

Analisis Strategi Mahasiswa Pjkr Upgris Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Selama Masa Pandemi Covid-19

Achmad Tegar Perdana

¹ Universitas PGRI Semarang. Jl Gajah Raya No. 40 Gayamsari, 50166, Indonesia.

Tegarperdana801@gmail.com

Abstract

The background of this research is based on being a student of the physical education, health, and recreation study program, it is very important to take an active role in breaking the chain of the spread of Covid-19 by making a strategy to maintain physical fitness to increase immunity resistance. This research is descriptive quantitative and research design is a survey method by collecting information or data using a questionnaire. The data analysis technique in this study used t-test statistics. The instrument uses a closed direct questionnaire using a choice type questionnaire, namely: strongly disagree (1), disagree (2), neutral (3), agree (4), and strongly agree (5). The population in this study were active students of PJKR Upgris. The sampling technique is random sampling. Based on the test using SPSS 20, it shows that the regression coefficient value is 0.626, meaning that for every 1% addition to the physical fitness analysis (x), physical fitness during the pandemic (Y) will increase by 0.626. Thus, it can be said that strategy analysis (X) has a positive effect on physical fitness during the pandemic (Y). In addition, the results of the study also showed a sig value of $0.000 < 0.05$ and a t-count value of $8.659 > 0.227$ so that the hypothesis was accepted. From the results of testing these data, it can be concluded that the analysis of strategies in exercise carried out by PJKR UPGRIS students has a positive and significant influence in improving physical fitness during the covid-19 pandemic. Based on the results of research conducted on PJKR Upgris students, it can be concluded that: There is an influence between the analysis of PJKR students' strategies in maintaining physical fitness during the Covid-19 pandemic. In this case, it can be interpreted that the influence of the analysis of the exercise strategy of PJKR Upgris students in helping to maintain physical fitness levels during the COVID-19 pandemic is significant.

Keywords: *strategy analysis, physical fitness during the pandemic*

Abstrak

Latar belakang penelitian ini didasari sebagai mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi penting sekali untuk ikut berperan aktif dalam memutus mata rantai penyebaran Covid-19 dengan membuat strategi menjaga kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan imunitas. Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan Desain penelitian metode survei dengan pengumpulan informasi atau data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik uji-t. Instrument menggunakan angket langsung tertutup dengan menggunakan kuesioner tipe pilihan yaitu: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), Netral (3), Setuju (4), dan sangat setuju (5). Populai dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif PJKR Upgris. Teknik pengambilan sampel adalah *random sampling*. Berdasarkan uji menggunakan SPSS 20, menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi sebesar 0,626 artinya bahwa setiap penambahan 1% analisis kebugaran jasmani (x), maka kebugaran jasmani selama masa pandemi (Y) akan meningkat sebesar 0,626. Sehingga, dapat dikatakan bahwa analisis strategi (X) berpengaruh positif terhadap kebugaran jasmani selama masa pandemi (Y). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $8,659 > 0,227$ sehingga hipotesis diterima. Dari hasil pengujian data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa analisis strategi dalam berolahraga yang dilakukan oleh mahasiswa PJKR UPGRIS memiliki pengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani selama masa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa PJKR Upgris dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh antara analisis strategi mahasiswa pjkr dalam menjaga kebugaran jasmani selama masa pandemi covid-19. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa pengaruh analisis strategi berolahraga mahasiswa PJKR Upgris dalam membantu menjaga tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi covid-19 bersifat signifikan.

Kata kunci: Analisis strategi, kebugaran jasmani selama masa pandemi

PENDAHULUAN

Pada masa sekarang ini dunia sedang dikejutkan dengan wabah suatu penyakit yang disebabkan virus yang diberi nama atau dengan istilah yang dikenal Covid-19 (Corona Virus Diseases-19). Virus yang disinyalir mulai mewabah pada Desember 2019, di kota Wuhan provinsi Hubei Tiongkok. Virus tersebut dengan cepat menyebar keseluruh penjuru dunia, sehingga pada tanggal 11 Maret 2020 WHO menetapkan wabah ini sebagai pandemic global. Rumitnya penanganan wabah ini dan banyak korban yang telah berjatuhan, membuat pemimpin Negara dunia membuat kebijakan yang super ketat untuk memutuskan mata rantai penyebaran Covid-19. *Social distancing* merupakan pilihan yang cukup berap bagi setiap Negara dalam membuat kebijakan untuk pencegahan penyebaran covid-19, karena kebijakan ini berdampak negative pada segala aspek kehidupan (Arief Kresna dan Juni Ahyar, 2020:17).

