
PERILAKU AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA MASYARAKAT

Wardiman Majid ¹

Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjan
Universitas Negeri Malang
Email: majidwardiman15@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Bulan-Tahun
Disetujui: Bulan-Tahun
Dipublikasikan : Bulan-Tahun

Kata Kunci:

Kesadaran masyarakat,
Aktivitas Olahraga dan
Kebugaran jasmani.

Abstrak

Tujuan mereview artikel ini adalah mengkaji dan menganalisis tentang pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani pada masyarakat. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kegiatan sehari-hari dengan intensitas rendah, sedang maupun tinggi tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti. Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel ini menggunakan data base mendelay yang didapat secara online dengan kata kunci perilaku aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani pada masyarakat yang dipublikasikan sejak tahun 2010 sampai dengan 2020. Hasil yang diperoleh adalah untuk menjaga badan tetap sehat dan produktif melakukan kegiatan sehari-hari. Maka masyarakat harus mengetahui apa manfaat dan cara menjaga kebugaran jasmani agar tetap bugar dan tidak mengalami kelelahan. Dengan kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga senam dan jogging dan mampu mengatur pola hidup sehatnya dengan memperhatikan beberapa faktor seperti olahraga rutin, gizi yang baik, mengurangi kebiasaan merokok dan istirahat yang cukup, maka masyarakat dapat memiliki badan yang sehat dan bugar.

Abstract

The purpose of this review article is to study and analyze the effect of sports activities on physical fitness in society. Physical fitness is the ability of a person to do daily activities with low, medium and high intensity without experiencing significant fatigue. The method used in completing this article uses a delay data base that is obtained online with the keywords the behavior of sports activities on physical fitness in the community published from 2010 to 2020. The results obtained are to keep the body healthy and productive in carrying out daily activities. day. So the community must know what are the benefits and ways of maintaining physical fitness in order to stay in shape and not experience fatigue. With public awareness to do gymnastics and jogging and being able to regulate a healthy lifestyle by paying attention to several factors such as regular exercise, good nutrition, reducing smoking and adequate rest, people can have a healthy and fit body.

PENDAHULUAN

Pada zaman ini masyarakat kurang memahami pentingnya menjaga kebugaran pada tubuh agar mampu bekerja dengan maksimal dan tidak mudah merasakan kelelahan yang berarti. Dengan perkembangan teknologi saat ini, memudahkan masyarakat untuk melakukan kegiatan sehingga mengakibatkan kurang bergerak yang mengakibatkan kurangnya kebugaran jasmani pada manusia.

Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan yang sangat cepat. Pada saat ini banyak aspek yang dialami masyarakat malas untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Menurut penelitian (Natalia, 2016) indeks partisipasi olahraga masyarakat dan tingkat kebugaran jasmani pada masyarakat wonogiri masih berada kategori rendah. Kesadaran masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani, pada dasarnya kita harus mengetahui apa dampak apabila kita tidak menjaga kebugaran jasmani kita. Apabila kebugaran jasmani kita tidak dijaga, maka banyak penyakit yang akan kita hadapi beberapa tahun kedepan atau dimasa tua yang akan datang. Dari studi WHO menjelaskan lebih 2 juta kematian setiap tahun diakibatkan kurangnya aktivitas fisik. Kebanyakan kasus kematian di dunia diakibatkan kurangnya aktivitas fisik antara 60% sampai 85% yang tidak memelihara fisik mereka dan juga adanya faktor yang lainnya yaitu kebiasaan merokok dan pola makan tidak sehat. Menurut (Sudiana, 2014) apabila badan kita bugar banyak manfaat yang dapat kita dapatkan diantaranya meningkatkan semangat untuk melakukan aktivitas dan cerah bagi kehidupan yang lebih baik untuk masa yang akan datang. Dengan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga dengan intensitas rendah, sedang maupun tinggi dapat menjaga tubuh tetap bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Pada saat ini dikalangan masyarakat masih kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugar. Untuk hidup sehat dan bugar kita atau masyarakat harus meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan, sedang dan berat. Seiring perkembangan zaman masyarakat masih kurang minat untuk melakukan aktivitas olahraga. hal itu disebabkan pada saat ini semua bisa dikerjakan atau dibantu dengan teknologi yang membuat menurunnya kebugaran jasmani pada masyarakat. Menurut data susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional) yang diperoleh dari (Sekretariat Kemempora, 2010) menunjukkan bahwa partisipasi olahraga pada usia 10 tahun ke atas mengalami sebuah penurunan. Dapat kita lihat dari kesadaran masyarakat akan pentingnya sebuah olahraga. Data yang diperoleh peningkatan partisipasi olahraga tahun 2000-2003 ada peningkatan 2,8 %, dalam kurung waktu 8 tahun terjadi penurunan rata-rata 2,2 % menjadi 21,8 pada tahun 2009. Seperti kita ketahui terjadi penurunan minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga sejak tahun 2003 sampai 2009.

