

**GAMBARAN TINGKAT MOTIVASI AKTIVITAS FISIK SISWA
DALAM PANDEMI COVID-19 BANDUNG**

SKRIPSI

**diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh:

Iskandar Muda

1702152

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2020

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

ISKANDAR MUDA

1702152

GAMBARAN TINGKAT MOTIVASI AKTIVITAS FISIK SISWA DALAM

PANDEMI COVID-19 BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung,

Pembimbing I

Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO

NIP. 196207181988031004

Pembimbing II

dr.Ikbal Gentar Alam, M.Kes

NIP. 197610152008011005

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Pendidikan Indonesia maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Bandung, Desember 2020

Yang membuat pernyataan,

Iskandar Muda
NIM. 1702152

**GAMBARAN TINGKAT MOTIVASI AKTIVITAS FISIK SISWA
DALAM PANDEMI COVID-19 BANDUNG**

ABSTRAK

Oleh: Iskandar Muda

**Skripsi ini dibimbing oleh: Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO dan Iqbal Gentar
Alam, M.Kes**

Motivasi aktivitas fisik siswa sangat berpengaruh untuk melaksanakan kegiatan aktivitas fisik siswa sehari-hari di masa pandemi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan motivasi aktivitas fisik siswa di masa pandemi COVID-19 di Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i Sekolah menengah atas di Bandung. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i yang sedang dikarantina di rumah selama masa pandemi COVID-19 di Bandung sebanyak 301 siswa/i sekolah menengah atas di Bandung. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan *cluster sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen *Sport Motivation Scale*. Analisis data menggunakan uji *statistic Kolmogrov Smirnov* untuk pengujian normalitas data dan uji *Mann Whitney* dan *Kruskal Wallis* untuk mengetahui perbedaan antara jenis kelamin dan wilayah kota Bandung . Dalam penelitian ini membuktikan bahwa adanya perbedaan antara motivasi aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan serta perbedaan antara wilayah di kota Bandung. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan antara tingkat motivasi aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan serta berdasarkan wilayah di masa pandemi ini.

Kata Kunci : Motivasi, Aktivitas Fisik, Pandemi

DESCRIPTION OF THE STUDENT'S PHYSICAL ACTIVITY MOTIVATION LEVEL INSIDE THE BANDUNG COVID-19 PANDEMI

ABSTRACT

By: Iskandar Muda

***This script guided by : Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO dan Iqbal Gentar Alam,
M.Kes***

The motivation for students' physical activity is very influential in carrying out their daily physical activities during this pandemic. This study aims to describe the motivation for students' physical activity during the COVID-19 pandemic in Bandung. The research method used is descriptive quantitative method. The population in this study were high school students in Bandung. The sample in this study were 301 students who were being quarantined at home during the COVID-19 pandemic in Bandung. In taking samples, researchers used cluster sampling. This study uses the Sport Motivation Scale instrument. Data analysis used the Kolmogorov Smirnov statistical test for data normality testing and the Mann Whitney and Kruskal Wallis test to determine the differences between sexes and the Bandung city area. This study proves that there are differences between the physical activity motivation of male and female students as well as differences between areas in the city of Bandung. The results of the analysis show that there are differences between the level of motivation for male and female students' physical activity and by region during this pandemic.

Key words : Motivation, Physical Activity, Pandemi

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	2
LEMBAR PERNYATAAN.....	3
ABSTRAK.....	4
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.2 Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.3 Siswa	Error! Bookmark not defined.
2.4 Motivasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Pandemi COVID-19.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hubungan Motivasi Aktivitas Fisik Siswa di Masa Pandemi.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Kerangka Pemikiran.....	Error! Bookmark not defined.
2.8 Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Saran dan rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	8
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan, 1991*, 36. [Online] di akses di <http://file.upi.edu/Direktori/FPOK>
- Anhar, W. B. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Latar Belakang Pendidikan Orang Tua Terhadap Fungsi Kognisi Siswa. [ONLINE] di akses dari : <http://repository.upi.edu/44449/>
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bakhri, R. S., Nurjaman, D., Listiandi, A. D., Festiawan, R., & Ginanjar, D. A. (2020). Jurnal Menssana. *Jurnal Menssana*, 96–105. [Online] di akses dari : <http://menssana.ppj.unp.ac.id>
- Bungin, Burhan. 2008. *Penelitian Kualitatif, Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Pranada Media Grup.
- Coombs, M., & Wellington, N. Z. Coombs M, Tang J & Long-Sutehall T (2016) *Vigilant Attentiveness In Families Observing*. [ONLINE]. Diakses dari: <https://core.ac.uk/download/pdf/161938915.pdf>
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2018). *Correlates of sedentary behaviour in university students: A systematic review*. Preventive Medicine, [ONLINE]. Diakses dari <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.09.016>
- Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Birken, C. S., MacLean, J. E., Aubert, S., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2017). *Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in the early years (0-4 years)*. BMC Public Health. [ONLINE]. Diakses dari <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4850-2>
- Chen, B. A., & Ennis, C. D. (2004). *Goals, Interests, and Learning in Physical Education By: Ang Chen and Catherine D. Ennis* Chen, A., & Ennis, C. D. (2004). Goals, interests, and learning in physical education. 97, 329–338.
- Collings, P. J., Brage, S., Ridgway, C. L., Harvey, N. C., Godfrey, K. M., Inskip, H. M., Cooper, C., Wareham, N. J., & Ekelund, U. (2013). *Physical activity intensity, sedentary time, and body composition in preschoolers*. American Journal of Clinical Nutrition, [ONLINE]. Diakses dari . <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.045088>
- Darajat, Jajat. & Abduljabar, Bambang. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

