

Karlina

by Pjkr UPGRIS

Submission date: 23-Aug-2024 03:26PM (UTC+0700)

Submission ID: 2422111062

File name: Karlina.docx (127.45K)

Word count: 2817

Character count: 18431

Analisis Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dalam Mengikuti Perkuliahan

Karlina Dwijayanti¹, Arif Rohman Hakim², Slamet Santoso³, Rima Febrianti⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
¹karlina.dwijayanti@lecture.utp.ac.id, ²arifrohman.hakim8686@gmail.com, ³slamet.santoso@lecture.utp.ac.id, ⁴rima.febrianti@lecture.utp.ac.id

ARTICLE INFO

Article history
 Received 2024-06-06
 Revised 2024-07-25
 Accepted 2024-08-06

Keywords

*Physical Activity;
 Students; Physical
 Education*

ABSTRACT

Pendidikan jasmani memiliki aktivitas fisik bagi mahasiswa yang tergolong tinggi dan berat karena pada saat menjalani masa perkuliahan ada kuliah teori dan juga kuliah praktek. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui aktivitas fisik mahasiswa semester empat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan mendeskripsikan data penelitian dengan adanya bantuan data kuantitatif. Sampel penelitian yaitu mahasiswa semester empat yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yang terdiri dari beberapa tes yang bertujuan untuk mengukur aktivitas fisik mahasiswa yang meliputi sit up, push up, pull up, vertical jump, band & leg dynamometer, expanding dynamometer, sit and reach, waktu reaksi (reaksi time meter), tes koordinasi mata kaki, modifikasi bass tes, hand grip dynamometer, vertical jump, two hand medical ball put, dan MFT. Data yang telah didapatkan kemudian akan dianalisis menggunakan perhitungan statistik dengan analisis deskriptif presentase. Hasil penelitian diketahui bahwa 4 mahasiswa (13,3%) dikategorikan kurang, 21 mahasiswa (70%) dikategorikan sedang, dan 5 mahasiswa (16,7%) dikategorikan baik. Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa sebagian besar mahasiswa dikategorikan sedang. Perlunya adanya perbaikan bagi mahasiswa untuk menjaga kondisi fisiknya, gaya hidup aktif, peningkatan volume latihan agar dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara optimal.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan energi (Widiyatmoko & Hadi 2018). Aktivitas fisik merupakan pengeluaran energi yang memerlukan gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka (Sholihin & Sugiarto 2015). Pengeluaran energi yang dimaksud yaitu dengan durasi tertentu dan dilakukan secara teratur. Semakin tinggi tingkat aktivitasnya maka semakin tinggi pengeluaran energi. Manfaat yang didapatkan dari melakukan aktivitas fisik yaitu menurunkan risiko penyakit depresi, diabetes, hipertensi, kanker kolon, kanker payudara, jantung koroner, dan stroke (Farradika et al., 2019). Aktivitas fisik menyediakan kondisi yang menguntungkan bagi seluruh tubuh secara optimal, bukan hanya sistem otot (Azhyppo et al., 2018; Shuba, 2017).

Aktivitas fisik menjadi hal paling mendasar yang harus dimiliki setiap mahasiswa (Malina, Bouchard, & Bar-Or 2004). Mahasiswa membutuhkan aktifitas fisik yang bugar supaya jadwal perkuliahan dapat dilaksanakan dengan semaksimal mungkin, baik aktivitas saat berada di kampus maupun aktivitas yang ada di luar kampus (Hardiansyah, 2018). Aktifitas fisik yang baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa. Kebugaran jasmani merupakan suatu kuantitas fisik diantaranya (kekuatan, kecepatan, daya tahan, ketangkasan dan fleksibilitas) dan secara bertahap memburuk yang disebabkan oleh pembagian waktu belajar dan istirahat yang tidak rasional serta gaya hidup mager atau tim rebahan (TIu, Vorobiov, & Bezverkhnia, 2011; Skead & Rogers 2016; Kozina, et al. 2016; Iermakov, Podrigalo, & Jagiello 2016). Karena aktivitas fisik juga merupakan syarat selain teknik yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet (Iker et al., 2020). Latihan fisik diperlukan untuk meningkatkan sistem kinerja tubuh seorang atlet, bahkan kebutuhan yang tidak dapat ditunda sehingga dianggap sebagai kebutuhan dasar (Hanief & Puspodari 2017; Nugroho, et al. 2021). Sejak usia dini latihan dilakukan secara terus-menerus, berjenjang dan sesuai dengan program latihan agar kondisi fisik ¹ agar dapat mencapai prestasi yang optimal (Bafirman & Wahyuri, 2019). ¹ Kondisi fisik juga merupakan suatu kemampuan organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik guna penunjang performance atlet sesuai fungsinya (Fatihin et al., 2021). Kondisi fisik yang baik mengindikasikan bahwa seseorang memiliki tubuh yang kuat, sehat dan mampu melakukan berbagai aktivitas fisik dengan baik (Hooker et al., 2008; Sui et al., 2007). Kondisi fisik merupakan pencapaian prestasi pada spesifikasi sesuai cabang olahraganya masing-masing dilihat dari ¹ kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh (Ermral, 2017). ¹³ Beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara periodik dirancang secara khusus dan terstruktur untuk mencapai tujuan yang akan dicapai.

Mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani lebih banyak tenaga yang terkuras dibandingkan mahasiswa di jurusan yang lainnya (Supriyadi, 2018). Sehingga masalah aktifitas fisik mahasiswa cukup relevan karena berbagai faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi fisik seseorang dapat mencakup berbagai aspek seperti aktivitas fisik, nutrisi, genetika, lingkungan dan gaya hidup secara keseluruhan (Blair, et al. 1989; Tudor-Locke, et al. 2011; Sallis, et al. 2016).

¹⁴ Hasil observasi sebagai dosen pengampu mata kuliah tes & pengukuran di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP) bulan maret tahun 2023, menemui masalah bahwa dalam mengikuti perkuliahan banyak mahasiswa yang sering

mengalami kelelahan, setelah melakukan perkuliahan praktek kemudian perkuliahan teori mahasiswa banyak yang mengantuk, bahkan tidur pada saat perkuliahan teori, mahasiswa juga sering begadang untuk bermain game online, pola makan dan istirahat cenderung tidak teratur, dan masih banyak faktor lainnya. Maka dilakukan penelitian dari permasalahan diatas mengenai analisis aktifitas fisik mahasiswa pendidikan jasmani dengan harapan menjadi tolak ukur penelitian selanjutnya dan dapat memberikan solusi terhadap mahasiswa tentang permasalahan yang dialami oleh mahasiswa kedepannya.

METODE

¹⁰ Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2013) penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang dirancang untuk memberikan gambaran tentang apa yang sedang dipelajari dengan menggunakan sampel apa adanya, tanpa membuat analisis dan kesimpulan yang berlaku bagi khalayak. Sebagai metode pengumpulan, seperti dalam teknik pengumpulan data dengan pengujian. Subjek Penelitian ini mahasiswa penjas angkatan 2020 yang berjumlah jumlah 30 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes aktivitas fisik mahasiswa (Fenanlampir, 2015). Pengumpulan data yang digunakan yaitu tes beserta pengukurannya. Tes aktivitas fisik mahasiswa terdiri dari 15 item tes yaitu kekuatan otot perut dengan (*sit up*), kekuatan otot lengan (*push up*), kekuatan otot lengan (*pull up*), tes power (*vertical jump*), tes power (*band & leg dynamometer*), tes koordinasi mata tangan, kekuatan otot tangan (*expanding dynamometer*), kelentukan (*sit and reach*), waktu reaksi (*reaksi time meter*), tes koordinasi mata kaki, keseimbangan (*modifikasi bass tes*), kekuatan (*hand grip dynamometer*), tes power (*vertical jump*), tes power (*two hand medical ball put*), daya tahan kardiovaskuler (MFT).

¹⁶ Analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan menggunakan perhitungan statistik dengan analisis deskriptif presentase, rumus yang akan digunakan sebagai berikut ini :

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

¹⁷

Keterangan

P = Presentase

F = jumlah skor perolehan

N = jumlah skor maksimal

Kesimpulan Hasil Deskriptif :

¹⁸ Baik sekali = 5

Baik = 4

Sedang = 3

Kurang = 2

Kurang Sekali = 1

Penentuan kategori sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Interval Presentase

Interval Persentase	Kategori
85%-100%	Baik Sekali
68%-84%	Baik
53%-67%	Sedang
37%-52%	Kurang
20%-36%	Kurang Sekali

11

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diolah menunjukkan bahwa nilai rata-rata aktivitas fisik sebesar 49,990 dengan nilai standar deviasi sebesar 4,322. Nilai minimum kondisi fisik sebesar 41,3 dan nilai maksimumnya sebesar 58,4.

