

Tingkat Aktifitas Fisik Siswa *Boarding School* dan Siswa *Non Boarding School* Di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo

Muhammad Rizki Hidayat¹, Fajar Ari Widiyatmoko², Pandu Kresnapati³

Universitas PGRI Semarang., Jln Gajah Raya No, 40, Semarang, 50166

Dayatrizki84@gmail.com, fajarwidiyatmoko@upgris.ac.id, pandukresnapati@upgris.ac.id

Received: 16-12-2020; Revised: 24-12-2020; Accepted: 29-04-2021

Abstract

This research method uses qualitative descriptive research and the method used is a survey method with data collection techniques using a questionnaire. The population is all students of SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo, totaling 12 classes. The sample of this research was taken by means of purposive sampling, which consisted of 27 Boarding School students and 79 non-Boarding School students. Based on the results of this study, the activity level of students of SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo was in the medium category, the activity level of the boarding school students at SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo was in the medium category, the activity level of the non-boarding school students at SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo was in the medium category, there were differences in the level of activity. boarding school students and non-boarding school students at SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo, with a mann-whitney test score <0.05.

Keywords: Physical activity, boarding school, non boarding school, junior high school

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat aktifitas fisik siswa *boarding school* dan siswa *non boarding school* di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo. Metode Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasinya adalah semua pelajar SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo yang berjumlah 12 kelas. Sampel penelitian ini diambil dengan cara pengambilan sampel *purposive sampling*, yang terdiri atas 27 siswa *Boarding School* dan 79 siswa *non Boarding School*. Berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat aktifitas siswa SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo pada kategori sedang, tingkat aktifitas siswa *boarding school* di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo pada kategori sedang, tingkat aktifitas siswa *non-boarding school* di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo pada kategori sedang, terdapat perbedaan tingkat aktifitas siswa *boarding school* dan siswa *non-boarding school* di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo, dengan nilai uji *mann-whitney* < 0,05.

Kata kunci : Aktifitas fisik, *Boarding school*, *non Boarding school*, SMP

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2011). Aktivitas fisik menurut Departemen Kesehatan RI (2006) sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik sangat berpengaruh dalam produktivitas kerja dan belajar, karena aktivitas fisik yang teratur membantu dalam berpikir, belajar, dan mengambil keputusan. Aktivitas fisik dalam hal ini olahraga berdampak dalam

neurogenesis di hippocampus, pusat belajar dan memori otak. Ketika suatu otot berkontraksi akan dilepaskan senyawa yang memulai pertumbuhan neuron baru di hippocampus. Jumlah sel otak yang lebih banyak akan memberi kapasitas untuk belajar yang lebih banyak (Blaydes, 2012). Aktivitas fisik merupakan komponen utama dari energi expenditure, yaitu sekitar 20-25% dari total energi expenditure (Mustika, 2012).

Namun di zaman sekarang dengan berbagai kemajuan teknologi membuat sebagian besar orang berubah gaya hidupnya, mengikuti gaya hidup sedentary. Tidak hanya kalangan orang dewasa, anak-anak juga lebih suka bermain game dengan gadget-nya dari pada beraktivitas di luar rumah apalagi berolahraga. Akibatnya resiko kegemukan atau obesitas cenderung lebih besar karena kalori tidak dibakar. Terdapat banyak korelasi dan hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan diantaranya adalah: 1) Aktivitas fisik membantu mempertahankan keseimbangan energi dan mencegah kejadian obesitas, 2) Latihan fisik yang teratur mengurangi resiko penyakit, 3) Latihan fisik yang teratur atau dengan level yang tinggi pada kegiatan sehari-hari dapat mencegah beberapa tipe penyakit kanker, 4). Latihan fisik teratur juga dapat mencegah atau menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Mustika, 2012).

