



## **Kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik peserta didik jenjang sd di kota probolinggo**

### ***Physical activity enjoyment and physical fitness of elementary school students in probolinggo city***

Dedis Ardiningbrankasibhiarti<sup>1</sup>, Agung Yuda Aswara<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Insan Budi Utomo, Malang, Indonesia

Email: dedisardiningbs@gmail.com<sup>1</sup>, yudaaswara@gmail.com<sup>2</sup>

---

#### **ABSTRAK**

Ada bukti kuat yang menyatakan tingkat kebugaran masyarakat Indonesia semakin menurun. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan fisik yang handal diharapkan di kesehariannya. Penelitian ini dimaksudkan bisa menghasilkan informasi tentang kesenangan beraktivitas, kebugaran fisik siswa sekolah dasar di Kota Probolinggo dilihat dari gender dan aktivitas diwaktu luang. Penelitian ini ialah penelitian komparatif. Populasi yang dipergunakan ialah semua peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo. Sampel penelitian ini berjumlah 893 siswa, analisis data menggunakan uji beda satu rerata dengan kriteria serta uji beda dua rerata. Kesimpulan: kegembiraan berolahraga telah memenuhi kriteria baik, kebugaran fisik tidak memenuhi kriteria baik, terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga berdasarkan gender dan kegiatan di waktu luang, serta terdapat perbedaan kebugaran fisik berdasarkan gender dan tidak terdapat perbedaan kebugaran fisik berdasarkan kegiatan diwaktu luang.

**Kata kunci:** Kegembiraan berolahraga; kebugaran fisik; gender; waktu luang; sekolah dasar

*There is strong evidence that the fitness level of Indonesian people is decreasing. Therefore, consistent physical activity is needed in daily life. This research aims to generate knowledge about physical activity enjoyment, the physical fitness of elementary school students in Probolinggo City based on gender and leisure time in activity. This research is comparative research. The population of this research is all elementary school students in Probolinggo City. The sample of this research was 893 students, data analysis used a one mean difference test with criteria and a two mean difference test. Conclusion: physical activity enjoyment meets good criteria, physical fitness does not meet good criteria, there are differences in physical activity enjoyment based on gender and leisure time in activity, and there are differences in physical fitness based on gender and there are no differences in physical fitness based on leisure time in activity.*

**Key words:** *physical activity enjoyment; physical fitness; gender; leisure time; elementary school*

---

#### **INFO ARTIKEL**

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 11 November 2024

Disetujui : 12 Desember 2024

Tersedia secara *online* Desember 2024

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v23i3.20943>

##### **Alamat Korespondensi:**

Dedis Ardiningbrankasibhiarti

Magister Pendidikan Olahraga Universitas

Insan Budi Utomo Malang Indonesia

Email: dedisardiningbs@gmail.com

---

## **PENDAHULUAN**

Penyakit tidak menular salah satunya disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik (Stringhini et al., 2017). Aktivitas fisik merupakan salah satu tindakan terpenting yang harus dilakukan untuk mencapai kesehatan kardiovaskular yang ideal dan mengurangi risiko penyakit tidak menular (Liu et al., 2017; Lloyd-Jones et al., 2010). Untuk orang dewasa, WHO menyarankan sekitar 150 menit kinerja fisik sedang ataupun 75 menit kinerja aktif berat setiap minggunya, sedangkan untuk orang muda porsi yang ditentukan diperluas menjadi sedikitnya satu jam gerakan sedang setiap hari (Liu et al., 2017).

Copyright © 2024, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



Meskipun sejumlah studi telah mengungkap berbagai macam dampak negatif, ketidakaktifan fisik masih sangat umum terjadi di berbagai belahan dunia (Hallal et al., 2012; Kohl et al., 2012). Situasi ini bahkan tampak lebih serius di kalangan remaja, pada tahun 2016 81% siswa berusia 11-17 tahun sebenarnya kurang aktif secara fisik, cakupannya berkisar antara 36% di negara berpendapatan rendah hingga 86% di negara berpendapatan tinggi (Guthold et al., 2020). Untuk alasan ini perhatian besar diberikan pada kebijakan dan program yang dimaksudkan untuk mempromosikan aktivitas fisik di kalangan kelompok usia ini (Guthold et al., 2020).

