

Tingkat aktivitas fisik berdasarkan tempat tinggal perkotaan dan pedesaan

Zainuddin¹, Ilmul Ma'arif^{*1}, Guntum Budi Prasetyo¹

¹Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Jombang, Jombang Indonesia

*Corresponding author: ma87arif@gmail.com

Abstrak

Aktivitas jasmani merupakan suatu aktivitas gerak yang dilakukan oleh setiap orang dalam menunjang aktivitas yang dilakukan sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari yang mempunyai banyak manfaat bagi tubuh, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik di desa dan di kota. Penelitian ini menggunakan metode survei, dengan sampel peserta didik MTS N 1 Jombang dengan rincian 87 peserta didik di desa sedangkan di kota 67 peserta didik. Untuk hasil penelitian terkait aktivitas fisik peserta didik di desa diketahui berdasarkan perhitungan berada pada kategori sangat rendah 3 (3,4%), rendah 59 (67,8%), sedang 23 (26,4%), tinggi 2 (2,3%), dan sangat tinggi 0 (0%). Sedangkan untuk hasil aktivitas fisik dalam kota pada kategori sangat rendah 4 (6%), rendah 30 (44,8%), sedang 32 (47,8%), tinggi 1 (1,5%), dan sangat tinggi 0 (0%). Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik di pedesaan menunjukkan kategori rendah dan di kota dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Perkotaan; Pedesaan; Peserta Didik.

Abstract

Physical activity is a movement activity carried out by everyone in supporting activities carried out as part of a regular daily routine that has many benefits for the body, the purpose of this study is to determine the level of physical activity of students in the village and in the city, this study uses a survey method, with a sample of students at MTS N 1 Jombang with details of 87 students in the village while there are 67 students in the city. For the results of research related to physical activity for students in the village, it is known based on the calculation that it is in the category of very low 3 (3.4%), low 59 (67.8%), moderate 23 (26.4%), high 2 (2.3%), and for very high 0 (0%). While for the results of physical activity in the city in the category of very low 4 (6%), low 30 (44.8%), moderate 32 (47.8%), high 1 (1.5%), and very high 0 (0%). The conclusion in this study shows that the level of physical activity of students in the village shows a low category of 59 students (67.8%) and for students in the city in the medium category 32 students (47.8%).

Keywords: Physical Activity; Urban; Rural; Students

Received: 10 Juni 2024

Revised: 20 Juni 2024

Accepted: 28 Juni 2024

Published: 29 Juni 2024

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya manusia selalu melakukan aktivitas gerak dalam sebuah proses kehidupan, dalam gerak ini menjelaskan terkait kegiatan yang dilakukan secara langsung oleh manusia yang berhubungan dengan bagian tubuh dalam satu kesatuan, dalam menjaga agar selalu optimal dalam mempertahankan kualitas gerak guna melindungi tubuh dari penyakit pada setiap manusia dalam melakukan aktivitas fisik. Kegiatan tersebut melibatkan aktivitas ringan hingga berat karena sebuah gerakan dapat dipahami sebagai alat dalam mengontrol kondisi berat badan manusia agar terhindar dari obesitas setiap orang melakukan olahraga yang cukup, kini tidak dapat dipungkiri terkait zaman sekarang dengan dunia yang sudah berkembang pesat sehingga banyak hal yang dapat diakses dengan cepat dan mudah oleh teknologi. Adanya peningkatan karena perubahan gaya hidup dengan kemajuan teknologi dan

penggunaan mesin yang semakin banyak sehingga mengurangi aktivitas fisik seseorang, (Safi, Cole, Kelly, & Walker, 2021; Peyman et al., 2018). Setiap lingkungan menjadi faktor keadaan seseorang seperti perbedaan tempat tinggal dan gaya hidup seperti aktivitas fisik di lingkungan yang berada di desa dan kota yang pasti berdampak pada kondisi tubuh manusia. PJOK menjadi satu-satunya mata pelajaran yang mengandung unsur aktivitas fisik. (Primita Nur Mazzidah, Darmawan, & Fitriady, 2024). Ada beberapa faktor yang membuat aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap remaja diantaranya perspektif terkait aktivitas fisik remaja di kota dan di desa yang memiliki perbedaan, (Wattelez, Frayon, Caillaud, & Galy, 2021). Dalam perkembangan zaman ini seperti transportasi yang digunakan dalam melakukan kegiatan belajar yang dulunya berjalan kaki untuk mencapai suatu lokasi dan sekarang untuk akses apapun dapat dengan cepat sampai ke tempat tujuan dengan menggunakan kendaraan bermotor dan juga alat untuk komunikasi yang sekarang sudah canggih sehingga tidak dapat di hindarkan lagi karena sudah menjadi kebutuhan yang penting bagi manusia, perkembangan zaman ini tidak dapat di pisahkan disemua lingkungan salah satunya adalah lingkungan kota atau desa karena saling berkaitan dengan kebutuhan manusia.

