

## Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar Kabupaten Wonosobo

Ardhya Setya Nugraha<sup>1,\*</sup>, Buyung Kusumawardhana<sup>1</sup>, Tubagus Herlambang<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas PGRI Semarang

\*Corresponding Author: [ardhyasetya812@gmail.com](mailto:ardhyasetya812@gmail.com)

### Abstrak

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menunjang kebugaran jasmani dan kesehatan remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar Kabupaten Wonosobo tahun 2025. Penelitian menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 70 siswa dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket berbasis Google Form yang mencakup frekuensi, durasi, intensitas, jenis aktivitas fisik, waktu pelaksanaan, serta sumber arahan aktivitas fisik. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase dan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melakukan aktivitas fisik, namun belum secara rutin. Aktivitas fisik umumnya dilakukan dengan frekuensi sedang, durasi relatif singkat, serta didominasi oleh olahraga permainan. Pemanfaatan aplikasi digital sebagai sumber arahan aktivitas fisik cukup menonjol, dan sebagian besar siswa merasakan kelelahan setelah beraktivitas, yang mengindikasikan intensitas sedang. Secara keseluruhan, aktivitas fisik siswa tergolong cukup aktif tetapi belum optimal. Temuan ini menegaskan perlunya penguatan pembiasaan aktivitas fisik yang lebih terstruktur dan berkelanjutan melalui peran sekolah dan guru.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik; Siswa; Kebugaran Jasmani

Received: 7 Nov 2025; Revised: 18 Des 2025 Accepted: 27 Des 2025; Available Online: 27 Des 2025

### 1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental pada remaja, termasuk peserta didik tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMP di Indonesia masih tergolong rendah. Studi di SMP Negeri 25 Surabaya dan SMP Negeri 1 Padang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa hanya melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan sehingga belum memenuhi rekomendasi aktivitas harian bagi remaja (Rochmah, 2024; Sukma et al., 2022). Kondisi ini diperburuk oleh pandemi COVID-19 yang meningkatkan perilaku sedentari akibat pembelajaran jarak jauh (Issue et al., 2023). Rendahnya aktivitas fisik berimplikasi dengan penurunan kebugaran jasmani, status gizi, kualitas tidur, serta kesehatan mental siswa (Yuda, 2023).

Secara teori, aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi, seperti berjalan, berlari, bermain, atau melakukan latihan fisik (Oja & Paksööt, 2022). Aktivitas fisik rutin berperan besar dalam menjaga kebugaran, mendukung pertumbuhan remaja, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mengurangi gejala depresi (Ahmad, 2022; Istyanto & Rahmi, 2023). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi dalam pencegahan hipertensi, obesitas, dan penyakit tidak menular lainnya (Azzami et al., 2021; Riyanto, 2020; Widiyatmoko & Hadi, 2018). Pada remaja di daerah pedesaan, aktivitas harian seperti bersepeda ke sekolah terbukti menurunkan risiko penyakit kardiovaskular jangka panjang (Saharullah et al., 2024).

Rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap prevalensi obesitas, yang dapat dicegah dengan program intervensi sekolah sederhana (Listianasari & Putra, 2023). Kesehatan adalah hal berharga yang memungkinkan manusia beraktivitas dengan nyaman dan maksimal (Rohmah et al., 2021). Meskipun manfaatnya besar, aktivitas fisik remaja SMP terus mengalami penurunan akibat perubahan gaya hidup, bertambahnya waktu di depan layar, serta minimnya keterlibatan dalam kegiatan olahraga (Yulianto et al., 2021). Kondisi tersebut juga terlihat pada sekolah-sekolah pedesaan yang memiliki karakteristik lingkungan dan fasilitas terbatas. SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar, yang berada di wilayah pedesaan, menghadapi tantangan seperti keterbatasan sarana olahraga, kondisi geografis, serta latar belakang sosial ekonomi siswa yang beragam. Faktor-faktor ini diduga mempengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Beberapa penelitian melaporkan bahwa sekolah pedesaan cenderung memiliki partisipasi aktivitas fisik yang lebih rendah karena minimnya akses

fasilitas olahraga dan sumber pendidikan.

