

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI
TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
DAN KUALITAS TIDUR**

TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister
Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh:

Rapier Randy Dirgantara

NIM 1802917

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

Rapier Randy Dirgantara, 2021

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN
KUALITAS TIDUR*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI
TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN KUALITAS TIDUR**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh.

Rapier Randy Dirgantara, S.Pd

1802917

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Olahraga

© Rapier Randy Dirgantara 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

Rapier Randy Dirgantara, 2021
*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN
KUALITAS TIDUR*
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

RAPIER RANDY DIRGANTARA

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI
TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN KUALITAS TIDUR

Disetujui dan Disahkan Oleh

Pembimbing I:



Dr. Nur Indri Rahayu, S.Pd., M.Ed.

NIP. 198110192003122001

Pembimbing II



dr. Pipit Pitriani, M. Kes., Ph.D.

NIP. 197908262010122003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga
Sekolah Pascasarjana



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M. Pd

NIP. 196001191986031002

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul: “Hubungan Aktivitas Fisik Komunitas Pelari Terhadap Tingkat Kebugaran dan Kualitas Tidur”. Beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bandung, 4 Mei 2021
Yang membuat pernyataan,

Rapier Randy Dirgantara
NIM. 1802917

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan tesis yang berjudul “**Hubungan Aktivitas Fisik Komunitas Pelari Terhadap Tingkat Kebugaran dan Kualitas Tidur**”. Tesis ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh gelar magister pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Sekolah Pasacasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

Tesis ini semoga dapat memberikan manfaat bagi para pembaca sebagai tambahan referensi mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran dan kualitas tidur yang di mediasi oleh aktivitas fisik. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca agar menambah daya manfaat tesis ini.

Terselesaikannya tesis ini tidak luput dari bantuan berbagai pihak yang selalu mengisi dan memperbaiki kelemahan-kelemahan dalam penyusunan tesis ini. Ungkapan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu tersusunnya tesis ini. Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih.

Bandung, 4 Mei 2021

Rapier Randy Dirgantara

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam usaha menyelesaikan tesis ini, penulis menyadari selama penyusunannya mendapatkan banyak pengalaman dan pembelajaran yang berarti. Dengan keterbatasan waktu, pengetahuan, biaya sehingga tanpa bantuan dan bimbingan dari semua pihak baik moril, materil maupun spiritual sehingga menciptakan kondisi yang dinamis dalam penyelesaian tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidaklah lupa apabila penulis mengucapkan banyak terima kasih yang setulusnya dan sebesar - besarnya kepada:

1. Ayahanda Budi Setiawan dan Ibunda Tri Wilawati selaku orang tua tercinta, yang tak henti-hentinya memberikan supportnya berupa kasih sayang yang terpancar serta doa dan restu yang selalu mengiringi setiap langkah penulis. Tak lupa dukungan berupa moril maupun materil yang tak ternilai harganya.
2. Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A, selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana.
4. Dr. Nur Indri Rahayu, S.Pd., M.Ed, selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus sebagai dosen pembimbing I tesis yang telah baik hati memberikan waktu, arahnya, serta dukungan kesabaran dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis.
5. dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D, selaku dosen pembimbing II tesis yang telah baik hati memberikan waktu, arahan, dukungan serta kesabaran dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis.
6. Dr. Eka Nugraha M.Kes, AIFO, selaku penguji yang dengan sabar dan senantiasa memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian tesis.
7. Mustika Fitri, M.Pd, Ph.D, selaku penguji yang dengan sabar dan senantiasa memberikan bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan tesis.

8. Bapak dan Ibu dosen Prodi Pendidikan Olahraga SPs UPI, yang telah membimbing dan mendidik penulis selama studi dengan penuh semangat, kesabaran dan penuh keikhlasan.
9. Bapak dan Ibu staf akademik Prodi Pendidikan Olahraga, yang telah membantu dan mempermudah penulis dalam proses administrasi selama masa studi.
10. Dewan Setyawan sebagai Ketua/Leader dari komunitas lari pagi Bandung dan Agung Setiawan sebagai Ketua/Leader dari komunitas lari malam Bandung yang telah membantu proses perizinan selama penelitian dilakukan. Beserta seluruh anggota komunitas yang terlibat didalamnya.
11. Usman Subagja, Muhammad Rifan S, Fahmi A selaku petugas lapangan yang telah membantu kelangsungan penelitian dan tercapainya tujuan dari penelitian.
12. Rio Tamasari dan M. Dien selaku petugas pengolahan data dan Instrument penelitian yang telah membantu mengolah data hasil dari penelitian dan mengizinkan mengadopsi instrument sehingga tercapai tujuan dari penelitian ini.
13. Semua rekan-rekan mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga SPs UPI angkatan 2018 khususnya Pendidikan Jasmani B (Keluarga kita SPs) yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan dan kerja samanya.