- Fraenkel, L., Peters, E., Charpentier, P., Olsen, B., Errante, L., Schoen, R. T., & Reyna, V. (2012). *Decision tool to improve the quality of care in rheumatoid arthritis*. *Arthritis Care and Research*, [ONLINE]. Diakses dari <https://doi.org/10.1002/acr.21657>
- Glass, C. A., Cash, J. C., & Mullen, J. (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19)*. *Family Practice Guidelines*, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1891/9780826153425.0016b>
- Haskell, W. L., Blair, S. N., & Hill, J. O. (2009). *Physical activity: Health outcomes and importance for public health policy*. *Preventive Medicine*, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.05.002>
- Herts, K. L., Wallis, E., & Maslow, G. (2014). *College freshmen with chronic illness: A comparison with healthy first-year students*. *Journal of College Student Development*, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1353/csd.2014.0052>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). *National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report*. *Sleep Health*, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical Activity And Health: The Evidence Explained*. Routledge. [ONLINE]. Diakses dari: <https://books.google.co.id>
- Hillier, V. A. W., & Coombes, P. (2004). *Hillier's fundamentals of motor vehicle technology*. Nelson Thornes. [ONLINE]. Diakses dari: <https://books.google.co.id>
- Juniawan, Y. (2016). *Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Tingkat Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Sepak Bola Di Kampung Kadong-Dong Desa Banjarmasin Provinsi Banten*. Doctoral dissertation : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2020). *Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents*. *Journal of Sport and Health Science*, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
- Kardefelt-Winther, D. (2017). *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity*. *Early Child Development and Care*, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1080/0300443951060119>
- Kretschmann, R. (2014). *Physical Activity Levels During the School Day Findings From a*

- German Sample*. Research in Kinesiology, [ONLINE]. Diakses dari: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=cookie,ip,shib,uid&db=s3h&AN=99957924&site=ehost-live&scope=site&authtype=shib&custid=s8000044>
- Krech, D., Crutchfield, R. S., & Ballachey, E. L. (1962). *Individual in society: A textbook of social psychology*. [ONLINE]. Diakses dari: <https://psycnet.apa.org/record/1963-06520-000>
- KementrianKesehatanRI. (2020). *Dokumen resmi*. Pedoman Kesiapan Menghadapi COVID-19, [ONLINE]. Diakses dari: <https://repository.ugm.ac.id>
- Lagarde, F., & LeBlanc, C. M. A. (2010). *Policy Options To Support Physical Activity In Schools*. Canadian Journal of Public Health, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1007/bf03405618>
- Lang, C., Brand, S., Feldmeth, A. K., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Gerber, M. (2013). *Increased Self-Reported And Objectively Assessed Physical Activity Predict Sleep Quality Among Adolescents*. Physiology and Behavior, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.07.001>
- Lavie, C. J., Ozemek, C., Carbone, S., Katzmarzyk, P. T., & Blair, S. N. (2019). *Sedentary Behavior, Exercise, and Cardiovascular Health*. Circulation Research, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.312669>
- Longkutoy, N., Sinolungan, J., & Opod, H. (2015). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Siswa Smp Kristen Ranotongkor Kabupaten Minahasa*. Jurnal E-Biomedik, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6612>
- Maisyarah, R., & Surya, E. (2017). *Kemampuan Koneksi Matematis (Connecting Mathematics Ability) Siswa dalam Kemampuan Koneksi Matematis (Connecting Mathematics Ability) Siswa dalam Menyelesaikan Masalah Matematika*. Jurnal Pendidikan Matematika, [ONLINE]. Diakses dari: https://www.researchgate.net/profile/Raja_Maisyarah/publication
- Martínez-Andrés, M., García-López, Ú., Gutiérrez-Zornoza, M., Rodríguez-Martín, B., Pardo-Guijarro, M. J., Sánchez-López, M., Cortés-Ramírez, E., & Martínez-Vizcaíno, V. (2012). *Barriers, Facilitators And Preferences For The Physical Activity Of School Children. Rationale And Methods Of A Mixed Study*. BMC Public Health, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-785>
- Matthews, C. E., Chen, K. Y., Freedson, P. S., Buchowski, M. S., Bettina, M., Pate, R. R., & Troiano, R. P. (2008). *Original Contribution Amount of Time Spent in Sedentary Behaviors in the United States*. American Journal Epidemiology, [ONLINE]. Diakses