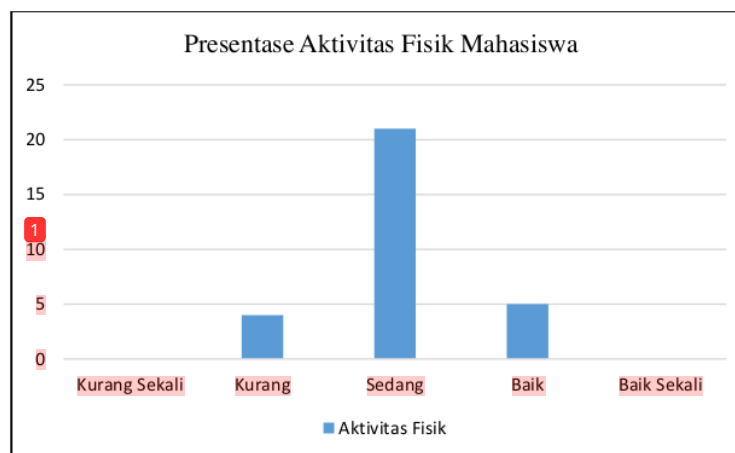
Tabel 2. Descriptive Statistics Aktivitas Fisik Mahasiswa Penjas

Keterangan	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Aktivitas fisik	30	41,30	58,40	49,9900	4,32159
Valid N (listwise)	30				

20 **Tabel 3.** Distribusi frekuensi aktivitas fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	4	13,3	13,3	13,3
	Sedang	21	70,0	70,0	83,3
	Baik	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Tabel diatas menunjukkan aktivitas fisik mahasiswa penjas angkatan 2020. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 4 mahasiswa (13,3%) dikategorikan kurang, 21 mahasiswa (70%) dikategorikan sedang, dan 5 mahasiswa (16,7%) dikategorikan baik. Berdasarkan keterangan tersebut diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa dikategorikan cukup.



Gambar 1. Aktivitas Fisik Mahasiswa Penjas

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2020 dan mendapatkan hasil penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik mahasiswa penjas angkatan 2020 dikategorikan sedang. Hasilnya penelitian aktivitas fisik sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa tingkat aktivitas dikategorikan sedang (Hardiansyah, 2018; Irawan & Fitranto, 2020; Zulbahri, 2022; Zhannisa, et al. 2018). Hal ini berlawanan dengan hasil penelitian (Bahauddin & Sulistyarto, 2022; Hidayat et al., 2023) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik kurang sekali. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa aktivitas fisik mahasiswa bisa dilakukan melalui latihan bodyweight workout apabila dilakukan secara rutin dapat mempengaruhi komposisi tubuh dan menjaga kondisi fisik mahasiswa (Dwijayanti et al., 2023). Faktor penyebab rendahnya aktivitas fisik mahasiswa penjas disebabkan sebagai berikut : jumlah mata kuliah teori dan praktek yang tidak seimbang, tidak adanya tuntutan mahasiswa dalam latihan fisik yang sistematis setiap semester; rendahnya motivasi mahasiswa terhadap pentingnya meningkatkan latihan fisik; kurangnya minat untuk menjaga kondisi fisik mereka di waktu luang; terlalu fokus untuk cepat menyelesaikan kuliah; banyak mahasiswa yang lebih suka bermain game online bersama teman-teman kost tanpa mengimbanginya dengan aktivitas fisik. Dari berbagai penyebab diatas maka perlunya menjaga kondisi fisik tubuh dengan baik. Aktivitas fisik yang baik adalah indikasi bahwa seseorang memiliki tubuh yang kuat, sehat, dan mampu melakukan berbagai aktivitas fisik dengan baik secara teratur dan terukur. Jenis aktivitas fisik meliputi latihan aerobik, ketahanan, fleksibilitas dan keseimbangan tubuh (Kusumo, 2020). Sedangkan latihan fisik menurut (Bafirman & Wahyuri 2019) suatu komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan karena merupakan satu kesatuan dalam meningkatkan kondisi tubuh, beberapa komponen latihan fisik yaitu daya tahan, power, kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Komponen latihan fisik merupakan komponen yang menunjang fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas keseharian ataupun olahraga dengan maksimal yang