Salah satu aspek tersebut ialah pada bidang pendidikan. Penyebaran virus Corona dengan cepat menyebabkan penutupan sekolah dan perguruan tinggi di seluruh dunia, dengan harapan bahwa saran pejabat kesehatan masyarakat tentang jarak sosial dapat membantu meratakan kurva infeksi dan mengurangi total kematian akibat penyakit tersebut (Wijayanto, 2002:2).

Hal tersebut dilakukan karena pembelajaran tatap muka menjadi salah satu penyebab utama meluasnya penyebaran virus covid-19. Maka dari itu, pemerintah menetapkan pilihan untuk menekan penyebaran virus covid-19 dengan cara memberlakukan *e-learning* atau pembelajaran secara online selama masa pandemi terjadi.

Menurut Wijayanto (2020) fleksibilitas dalam praktiknya telah menjadi strategi dalam dinamika universitas saat menghadapi kasus corona: 1) fokus pada peningkatan aksesibilitas *online*, pendidik harus cukup fleksibel untuk memberikan materi, umpan balik serta evaluasi; 2) fokus pada pendidik yang harus fleksibel menawarkan kepada peserta didik untuk menyediakan pilihan waktu, media belajardan gaya belajar yang ditawarkan dalam pembelajaran, gaya belajar yang sesuai dalam pembelajaran *E-Learning* ini merupakan model yang pragmatis, entah apapun gayanya; 3) fokus pada masing-masing peserta didik untuk memungkinkan mereka belajar secara fleksibel yang dapat dilakukan dimanapun, dalam musim pandemi, sebaiknya para siswa belajar fleksibel di rumah mereka dan mengikuti instruksi yang diberikan oleh dosen pengampu, dan ini merupakan bentuk awal pembelajaran terdistribusi.

Melihat berbagai kondisi dan situasi saat ini, sudah saatnya tenaga pengajar tidak terlepas pada materi materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus mampu beradaptasi selama pada masa pandemi covid-19 ini, dengan berkreatifitas dalam proses pembelajaran, melakukan segala inovasi dan perubahan pada metode pembelajaran dengan mewujudkan pembelajaran yang efektif, menyenangkan dan tidak mengabaikan kompetensi yang diharapkan.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU-SKN), pasal 1 ayat 1 di jelaskan bahwa “Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pembelajaran, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan” [2]. Dari pasal tersebut dapat diaplikasikan ke dalam dunia pendidikan, bahwa untuk menguasai dan memperdalam ilmu keolahragaan perlu pembelajaran. Pembelajaran tersebut harus di desain dengan proses dan variasi yang efektif dan efisien, sehingga anak didik akan lebih maksimal dalam memperoleh pengetahuan tentang keolahragaan yang dipelajari.

Mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dengan ada nya covid 19 ini melakukan kuliah dengan metode daring dari setiap dosen dan kuliah praktek serta kuliah teori dilakukan di rumah secara daring. Keberagaman media daring yang sebelumnya belum pernah digunakan, menuntut mahasiswa untuk dapat menguasai berbagai materi dalam pelaksanaan kuliah daring. Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran kebugaran jasmani membuat tajamnya peningkatan penggunaan aplikasi kebugaran, pernyataan tersebut dicatat oleh salah satu penyedia jasa telekomunikasi Indonesia yang menyatakan tingkat arus *broadband* meningkat hingga 16% selama krisis covid-19.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono, (2015:40) Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian dengan menggunakan metode survei, dan pengumpulan informasi atau data menggunakan kuesioner. Adapun yang dimaksud deskriptif disini adalah gambaran tentang bagaimana strategi mahasiswa PJKR UPGRIS dalam menjaga kebugaran jasmani selama masa pandemi covid-19. Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR UPGRIS. Populasi yang menjadi subjek, penelitian tidak dapat dihitung secara seksama karena jumlah populasi mahasiswa PJKR UPGRIS yang akan diteliti sangat banyak