- dari: <https://doi.org/10.1093/aje/kwm390>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). *The impact of physical activity on psychological health during Covid 19 pandemic in Italy*. *Heliyon*, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- McNaughton, L. R. (2008). *Bicarbonate and Citrate*. In *Nutrition in Sport: Vol. VII*. [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1002/9780470693766.ch29>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21*. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Owen, N., Spathonis, K., & Leslie, E. (2014). *Physical activity and health*. Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine, Second Edition, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511543579.034>
- Ridho, M., & Susanti, F. (2019). *Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Karyawan Bank Mandiri Syariah Cabang Padang*. [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.31227/osf.io/pa2cg>
- Rutten, C., Boen, F., & Seghers, J. (2013). *The relation between environmental factors and pedometer-determined physical activity in children: The mediating role of autonomous motivation*. *Pediatric Exercise Science*, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1123/pes.25.2.273>
- Ruslan, Rosady. 2003. *Metode Penelitian PR dan Komunikasi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Rogi, H., & Gunarsa, S. D. (1987). *Psikologi Olahraga, Motivasi dalam Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia. [ONLINE]. Diakses dari: <https://scholar.google.com>
- Subagiyo, L. (2008). *Kajian Hasil Ujian Nasional siswa SMP, SMA dan SMK di Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2008*. [ONLINE]. Diakses dari: <https://scholar.google.com>
- Samsudin, K. (2008). *Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sun, K., Chen, J., & Viboud, C. (2020). *Early epidemiological analysis of the coronavirus disease 2019 outbreak based on crowdsourced data: a population-level observational study*. *The Lancet Digital Health*. [ONLINE]. Diakses dari: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589750020300261>
- Simpson, E. J. (1971). *Educational Objectives In The Psychomotor Domain*. Behavioral Objectives in Curriculum Development: Selected Readings and Bibliography,

- [ONLINE]. Diakses dari: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED010368.pdf>
- Solihin RDM, Anwar Faisal, S. D. (2013). *Kaitan Antara Status Gizi, Perkembangan Kognitif, Dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah*. Penelitian Gizi Dan Makanan, [ONLINE]. Diakses dari: <https://www.neliti.com/publications/223521/kaitan-antara-status-gizi-perkembangan-kognitif-dan-perkembangan-motorik-pada-an>
- Siedentop, D. (1976). *Developing Teaching Skills In Physical Education*. [ONLINE]. Diakses dari: <https://eric.ed.gov/?id=ED127324>
- Samsudin, A., Efendi, R., & Suhandi, A. (2012). *Pengembangan “CELS” Dalam Eksperimen Fisika Dasar Untuk Mengembangkan Performance Skills Dan Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa*. Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia, [ONLINE]. Diakses dari: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/JPMI/article/view/1317>
- Sulistiono, A. A. (2014). *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Subagiyo, L. (2008). *Kajian Hasil Ujian Nasional siswa SMP, SMA dan SMK di Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2008*. [ONLINE]. Diakses dari: <https://scholar.google.com/citations?user=TxZMdRgAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- Tappe, K. A., Glanz, K., Sallis, J. F., Zhou, C., & Saelens, B. E. (2013). *Children’s Physical Activity And Parents’ Perception Of The Neighborhood Environment: Neighborhood Impact On Kids Study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-39>
- Taylor, R. W., Murdoch, L., Carter, P., Gerrard, D. F., Williams, S. M., & Taylor, B. J. (2009). *Longitudinal Study Of Physical Activity And Inactivity In Preschoolers: The Flame Study*. Medicine and Science in Sports and Exercise, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181849d81>
- Tremblay, M. S., Leblanc, A. G., Carson, V., Choquette, L., Gorber, S. C., Dillman, C., Duggan, M., Gordon, M. J., Hicks, A., Janssen, I., Kho, M. E., Latimer-cheung, A. E., Leblanc, C., Murumets, K., Okely, A. D., Reilly, J. J., Spence, J. C., Stearns, J. A., & Timmons, B. W. (2012). *Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years (aged 0 – 4 years)*. Appl. Physiol. Nutr. Metab, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.1139/H2012-018>
- Tudor-Locke, C., McClain, J. J., Hart, T. L., Sisson, S. B., & Washington, T. L. (2009).

Expected Values For Pedometer-Determined Physical Activity In Youth. Research Quarterly for Exercise and Sport, [ONLINE].

Diakses dari: <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599550>

Utama, A. M. B. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani.* Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, [ONLINE]. Diakses dari: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/view/3477>

Volmut, T., Pišot, R., & Šimunic, B. (2013). *Objectively Measured Physical Activity In Children Aged From 5 To 8 Years.* Zdravstveno Varstvo, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.2478/sjph-2013-0002>

Werdayanti, A., & Belakang, L. (2008). *Pengaruh Kompetensi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Kelas Dan Fasilitas Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa.* Dinamika Pendidikan, [ONLINE]. Diakses dari: <https://doi.org/10.15294/dp.v3i1.434>

World Health Organization, W. (2017). *Physical Activity Fact Sheet.* [ONLINE]. Diakses dari: <https://apps.who.int>