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh manusia yang dihasilkan oleh otot rangka dan pengeluaran energi yang terkait dengan kategorikan ke dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Selain mempertahankan tingkat aktivitas gerak untuk meningkatkan kualitas hidup, (Rodríguez-Fernández, Zuazagoitia-Rey-Baltar, & Ramos-Díaz, 2017). Aktivitas fisik yang teratur juga telah terbukti mengurangi risiko penyakit tidak menular, penyakit kardiovaskular, gangguan muskuloskeletal, mencegah depresi dan kanker, (Anderson & Durstine, 2019; Moore, et al., 2017). Aktivitas fisik merupakan hasil dari gerakan manusia yang dilakukan melalui kontraksi otot rangka, kesatuan gerakan ini membantu manusia mengurangi kalori dan kesehatan fisik lebih terjaga. Aktivitas yang dilakukan tersebut selalu membutuhkan energi yang berbeda-beda yang dilihat dari lamanya intensitas dan kerja otot, dengan kata lain kebutuhan manusia akan aktivitas fisik semakin berkurang dengan adanya kemudahan dalam mengakses apapun di zaman sekarang ini, untuk itu perlu adanya kesadaran bahwa tubuh selalu membutuhkan suatu aktivitas gerak yang akan memberikan dampak yang baik bagi tubuh manusia. Oleh karena itu, perlu adanya keinginan terkait aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sejalan dengan perkembangan zaman yang semakin maju. Dari perkiraan remaja usia 13 - 15 tahun belum memiliki pedoman terkait aktivitas fisik, (Hallal et al., 2012).

Dalam melakukan gerakan fisik selalu menggunakan otot-otot yang ada di dalam tubuh dan juga sistem lainnya sebagai penunjang dan aktivitas fisik merupakan hal yang mendasar karena setiap orang di dunia ini dalam kegiatan sehari-hari menggunakan gerakan fisik,

gerakan dalam hal ini adalah segala bentuk aktivitas yang dilakukan secara langsung oleh manusia yang melibatkan seluruh bagian tubuh dalam satu kesatuan. Dengan begitu ketika tingkat aktivitas fisik tidak memenuhi pada remaja maka akan berdampak pada tingkat pola perilaku yang dapat berdampak pada kesehatan remaja secara langsung, untuk itu perlu adanya keinginan untuk membiasakan diri dalam beraktivitas fisik secara teratur pada tingkat remaja salah satunya untuk menitik beratkan pada adanya penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Terkait dengan adanya literasi kesehatan dan fisik yang baik akan berperan positif dalam perilaku untuk kesehatan, (Cairney, Dudley, Kwan, Bulten, & Kriellaars, 2019; Zhang, Or, & Chung, 2021). Olahraga dan latihan fisik lainnya termasuk dalam aktivitas waktu luang dan didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terencana, berulang, dan terstruktur. Ada penurunan penting yang dilaporkan dalam partisipasi dalam aktivitas fisik selama masa remaja dan hal ini terus berlanjut seiring bertambahnya usia hingga dewasa, (Caletine, et al., 2017). Sesuai dengan kodratnya dalam proses kehidupannya manusia pasti melakukan gerak dalam hal ini adalah semua aktivitas yang dilakukan secara langsung oleh manusia dengan melibatkan sebagian atau seluruh bagian tubuh dalam satu kesatuan untuk menjaga dan mengoptimalkan kualitas gerak serta melindungi tubuh dari berbagai penyakit, oleh karena itu setiap manusia melakukan aktivitas fisik baik itu aktivitas fisik yang ringan maupun yang berat karena gerak dapat diartikan sebagai alat untuk mengontrol berat badan seseorang maka setiap orang perlu melakukan olah raga yang cukup agar terhindar dari kegemukan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang dapat dikatakan sebagai penelitian yang digunakan dalam menjawab permasalahan dalam penelitian yang berhubungan dengan angka-angka dan program statistik, serta menggunakan metode yang digunakan adalah metode survei, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik MTs Negeri 1 Jombang yang berjumlah 154 peserta didik. Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* yang dapat dikatakan sebagai bentuk pengambilan sampel dengan cara menentukan ciri-ciri dan sifat-sifat tertentu yang sesuai dan diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian, sehingga pengambilan sampel didasarkan pada karakteristik tempat tinggal peserta didik yang berada di desa dan kota yang berjumlah 154 peserta didik di MTs Negeri 1 Jombang, kemudian dibagi menjadi desa dan kota didapatkan peserta didik yang berada di desa berjumlah 87 peserta didik sedangkan peserta didik yang berada di Kota berjumlah 67 peserta didik. Pengumpulan data dengan menggunakan angket