Demikian ungkapan hati penulis kepada orang-orang yang sangat berjasa, berkontribusi tanpa pamrih kepada penulis. Allah SWT Maha Mengetahui setiap amal kebaikan dan malaikat telah mencatatnya. Hanyalah do'a yang dapat penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, semoga amal kebaikan yang dilakukan mendapat Ridho-Nya dan menjadikan jalan menuju Surga. Aamiin Allahumma Aamiin.

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN KUALITAS TIDUR

Rapier Randy Dirgantara, Nur Indri Rahayu, Pipit Pitriani
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
rapierrandy@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik lari pagi hari dan lari malam hari terhadap tingkat kebugaran dan kualitas tidur. Penelitian menggunakan metode *deskriptif* dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel terdiri dari 105 orang terdiri dari anggota aktif komunitas lari pagi, komunitas lari malam dan kelompok yang tidak aktif dalam kegiatan olahraga. Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan teknik analisis Korelasi *Pearson Product Moment*. Adapun temuan penelitian yaitu: 1) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dengan tingkat kebugaran dan kualitas tidur. 2) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik lari malam hari dengan tingkat kebugaran dan kualitas tidur. 3) Tidak terdapat perbedaan hubungan antara aktivitas fisik lari malam hari dan lari pagi hari dengan tingkat kebugaran dan kualitas tidur.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Tingkat Kebugaran, Kualitas Tidur

***PHYSICAL ACTIVITY RELATIONSHIP OF THE RUNNING
COMMUNITY'S TO THE LEVEL OF FITNESS AND SLEEP QUALITY***

Rapier Randy Dirgantara, Nur Indri Rahayu, Pipit Pitriani
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, West Java, Indonesia
rapierrandy@upi.edu

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between physical activity running in the morning and running at night on the level of fitness and sleep quality. The research used descriptive method with cross sectional research design. The sample consisted of 105 people consisting of active members of the morning run community, the night run community and groups who are not active in sports activities. The research hypothesis was tested using the Pearson Product Moment Correlation analysis technique. The research findings are: 1) There is a relationship between physical activity running in the morning with fitness level and sleep quality. 2) There is a relationship between physical activity running at night with fitness level and sleep quality. 3) There is no difference in the relationship between physical activity running at night and running in the morning with fitness level and sleep quality.

Keyword: Physical Activity, Fitness Level, Sleep Quality

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Tesis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Aktivitas Fisik.....	9
2.1.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik	10
2.1.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	11
2.1.3 Lari	12
2.2 Kebugaran Jasmani	19
2.2.1 Jenis Kebugaran Jasmani	20
2.2.2 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	20
2.3 Kualitas Tidur	22

Rapier Randy Dirgantara, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN KUALITAS TIDUR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.3.1 Tidur NREM (<i>Non Rapid-Eye Movement</i>)	23
2.3.2 Tidur REM (<i>Rapid-Eye Movement</i>)	25
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Tidur	28
2.3.4 Manfaat Tidur	29
2.3.5 Pengukuran Kualitas Tidur	30
2.4 Kerangka Berfikir	31
2.5 Penelitian Terdahulu	33
2.6 Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Metode dan Desain Penelitian	35
3.2 Partisipan	36
3.2.1 Komunitas Lari Pagi.....	36
3.2.2 Komunitas Lari Malam.....	36
3.2.3 Leader Komunitas Lari Pagi dan Lari Malam	36
3.2.4 Petugas Lapangan.....	36
3.2.4 Petugas Pengolah Data	37
3.3 Populasi dan Sampel	37
3.3.1 Populasi	37
3.3.2 Sampel	37
3.4 Instrument Penelitian	38
3.4.1 Tes Tingkat Kebugaran	38
3.4.2 Tes Kualitas Tidur	38
3.5 Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran.....	48
4.2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur.....	51
4.3 Keterbatasan Penelitian	56