Banyak orang dewasa tetap tidak berolahraga meskipun serangkaian strategi telah digunakan selama sepuluh tahun terakhir untuk mensosialisasikan olahraga dan kesehatan. Salah satu teknik yang digunakan banyaknya negara dalam melawan kekurangan aktifan orang dewasa yakni dengan mendorong anak kecil serta remaja untuk berolahraga. Sejak anak-anak hingga dewasa sangat penting melakukan aktivitas fisik karena mereka mempelajari kecenderungan kesejahteraan yang harus diikuti saat dewasa (Santrock, 2012). Sebagian besar negara maju mengoptimalkan intervensi kelas jasmani karena mempunyai potensi besar untuk mendorong remaja untuk berolahraga, dan sebagian besar remaja harus belajar pendidikan jasmani di sekolah (Fairclough et al., 2012). Hal yang sama dengan di Indonesia, amanah UU No. 20 Tahun 2003 pendidikan jasmani dan olahraga merupakan kurikulum yang diwajibkan mulai dari SD sampai SMA (UU RI No. 20, 2003) yang memungkinkannya anak ikut serta didalam kelas jasmani (Strong et al., 2005), serta dapat meningkatkan kebugaran fisik (Aswara, 2020).

Ada banyak studi yang menjelaskan mengapa seseorang sering melakukan aktivitas fisik (Dishman, 1988). Dalam penelitian sebelumnya, pertimbangan tingkat individu seperti demografi, sosiologi, status kesehatannya, gaya hidup, bantuan sosial, serta pengaksesan terhadap sarana olahraga biasanya berpusat pada faktor-faktor yang terkait dengan kegiatan fisik (Kaplan et al., 2001; Lim & Taylor, 2005; Sun et al., 2013). Berdasarkan penelitian, perasaan bahagia berperan dalam memacu seseorang untuk rutin berolahraga (Dishman et al., 1985). Penelitian yang berbeda menemukan apa yang mendorong anak kecil dan dewasa menikmati olahraga (Brustad, 2016). Penelitian membuktikan bahwasannya inspirasi penting remaja untuk berlatih ialah rasa gembira (Gill et al., 1983). Berpartisipasi dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat kegembiraan yang ditimbulkan oleh aktivitas fisik (Wankel, L.M., & Berger, 1991).

Sepanjang hidup, pria serta wanita berbeda, pria lebih aktif secara fisik, masa anak, remaja, dewasa, serta tua. Mereka juga menunjukkan total pergerakan kaki yang lebih dibandingkan wanita selama pertumbuhan prenatal serta postnatal (Almli et al., 2001). Perbedaan jenis kelamin di dalam

pemenuhan faktor resiko PTM mungkinkah memerlukan pertimbangan tersendiri. Telah terbukti bahwa wanita lebih banyak duduk dan kurang aktif dibandingkan lelaki (Khuwaja & Kadir, 2010; Silva et al., 2014). Perbedaan jenis kelamin pada anak, remaja serta dewasa menyebabkan lelaki lebih banyak melakukan aktivitas dibandingkan wanita (Azevedo et al., 2007; Trost et al., 2002). Banyak bukti ilmiah telah menunjukkan bagaimana aktivitas fisik di waktu senggang berdampak pada psikologi, demografi, lingkungan, dan sosial (Momenan et al., 2011; Parekh et al., 2012). Namun, alasan mengapa orang melakukan aktivitas fisik di waktu senggang dari waktu ke waktu belum banyak diteliti, meskipun fakta bahwa aktivitas fisik memiliki manfaat kesehatan yang signifikan (Izawa et al., 2004). Perbedaan gender mungkin ada dalam hubungan antara faktor sosial dan aktivitas fisik di waktu senggang, namun, penelitian tentang masalah ini lebih banyak terfokus pada orang dewasa. Studi telah menemukan bahwa meningkatkan aktivitas fisik secara teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dibandingkan dengan laki-laki, perempuan dikenal kurang aktif secara fisik di waktu senggang dalam hal ini (Azevedo et al., 2007; Salles-Costa et al., 2003).