Physical Activity Questionnaire for Adolescents, (Kowalski, 2005). Alat ini dirancang untuk mengukur aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir. Hasilnya dikategorikan menjadi 5 bagian yaitu, skor 1 Sangat Rendah, skor 2 Rendah, skor 3 Sedang, skor 4 Tinggi dan skor 5 Sangat Tinggi. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif dan persentase dengan menggunakan bantuan program SPSS 24.

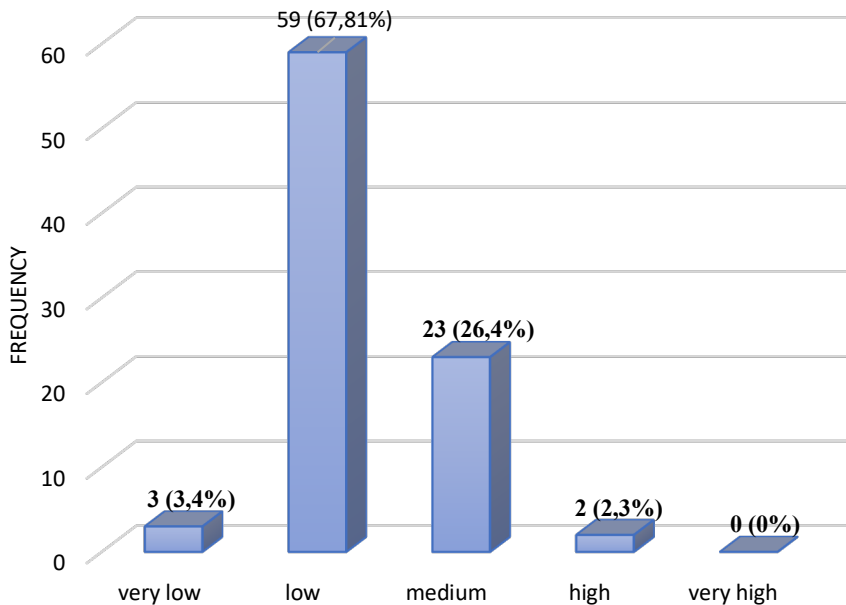
HASIL

Mengingat tujuan penelitian ini untuk mengetahui hasil tingkat aktivitas fisik peserta didik yang berada di desa dan di kota, maka hasil analisis data adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Aktivitas Fisik Peserta didik di Desa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	2	2,3%
Sedang	23	26,4%
Rendah	59	67,81%
Sangat Rendah	3	3,4%
Total	87	100 %

Dari hasil perhitungan terkait aktivitas fisik untuk peserta didik pedesaan, diketahui bahwa berdasarkan perhitungan tersebut berada pada kategori sangat rendah 3 peserta didik (3,4%), rendah 59 peserta didik (67,8%), sedang 23 peserta didik (26,4%), tinggi 2 peserta didik (2,3%), dan untuk sangat tinggi 0 (0%).