Rapier Randy Dirgantara, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN KUALITAS TIDUR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	57
5.1 Kesimpulan Penelitian.....	57
5.2 Rekomendasi.....	57
5.2.1 Bagi Masyarakat.....	57
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik MET	10
Tabel 2.2 Aktivitas atau Kegiatan MET	11
Tabel 2.3 Kerangka Berfikir	33
Tabel 3.1 Kriteria Nilai Rata – rata VO_2max	38
Tabel 4.1 Subjek Penelitian	40
Tabel 4.2 Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Lari Pagi - Kebugaran.....	43
Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi Aktivitas Fisik Pagi - Kebugaran.....	43
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pagi - Kualitas Tidur	44
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Aktivitas Fisik Pagi - Kualitas Tidur	44
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Malam - Kebugaran	45
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Aktivitas Fisik Malam - Kebugaran.....	45
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Malam - Kualitas Tidur	46
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Aktivitas Fisik Malam – Kualitas Tidur.....	47
Tabel 4.12 Korelasi Aktivitas Fisik Pagi dan Malam - Kebugaran	47
Tabel 4.13 Korelasi Aktivitas Fisik Pagi dan Malam – Kualitas Tidur	48

DAFTAR GAMBAR

Grafik 4.1 Diagram Batang Subjek Penelitian	41
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	66
Lampiran 2. Surat Penelitian.....	67
Lampiran 3. Berita Acara Bimbingan.....	68
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	69
Lampiran 5. Instrument Penelitian	71
Lampiran 6. Uji Validitas Instrumen.....	78
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Instrumen	80
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data.....	82
Lampiran 9. Dokumentasi.....	88
Lampiran 10. Riwayat Hidup.....	93

DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman. 2007. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh pada Remaja (Studi di SMP Domenico Savio Semarang). Artikel Penelitian. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Apriana W. 2015. "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta". Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Arendt J. (2006). Melatonin and human rhythms. *Chronobiology International*. 23(1- 2):21–37.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Asni, E., dkk. (2009). "Pengaruh Hipoksia Berkelanjutan Terhadap Kadar Malondealdehid, Glutation Tereduksi, dan Aktifitas Katalase Ginjal". *Maj Kedokt Indon*.
- Atkinson, G., & Davenne, D. (2007). "Relationships Between Sleep, Physical Activity and Human Health". *Physiology & Behavior*, 90, 229-235.
- Ball, G.D.C., J.D. Marshall., L.J. Mccargar. 2005. Physical activity, aerobicfitness, self-perception, and dietary intake in at risk of overweight and normalweight children. *Canadian Journal Of Dietetic Practice and Research*, 66, 3,162-169
- Barnard, C. (2002). *Kiat Jantung Sehat*. Bandung: Kaifa.
- Baso, dkk. (2019). "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado". *Jurnal KESMAS*, Vol. 7 No. 5, 2018.
- Bigniew, B, Wladysaw, M & Michal. R (2014). "Phicycal Activity of Middle-Age Adults Aged 50-65 Years in View Of Health Recommendation". <http://dx.doi.org/10.1007/s11556-014-0138-z>.
- Brisswalter,J., Bieuzen, F., et al. (2007). "Morning to Evening Differents in Oxygen Uptake Kinetics in Short-Duration Cycling Exercise". *Chronobiology International*, DOI: 10.1080/07420520701420691