## **METODE**

Penelitian komparatif digunakan sebagai desain penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah menggali informasi tentang kesenangan beraktivitas, kebugaran fisik siswa sekolah dasar di Kota Probolinggo dilihat dari gender dan aktivitas diwaktu luang. Populasi dalam studi ini yaitu seluruh siswa tingkat SD yang ada di Kota Probolinggo. Sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 893 responden berdasarkan data yang telah disunting dan layak analisis. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel berolahraga (*Sport Enjoyment*) diadaptasi dari *Physical Activity Enjoyment Scale* (Mhatre et al., 2009), sedangkan instrumen untuk mengukur Kebugaran Fisik menggunakan *Physical Fitness Scale* (Abadie, 1988). Untuk menguji hipotesis yang diuraikan di atas, peneliti memanfaatkan tehnik penganalisan deskriptif, uji rerata tunggal serta dua rerata kelompok *independent*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Deskriptif Data

Tabel 1. Deskriptif statistik variabel penelitian

	Variabel	Kegembiraan Berolahraga	Kebugaran fisik
N	Valid	893	893
	Missing	0	0
	Mean	66.41	23.551
	Std. Deviation	11.466	2.1800
	Minimum	31	20.1
	Maximum	80	28.9

Pada tabel di atas terlihat jumlah responden seluruhnya adalah 893. Dari hasil perhitungan statistik tersebut untuk kegembiraan berolahraga diketahui nilai rerata adalah 66,41 sedangkan kebugaran fisik 23,55.

#### 2. Pengujian Hipotesis

Untuk membuktikan hipotesis yaitu kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik siswa jenjang SD di Kota Probolinggo telah memenuhi kriteria baik, lihat tabel di bawah ini:

Tabel 2. Uji Beda dengan Kriteria

Variabel	N	Mean	Memenuhi Kriteria	$\alpha$	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Kesenangan Berolahraga	893	66.41	$x \geq 55$	0,05	0,000	Memenuhi Kriteria Baik
Kebugaran Fisik	893	23.551	$x \geq 42,1$	0,05	0,000	Tidak Memenuhi Kriteria Baik

Variabel kegembiraan berolahraga peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo, diketahui koefisien  $\alpha$  0,05 sedangkan sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata kegembiraan berolahraga tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan antara rerata kegembiraan berolahraga 66,41 dengan kriteria 55, tetapi perbedaannya justru lebih tinggi dibanding kriteria. Maka diputuskan untuk menerima hipotesis penelitian yaitu rerata kegembiraan berolahraga peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan. Pada variabel kebugaran fisik peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo, diketahui koefisien  $\alpha$  0,05 sedangkan sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya rerata kebugaran fisik tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan. Jadi, ada perbedaan

antara rerata kebugaran fisik 23,55 dengan kriteria 42,1, tetapi perbedaannya justru lebih rendah dibanding kriteria. Maka diputuskan untuk menolak hipotesis penelitian yaitu rerata kebugaran fisik peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan.