Aktivitas fisik adalah segala sesuatu pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari dalam intensitas rendah maupun tinggi. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari, setiap orang pasti akan mengalami kelelahan. Pada saat ini yang biasa kita temui banyak melakukan aktivitas fisik tiap hari tetapi kondisi tubuh yang tidak bugar dan mengalami kelelahan yang sangat cepat. Maka dari itu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan badan yang bugar dan tidak mengalami kelelahan maka perlu untuk ditingkatkan kebugaran jasmani. Pada saat ini banyak penyakit yang sangat mematikan yang dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, seperti penyakit Obesitas, serangan jantung, dan penyakit tidak menular lainnya. Dalam keadaan badan kurang melakukan aktivitas menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang kebanyakan orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi dan penyakit lainnya (Prativi, 2013).

Dengan menjaga aktivitas fisik dengan berolahraga secara rutin menjaga asupan gizi dan beristirahat dengan baik maka akan meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes, obesitas, cedera dll. Selain menjaga kesehatan tubuh, menjaga kebugaran jasmani juga dapat mengurangi depresi, stres, dan meningkatkan percaya diri pada saat melakukan aktivitas sehari-hari (Yudik Prasetyo, 2013). Kemudian tujuan lain menjaga kebugaran dengan berolahraga yaitu meningkatkan daya tahan komponens fisik seperti jantung dan paru-paru, kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), dan kekuatan (*Endurance*). Berdasarkan uraian diatas maka aktivitas fisik adalah segala sesuatu kegiatan manusia mulai dari intensitas rendah sampai dengan intensitas tinggi yang dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular yang menyerang tubuh manusia.

Maka dari itu pentingnya masyarakat menyadari bahwa menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga rutin agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu dengan menjaga kebugaran jasmani, masyarakat harus mengetahui apa manfaat kesehatan tubuh untuk kedepannya. Banyak olahraga yang sederhana untuk menjaga kebugaran tubuh seperti olahraga Senam, jogging, bersepeda, berenang dll.

METODE

Metode yang digunakan dalam menyelesaikan artikel ini menggunakan data base mendeley dengan kata kunci Aktivitas Olahraga terhadap kebugaran jasmani pada masyarakat, yang diterbitkan sejak tahun 2010 sampai 2020.

PEMBAHASAN

Pengaruh Kurangnya Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik adalah segala sesuatu pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari dalam intensitas rendah maupun tinggi. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur sangat banyak manfaat bagi kesehatan. Aktivitas fisik merupakan segala macam kegiatan yang menggerakkan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakan seperti mencuci, jogging, berenang, atau bersepeda (Hezron Dwi Setiantwo Bagaa, Treesia Sujana, 2017). Segala kegiatan dalam sehari-hari yang membutuhkan energi merupakan bagian dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik terdiri dari 3 golongan yaitu intensitas rendah, sedang dan tinggi. Hal ini sesuai pendapat dari (Ambardini, 2020) mengatakan aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang dan tinggi. Masyarakat diharapkan sadar bahwa melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, rendah dan tinggi sangat baik untuk kesehatan dan menghindari segala macam penyakit tidak menular untuk beberapa tahun kedepan.