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan *probability sampling* dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* yaitu, pengambilan sampel secara acak dari populasi karena anggota populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2015:82). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode observasi, angket. Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau alat pengumpul data dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR UPGRIS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan terhadap mahasiswa PJKR UPGRIS. Pengambilan data dilaksanakan 25 Januari sampai dengan 9 Februari 2021. Pengambilan data mengenai analisis strategi mahasiswa PJKR UPGRIS dalam menjaga kebugaran jasmani selama masa pandemi *covid-19* menggunakan angket kuesioner *google form*. Jenis angket yang digunakan yaitu angket langsung tertutup dengan

menggunakan kuesioner tipe pilihan yaitu: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), Netral (3), Setuju (4), dan sangat setuju (5). Berikut jumlah responden dalam penelitian ini nya:

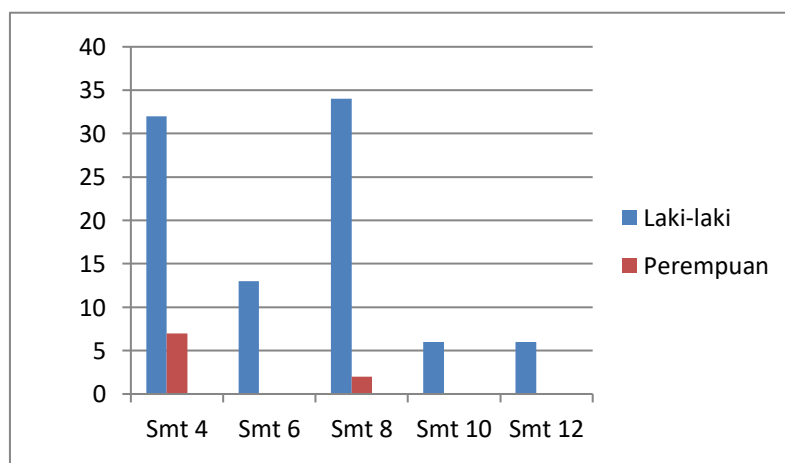
Tabel 4.1 Jumlah Responden Penelitian

Semester	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase	Jml Persentase
4	Laki-laki	32	32%	39%
	Perempuan	7	7%	
6	Laki-laki	13	13%	13%
	Perempuan	0	0%	
8	Laki-laki	34	34%	36%
	Perempuan	2	2%	
10	Laki-laki	6	6%	6%
	Perempuan	0	0	
12	Laki-laki	6	6%	6%
	Perempuan	0	0	
TOTAL				100%

Sumber Data primer penelitian diolah (2021)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 91 mahasiswa dengan persentase 91%, sedangkan responden perempuan berjumlah 9 mahasiswa dengan persentase 9%. Selain itu, berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini ialah mahasiswa PJKR UPGRIS yang terdiri dari mahasiswa aktif semester 4 sebanyak 39 mahasiswa dengan persentase 39%, semester 6 sebanyak 13 mahasiswa dengan persentase 13%, semester 8 sebanyak 36 mahasiswa dengan persentase 36%, semester 10 sebanyak 6 mahasiswa dengan persentase 6%, dan semester 12 sebanyak 6 mahasiswa dengan persentase 6%.

Maka dapat disimpulkan bahwa jumlah rata-rata responden dalam penelitian ini adalah laki-laki dengan jumlah persentase mencapai 91%. Sedangkan, jumlah responden terbesar berasal dari semester 4 dan jumlah terkecil berasal dari semester 10 serta 12. Setelah data diperoleh dari perhitungan analisis data maka selanjutnya data akan di uraikan dalam bentuk diagram batang yang menunjukkan grafik sebaran responden dari masing-masing kategori. Berikut grafik diagram batang, sebagai berikut :



Sumber Data primer penelitian diolah (2021)

Dalam penelitian ini perhitungan analisis strategi berolahraga selama pandemi covid-19 diukur dengan menggunakan angket, pengisiannya responden diminta untuk mengisi kegiatan olahraga selama 7 hari atau seminggu terakhir, lama waktu setiap berolahraga, jenis olahraga yang dilakukan dan tujuan berolahraga. Tabel 4.2 dibawah ini menunjukkan intensitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa dalam seminggu terakhir.