Berdasarkan pengamatan di atas, terdapat keselarasan penelitian, yaitu minimnya kajian berbasis survei yang secara spesifik memotret aktivitas fisik siswa di sekolah dengan fasilitas terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya fokus pada sekolah perkotaan atau konteks remaja secara umum, sehingga belum menggambarkan kondisi aktual di sekolah seperti SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar. Studi sebelumnya juga menyarankan bahwa edukasi berbasis digital dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang manfaat aktivitas fisik, yang relevan untuk konteks sekolah pedesaan ini (Jeki & Wulansari, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai aktivitas fisik siswa di SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman mendalam mengenai kebiasaan aktivitas fisik siswa sebagai dasar pengambilan kebijakan dan perancangan intervensi yang tepat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya mempromosikan gaya hidup aktif di kalangan remaja sekolah, khususnya di wilayah dengan batasan fasilitas.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Metode ini dipilih untuk memperoleh gambaran faktual mengenai aktivitas fisik siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar berdasarkan kondisi aktual di lapangan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mendeskripsikan temuan apa adanya tanpa melakukan generalisasi yang lebih luas.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar yang berjumlah 70 orang. Penelitian menggunakan teknik total sampling sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pemilihan ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk diteliti secara menyeluruh.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket berbasis Google Form yang berisi pertanyaan tertutup dan semi-terbuka terkait kebiasaan aktivitas fisik siswa. Instrumen disusun berdasarkan indikator umum aktivitas fisik remaja, meliputi frekuensi aktivitas, durasi, intensitas, jenis aktivitas, waktu pelaksanaan, dan sumber arahan aktivitas fisik. Contoh instrumen kisi-kisi mencakup item mengenai jumlah aktivitas fisik per minggu, lama latihan per sesi, respons tubuh terhadap intensitas tertentu, serta jenis aktivitas yang paling sering dilakukan oleh siswa. Instrumen tersebut menggunakan penelitian terdahulu Azzami et al. (2021) yang telah di validasi dan di reliabilitas kan dengan cara menggunakan expert judgement.

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik deskriptif untuk melihat analisis pola, kecenderungan, serta distribusi aktivitas fisik siswa. Data kemudian disajikan dalam bentuk persentase, rata-rata, dan distribusi frekuensi. Rumus persentase yang digunakan dalam analisis ini adalah sebagai berikut:

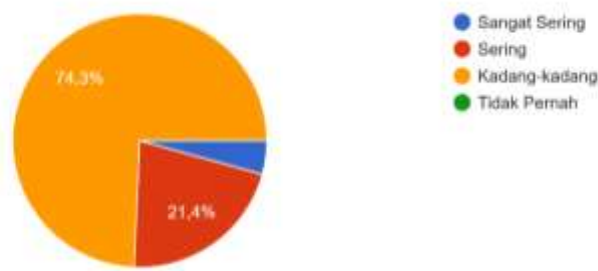
$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dengan P sebagai persentase, f sebagai frekuensi, dan N sebagai jumlah responden. Analisis ini memberikan pemahaman yang objektif tentang tingkat aktivitas fisik siswa berdasarkan hasil survei.

Penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Setiap siswa memberikan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela, identitas pribadi dijaga kerahasiaannya, dan seluruh data yang dikumpulkan digunakan hanya untuk kepentingan akademik.