Untuk membuktikan hipotesis yaitu adanya perbedaan kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo berdasar pada gender dan kegiatan diwaktu luang, perhatikan tabel di bawah ini:

Tabel 3. Uji beda kelompok sampel

Variabel		N	Mean	$\alpha$	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Kegembiraan Berolahraga	Laki Laki	406	67.96	0,05	0,000	Berbeda
	Perempuan	487	65.12			
	Olahraga	705	67.50	0,05	0,000	Berbeda
	Bukan Olahraga	188	62.33			
Kebugaran Fisik	Laki Laki	406	23.711	0,05	0,017	Berbeda
	Perempuan	487	23.360			
	Olahraga	705	23.693	0,05	0,316	Tidak Berbeda
	Bukan Olahraga	188	23.514			

Diketahui untuk variabel kegembiraan olahraga berdasarkan gender koefisien  $\alpha$  0,05 dan sig. (2-tailed) yakni  $0,00 < 0,05$ , disimpulkan, terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga berdasarkan gender. Selanjutnya berdasarkan kegiatan diwaktu luang koefisien  $\alpha$  0,05 dan sig. (2-tailed) yakni  $0,00 < 0,05$ , disimpulkan terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga berdasarkan kegiatan diwaktu luang. Berikutnya untuk variabel kebugaran fisik berdasarkan gender koefisien  $\alpha$  0,05 dan Sig. (2-tailed) yakni  $0,017 < 0,05$ , disimpulkan terdapat perbedaan kebugaran fisik berdasarkan gender, selanjutnya berdasarkan variabel kegiatan diwaktu luang koefisien  $\alpha$  0,05 dan sig. (2-tailed) yakni  $0,316 > 0,05$ , disimpulkan tidak terdapat perbedaan kebugaran fisik berdasarkan kegiatan diwaktu luang.

## **Pembahasan**

Kegembiraan berolahraga peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo memnuhi kriteria baik yang telah ditentukanh, hal ini dikarenakan anak bisa merasa kepuasan dalam menjalani aktivitas fisik yaitu berolahraga di sekolah, terlebih lagi bagi sebagian besarnya anak, PJOK merupakan kegiatan yang sangat disukai dibanding dengan pelajran lainnya. Berbagai penelitian

mendeteksi unsur-unsur yang membuat seseorang konsisten menjalani kegiatan fisik (Dishman, 1988), faktor berhubungan dengan kegiatan fisik sebenarnya di dalam penelitian sebelumnya biasanya berpusat pada sosial ekonomi, faktor psikologi, status kesejahteraan, gaya hidup, jaminan sosial, serta sumber daya (Kaplan et al., 2001; Lim & Taylor, 2005; Sun et al., 2013). Menurut sejumlah penelitian, aktivitas olahraga dipengaruhi oleh perasaan bahagia dan senang (Dishman et al., 1985). Penelitian yang berbeda sudah mengungkap variabel di balik kesenangan berolahraga pada anak kecil serta dewasa (Brustad, 2016). Secara konsisten membuktikan bahwasannya inspirasi utama bagi anak-anak untuk terlibat secara efektif di dalam keolahragaan yaitu kegembiraan atau kesenangan (Gill et al., 1983). Kegembiraan ataupun kesenangan dari berolahraga merupakan variabel mediator terkait partisipasinya dalam keolahragaan (Wankel & Berger, 1991). Penemuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwasannya minat olahraga remaja di Indonesia sudah mencapai standar yang ditentukan oleh (Suhandoko et al., 2023). Kegembiraan beraktivitas bisa berbeda-beda antar jenis kelamin. Sebuah penyelidikan menemukan bahwa pria yang lebih senang dua kali lipat mungkin untuk berolahraga secara rutin dibandingkan wanita, menunjukkan bahwa "kenikmatan" adalah faktor penentu yang lebih mendasar bagi pria dibanding perempuan (Mao et al., 2020). Selain itu, survei *cross-sectional* yang dilakukan di kalangan mahasiswa Tiongkok menemukan bahwa aktivitas fisik berat secara signifikan dikaitkan dengan kebahagiaan subjektif pada mahasiswa laki-laki, sedangkan jalan kaki dikaitkan dengan perempuan (Jiang et al., 2021), temuan ini menunjukkan bahwa laki-laki mungkin lebih menikmati aktivitas yang kompetitif dan menantang secara fisik, sementara perempuan lebih menyukai aktivitas yang lebih bersifat sosial dan kurang kompetitif. Namun, diperlukan lebih banyak penelitian untuk memahami sepenuhnya perbedaan kenikmatan aktivitas fisik antar gender. Kegembiraan berolahraga dapat berbeda antar individu berdasarkan waktu senggangnya. Sebuah penelitian menemukan bahwa individu yang melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki tingkat kenikmatan dan kepuasan yang lebih tinggi terhadap aktivitasnya dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif (Huffman et al., 2021). Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa kenikmatan dan kepuasan berhubungan satu sama lain dan dengan aktivitas fisik, sehingga menunjukkan bahwa individu yang menikmati aktivitas fisiknya cenderung tetap aktif seiring berjalannya waktu (Huffman et al., 2021).