Tabel 4.2 Intensitas Olahraga dalam menjaga Kebugaran Jasmmani

Per minggu	Jumlah Mahasiswa
Tidak Tentu	14
Satu kali	20
Dua Kali	26
Tiga Kali	24
Lebih dari tiga kali	15

Sumber Data primer penelitian diolah (2021)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa intensitas olahraga responden dalam menjaga kebugaran jasmani dalam seminggu terakhir terdiri dari berbagai macam tingkatan mulai dari tidak tentu dalam seminggu dengan jumlah responden sebanyak 14 mahasiswa, satu kali sebanyak 20 mahasiswa, dua kali sebanyak 26 mahasiswa, tiga kali sebanyak 24 mahasiswa, dan lebih dari tiga kali sebanyak 15 mahasiswa. Maka dapat disimpulkan bahwa rutinitas olahraga dua kali dalam seminggu paling banyak dilakukan oleh mahasiswa, hal tersebut masuk dalam kategori sedang.

Tabel 4.3 dibawah ini menunjukkan lama waktu yang dilakukan mahasiswa selama berolahraga

Tabel 4.3 Lama Waktu dalam Berolaharaga

	Jumlah Mahasiswa
0 – 30 Menit	10
30 – 60 Menit	28
1 – 1,5 Jam	37
1,5 – 2 Jam	24

Sumber Data primer penelitian diolah (2021)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa lama waktu yang dibutuhkan mahasiswa dalam berolahraga terdiri dari beberapa tingkatan mulai dari 0 – 30 Menit dengan jumlah responden sebanyak 10 mahasiswa, 30 – 60 Menit sebanyak 28 mahasiswa, 1 – 1,5 Jam sebanyak 37 mahasiswa, dan 1,5 – 2 jam sebanyak 24 mahasiswa. Maka dapat disimpulkan bahwa lama waktu berolahraga yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa yaitu 1 – 1,5 Jam dalam setiap olahraga, hal tersebut masuk dalam kategori baik.

Tabel 4.4 dibawah ini menunjukkan jenis olahraga yang paling diminati oleh mahasiswa PJKR UPGRIS selama mas pandemi *Covid-19*.

4.4 Jenis Olahraga

Jenis Olahraga	Jumlah Mahasiswa
Atletik	16
Sepak Bola	24
Senam	8
Renang	3
Joging	3
Futsal	7
Bulu Tangkis	10
Bola Voli	15
Bela Diri	4
Basket	5
dan Lainnya	4

Sumber Data primer penelitian diolah (2021)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa ada banyak jenis olahraga yang biasa dilakukan mahasiswa di masa pandemi ini diantara yaitu atletik yang ditekuni sebanyak 16 mahasiswa, sepak bola sebanyak 24 mahasiswa, senam sebanyak 8 mahasiswa, renang sebanyak 3 mahasiswa, joging sebanyak 3 mahasiswa, futsal sebanyak 7 mahasiswa, bulu tangkis sebanyak 10 mahasiswa, bola voli sebanyak 15 mahasiswa, bela diri sebanyak 4 mahasiswa, basket sebanyak 5 mahasiswa, dan lainnya sebanyak 4 mahasiswa. Maka dapat disimpulkan bahwa olahraga yang paling banyak dilakukan mahasiswa dalam masa pandemic adalah sepak bola, namun dengan tetap mematuhi protokol kesehatan.

Tabel 4.5 dibawah ini menunjukan tujuan berolahraga dari mahasiswa PJKR UPGRIS selama kuliah dari di masa pandemi *covid-19*.