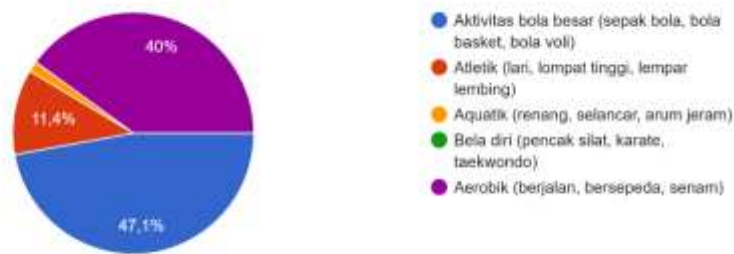
## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh seluruh responden, diperoleh data yang memberikan gambaran mengenai aktivitas fisik siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan pola, kecenderungan, serta distribusi aktivitas fisik siswa berdasarkan beberapa indikator penelitian, meliputi frekuensi aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik, sumber arahan aktivitas, waktu pelaksanaan, durasi aktivitas, dan respons tubuh setelah melakukan aktivitas fisik. Hasil analisis tersebut disajikan dalam bentuk persentase dan distribusi frekuensi sebagaimana diuraikan berikut:



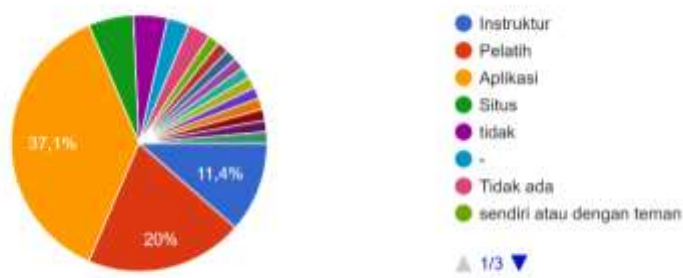
**Gambar 1.** Seberapa Sering Melakukan Aktivitas Fisik

Survei mengenai seberapa sering melakukan aktivitas fisik diperoleh bahwa sebagian besar siswa melakukan aktivitas fisik kadang kadang, yaitu sebesar 74,3%. Sementara itu, 21,4% siswa menyatakan sering melakukan aktivitas fisik, dan hanya 4,3% siswa yang melakukan aktivitas fisik dengan sangat rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik masih tergolong rendah, karena sebagian besar belum melaksanakannya secara teratur dan konsisten.



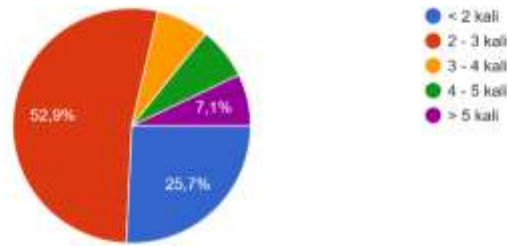
**Gambar 2.** Jenis/Tipe Aktivitas Fisik

Selain frekuensi aktivitas fisik, penelitian ini juga menggambarkan jenis atau tipe aktivitas fisik yang dilakukan siswa. Hasil survei menunjukkan bahwa aktivitas permainan bola besar merupakan jenis aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan dengan persentase sebesar 47,1%, Selanjutnya, aktivitas aerobik dilakukan oleh 40% siswa, aktivitas atletik sebesar 11,4%, dan aktivitas aquatik sebesar 1,4%. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bola besar menjadi jenis aktivitas fisik yang paling banyak diminati siswa, dibandingkan jenis aktivitas fisik lainnya.



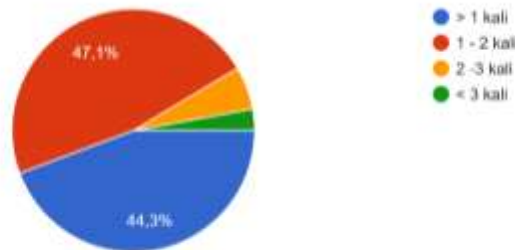
**Gambar 3.** Pengarah dalam Aktivitas Fisik

Berdasarkan sumber arahan dalam melakukan aktivitas fisik, diketahui bahwa sebagian besar siswa memperoleh arahan melalui aplikasi digital, yaitu sebesar 37,1%. Selain itu, 20% siswa memperoleh arahan dari pelatih, 11,4% dari instruktur, dan 5,7% dari situs daring. Hasil ini menunjukkan bahwa aplikasi digital menjadi sumber utama siswa dalam memperoleh panduan aktivitas fisik.