Hasil penelitian ternyata kebugaran fisik peserta didik tidak memenuhi ketentuan. PJOK merupakan pembelajaran wajib untuk siswa (Kemendiknas, 2003), yang seharusnya menjadikan siswa aktif dalam olahraga (Aswara, 2020), yang menjadikan tubuh segar serta bugar (Strong et al., 2005; Mashud, 2018), Secara kuantitatif dan kualitatif, siswa sekolah dasar di Kota Probolinggo masih

jauh dari rekomendasi WHO yang mewajibkan aktivitas fisik atau olahraga intensitas sedang hingga tinggi minimal 30 menit sebanyak tiga kali seminggu ([World Health Organization, 2020](#)). Mayoritas kehidupan pelajar masih dihabiskan dengan duduk diam didepan layar, baik *smartphone*, televisi, maupun komputer dan laptop. Hal ini diungkapkan didalam *Canadian Sedentary Behavior Guidelines* (2012) bahwasanya anak yang berumur 5-11 tahun mengalami penurunan jumlah waktu yang harusnya mereka habiskannya untuk tidak kebanyakan gerak secara konsisten untuk mendapatkan kesehatan ([Janssen, 2007](#)). Dampak pandemi covid juga membuat anak-anak masih belum bisa melanjutkan kehidupannya selama pandemi. Penelitian ini sesuai dengan penelitian dulu yang mengemukakan bahwasannya dukungan terhadap olahraga dikalangan masyarakat Indonesia cukup rendah, sehingga kebugaran juga memperlihatkan angka yang rendah ([Firtanto & Maksum, 2021](#); [Filanti et al., 2023](#); [Koran Sindo, 2022](#); [Kristiana et al., 2023](#); [Kuswanto et al., 2023](#); [Mutohir & Maksum, 2007](#); [Sari et al., 2023](#); [Suhandoko et al., 2023](#); [Susilo et al., 2022](#); [Rustiadi et al., 2021](#)), Perbedaan gender dalam kebugaran fisik dapat diamati dalam berbagai aspek, antara lain kekuatan, kelenturan, dan daya tahan kardiovaskular ([Covain et al., 2023](#)). Laki-laki umumnya mempunyai taraf kebugaran fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, dengan tingkat kekuatan isometrik, keseimbangan statis, keseimbangan dinamis, dan pengeluaran energi yang lebih tinggi ([Covain et al., 2023](#)). Demikian pula laki-laki mempunyai batas imperatif yang lebih besar serta jantung dan paru-paru yang relatif lebih besar, sehingga berkontribusi pada kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih intens dan berkepanjangan ([Hands & Parker, 2016](#)). Selain itu, perbedaan gender dalam aktivitas fisik di waktu senggang telah dilaporkan, dimana laki-laki menunjukkan peningkatan tingkat aktivitas dan intensitas sedang, dan total waktu senggang lebih tinggi, aktivitas fisik dibandingkan perempuan ([Azevedo et al., 2007](#)). Perbedaan tingkat aktivitas fisik ini bisa mendapat pengaruh dari faktor misalnya norma sosial, ekspektasi budaya, serta akses terhadap sumber daya ([Azevedo et al., 2007](#)). Dalam hal kenikmatan aktivitas fisik, sebuah penelitian menemukan bahwasannya laki-laki yang lebih menikmati olahraga memiliki kemungkinan dua kali lebih besar untuk rutin berolahraga dibandingkan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa "kenikmatan" merupakan faktor penentu yang terkuat untuk lelaki dibanding wanita ([Covain et al., 2023](#)).