Tingkat aktivitas fisik remaja Indonesia tergolong rendah ($PA=1.64$), pada hari aktif secara umum aktivitas yang banyak dilakukan adalah hanya kuliah, sedangkan pada hari libur adalah aktivitas ringan. Adapun aktivitas sedang dan berat jarang dilakukan subjek, yaitu rata-rata hanya dilakukan 2.1 dan 0.4 jam per hari (Amalia, 2012). Hal tersebut tentu sangat jauh dari ideal sebagaimana rekomendasi WHO (2010) yang menyebutkan bahwa usia 5-17 sebaiknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas menengah sampai tinggi total 60 menit perhari, sebagian besar aktivitas fisik sehari-hari harus aerobik. Aktivitas intensitas yang tinggi harus dilakukan, termasuk latihan untuk memperkuat otot dan tulang setidaknya 3 kali per minggu.

SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo adalah salah satu sekolah swasta yang melaksanakan dan mengembangkan sistem boarding school. Boarding school sering disebut sebagai sekolah berasrama, yaitu lembaga pendidikan yang menyatukan antara sekolah dengan tempat tinggal siswa. Dalam boarding school ini siswa tidak hanya belajar ilmu pengetahuan umum, tetapi siswa juga belajar ilmu keagamaan. Dinilai dengan menerapkan sistem boarding school akan dapat mempermudah dalam proses pembentukan karakter siswa. Dalam boarding school proses pembiasaan dengan tujuan untuk pembentukan karakter mudah dilaksanakan dan perilaku siswa akan dapat dipantau oleh pembimbing selama 24 jam. SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo tidak mewajibkan seluruh siswanya untuk tinggal di boarding school, hanya mereka yang berminat saja yang mengikuti program boarding school. Boarding school SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo secara fisik disebut sebagai asrama akan tetapi untuk kegiatannya diarahkan menjadi sebuah pondok pesantren. Untuk saat ini siswa yang SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo yang tinggal di boarding school berjumlah 27 anak dari jumlah keseluruhan siswa SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo.

Berdasarkan informasi tersebut, kemudian peneliti melanjutkan melakukan observasi. Berikut hasil observasi dan wawancara penulis terkait aktivitas fisik siswa boarding school dan siswa non boarding school SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo : 1) Siswa boarding school mendapat kegiatan olahraga tambahan disetiap sore diluar jam ekstrakurikuler, 2) Aktifitas olahraga tambahan siswa boarding school berfariasi sesuai minat siswa, 3) Olahraga yang terdapat dalam tambahan kegiatan sore antara lain : sepak bola, sepak takraw, bulu tangkis, dan volly, 4) Selain kegiatan olahraga siswa boarding school banyak melakukan aktifitas sehari-hari seperti mencuci baju sendiri, jalan-jalan, piket pagi dan sore, 5) Siswa non boarding school tidak memiliki jadwal olahraga tambahan kecuali mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, 6) Siswa non boarding school tidak terpantau melakukan aktifitas fisik sehari-hari. Dari total jumlah 290 siswa, siswa SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo untuk siswa kelas 7 berjumlah 96 anak di bagi 4 kelas yang terdiri terdiri 45 laki-laki dan 51 perempuan, untuk siswa kelas 8 berjumlah 92 anak dibagi 4 kelas yang terdiri dari 43 laki-laki dan 49 perempuan, untuk siswa kelas 9 berjumlah 102 anak di bagi 4 kelas yang terdiri terdiri 52 laki-laki dan 50 perempuan. Dari total jumlah 290 siswa SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo, untuk siswa yang tinggal di asrama atau mengikuti program boarding school berjumlah 27 anak yang terdiri dari 10 laki-laki dan 17 perempuan. Untuk siswa yang tidak tinggal di asrama atau siswa non boarding school berjumlah 263 anak yang terdiri dari 130 laki-laki dan 133 perempuan. Jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal 42 anak terdiri dari 27 laki-laki dan 15 perempuan, untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan 31 anak terdiri dari 14 laki-laki dan 17 perempuan, untuk siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Skor yang diperoleh dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan teknik statistik dekriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik Siswa SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo.

POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016: 80). Populasi pada penelitian yaitu siswa SMP Muhammadiyah 04 sukorejo. Total

siswa 290 terdiri dari 263 siswa non Boarding School dan 18 siswa Boarding School(sumber : observasi awal penelitian 9 Desember 2019).

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016: 81). Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Menurut Sugiyono (2016: 85) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengambilan Sumber data dengan pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga mempermudah peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang diteliti, yang menjadi kepedulian dalam pengambilan sampel penelitian kuantitatif adalah ketuntasan pemerolehan informasi.(18 siswa Boarding School dan 63 siswa non Boarding School).

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling, dengan sistem sampling jenuh yaitu penentuan sampel semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2016: 85).

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrument merupakan alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016:305). Teknik dan instrument pengumpulan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket atau kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2016:199). Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

Kuisisioner IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuisisioner aktivitas fisik yang bersumber dari organisasi kesehatan dunia (World Health Organisation, 2014). IPAQ dikembangkan oleh WHO untuk pengawasan aktivitas fisik diberbagai negara. Kuisisioner ini mengumpulkan informasi tentang partisipasi aktivitas fisik dalam pengaturan (domain) perilaku, terdiri dari 16 pertanyaan untuk versi panjang dan 7 pertanyaan untuk versi pendek. Domain utamanya adalah : 1) kegiatan ditempat kerja/sekolah, 2) perjalanan ke satu ke tempat yang lain, dan 3) kegiatan rekreasi. IPAQ berisi pertanyaan tentang durasi dan frekuensi aktivitas fisik dalam satu minggu ke belakang. Siswa akan melaporkan dalam kuisisioner mengenai kegiatan olahraga, bermain maupun waktu luangnya. Dari data tersebut maka akan didapat kesimpulan tentang aktivitas fisik siswa tersebut apakah termasuk Low Physical Activity (LPA), Mederat Physical Activity (MPA), atau Vigorous Physical Activity (VPA).

Pengumpulan data melalui kuisisioner dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengetahui perbandingan

aktivitas fisik siswa boarding schools dan siswa non boarding schools di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo. kuisisioner yang digunakan bersifat terbuka, responden dapat menulis atau memberikan jawabannya sendiri.

TEKNIK ANALISIS DATA

1. Mengumpulkan kuisisioner dari sampel kelas boarding school dan non boarding school di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo
2. Memasukkan data ke dalam microsoft excel
3. Mengelola data menggunakan SPSS
4. Melakukan uji mann-whitney
5. Membandingkan hasil rata-rata aktivitas fisik Siswa Boarding school dan Siswa non Boarding School di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian ini didapat dari 106 siswa yang menjadi responden di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo. Data yang diperoleh merupakan hasil dari aktifitas harian siswa yang tercatat selama 7 hari berurut-turut. Adapun hasil penelitian tersebut, peneliti sajikan dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Penelitian Tingkat Aktifitas Siswa SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo

IPAQ	Laki-laki		Perempuan	
	Mean	Std.Dev	Mean	Std.dev
Vigorous Met (min/week)	489,23	462,98	533,33	549,78
Moderate Met (min/week)	571,28	986,04	775,990	997,13
Walking Met (min/week)	953,19	784,66	1589,50	957,60
Total Physical activity MET	2013,71	1717,37	2898,73	1827,07
Recode	2		2,15	

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam tabel diatas, peneliti menemukan bahwa hasil aktifitas harian siswa SMP Muhammadiyah 04 Sukerjo berada pada tingkat sedang, dengan rincian sebagai berikut; (1) rata-rata hasil total physical activity siswa boarding school belum mencapai tingkat aktifitas berat; (2) hampir tidak ada perbedaan hasil total physical activity pada siswa laki-laki dan perempuan; (3) rata-rata hasil aktifitas siswa laki-laki didominasi pada aktifitas berat, kemudian aktifitas jalan dan aktifitas sedang setiap harinya; (4) rata-rata hasil aktifitas siswa perempuan

didominasi pada aktifitas jalan, kemudian aktifitas berat dan aktifitas sedang setiap harinya.