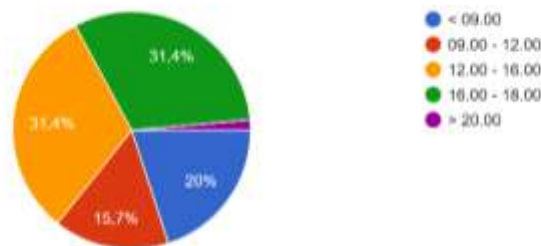
Gambar 4. Aktivitas Fisik dalam Rentang Waktu Satu Minggu

Hasil survei mengenai frekuensi aktivitas fisik siswa dalam rentang waktu satu minggu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melakukan aktivitas fisik sebanyak **2-3 kali per minggu**, dengan persentase sebesar 52,9%. Sementara itu, siswa yang melakukan aktivitas fisik kurang dari 2 kali per minggu sebesar 25,7%. Adapun siswa yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 3-4 kali, 4-5 kali, dan lebih dari 5 kali per minggu masing-masing sebesar 7,1%.



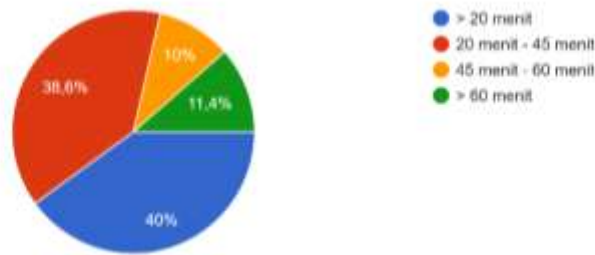
Gambar 5. Aktivitas Fisik dalam Satu Hari

Survei mengenai frekuensi aktivitas fisik siswa dalam satu hari menunjukkan bahwa 47,1% siswa melakukan aktivitas fisik sebanyak 1-2 kali per hari, dan 44,3% siswa melakukan aktivitas fisik lebih dari satu kali per hari. Sementara itu, siswa yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 2-3 kali per hari sebesar 5,7%, dan siswa yang melakukan aktivitas fisik kurang dari satu kali per hari sebesar 2,9%.



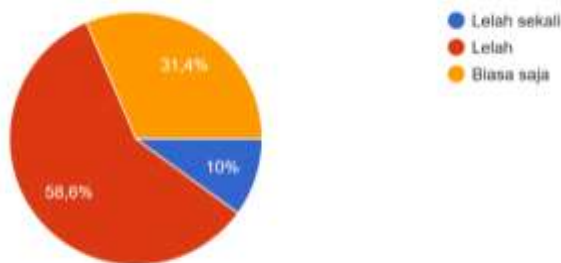
Gambar 6. Waktu yang digunakan untuk melakukan Aktivitas Fisik

Hasil survei mengenai waktu pelaksanaan aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melakukan aktivitas fisik pada rentang waktu pukul 12.00-16.00 dan 16.00-18.00, masing-masing dengan persentase sebesar 31,4%. Selanjutnya, aktivitas fisik pada pagi hari sebelum pukul 09.00 dilakukan oleh 20% siswa, dan pada pukul 09.00-12.00 sebesar 15,7%. Hanya sebagian kecil siswa yang melakukan aktivitas fisik setelah pukul 20.00, yaitu sebesar 1,4%.



**Gambar 7.** Durasi yang digunakan untuk melakukan Aktivitas Fisik dalam satu hari

Berdasarkan durasi aktivitas fisik dalam satu hari, diketahui bahwa 40% siswa melakukan aktivitas fisik dengan durasi lebih dari 20 menit, dan 38,6% siswa dengan durasi 20–45 menit. Sementara itu, siswa yang melakukan aktivitas fisik selama 45–60 menit sebesar 10%, dan siswa yang melakukan aktivitas fisik lebih dari 60 menit sebesar 11,4%.



