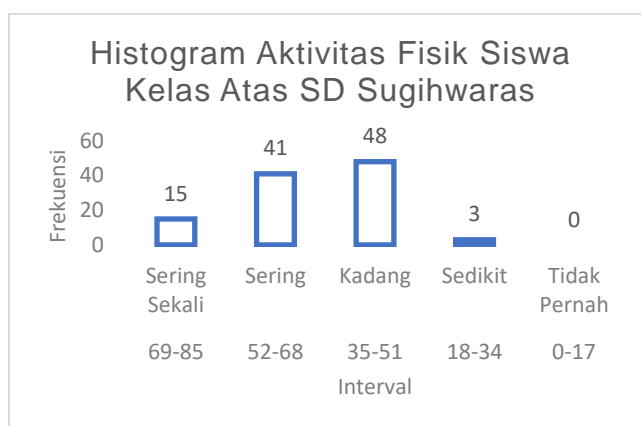
Tabel 4.7 menunjukkan hasil penghitungan tendensi data aktivitas fisik siswa kelas

Atas SD Sugihwaras. Melihat tabel tersebut ditemukan nilai *mean* sebesar 53,06, nilai median sebesar 52, nilai modus sebesar 52, nilai standar deviasi sebesar 10,326, nilai maksimal sebesar 77, serta nilai minimal sebesar 25. Jika dideskripsikan menggunakan tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas Atas SD Sugihwaras

Interval	Kategori	Frekuensi	Frek. Kumulatif	Frek. Relatif
69-85	Sering Sekali	15	15	14,02%
52-68	Sering	41	56	38,32%
35-51	Kadang	48	104	44,86%
18-34	Sedikit	3	107	2,80%
0-17	Tidak Pernah	0	107	0,00%
		107		100,00%

Selanjutnya akan dijelaskan melalui histogram, dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Aktivitas Fisik Siswa Kelas Atas SD Sugihwaras..

PEMBAHASAN

Berdasar pada analisis data di atas ditemukan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas atas Sekolah Dasar Sugihwaras masuk dalam kategori kadang. Artinya siswa kelas atas di SD Sugihwaras masih belum memiliki aktivitas fisik yang cukup, karena siswa melakukan aktivitas fisik hanya kadang-kadang. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukannya perhatian khusus pada aktivitas fisik siswa pasca pandemi covid-19 dimana hal ini merubah kebiasaan siswa dalam beraktivitas. Selain itu aktivitas fisik merupakan salah satu indikator pada keaktifan anak dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Seperti penjelasan berikut bahwa aktivitas fisik harus dipenuhi pada masing-masing individu guna menjaga kebugaran fisik (Wicaksono, 2020). Pendapat tersebut sangat jelas bahwa

kebutuhan manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak semata-mata menjalani hidup untuk bekerja, namun kebutuhan akan aktivitas fisik guna menjaga kebugaran ke arah kesehatan harus dipenuhi.

Melihat dari hasil penelitian menunjukkan masih lemahnya kesadaran siswa dalam beraktivitas fisik. Hal ini dikarenakan asumsi dari masyarakat luas menyamakan pengertian tentang aktivitas fisik dengan olahraga. Sedangkan kedua hal ini berbeda baik secara pengertian maupun terminologinya. Hal ini menjadikan pikiran negatif masyarakat tentang aktivitas fisik, karena dianggap terlalu berat untuk dilakukan. Sebenarnya aktivitas fisik dengan olahraga itu adalah hal yang berbeda. Aktivitas fisik cenderung pada hal yang dilakukan setiap hari yang melibatkan gerak dalam memenuhi kebutuhan. Sedangkan olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang dapat diukur, terstruktur serta teratur. Melihat permasalahan ini peneliti ingin menunjukkan bagian penting bahwa aktivitas fisik sebenarnya mudah dilakukan oleh siapapun. Khususnya bagi siswa kelas atas SD Sugihwaras dimana karakteristik anak adalah bermain, maka aktivitas fisik mudah dilakukan.

Aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras hanya sebagian gambaran dari aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan salah satu bukti bahwa siswa Sekolah Dasar merupakan bagian penting dari generasi bangsa Indonesia. Sekolah menjadi salah satu fasilitas memberikan pengetahuan tentang ilmu aktivitas fisik. Sehingga terciptanya insan yang memiliki kesehatan jasmani dan rohani. Berbicara aktivitas fisik faktor-faktor pada diri individu juga dapat mempengaruhi hasil dari aktivitas fisik. Seperti yang dijelaskan bahwa faktor aktivitas fisik dipengaruhi dari umur, gender, letak geografis serta pola hidup sehat (Welis & Muhammad Sazeli, 2013). Hal ini harus lebih diberikan pemahaman pada siswa bahwa kebiasaan juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Selain itu usia dan jenis kelamin menjadi pengaruh pada tingkat aktivitas fisik. Pada penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa masuk dalam kategori kadang. Dengan kata lain aktivitas fisik pada siswa kelas atas SD Sugihwaras masih belum mampu menunjukkan baik karena kegiatan yang dilakukan siswa kelas atas masih kadang-kadang.

Hal yang menyebabkan dari hasil aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras adalah perubahan kebiasaan pola hidup selama pandemi. Pembelajaran di Sekolah menjadi pasif, karena diterapkannya pembelajaran daring (dalam jaringan). Sehingga

mengakibatkan kecenderungan anak sedikit bergerak untuk memenuhi kebutuhan. Perubahan ini menjadi suatu kebiasaan dimana anak lebih sering kecenderungan memainkan handphone. Melihat hal ini cukup wajar jika cerminan aktivitas fisik yang dilakukan anak menunjukkan cenderung ke arah negatif yaitu kadang-kadang melakukan aktivitas fisik

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada siswa kelas Atas SD Sugihwaras masuk dalam kategori kadang dengan persentase 14,02% masuk kategori sering sekali dengan frekuensi 15 Siswa, 38,32% masuk ketegori sering dengan frekuensi 41 Siswa, 44,86% masuk kategori kadang dengan frekuensi 48 Siswa, 2,80% masuk kategori kadang dengan frekuensi 3 Siswa, dan 0% masuk kategori Tidak pernah dengan frekuensi 0 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa Aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras masuk kategori kadang dengan frekuensi 20 siswa Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada siswa kelas Atas SD Sugihwaras masuk dalam kategori kadang dengan persentase 14,02% masuk kategori sering sekali dengan frekuensi 15 Siswa, 38,32% masuk ketegori sering dengan frekuensi 41 Siswa, 44,86% masuk kategori kadang dengan frekuensi 48 Siswa, 2,80% masuk kategori kadang dengan frekuensi 3 Siswa, dan 0% masuk kategori Tidak pernah dengan frekuensi 0 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa Aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras masuk kategori kadang dengan frekuensi 20 siswa.

REFERENSI

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Farmaku.com. (2020, October 29). *Tanda Tubuh Kurang Gerak yang Perlu Anda Ketahui - Farmaku.com*. Farmaku Artikel. <https://www.farmaku.com/artikel/tanda-tubuh-kurang-gerak-yang-perlu-anda-ketahui/>
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas FisikK (I)*. The Journal Publishing. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nasihudin Al Ansori, A. (2021, February 9). *Perubahan Kebiasaan Picu Permasalahan Anak di Masa Pandemi COVID-19 - Health Liputan6.com*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/health/read/4477837/perubahan-kebiasaan-picu-permasalahan-anak-di-masa-pandemi-covid-19>
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(1), 113–119.
- Welis, W., & Muhammad Sazeli, R. (2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15