nantinya masih dapat untuk melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa adanya kelelahan yang berarti (Küchelová, et al. 2014; Saputra & Indra 2019). Program-program dirancang dengan membiasakan membaca dari berbagai sumber atau referensi yang terbaru seperti artikel penelitian, mengikuti pelatihan/penataran pelatih fisik yang terbaru yang sesuai dengan bidang latihan fisik dan membuat program untuk meng-upgrade pengetahuan semua tim pelatih (Rustiawan et al., 2021). Hal tersebut juga perlu diketahui sebagai parameter kemampuan kondisi fisik seorang mahasiswa dalam proses berlatihnya. Mengikuti pelatihan fisik agar mahasiswa dapat menerapkan program yang dirancang secara teratur, dan terukur dengan takaran dan durasi waktu yang sesuai, sehingga menyebabkan perubahan fisik yang signifikan, menghasilkan energi yang lebih besar untuk melakukan aktivitas lainnya dan dapat memperbaiki penampilan fisiknya (Ramadhan et al., 2023). Untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik atlet maka diberikan tes-tes yang dapat mewakili beberapa komponen inti dari aktivitas fisik. Dengan tes tersebut diberikan acuan norma-norma yang memiliki kategorinya masing masing, sehingga seorang mahasiswa dapat diketahui tingkat kemampuan fisiknya setiap tahun. Penelitian ini masih sederhana maka perlu penyempurnaan dari jumlah sampel, variable penelitian dan perlu adanya latihan yang bervariasi agar efek yang dihasilkan dari latihan tersebut berhasil untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa. Sehingga perlu dikembangkan penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel latihan atau mencari korelasi antar variable serta mengembangkan model untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 4 mahasiswa (13,3%) dikategorikan kurang, 21 mahasiswa (70%) dikategorikan sedang, dan 5 mahasiswa (16,7%) dikategorikan baik. Berdasarkan hasil penelitian diatas bahwa sebagian besar aktivitas fisik mahasiswa dikategorikan sedang. Perlunya adanya perbaikan bagi mahasiswa untuk menjaga kondisi fisiknya, gaya hidup aktif, peningkatan volume latihan agar dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhypko, O., Pavlenko, V., Mulyk, V., Mulyk, K., Karpets, L., Grynova, T., & Sannikova, M. (2018). Direction of teaching the subject of physical education by taking into account opportunities of institution of higher education and interests of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 222–229. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01029>
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Rajawali Press.
- Bahauddin, M. A., & Sulistyarto, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 113–120.

- Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395–2401.
- Dwijayanti, K., Untung, N., Rumpoko, S. S., Muryadi, A. D., & Sari, Y. K. (2023). The effect of bodyweight workout intensity on decrease the body mass index (BMI) in college students Karlina Dwijayanti. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 536–549.
- Ermral, E. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Kencana.
- Farradika, Y., Ummiyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Fatihin, K., Siantoro, G., & Muhammad, M. (2021). Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Puslatda Sebelum dan Saat Pandemi Covid 19. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 72–94. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2585>
- Fenanlampir, A. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV.Andi Offset. <https://books.google.co.id/books?id=FrWACwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Hanief, Y. N., & Puspodari, P. (2017). *Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Pusklatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition*.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Hidayat, F., Pratama, R. S., Anas, M., & Kusuma, D. W. Y. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Petanque Kota Semarang. *Jendela Olahraga*, 8(2), 34–42. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i2.14350>
- Hooker, S. P., Sui, X., Colabianchi, N., Vena, J., Laditka, J., Lamonte, M. J., & Blair, S. N. (2008). Cardiorespiratory fitness as a predictor of fatal and nonfatal stroke in asymptomatic women and men. *Stroke*, 39(11), 2950–2957. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.107.495275>
- Iermakov, S. S., Podrigalo, L. V., & Jagielło, W. (2016). Hand-grip strength as an indicator for predicting the success in martial arts athletes. *Archives of Budo*, 12, 179–186.
- Iker, S., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2020). *Physical Self-Concept , Gender , and Physical Condition of Bizkaia University Students*.

- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/10.21009/jsce.04211>
- Kozhokar, M., Vaskan, I., Palagniuk, T., Zavgorodnia, T., Strazhnikova, I., Kyselytsia, O., Balatska, L., & Yarmak, O. (2019). The complex effects of health-improving fitness on the physical condition of students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(6), 2133–2138. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6320>
- Kozina, Z. L., Iermakov, S. S., Kadutskaya, L. A., Sobyenin, F. I., Krzeminski, M., Sobko, I. N., & Ryepko, O. A. (2016). Comparative characteristic of correlation between pulse subjective indicators of girl students' and school girls' reaction to physical load. *Physical Education of Students*, 20(4), 24–34. <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0403>
- Küchelová, Z., Zusková, K., Buková, A., & Hančov, M. (2014). Incidence of health problems in relation with BMI and physical activity of college students. *Physical Activity Review*, 2, 65–76.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. In *Yogyakarta: the journal publishing*.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human kinetics.
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Angga, P. D., Jariono, G., & Maghribi, I. L. (2021). Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed, Power, and Strength. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 154–162. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14376>
- Ramadhan, I., Wandik, Y., Putra, M. F. P., & Ibrahim, I. (2023). Meningkatkan daya tahan, kekuatan otot lengan, dan kelincahan atlet pencak silat: studi eksperimen. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 185. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16472>
- Rustiawan, H., Taufik, A. R., & Sudrazat, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Pemain Spartan Basketball Club. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.25157/wa.v8i1.4565>
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., Salvo, D., Schipperijn, J., Smith, G., & Cain, K. L. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207–2217.
- Saputra, B. A., & Indra, E. N. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepatu Roda Daerah Istimewa Yogyakarta. *Medikora*, 18(2), 70–78. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29199>
- Sholihin, A. D., & Sugiarto. (2015). Analisis aktivitas fisik dan aktivitas belajar pada mahasiswa

fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri semarang dalam memanfaatkan waktu luang. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(4), 34–37.

- Shuba, L. V. (2017). Modernization of physical education of student youth. *Physical Education of Students*, 6, 310–316.
- Skead, N. K., & Rogers, S. L. (2016). Running to well-being: A comparative study on the impact of exercise on the physical and mental health of law and psychology students. *International Journal of Law and Psychiatry*, 49, 66–74.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sui, X., LaMonte, M. J., & Blair, S. N. (2007). Cardiorespiratory fitness as a predictor of nonfatal cardiovascular events in asymptomatic women and men. *American Journal of Epidemiology*, 165(12), 1413–1423. <https://doi.org/10.1093/aje/kwm031>
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Tlu, K., Vorobiov, M. I., & Bezverkhnia, H. V. (2011). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitktiv i molodi [Control in physical education of children, adolescents and youth]. *Kyiv: Olimpiiska Literatura.[in Ukrainian]*.
- Tudor-Locke, C., Craig, C. L., Aoyagi, Y., Bell, R. C., Croteau, K. A., De Bourdeaudhuij, I., Ewald, B., Gardner, A. W., Hatano, Y., & Lutes, L. D. (2011). How many steps/day are enough? For older adults and special populations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1–19.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 30. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523>
- Zulbahri. (2022). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 4(2), 80–84.

Karlina

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
2	Submitted to Universitas PGRI Semarang Student Paper	1%
3	core.ac.uk Internet Source	1%
4	jurnal.unigal.ac.id Internet Source	1%
5	journal.upgris.ac.id Internet Source	1%
6	ejournal.unibabwi.ac.id Internet Source	1%
7	adoc.pub Internet Source	1%
8	ppjp.ulm.ac.id Internet Source	1%
9	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	1%

10	www.scribd.com Internet Source	1 %
11	zombiedoc.com Internet Source	1 %
12	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	1 %
13	Submitted to Iain Palopo Student Paper	1 %
14	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1 %
15	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1 %
16	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	1 %
17	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	1 %
18	lib.unnes.ac.id Internet Source	1 %
19	repository.utp.ac.id Internet Source	1 %
20	repository.unhas.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On