Hasil data penelitian yang berupa aktifitas siswa boarding school SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo berjumlah 18 siswa yang responden, yang terbagi menjadi 3 tingkat aktivitas harian yang dihitung dalam satuan menit, serta 2 kelompok siswa laki-laki dan perempuan. Adapun pembagian aktivitas tersebut adalah aktivitas berat (*vigorous*), aktivitas sedang (*moderate*), dan aktivitas jalan (*walking*).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa hasil aktivitas harian siswa non-boarding school berada pada tingkat sedang, dengan rincian sebagai berikut; (1) rata-rata hasil total physical activity siswa non-boarding school pada tingkat aktivitas sedang; (2) ada perbedaan hasil total physical activity pada siswa laki-laki dan perempuan, dengan rata-rata siswa laki-laki pada tingkat aktivitas sedang, dan siswa perempuan pada tingkat aktivitas jalan setiap harinya; (3) rata-rata hasil aktivitas siswa laki-laki didominasi pada aktivitas jalan, kemudian aktivitas berat dan aktivitas sedang setiap harinya; (4) rata-rata hasil aktivitas siswa perempuan didominasi pada aktivitas jalan, kemudian aktivitas berat dan aktivitas sedang setiap harinya. Untuk lebih jelasnya peneliti sajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Penelitian Tingkat Aktifitas Siswa Boarding School

IPAQ	Laki-laki		Perempuan	
	Mean	Std.Dev	Mean	Std.dev
Vigorous Met (min/week)	960	0	842,231	631,195
Moderate Met (min/week)	600	169,71	1015,38	469,74
Walking Met (min/week)	990	560,03	2869,73	1137,15
Total Physical activity MET	2550	729,73	4734,35	1522,08
Recode	2,5		2,77	

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian memiliki distribusi yang normal atau tidak. Perhitungan normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji mann-whitney pada program SPSS 23.0. Adapun hasil perhitungan uji normalitas data penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Hasil Aktifitas Fisik		
N		106
Normal	Mean	2,23
Parameters^{a,b}	Std. Deviation	0,759
	Most	Absolute
Extreme	Positive	,193
Differences	Negative	-0,270
Test Statistic		,270
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,068

Berdasarkan hasil tabel pengujian uji normalitas diatas, maka diketahui bahwa hasil nilai pada tabel Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05. Maka, tabel diatas dapat disimpulkan bahwa berdistribusi normal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dengan kategori tingkat aktifitas siswa SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo dalam kategori aktifitas sedang. aktifitas siswa boarding school SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo dalam kategori aktifitas sedang yang lebih mendekati aktifitas tinggi, dimana itu lebih baik dibandingkan tingkat aktifitas pada siswa non-boarding school SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo. Ini dikarenakan sekolah dengan sekolah dengan model boarding school akan menghimpun semua komponen, sehingga akan saling berkaitan dalam suatu lembaga yang di dalamnya tidak hanya memberikan pengajaran, akan tetapi menyatukan antara tempat tinggal siswa dengan sekolah.

Siswa boarding school lebih dibekali dengan berbagai kegiatan yang telah disusun secara terstruktur, sehingga siswa lebih terbiasa dengan berbagai aktifitas tinggi maupun berat dan siswa non-boarding school. Kegiatan tersebut merupakan salah satu bentuk dari kelebihan sekolah boarding school. Kegiatan tersebut bertujuan untuk

- a. Memudahkan guru dalam melibatkan seluruh siswa dalam belajar dan mendorong peran serta aktif semua siswa untuk berinteraksi secara langsung di dalam kelas.
- b. Mutu pendidikan akademik dan keahlian khusus bagi siswa merupakan prioritas utama.
- c. Sumber daya yang ada pada sekolah sistem boarding, seperti perpustakaan, sarana olahraga, dan pilihan lokal bermutu, lebih memadai.
- d. Sekolah dengan sistem boarding memiliki standar akademik yang lebih tinggi dan hal itu merupakan tantangan bagi siswa.