Dengan menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan aktivitas fisik intensitas rendah, sedang maupun tinggi, mampu meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit di usia tua. Menurut (Yudik Prasetyo, 2013) manfaat menjaga kebugaran dengan cara melakukan Aktivitas fisik selain menjaga kebugaran dan kesehatan juga mencegah timbulnya penyakit non menular seperti Obesitas, jantung, diabetes kanker, cedera beraktivitas dan penyakit-penyakit lainnya yang sering kita temui pada usia tua. Apabila kita kurang dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur banyak resiko yang akan kita dapat di usia yang akan mendatang. Apabila kurangnya aktivitas fisik atau masyarakat kurang bergerak ataupun malas untuk bergerak yang selalu mengandalkan teknologi itu dapat menimbulkan permasalahan bagi kesehatan. Keadaan manusia kurang melakukan gerakan (Hipokinetik) itu berdampak beberapa problematika seperti dijelaskan diatas yaitu penyakit degeneratif atau non infeksi (Prativi, 2013).

Maka dari itu pengaruh kurangnya aktivitas fisik pada masyarakat sangat perlu diperhatikan dikarenakan dampak yang sangat besar ketika masyarakat kurang berolahraga dan kurangnya melakukan gerakan. Aktivitas fisik adalah segala sesuatu kegiatan sehari-hari dengan menggerakkan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Aktifitas fisik dibagi beberapa intensitas yaitu intensitas sedang berjalan, menyapu, dan mencuci, intensitas sedang seperti jogging, bersepeda dan berenang dan intensitas tinggi seperti olahraga berat. Seperti yang terjadi pada saat ini banyak orang yang melakukan aktivitas fisik tiap hari tetapi kondisi tubuh yang tidak bugar dan mengalami kelelahan yang sangat cepat.

Topik 2

Penting Nya Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Meningkatkan Kesehatan

Kemalasan dalam melakukan kegiatan atau menyelesaikan sebuah pekerjaan yang sering dialami oleh masyarakat. Kebanyakan masyarakat kurang sadar bahwa pentingnya sebuah aktivitas fisik bagi tubuh agar dapat menjaga tubuh agar tetap bugar dan tidak malas-malasan. Menurut (Prasetyo, 2015) Ada 2 hal yang menyebabkan masyarakat malas untuk bergerak. Yaitu ketakutan akan sakit dan capek setelah melakukan olahraga. rasa pegal yang akan dirasakan dalam jangka beberapa hari kedepan sehingga masyarakat malas untuk melakukannya lagi. Kedua, kurangnya kesadaran pada masyarakat bahwa pentingnya sebuah berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Dalam masyarakat khususnya perkotaan menjadi kendala untuk melakukan olahraga meliputi masalah internal dan external, yaitu internal kurangnya koordinasi antar instansi pemerintah membuat olahraga terhambat, regulasi dan kebijakan instansi yang rumit dan terbatasnya fasilitas olahraga tradisional. Permasalahan internal, aturan permainan yang susah, tidak memiliki rasa kesenangan untuk melakukannya, dan tidak berfungsi untuk bekerja (Azhari, 2016). Masyarakat perkotaan yang paling berisiko terhadap turunya kebugaran jasmani pada saat melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Resiko besar masyarakat apabila kurang melakukan gerakan atau melakukan aktivitas olahraga seperti rasa malas melakukan kegiatan maupun penyakit yang berbahaya yang akan didapatkan beberapa tahun kedepan. Menurut (Pane, 2015) manfaat melakukan olahraga yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi stres, meningkatkan fungsi otak. Apabila masyarakat

rutin melakukan aktivitas olahraga maka ada peningkatan daya tahan tubuh yang kuat, tidak akan mengalami stres dan bugar pada saat melakukan kegiatan sehari-hari.