Grafik 1. Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Desa

Setelah menghitung hasil tersebut, dilakukan uji prasyarat untuk mengetahui hasil mean, maksimum, minimum, standar deviasi, berdasarkan uji tersebut didapatkan hasil:

Tabel 2: Deskripsi tes peserta didik di desa

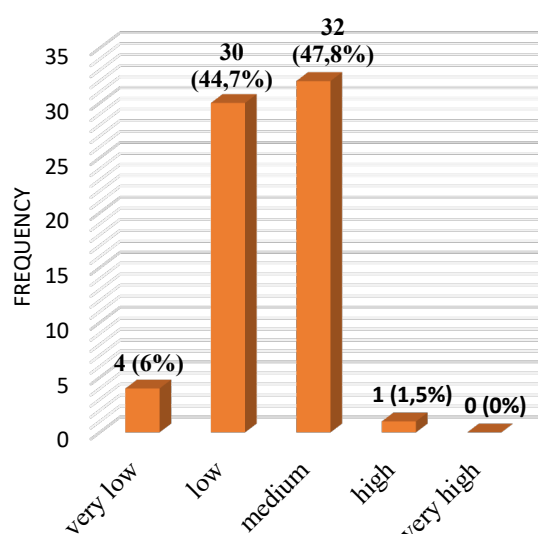
Descriptive Statistics	
N	87
Mean	2,28
Median	2,00
Mode	2
Std. Deviation	,564
Minimum	1
Maximum	4

Setelah mengetahui hasil data peserta didik di desa, maka dilakukan perhitungan hasil data untuk peserta didik di daerah perkotaan diperoleh data aktivitas fisik sebagai berikut:

Tabel 3. Perhitungan Aktivitas Fisik Peserta didik Kota

Category	Frequency	Percentage
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	1	1,5%
Sedang	32	47,8%
Rendah	30	44,7%
Sangat Rendah	4	6%
Total	67	100%

Perhitungan peserta didik yang berada di daerah pedesaan dapat dilihat bahwa hasil aktivitas fisik berada pada kategori sangat rendah 4 (6%), rendah 30 (44,8%), sedang 32 (47,8%), tinggi 1 (1,5%), dan sangat tinggi 0 (0%).



Grafik 2. Tingkat aktivitas fisik peserta didik kota

Setelah mengetahui hasil tersebut, maka dilakukan perhitungan uji deskriptif dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil deskriptif peserta didik di kota

Deskriptif Statistik	
N	67
Mean	2,45
Median	2,00
Mode	3
Std. Deviation	,634
Minimum	1
Maximum	4

Tabel 4. Menjelaskan uji prasyarat terkait aktivitas fisik peserta didik di kota dengan hasil yang diperoleh nilai mean 2,45, nilai minimum 1, maksimum 4, dan nilai standar deviasi 634, sedangkan untuk tingkat aktivitas fisik peserta didik di pedesaan pada nilai mean 2,28, nilai minimum 1, nilai maksimum 4, dan standar deviasi 564.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta didik di desa berada pada kategori rendah dan hasil peserta didik di kota berada pada kategori sedang, sehingga perlu dipahami aktivitas jasmani peserta didik di desa lebih rendah dibandingkan dengan peserta didik di kota meskipun seharusnya lingkungan di desa lebih banyak menyediakan area untuk beraktivitas jasmani, Namun hal ini berbeda dengan hasil yang didapatkan sehingga dapat dikatakan bahwa faktor lingkungan memberikan dampak terkait dengan kondisi peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik dan juga dengan adanya dampak perkembangan teknologi sehingga pasti mempengaruhi aktivitas gerak dalam kegiatan sehari-hari karena terfokus pada teknologi seperti bermain handphone sehingga antara waktu aktivitas dan hanya duduk diam di depan layar tidak seimbang untuk itu didapatkan bahwa tempat tinggal memberikan dampak terhadap aktivitas peserta didik, disisi lain kemajuan teknologi dan faktor lainnya juga memberikan kontribusi terhadap tingkat aktivitas fisik peserta didik. Dalam hal ini, faktor lingkungan yang berkaitan dengan sekolah dan rumah dapat memberikan dampak yang dominan terhadap tingkat aktivitas fisik peserta didik, (Fisher, van Jaarsveld, Llewellyn, & Wardle, 2010).