- e. Pilihan mata pelajaran atau keterampilan di sekolah dengan sistem boarding lebih banyak dan bervariasi serta memiliki cakupan yang cukup luas. Hal itu dikemas dalam mata pelajaran pilihan yang dilaksanakan secara ekstrakurikuler.
- f. Penasihat sekolah sistem boarding biasanya merupakan tenaga ahli yang relevan.

Kegiatan itu semua sangat berbanding lurus dengan faktor untuk meningkatkan aktivitas fisik, diantaranya; (1) gaya hidup; (2) pendidikan, (3) lingkungan, (4) hereditas (WHO dalam Retnaningsih, 2015: 19-20).

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh setelah melalui serangkaian langkah penelitian mengenai tingkat aktifitas siswa boarding school dan siswa non-boarding school di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat aktifitas siswa boarding school di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo pada kategori sedang.
2. Tingkat aktifitas siswa non-boarding school di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo pada kategori sedang.
3. Terdapat perbedaan tingkat aktifitas siswa boarding school dan siswa non-boarding school di SMP Muhammadiyah 04 Sukorejo apabila di hitung secara statistik, tetapi tidak ada perbedaan jika dilihat secara hasil dan kategori tingkat aktivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.(2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :PT RINEKA CIPTA.
- Asrofiana, P. A. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Pedagang di Pasar Simpang Limun Medan Tahun 2015.
- Baktiar, (2013) *Boarding School dan Peranannya dalam Pendidikan Islam*.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Dinas Kesehatan Malang. (2016). Melakukan Aktifitas Fisik Setiap Hari. Diambil dari :<https://dinkes.malangkota.go.id/2016/08/26/melakukan-aktifitas-fisik-setiap-hari/>
- Ferdianto, T. (2017). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3).
- Hamrik, Z. et al. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*. 14. Hlm. 193-198.
- Indiawati, M. P., & Utama, A. B. (2018). TINGKAT AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII TAHUN AJARAN 2017/2018 DI SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(7).

- Kementrian kesehatan RI. (2018). Manfaat Aktifitas Fisik. Diambil dari :www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/manfaat-aktivitas-fisik
- Kholidah. (2011). Pendidikan Karakter dalam Sistem Boarding School. Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta Press.
- Khomarun, K., Nugroho, M. A., & Wahyuni, E. S. (2014). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makmahaji. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Maksudin, M. (2013). Pendidikan Islam Alternatif Mambangun Karakter Melalui Sistem Boarding School. Yogyakarta: UNY Press.
- Mardjiko, B., & Zaki, A. *Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi akademik santri pondok pesantren x di Kabupaten Bogor* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017).
- Mustika, P. A., & Muniroh, L. (2012). Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Media Gizi Indones*, 2, 1518-1527
- Nurohmi, S., & Amalia, L. (2012). Pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan tingkat kecukupan gizi aktivis Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(3), 151-156.
- Retnaningsih, P. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause.
- Rizkiani, A. (2012) "Pengaruh Sistem Boarding School Terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik". *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*.
- Ramadona, E. T., & Hastuti, T. A. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. *PGSD Penjaskes*, 7(3).
- Utomo, H. S. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan kapasitas memori kerja pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Sugiyono, M. (2016). *A. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA CV
- Suherman, A. *Dkk. (2019) Aktifitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani*. Bandung.
- Wahyuni, D. (2017). Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- WHO. Global Physical Activity Questionnaire, Who § (2014). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60736-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60736-3).The
- WIDIYATMOKO, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3, 140-147.