Selain kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga ada faktor lain yang harus dijaga agar tubuh tetap sehat dan bugar yaitu faktor gizi, jenis kelamin, riwayat penyakit dan perokok aktif. Seperti pendapat dari (Adi, 2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi menurunnya kebugaran jasmani pada manusia seperti kurangnya aktivitas fisik, asupan gizi yang tidak teratur, faktor individu seperti, umur, jenis kelamin, riwayat penyakit dan perokok aktif. Selain melakukan aktivitas olahraga masyarakat juga harus memperhatikan pola hidup sehat setiap hari. Selain olahraga rutin, faktor lain untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah asupan gizi tiap hari, gizi sangat berpengaruh untuk melengkapi agar tubuh tetap sehat. Karena dengan melakukan olahraga rutin tetapi gizi yang masuk dalam tubuh tidak seimbang, itu akan membuat tubuh menjadi rusak dan menimbulkan sebuah penyakit. Menurut (Rismayanthi, 2012) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah setiap orang dianjurkan makan makanan yang mengandung sumber tenaga atau energi agar manusia dapat melakukan aktifitas sehari-hari. Selain gizi kebiasaan merokok juga dapat menurunkan kebugaran jasmani. Sering kita jumpai kebiasaan masyarakat pada saat ini kebiasaan merokok. Padahal banyak peneliti mengatakan bahwa merokok tidak baik untuk kesehatan dan menurunkan kebugaran jasmani pada manusia. Seperti yang menurut (Ringgo Alfarisi, Wahyu Karhiwikarta, 2013) ada pengaruh menurunnya kebugaran jasmani bagi perokok, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu kebiasaan merokok harus dihindari agar kebugaran jasmani tidak mengalami penurunan pengaruh nyata bagi perokok adalah terdapat kandungan zat didalam rokok mengakibatkan penurunan fungsi paru dan kardiovaskular. Riwayat seorang perokok sangat berpengaruh seseorang menurunnya kebugaran jasmani, namun apabila seseorang mampu mengurangi kebiasaan merokok atau dihilangkan, maka tingkat kebugaran jasmaninya bisa ditingkatkan menjadi lebih baik dengan catatan seseorang itu tidak memiliki riwayat penyakit kebiasaan merokok atau penyakit paru (Nugraheni, 2013).

Maka dari itu pentingnya sebuah kesadaran masyarakat menyadari bahwa meningkatkan kebugaran jasmani itu sangat penting. Banyak faktor yang harus diperhatikan yaitu dari rutinitas berolahraga, gizi dan kebiasaan merokok yang dapat menurunkan kebugaran jasmani.

Topik 3

Olahraga Sederhana untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Pada saat ini banyak masyarakat kurang motivasi dan belum memahami pentingnya melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada saat ini. Padahal untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan berbagai macam olahraga yang mudah dikerjakan, diantaranya melakukan olahraga dengan *continue*, juga bisa melakukan olahraga dirumah *exercise*, *treadmill*, senam dan berlari di belakang rumah. Menurut hasil penelitian (Pane, 2015) untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada beberapa olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah maupun di luar rumah yaitu jalan cepat, senam, renang, dan jogging.

1. Senam

Senam merupakan olahraga yang sering kita jumpai di kalangan masyarakat. Dikarenakan senam merupakan olahraga yang paling mudah karena biasanya dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan irama musik. Namun tidak semua masyarakat menyadari dengan melakukan olahraga senam dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam olahraga senam dibagi menjadi dua yaitu Aerobik dan anaerobik. Menurut (Listyarini, 2015) senam aerobik adalah gerakan yang dilakukan perorangan maupun kelompok secara berirama, dengan menggunakan otot besar, dengan menggunakan energi aerobik, dan mengikuti musik sehingga menciptakan sebuah ritmis bergerak, kontinuitas, dan durasi yang diperlukan untuk meningkatkan maupun menjaga kebugaran tubuh. Jadi senam aerobik memiliki banyak manfaat yang baik untuk tubuh dan juga biasanya digunakan untuk program penurunan berat badan.

Dengan melakukan senam secara rutin dan *continue* kebugaran manusia akan terjaga selain. Menurut (Kunarti, Jubaedi and Nurseto, 2018) dengan melakukan senam dua kali seminggu ada pengaruh untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada manusia. Selain itu hasil penelitian dari (Listyarini, 2015) program senam agar mendapatkan hasil yang baik dan meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dilakukan minimal 3 kali seminggu dan minimal 8 kali seminggu.

2. Jogging

Jogging merupakan salah satu olahraga yang dilakukan dengan cara berlari, biasanya sering kita temui di taman maupun di gor olahraga pada sore hari maupun hari libur. Jogging dilakukan