Peserta didik di daerah perkotaan dengan kondisi aktivitas fisik dalam kategori sedang memiliki salah satu faktor yaitu peserta didik melakukan aktivitas fisik memiliki cara pandang yang berkaitan dengan gerak meskipun terdapat perkembangan jaman yang membuat gaya hidup berubah dengan hal tersebut berkaitan dengan peserta didik di perkotaan memiliki aktivitas gerak yang masih dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, ketika anak dapat

mengeksplor lingkungan dengan melakukan aktivitas gerak akan memberikan dampak yang baik bagi pertumbuhan kognitif anak, (Fedewa, 2011;Tandon et al., 2018). Dengan hal ini bahwa faktor lain juga mempengaruhi seperti orang tua yang aktif dalam memberikan dukungan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan di sekolah dan juga tingkat pendapatan dan karir orang tua yang berbeda di perkotaan dan pedesaan, (Koricich, Chen, & Hughes, 2018). Ketika peserta didik melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, hal ini memberikan manfaat kesehatan dan juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, (Lee et al., 2012). Dengan perbedaan lokasi tempat tinggal dalam melakukan aktivitas fisik dan kegiatan lainnya selalu berkaitan dengan kondisi tentang aktivitas fisik yang dibutuhkan, (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000). Dalam hal ini, mereka selalu memberikan pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari, orang tua memberikan peran dalam kehidupan yang dibuktikan dengan peserta didik mengikuti kegiatan di sekolah dengan kegiatan di luar pembelajaran dan masih banyak hal lain yang akan bermanfaat bagi peserta didik tersebut di masa depan.

Untuk alasan ini, aspek-aspek lain yang terkait dengan lingkungan bermain di luar sekolah dan kegiatan lain mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang, (Mötteli & Dohle, 2016). Kombinasi aktivitas fisik yang cukup dalam asupan energi menghasilkan orang yang aktif melakukan kegiatan fisik dan mengeluarkan banyak energi, (Condello et al., 2016). Aktivitas fisik menyebabkan proses yang berkaitan dengan pembakaran energi sehingga banyak energi yang dilepaskan untuk memastikan selalu beraktivitas, (Garaulet et al., 2011). Kondisi fisik anak sangat bergantung pada rutinitas yang mereka lakukan, (Nurlaily, Noordia, Sudijandoko, Sulistyarto, & Susanto, 2024). Ketika kurang melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi dan akan berdampak pada kondisi tubuh peserta didik, sehingga aktivitas fisik selalu berkaitan dengan kondisi tubuh seseorang, (McManus & Mellecker, 2012). Aktivitas fisik sangat penting untuk kondisi tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, pada masa perkembangan teknologi ini aktivitas gerak sangat dibutuhkan oleh semua orang termasuk para pelajar di sekolah karena akan menunjang pembelajaran di sekolah yang membutuhkan kondisi tubuh yang baik dan juga ketika di rumah juga dapat melakukan aktivitas gerak seperti bermain di lingkungan sekitar rumah. Dalam aktivitas di rumah pada masa teknologi yang sudah maju ini banyak remaja yang hanya duduk di rumah dalam waktu yang lama untuk bermain di depan layar untuk menghabiskan waktu, hal ini akan berakibat pada kurangnya aktivitas gerak dan kurangnya waktu tidur anak.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani untuk daerah pedesaan memberikan penjelasan bahwa peserta didik di pedesaan berada pada kategori rendah dan juga untuk peserta didik di kota menunjukkan kategori sedang, sehingga disarankan agar hasil ini dapat digunakan sebagai acuan dan masukan bagi guru PJOK di sekolah-sekolah tersebut untuk dapat menciptakan suatu bentuk aktivitas jasmani dalam mendukung pergerakan peserta didik di sekolah maupun di rumah sehingga akan dapat memberikan dampak yang baik bagi aktivitas jasmani peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