## **SIMPULAN**

Kegembiraan berolahraga peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan, kebugaran fisik peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan. Terdapat perbedaan hambatan berolahraga peserta didik jenjang SD

di Kota Probolinggo berdasarkan gender dan kegiatan diwaktu luang. Terdapat perbedaan kegembiraan berolahraga peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo berdasarkan gender dan kegiatan diwaktu luang. Terdapat perbedaan kebugaran fisik peserta didik jenjang SD di Kota Probolinggo berdasarkan gender dan tidak terdapat perbedaan berdasarkan kegiatan diwaktu luang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abadie, B. R. (1988). Construction and Validation of a Perceived Physical Fitness Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 67(3), 887-892. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.67.3.887>
- Almli, C. R., Ball, R. H., & Wheeler, M. E. (2001). Human Fetal and Neonatal Movement Patterns: Gender Differences and Fetal-to-Neonatal Continuity. *Developmental Psychobiology*, 38(4), 252-273. <https://doi.org/10.1002/dev.1019>
- Aswara, Y. (2020). *Pembelajaran Kooperatif Berbasis Play and Games Aktivitas Kebugaran Jasmani (Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga yang Aktif, Kreatif, Menyenangkan dan Berkarakter)*. IBU Press.
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C., & Hallal, P. C. (2007). Gender Differences in Leisure-Time Physical Activity. *International Journal of Public Health*, 52(1), 8-15. <https://doi.org/10.1007/s00038-006-5062-1>
- Brustad, R. J. (2016). Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Intrapersonal and Socialization Factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 307-321. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.307>
- Covain, S., Baillieul, S., Nguyen, T. D., Guinot, M., Doutreleau, S., & Bricout, V. A. (2023). Gender Differences, Motor Skills and Physical Fitness Heterogeneity in Adults with Down's Syndrome. *Journal of Clinical Medicine*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/jcm12041367>
- Dishman, R. K. (1988). Exercise Adherence: Its Impact on Public Health. In *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Human Kinetics Books.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158-171. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3920714/>
- Fairclough, S., Hilland, T., Stratton, G., & Ridgers, N. (2012). "Am I Able? Is It Worth It?" Adolescent Girls' Motivational Predispositions to School Physical Education: Associations with Health-Enhancing Physical Activity. *European*



*Physical Education Review*, 18(2), 147–158.  
<https://doi.org/10.1177/1356336X12440025>