Rapier Randy Dirgantara, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN KUALITAS TIDUR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bulckaert, A, Vasileios, Haex, B. dkk. (2011). “Chronobiology International, Elevated Variance in Heart Rate During Slow-Wave Sleep After Late-night Physical Activity”. DOI: 10.3109/07420528.2011.552820.
- Busyee, D., Reynolds, C., Monk, T., et al. (1989). “The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice”. *Psychiatri Research*, 28, 193-213.
- Carley DW & Farabi, SS. (2016). Physiology of Sleep. *Diabetes Spectr.* 29(1):5–9.
- Cooper, C. (2012). *Run, Swim, Throw, Cheat*. Oxford University.
- Dave, J.M., An, L.C., Jeffery, R.W., Ahluwalia, J.S. 2009. Relationship Of Attitudes Toward Fast Food And Frequency Of Fast-Food Intake in Adults. Silver Spring Md17, 1164-1170. Doi: 10.1038/oby.2009.26.
- Depdiknas. (2007). *TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Douzi, W., Dupuy, O., & Tanneau, M., et al. (2018). “3-Min Whole Body Cryotherapy/Cryostimulation After Training in the Evening Improves Sleep Quality in Physically Active Men”. *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2018.1551937
- Erliana & Hartoto. (2019). “Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 07 Nomor 02 Tahun 2019, 225 – 228.
- Erwinanto, D. (2017). “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY”. *Artikel Ilmiah*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fakihan. (2016). “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia”. *Publikasi Ilmiah*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Frankell, Wallen, & Hyun. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. San Fransisco State University. Mc Graw Hill.
- Frikha, M., & Chaari, N et al. (2015). “Effect of Sport Practice and Warm-Up Duration on the Morning-Evening Different in Anaerobic Exercise Performance and Perceptual Response to It”. *Biological Rhythm Research*, DOI: 10.1080/09291016.2015.1020710.
- Galloway, J. (2012). *100 Reasons To Run.. NOW !!* . Mayer and Mayer Sport.
- Galloway, J. (2012). *Your Personal Running Journal*. Mayer and Mayer Sport.
- Gjestvang, C. (2012). “Are Changes in Physical Fitness, Body Composition and Weight Associated with Exercise Attendance and Dropout Among Fitness Club Members?”. *Longitudinal prospective study. BMJ Open*.
- Gralla, M.H., & Shamanta, M. (2016). “Associations of Objectively Measured Vigorous Physical Activity With Body Composition, Cardiorespiratory Fitness, and Cardiometabolic Health in Youth: A Review”. *State of the Art Review*.
- Guyton AC, & Hall JE. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC 2014.
- Hajsalem, M., Hamdi, & Aloui, A, et al. (2014). “Effect of Partial Sleep Deprivation at the end of the Night on Anaerobic Performance in Judokas”. *Biological Rhythm Research*.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., & Albert, S.M., et al. (2015). “Sleep Health”. *National Sleep Foundation*, 1-11.
- Hugh H.K & Sabrina, et al. (2016). “Impaired Sleep and Recovery After Night Matches in Elite Football Players”. *Journal of Sport Sciences*. DOI: 10.1080/02640414.2015.1135249
- Indrawati, N. (2012). “Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI”. (*Skripsi tidak diterbitkan*). Jakarta: Universitas Indonesia.

- Iqbal, M. D. (2017). “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Indonesia”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(11), 227-234.
- Irianto, & Pekik, D. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Johns, E.B., Sutton, W.C., & Webster, L.E. (1962). *Health for Effective Living*. London: McGraw-Hill Book Company, Inc
- Kardiyanto, D.W. (2020). “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Event Olahraga dan Sosial Ekonomi Masyarakat”. (Online). Diakses pada <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/dampak-pandemi-covid-19-terhadap-event-olahraga-dan-sosial-ekonomi-masyarakat.html>
- Karim, F. (2012). “Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan”. (Online). Diakses tanggal 18 Maret 2017 jam 20.23 WIB. <https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/>
- Kemendes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kokkinos, P., & Faselis, C. (2019). “Cardiorespiratory Fitness, Body Mass Index and Heart Failure Incidence”. *European Journal of Heart Failure*.
- Komariyah, L. (2006). *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Krcmarova, B., & Krcmar, M. dkk. (2018). “The Effects of 12-Week Progressive Strength Training on Strength, Functional Capacity, Metabolic Biomarkers, and Serum Hormone Concentrations in Healthy Older Woman: Morning Versus Evening Training”. *Chronobiology International*.
- Kusmaedi, N. (2008). *Olahraga Lansia*. Bandung: FPOK – UPI.
- Lakka, T.A. (2003). “Sedentary Lifestyle, Poor Cardiorespiratory Fitness, and the Metabolic Syndrome”. *Clinically Relevant*.