Tabel 4.5 Tujuan Berolahraga

Tujuan	Jumlah Mahasiswa
Menurunkan Berat Badan	6
Menjaga Kesehatan	45
Meningkatkan Imunitas	35
Menambah Pergaulan	9
Berprestasi	4

Sumber Data primer penelitian diolah (2021)

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa tujuan berolahraga mahasiswa terdiri dari berbagai hal diantaranya menurunkan berat badan yaitu sebanyak 6 mahasiswa, menjaga kesehatan 45 mahasiswa, meningkatkan imunitas sebanyak 35 mahasiswa, menambah pergaulan sebanyak 9 mahasiswa, dan berprestasi sebanyak 4 mahasiswa. Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan berolahraga mahasiswa ialah untuk menjaga kesehatan di masa pandemi *covid-19*.

Selanjutnya untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian, dilakukan analisis terhadap data hasil angkel skala untuk analisa strategi mahasiswa PJKR UPGRIS dalam menjaga kebugaran jasmani

selama masa pandemi covid-19. Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Setelah semua uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah analisis dengan uji-t.

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Sig. (2 tailed) =0,05	α =sig	Keterangan
Analisis Strategi	0,05	0,27	Normal
Kebugaran Jasmani selama masa Pandemi	0,05	0,48	Normal

Sumber Data primer penelitian diolah (2021)

Berdasarkan diatas diperoleh data *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk analisis strategi dan kebugaran jasmani selama masa pandemi lebih dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai $\text{sig} > 0,05$. Hasil uji homgenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	α =sig	Sig.(2 tailed)=0,05	Ket
Kebugaran Jasmani Selama Masa Pandemi	15	77	0,510	0,05	Homogen

Sumber Data primer penelitian diolah (2021)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data variansi kelompok kebugaran jasmani selama masa pandemi berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

4. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah cara untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu analisis strategi mahasiswa pjkr Upgris dalam menjaga kebugaran jasmani selama masa pandemi *covid-19*. Untuk menguji hipotesis yang telah diajukan diperlukan analisis menggunakan analisis regresi berganda. Dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 20 untuk memudahkan dalam menganalisis. Hasil dari analisis regresi berganda disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji-t

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	13.490	3.074		4.388
	Analisis Strategi	.626	.072	.660	8.659

a. Dependent Variable: Kebugaran Jasmani Selama Masa Pandemi

Sumber Data primer penelitian diolah (2021)

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi:

H1: Diketahui nilai sig, untuk pengaruh analisis strategi (X) terhadap kebugaran jasmani selama masa pandemic (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $8,659 > 0,227$ sehingga hipotesis **diterima**. Artinya, analisis strategi dalam berolahraga yang dilakukan oleh mahasiswa PJKR UPGRIS memiliki pengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani selama masa pandemi *covid-19*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa PJKR UPGRIS dapat disimpulkan bahwa: Ada Strategi Mahasiswa PJKR UPGRIS dalam Menjaga Kebugaran Jasmani selama Masa Pandemi Covid-19. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa terdapat analisis strategi berolahraga mahasiswa PJKR UPGRIS dalam membantu menjaga tingkat kebugaran jasmani selama masa pandemi *covid-19*. Pembuktian tersebut dapat dilihat dari hasil nilai signifikan yang diperoleh lebih besar daripada nilai probabilitas sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $8,659 > 0,227$ hal tersebut sesuai

dengan pernyataan H0 yang menyatakan Ada Strategi Mahasiswa PJKR UPGRIS dalam Menjaga Kebugaran Jasmani selama Masa Pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahardika, W. (2009). *Studi Keadaan Sarana dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten*. <https://eprints.uns.ac.id/10137/1/161262508201002101.pdf>
- Darmawati, G. (2019). Identifikasi Tingkat Kemampuan Teknik Dasar dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri se Kecamatan Tukdana Kabupaten Indramayu tahun 2019. *Semarang: Jurnal UNNES*.
- Fatmah dan Ruhayati. (n.d.). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Giriwijoyo, S. dan A. M. M. (2006). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI.
- K, E. (2009). *Lifestyles For Health, Fitness and Wellness*. In *Health, wellness, fitness and healthy lifestyles: An Introduction*. 1–20.
- Len Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lukmono, H. (2017). *Survei Minat Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani di Alun-alun Jepara kabupaten Jepara Tahun 2017*. Semarang: Jurnal UNNES.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Pamuji, R. (2019). *Survei Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga*.