- Filanti, V. M., Aswara, A. Y., & Purnomo, D. (2023). Physical Activity and Physical Fitness of Malang Raya Teenagers (Comparative Study Based on Urbanity , Gender and School Type). 29, 165–174.
- Firtanto, A. D., & Maksum, A. (2021). Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP pada Masa Pandemi Covid-19. *JPOK: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 91-95. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/45154>
- Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1–14.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global Trends in Insufficient Physical Activity among Adolescents: A Pooled Analysis of 298 Population-Based Surveys with 1.6 Million Participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Craig, C. L., Goenka, S., Heath, G. W., Inoue, S., Kahlmeier, S., Katzmarzyk, P. T., Kohl, H. W., Lambert, E. V., Lee, I. M., ... 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)
- Hands, B., & Parker, H. (2016). Male and Female Differences in Health Benefits Derived from Physical Activity: Implications for Exercise Prescription. *Journal of Womens Health, Issues and Care*, 5(4). <https://doi.org/10.4172/2325-9795.1000238>
- Huffman, M. K., Christ, S. L., Ferraro, K. F., Klenosky, D. B., Marceau, K., & Amireault, S. (2021). Questions to Measure Enjoyment of and Satisfaction With Physical Activity: Are They Appropriate for Use in an Older Population? *Innovation in Aging*, 5(4), 1–11. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab041>
- Izawa, K. P., Yamada, S., Oka, K., Watanabe, S., Omiya, K., Iijima, S., Hirano, Y., Kobayashi, T., Kasahara, Y., Samejima, H., & Osada, N. (2004). Long-Term Exercise Maintenance, Physical Activity, and Health-Related Quality of Life after Cardiac Rehabilitation. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 83(12), 884–892. <https://doi.org/10.1097/01.PHM.0000143404.59050.11>
- Janssen, I. (2007). Physical Activity Guidelines for Children And Youth. *Canadian Journal of Public Health. Revue Canadienne de Santé Publique*, 98 Suppl

2(March). <https://doi.org/10.2139/ssrn.2308560>

- Jiang, W., Luo, J., & Guan, H. (2021). Gender Difference in the Relationship of Physical Activity and Subjective Happiness Among Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 12(December), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800515>
- Kaplan, M. S., Newsom, J. T., McFarland, B. H., & Lu, L. (2001). Demographic and Psychosocial Correlates of Physical Activity in Late Life. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(4), 306–312. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(01\)00364-6](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(01)00364-6)
- Kemendiknas. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Undang-Undang Republik Indonesia.
- Khuwaja, A. K., & Kadir, M. M. (2010). Gender Differences and Clustering Pattern of Behavioural Risk Factors for Chronic Non-Communicable Diseases: Community-Based Study from a Developing Country. *Chronic Illness*, 6(3), 163–170. <https://doi.org/10.1177/1742395309352255>
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Katzmarzyk, P. T., ... Wells, J. C. (2012). The Pandemic of Physical Inactivity: Global Action for Public Health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Koran Sindo. (2022). No Title. *Kebugaran Orang Indonesia Rendah*, Retrieved June 20, 2022.
- Kristiana, Y., Lani, A., & Aswara, A. Y. (2023). Budaya Berolahraga Anak Usia Sekolah Dasar di Jawa Timur: Studi Eksplorasi Berdasarkan Gender dan Kegiatan Waktu Luang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 582–589. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4694>
- Kuswanto, E., Sucipto, A., & Sunuyeko, N. (2023). Gender, Barriers to Sport Partisipation and Physical Activity of Indonesia Junior High School Students. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 29(1), 157–164.
- Lim, K., & Taylor, L. (2005). Factors Associated with Physical Activity among Older People - a Population-Based Study. *Preventive Medicine*, 40(1), 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.04.046>
- Liu, X., Zhang, D., Liu, Y., Sun, X., Han, C., Wang, B., Ren, Y., Zhou, J., Zhao, Y., Shi, Y., Hu, D., & Zhang, M. (2017). Dose-Response Association between Physical Activity and Incident Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *Hypertension*, 69(5), 813–820.