- Lemma S, dkk. (2012). "The Epidemiology of Sleep Quality, Sleep Patterns, Consumption of Caffeinated Beverages, and Khat Use among Ethiopian College Students". *Hindawi Publishing Corporation*, vol 2012.
- Levitan, R.D & Klein,R., et al. (2019). "Morningness-Eveningness Scores Predict Outcomes Differential for Depressed Patients Attending Morning Vs Evening Day Treatment Streams. *Chronobiology International*.
- Lockie, R.G., Dawes, J.J., (...). "A Cross-Sectional and Retrospective Cohort Analysis of the Effects of Age on Flexibility". *Journal Strength and Conditioning Research Publish Ahead Strength Endurance, Lower-Body Power, and Aerobic Fitness in Law Enforcement Officers*.
- Maaolia, G.B., Nassib, S., & Negra, Y. (2018). "Biological Rhythm Research, Agility performance variation from Morning to Evening: Dynamic streatching warm-up impacts performance and its diurnal amplitude".
- Malhotra, R.K, & Avidan, A.Y. (2014). Sleep stages and scoring Technique. *Atlas of Sleep Medicine*. Edisi 2. Elsevier Inc. hlm.77–99.
- Martin, L, Doggart & G.P. (2010). "Comparation of Physiological Responses to Morning and Evening Submaximal Running". *White Journal of Sports Science*.
- Melgrano, V, J. (1996). *Designing the Physical Education Curriculum*. United States: Human Kinetics.
- Mikail. (2011). "5 Ancaman Kesehatan Bagi Pekerja "shift" Malam". (Online), diakses pada tanggal 20 Juli 2020 pada -n <http://health.kompas.com/read/2011/12/14/10273463>)
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Pate. R.P. (2015). *Physical Activity and Public Health — A Recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. Diakses tanggal 8 September 2020.
- Prasetyo & Winarno. (2019). "Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP". *Sport Science and Health* Vol. 1(3): 2019

Rapier Randy Dirgantara, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK KOMUNITAS PELARI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN DAN KUALITAS TIDUR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Racinais, S., & Connes, P., et al. (2005). "Morning Versus Evening Power Output and Repeated Sprint Ability". *Chronobiology International* DOI: 10.1080/0742052050039791.
- Santhi M, & Mukunthan A. (2013). A Detailed Study of Different Stages of Sleep and Its Disorders - Medical Physics. *International Journal of Innovative Research in Science Engineering and Technology*, 2(10):5205–12.
- Schildt, M.K., Liukkonen, J., & Vuong, et al. (2019). "Effect of Morning Vs Evening Combined Strength and Endurance Training on Physical Performance, Sleep and Well-Being". *Chronobiology International*. DOI: 10.1080/07420528.2019.1592184.
- Slawinska, M., Stolarski, M & Jankowski, K.S. (2018). "Effects of Chronotype and Time of Day on Mood Responses to Crossfit Training". *Chronobiology International*, DOI: 10.1080/07420528.2018.1531016
- Snedden, T.R. (2018). "Sport and Physical Activity Level Impacts Health-Related Quality of Life Among Collegiate Students". *American Journal of Health Promotion* 1-8. DOI: 10.1177/0890117118817715.
- Stevens S. (2011). Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation: Normal Sleep in Adults, Infants, and the Elderly, Sleep Physiology, Circadian Rhythms That Influence Sleep. *Medscape*. Tersedia dari: <http://emedicine.medscape.com/article/1188226-overview>.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Pedoman Kuliah FIK UNY.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

- Swinbourne, R., Gill, N. & et al. (2015). "Prevalence of Poor Sleep Quality, Sleepiness and Obstructive Sleep Apnoea Risk Factors in Athletes". *European Journal of Sport Science*, DOI :10.1080/17461391.2015.1120781.
- Uliyah M, Hidayat A A A. 2008. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Vic Health. (2010). *Participation in Physical Activity*. Australia :Victorian Health Promotion Foundation.
- Wei, M. (2015). "Relationship Between Low Cardiorespiratory Fitness and Mortality in Normal-Weight, Overweight, and Obese Man". <http://jama.jamanetwork.com/> by a Carleton University.
- WHO. (2012). *Dementia: A Public Health Priority. Alzheimer Disease International*. Geneva: World Health Organization.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017". *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). "Development of the Sleep Quality Scale". *Journal Sleep Research*, 309-316.