**Gambar 8.** Efek setelah melakukan Aktivitas Fisik

Hasil survei mengenai respons siswa setelah melakukan aktivitas fisik menunjukkan bahwa 58,6% siswa menyatakan merasa lelah, 31,4% siswa merasa biasa saja, dan 10% siswa merasa sangat lelah. Data ini menunjukkan variasi respons fisik siswa setelah melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar telah dilakukan, namun belum berlangsung secara optimal dan konsisten. Frekuensi aktivitas fisik yang didominasi oleh kategori *sekadang* serta frekuensi mingguan 2–3 kali per minggu mengindikasikan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik masih berada pada tingkat sedang. Durasi aktivitas fisik yang sebagian besar berada pada kisaran lebih dari 20 menit per hari serta respons kelelahan setelah beraktivitas menunjukkan bahwa intensitas aktivitas fisik siswa cenderung berada pada kategori sedang, namun belum dilakukan secara rutin untuk memberikan dampak maksimal terhadap kebugaran jasmani.

Jenis aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan siswa adalah olahraga permainan bola besar. Dominannya jenis aktivitas ini mengindikasikan bahwa siswa lebih tertarik pada aktivitas fisik yang bersifat permainan kelompok dibandingkan aktivitas individual. Selain itu, penggunaan aplikasi digital sebagai sumber arahan aktivitas fisik menunjukkan bahwa teknologi telah menjadi bagian dari kebiasaan siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Istyanto & Rahmi (2023) yang menyatakan bahwa remaja cenderung memiliki aktivitas fisik tidak teratur akibat meningkatnya preferensi pada aktivitas sedentari, seperti penggunaan gawai. Selain itu, penelitian Yulianto et al. (2021) juga menunjukkan bahwa siswa di daerah pedesaan cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan siswa di daerah perkotaan, terutama akibat keterbatasan fasilitas olahraga. Kondisi yang juga ditemukan di SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar.

Di sisi lain, kesesuaian temuan mengenai penggunaan aplikasi sejalan dengan Jeki & Wulansari (2023) yang menegaskan bahwa media digital dapat meningkatkan minat dan kesadaran remaja terhadap pentingnya aktivitas fisik. Dengan demikian, kondisi siswa di sekolah ini secara umum mencerminkan pola nasional maupun tren penelitian terbaru.

Beberapa faktor diduga berkontribusi terhadap kondisi aktivitas fisik siswa siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar. Faktor tersebut antara lain keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah, seperti lapangan dan peralatan olahraga yang kurang memadai. Selain itu, minimnya pengetahuan siswa mengenai manfaat aktivitas fisik serta dominasi aktivitas sedentari, misalnya penggunaan gawai setelah pulang sekolah, turut memengaruhi rendahnya konsistensi aktivitas fisik siswa.

Faktor lain yang berpengaruh adalah kurangnya variasi dalam pembelajaran PJOK, sehingga siswa kurang terdorong mencoba berbagai jenis aktivitas fisik. Lingkungan dan teman sebaya yang cenderung menekankan aktivitas nonfisik juga dapat memengaruhi kebiasaan aktivitas fisik siswa. Selain itu, aktivitas harian siswa yang terbatas, terutama siswa yang harus membantu pekerjaan rumah atau keluarga, turut membatasi kesempatan untuk berolahraga secara rutin.

Berdasarkan temuan penelitian, diperlukan upaya bersama dari berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas aktivitas fisik siswa. Sekolah diharapkan dapat menyediakan fasilitas olahraga minimal yang layak serta mengembangkan program sekolah sehat berbasis aktivitas fisik, seperti senam pagi, kegiatan kebugaran, atau lomba olahraga sederhana.

Guru PJOK diharapkan dapat merancang pembelajaran yang lebih variatif, menarik, dan kontekstual dengan memanfaatkan media digital atau aplikasi olahraga sebagai bagian dari pembelajaran. Selain itu, guru perlu memberikan edukasi secara berkala mengenai manfaat aktivitas fisik dan risiko gaya hidup sedentari.

Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Siswa didorong untuk membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara mandiri di luar jam sekolah, memanfaatkan aplikasi digital sebagai panduan latihan sederhana, serta mengajak teman sebaya untuk beraktivitas fisik bersama guna membentuk budaya hidup aktif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, metode deskriptif survei tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antarvariabel. Kedua, data diperoleh melalui angket, sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan pemahaman siswa pada saat mengisi. Ketiga, lingkup penelitian terbatas pada satu sekolah, sehingga generalisasi hasil ke sekolah lain tidak dapat dilakukan. Keempat, tidak dilakukan pengukuran kebugaran jasmani secara langsung, sehingga interpretasi intensitas aktivitas hanya berdasarkan persepsi siswa.

#### 4. KESIMPULAN

Aktivitas fisik siswa SMP Negeri 5 Satu Atap Kalikajar berada pada kategori cukup aktif, namun belum mencapai tingkat aktivitas yang optimal dan konsisiten sesuai dengan prinsip frekuensi, durasi, dan variasi aktivitas fisik yang dianjurkan bagi remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki keterlibatan dalam aktivitas fisik, tetapi masih memerlukan penguatan pembiasaan agar aktivitas fisik menjadi rutinitas yang berkelanjutan.

Sebagai implikasi praktis, sekolah dan guru PJOK perlu mengembangkan pembiasaan aktivitas fisik yang lebih terstruktur dan menarik dengan memanfaatkan fasilitas yang tersedia serta dukungan teknologi pembelajaran. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program aktivitas fisik sekolah dan penelitian lanjutan yang mengkaji intervensi peningkatan kebugaran jasmani siswa secara lebih mendalam.

#### Daftar Pustaka

- Ahmad, H. (2022). MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. ... *Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 104-109.
- Azzami, R. N., Kusumawardhana, B., & Pradipta, G. D. (2021). Journal of Physical Activity and Sports Aktivitas Fisik Mahasiswa Prodi PJKR Universitas PGRI Semarang Angkatan 2017 Pada Masa Pandemi Covid-19 Universitas PGRI Semarang , Indonesia. *Journal of Physical Activity and Sports*, 2(2), 217-229.
- Issue, V., Ferdianti, N. M., Rasni, H., & Kurdi, F. (2023). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia ( JKKI ) Physical Activity Levels of Junior High School Adolescents Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia ( JKKI )*. 3(2), 226-239.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 182-192.

- Jeki, A. G., & Wulansari, A. (2023). *GERMAS Di SMPN 5 Kota Jambi Strengthening Literacy About Physical Activity in Adolescents as a GERMAS Effort at SMPN 5 Jambi City Pedoman Pelaksanaan Gernas melalui Pembangunan Nasional / Kepala Bappenas Umum Pelaksanaan Gernas ( Kementerian. 2.*
- Listianasari, Y., & Putra, A. F. E. (2023). Fat Intake and Physical Activity in Junior High School Students with Over Nutrition Status. *Nutrilogy : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 4(2), 59–64.
- Oja, L., & Piksööt, J. (2022). Physical Activity and Sports Participation among Adolescents: Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106235>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jpoe*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Rochmah. (2024). *Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya Physical Activity with Adolescent Nutritional Status in State Junior High School 25 Surabaya.* 234–240.
- Rohmah, L., Nur Muhammad S-, H., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah.* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Saharullah, Nur'Annisa, & Etno Setyagraha. (2024). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja di Daerah Perkotaan dengan di Daerah Pedesaan di Kabupaten Majene. *Jurnal Pendidikan Tambusai, Volume 8*, 13854–13867.
- Sukma, A., Meilana, B., Bachtiar, F., & Nazhira, F. (2022). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja.* 4(Desember).
- 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)
- Yuda. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 SMP Shalahuddin.* 9(2), 1–16.
- Yulianto, A., Risyanto, A., Mudian, D., & Haris, I. N. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bersekolah di Kota (SMPN 1 Purwakarta) dan di Desa (SMPN 2 Cibatu) di Kabupaten Purwakarta. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 137–146. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v7i2.1102>