<https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.116.08994>

- Lloyd-Jones, D. M., Hong, Y., Labarthe, D., Mozaffarian, D., Appel, L. J., Van Horn, L., Greenlund, K., Daniels, S., Nichol, G., Tomaselli, G. F., Arnett, D. K., Fonarow, G. C., Ho, P. M., Lauer, M. S., Masoudi, F. A., Robertson, R. M., Roger, V., Schwamm, L. H., Sorlie, P., ... Rosamond, W. D. (2010). Defining and Setting National Goals for Cardiovascular Health Promotion and Disease Reduction: The American Heart Association's Strategic Impact Goal Through 2020 and Beyond. *Circulation*, *121*(4), 586–613. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.109.192703>
- Mao, H. Y., Hsu, H. C., & Lee, S. Da. (2020). Gender Differences in Related Influential Factors of Regular Exercise Behavior among People in Taiwan in 2007: A Cross-Sectional Study. *PLoS ONE*, *15*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228191>
- Mashud, M. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, *17*(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee, and K. C. M., & Dien et al., 2013. (2009). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Bone*, *23*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1080/10413200802593612>
- Momenan, A. A., Delshad, M., Mirmiran, P., Ghanbarian, A., & Azizi, F. (2011). Leisure Time Physical Activity and its Determinants among Adults in Tehran: Tehran Lipid and Glucose Study. *International Journal of Preventive Medicine*, *2*(4), 243–251.
- Mutohir, C. T., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. PT Index.
- Parekh, N., Lin, Y., Craft, L. L., Vadiveloo, M., & Lu-Yao, G. L. (2012). Longitudinal Associations of Leisure-Time Physical Activity and Cancer Mortality in The Third National Health And Nutrition Examination Survey (1986-2006). *Journal of Obesity*, *2012*, 1988–1994. <https://doi.org/10.1155/2012/518358>
- Rustiadi, T., Rahayu, T., & Hadi. (2021). Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kabupaten Brebes di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional LPTK CUP XX Tahun 2021 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia Mewujudkan Insan Olahraga yang Inovatif, Unggul, dan Berkarakter Menuju Persaingan Global*, *4*(1), 4-13. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/27525/12825>

- Salles-Costa, R., Heilborn, M. L., Werneck, G. L., Faerstein, E., & Lopes, C. S. (2003). Gender and leisure-time physical activity. *Cadernos de Saúde Pública / Ministério Da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública*, 19 Suppl 2, 325-333. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2003000800014>
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. NY: McGraw-Hill.
- Sari, A. P., Aswara, A. Y., & Bekti, S. (2023). Budaya Berolahraga Anak Jawa Timur: Studi Kontrastif Berdasarkan Urbanitas dan Jenis Sekolah. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), 543–548. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4695>
- Silva, K. S., Barbosa Filho, V. C., Del Duca, G. F., de Anselmo Peres, M. A., Mota, J., Lopes, A. da S., & Nahas, M. V. (2014). Gender Differences in the Clustering Patterns of Risk Behaviours Associated with Non-Communicable Diseases in Brazilian Adolescents. *Preventive Medicine*, 65, 77–81. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.04.024>
- Stringhini, S., Carmeli, C., Jokela, M., Avendaño, M., Muennig, P., Guida, F., Ricceri, F., D'Errico, A., Barros, H., Bochud, M., Chadeau-Hyam, M., Clavel-Chapelon, F., Costa, G., Delpierre, C., Fraga, S., Goldberg, M., Giles, G. G., Krogh, V., Kelly-Irving, M., ... Tumino, R. (2017). Socioeconomic Status and The 25 × 25 Risk Factors as Determinants of Premature Mortality: A Multicohort Study and Meta-Analysis of 1.7 Million Men and Women. *The Lancet*, 389(10075), 1229–1237. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32380-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32380-7)
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Suhandoko, E., Aswara, A. Y., & Bekti, S. (2023). Physical Activity and Physical Activity Enjoyment in Junior High School. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 29(1), 136-145.
- Sun, F., Norman, I. J., & While, A. E. (2013). Physical Activity in Older People: a Systematic Review. *BMC Public Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-449>
- Susilo, S., Aswara, A. Y., & Bekti, S. (2022). Gender Differences in Physical Fitness and Personal Resilience in Vocational Students Indonesia. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 28(November), 141–151.

- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and Gender Differences In Objectively Measured Physical Activity In Youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(2), 350–355. <https://doi.org/10.1097/00005768-200202000-00025>
- Wankel, L.M., & Berger, B. . (1991). *The benefits of sport*. In B. Driver, P. Brown, & G. Peterson (Eds.), *The benefits of leisure*. Venture Press.
- WHO. (2020). *Who Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.