dengan berlari dengan kecepatan 11 km/jam yang bertujuan meningkatkan kebugaran tubuh. Perlu masyarakat sadari bahwa dengan melakukan jogging dengan teratur maka dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada tubuh. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga jogging juga bermanfaat menurunkan kadar lemak pada tubuh. Menurut (Santika, 2016) untuk menurunkan kadar lemak, disarankan masyarakat untuk melakukan jogging 30 menit setiap hari. Manfaat lain rutin melakukan jogging adalah meningkatkan VO2Max yaitu jumlah maksimal oksigen pada tubuh. Jogging dapat meningkatkan VO2Max, maka dapat meningkatkan kebugaran untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Maka dari itu jogging di pagi maupun sore hari dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran pada tubuh dengan intensitas rendah, sedang maupun tinggi. Minimal waktu jogging yang disarankan adalah 30 menit setiap hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian tentang perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat bahwa aktivitas fisik adalah segala sesuatu kegiatan sehari-hari dengan menggerakkan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Aktifitas fisik dibagi beberapa intensitas yaitu intensitas sedang seperti berjalan, menyapu, dan mencuci, intensitas sedang seperti jogging, bersepeda dan berenang dan intensitas tinggi seperti olahraga berat. seperti yang terjadi pada saat ini banyak orang yang melakukan aktivitas fisik tiap hari tetapi kondisi tubuh yang tidak bugar dan mengalami kelelahan yang sangat cepat.

dalam meningkatkan kebugaran, masyarakat harus membutuhkan aktivitas olahraga. Ada beberapa olahraga yang sering kita temui dalam masyarakat seperti olahraga aerobik maupun anaerobik. Dijelaskan bahwa latihan aerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada masyarakat. Maka dari itu dengan olahraga aerobik maupun dan anaerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu ada faktor yang mampu mendukung kebugaran jasmani meningkat yaitu Umur, Jenis kelamin, keturunan dan makanan.

Dari beberapa pendapat hasil penelitian dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan, masyarakat harus meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara melakukan olahraga teratur, gizi yang teratur dan kualitas tidur yang baik agar kebugaran jasmani pada masyarakat dapat meningkat. Dari beberapa penelitian bahwa disimpulkan faktor-faktor pengaruh kebugaran jasmani yaitu diantaranya Umur, Jenis kelamin, keturunan, makanan, tidur dan istirahat, rokok, faktor lingkungan dan faktor latihan dan olahraga.

Aktivitas fisik atau olahraga yang terencana dan teratur serta dilakukan secara rutin, sangat bermanfaat untuk kesehatan dan kebugaran fisik bagi yang melakukannya. Dengan dimilikinya kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang akan dapat melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan bila menghadapi keadaan darurat dalam pekerjaan masih sanggup menghadapi dan mengatasinya dengan baik. Dengan berolahraga sederhana yang sering kita jumpai senam dan jogging merupakan olahraga yang sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Tingkat partisipasi masyarakat untuk melakukan olahraga senam dan jogging dengan intensitas rendah, sedang dan tinggi tergantung kemampuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. (2015) 'Aktivitas Fisik, Status Gizi, Faktor Individu dan Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember', *Bagian kesehatan lingkungan dan kesehatan keselamatan kerja universitas jember*.
- Ambardini (2020) *Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: UNY.
- Hezron Dwi Setiantwo Bagaa, Treesia Sujana, A. T. W. (2017) 'Perspektif Lansia Terhadap Aktivitas Fisik', 8(2), pp. 89–99.
- Kunarti, T. U., Jubaedi, A. and Nurseto, F. (2018) 'Peningkatan Latihan Senam Irama Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani', *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 3(1).
- Listyarini, A. E. (2015) 'Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani', *MEDIKORA*. doi: 10.21831/medikora.v0i2.4654.
- Natalia, D. (2016) 'Partisipasi Masyarakat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri', *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), pp. 41–46. doi: 10.15294/miki.v6i2.8746.
- Nugraheni, S. W. (2013) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta', *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*.
- Pane, B. S. (2015) 'Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), pp. 1–4. Available at: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>.
- Prasetyo, Y. (2015) 'Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional', *Medikora*, 11(2), pp. 219–228. doi: 10.21831/medikora.v11i2.2819.
- Prativi, G. O. (2013) 'Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani', *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(3), pp. 32–36.
- Ringgo Alfarisi, Wahyu Karhiwikarta, D. H. (2013) 'Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati', *Dunia Kesmas*, 2(1), pp. 51–56.
- Rismayanthi, C. (2012) 'Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa', *Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa*, 42(1), pp. 29–38. doi: 10.21831/jk.v42i1.2229.
- Santika, I. G. P. N. A. (2016) 'Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester Iv Fpok Ikip Pgri Bali Tahun 2016', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*.
- Sudiana, I. K. (2014) 'Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh', *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*.
- Yudik Prasetyo (2013) 'Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional', *MEDIKORA*.