REFERENCES

- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M., & Papalia, Z. (n.d.). College Student Work Habits are Related to Physical Activity and Fitness. *International Journal of Exercise Science*, 10(7), 1009–1017. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29170702> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5685070>
- Condello, G., Capranica, L., Stager, J., Forte, R., Falbo, S., Di Baldassarre, A., ... Pesce, C. (2016). Physical activity and health perception in aging: Do body mass and satisfaction matter? A three-path mediated link. *PLoS ONE*, 11(9), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160805>
- Fedewa, A. (2011). The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes: A Meta-Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3). <https://doi.org/10.5641/027013611x13275191444107>
- Fisher, A., van Jaarsveld, C. H. M., Llewellyn, C. H., & Wardle, J. (2010). Environmental influences on children's physical activity: Quantitative estimates using a twin design. *PLoS ONE*, 5(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0010110>
- Garaulet, M., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Rey-López, J. P., Béghin, L., Manios, Y., ... Moreno, L. A. (2011). Short sleep duration is associated with increased obesity markers in European adolescents: Effect of physical activity and dietary habits. the HELENA study. *International Journal of Obesity*, 35(10), 1308–1317. <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.149>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., ... Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Kent C. Kowalski, P. . (2005). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), 1–38. Retrieved from <papers://305a9bed-f721-4261-8df7-5414758c1624/Paper/p910>
- Koricich, A., Chen, X., & Hughes, R. P. (2018). Understanding the effects of rurality and

- socioeconomic status on college attendance and institutional choice in the United States. *Review of Higher Education*, 41(2), 281–305. <https://doi.org/10.1353/rhe.2018.0004>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., ... Wells, J. C. (2012). Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non- Communicable Diseases. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- McManus, A. M., & Mellecker, R. R. (2012). Physical activity and obese children. *Journal of Sport and Health Science*, 1(3), 141–148. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.004>
- Mötteli, S., & Dohle, S. (2020). Egocentric social network correlates of physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 339–344. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.01.002>
- Nurlaily, K. S. D., Noordia, A., Sudijandoko, A., Sulistyarto, S., & Susanto, I. H. (2024). Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), 9–23. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/2>
- Peyman, N., Rezai-Rad, M., Tehrani, H., Gholian-Aval, M., Vahedian-Shahroodi, M., & Heidarian Miri, H. (2018). Digital Media-based Health Intervention on the promotion of Women's physical activity: A quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5025-5>
- Pooja S. Tandon, MD, MPH1, 2, 4, Kelly M. Walters, BA1, 2, Bridget M. Igoe, MPH, RD3, Elizabeth C. Payne, MPH, RD2, and Donna B. Johnson, PhD, R. (2018). Physical activity practices, policies and environments in Washington State child care settings: results of a statewide survey, 21(3), 571–582. <https://doi.org/10.1007/s10995-016-2141-7>. Physical
- Primita Nur Mazzidah, P., Darmawan, A., & Fitriady, G. (2024). Pengembangan Variasi Aktivitas Gerak Berbasis Sirkuit Pada Pembelajaran Lompat Jangkit Untuk Siswa SMK Negeri 7 Malang. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), 45–62. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/12>
- Rodríguez-Fernández, A., Zuazagoitia-Rey-Baltar, A., & Ramos-Díaz, E. (2017). Quality of Life and Physical Activity: Their Relationship with Physical and Psychological Well-Being. *Quality of Life and Quality of Working Life*, (August 2017). <https://doi.org/10.5772/intechopen.69151>
- Safi, A., Cole, M., Kelly, A. L., & Walker, N. C. (2021). An Evaluation of Physical Activity Levels amongst University Employees. *Advances in Physical Education*, 11(02), 158–171. <https://doi.org/10.4236/ape.2021.112012>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- Steven C. Moore, PhD, MPH1,†, I-Min Lee, MBBS, ScD2,†, Elisabete Weiderpass, PhD3, 4, 5, 6,†, Peter T. Campbell, PhD7,†, Joshua N. Sampson, PhD1,†, Cari M. Kitahara, PhD1, Sarah K. Keadle, PhD, MPH1, Hannah Arem, PhD1, Amy Berrington de Gonzalez, DPhil1, P., & 1Division. (2017). Leisure-time physical activity and risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. *Physiology & Behavior*, 176(10), 139–148. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.1548>. Leisure-time
- Wattelez, G., Frayon, S., Caillaud, C., & Galy, O. (2021). Physical Activity in Adolescents Living in Rural and Urban New Caledonia: The Role of Socioenvironmental Factors and

the Association With Weight Status. *Frontiers in Public Health*, 9(August), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.623685>

Zhang, F., Or, P. P. L., & Chung, J. W. Y. (2021). How different health literacy dimensions influences health and well-being among men and women: The mediating role of health behaviours. *Health Expectations*, 24(2), 617–627. <https://doi.org/10.1111/hex.13208>