**The Contribution of Physical Activity, Physical Activity Enjoymen, Physical Fitness to the Interpersonal Peacefullness in Elementary School Students**

Aries Dwi Wijayanto,

Ariezwijayanto097@gmail.com

Nurcholis Sunuyeko

nurcholis\_sunuyeko@budiutomomalang.ac.id

Adi Sucipto

Adisuciptoai3@gmail.com

***Abstract:*** *This study to analyze the contribution of physical activity to physical activity enjoyment, physical activity to physical fitness, physical activity enjoyment to physical fitness, physical activity enjoyment to* [*interpersonal peacefulness*](https://www.researchgate.net/publication/333431736_Self-perception_and_interpersonal_peacefulness_the_mediating_role_of_theory_of_mind_and_harmony)*, and the contribution of physical fitness to* [*interpersonal peacefulness*](https://www.researchgate.net/publication/333431736_Self-perception_and_interpersonal_peacefulness_the_mediating_role_of_theory_of_mind_and_harmony) *of elementary school students. This research is secondary research with a quantitative correlational design using the Internet Mediated Research (IMR) approach with a sample of 1224 elementary school students in Malang Regency. Data collection used a questionnaire instrument through the IMR. Data analysis used bivariate correlation tests, partial analysis, and multiple regression. The results showed that there was a contribution of physical activity to physical activity enjoyment with a correlation value of 0.116, the contribution of physical activity to physical fitness had a correlation value of 0.268, the contribution of physical activity to* [*interpersonal peacefulness*](https://www.researchgate.net/publication/333431736_Self-perception_and_interpersonal_peacefulness_the_mediating_role_of_theory_of_mind_and_harmony) *had a correlation value of 0.123, the contribution of physical activity enjoyment to physical fitness had a correlation value of 0.219, the contribution of joy exercising on* [*interpersonal peacefulness*](https://www.researchgate.net/publication/333431736_Self-perception_and_interpersonal_peacefulness_the_mediating_role_of_theory_of_mind_and_harmony)*has a correlation value of 0.473 and the contribution of physical fitness to* [*interpersonal peacefulness*](https://www.researchgate.net/publication/333431736_Self-perception_and_interpersonal_peacefulness_the_mediating_role_of_theory_of_mind_and_harmony)*has a correlation value of 0.174 and from the overall analysis it has a significance value of 0.000 and the R Square value is 0.230 which means having physical activity, physical activity enjoyment and physical fitness have a significant contribution on* [*interpersonal peacefulness*](https://www.researchgate.net/publication/333431736_Self-perception_and_interpersonal_peacefulness_the_mediating_role_of_theory_of_mind_and_harmony) *in elementary school level students by 23%. So it can be concluded that physical activity, physical activity enjoyment, and physical fitness have a contribution to* [*interpersonal peacefulness*](https://www.researchgate.net/publication/333431736_Self-perception_and_interpersonal_peacefulness_the_mediating_role_of_theory_of_mind_and_harmony) *in elementary school-level students in Malang Regency, with a contribution percentage of 23%, and the rest is influenced by other variables.*

***Keywords:*** *Physical Activity, Physical Activity Enjoyement, Physical Fitness,* [*interpersonal peacefulness*](https://www.researchgate.net/publication/333431736_Self-perception_and_interpersonal_peacefulness_the_mediating_role_of_theory_of_mind_and_harmony)*,*

**PENDAHULUAN**

Pusat penelitian perempuan internasional menyatakan pada tahun 2015, 84% siswa di Indonesia pernah mendapat tindak kekerasan di sekolah. Angka ini jauh lebih tinggi dari rata-rata kekerasan pada anak di kawasan Asia. Meningkatnya persentase bullying atau intimidasi teman sebaya di kalangan siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa rasa solidaritas sosial mereka menurun dan rasa damai anak-anak di antara mereka sendiri menurun. Kedamaian interpersonal mengacu pada keadaan harmoni, pemahaman, dan interaksi positif antara individu dalam hubungan mereka dan interaksi sosial. Kedamaian interpersonal memang dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik, sebuah studi mengungkap bahwa terlibat dalam latihan fisik secara teratur telah terbukti memiliki banyak efek positif pada kesejahteraan mental dan emosional kita, termasuk meningkatkan ketenangan pikiran dan meningkatkan hubungan interpersonal (Chamberlain, 2013). Lebih lanjut Burn et al. mengatakan aktif berkegiatan fisik merupakan syarat utama untuk kesehatan manusia (Burns et al., 2017). Organisasi kesehatan dunia (WHO) memberikan rekomendasi untuk melakukan aktivitas fisik kepada anak-anak selama kurun waktu 60 menit setiap hari dan dilakukan secara berkesinambungan selama tiga kali dalam satu minggu. Dengan kegiatan fisik yang disarankan yaitu memperkuat otot dan tulang ,seperti berenang, berlari, menari dan aktivitas aerobik (World Health Organization, 2020).

Data indeks *perkembangan olahraga indonesia tahun* 2021, menunjukkan bahwa partisipasi olahraga dan kebugaran fisik masyarakat Indonesia pada level sangat rendah (Koran Sindo, 2022), hal tersebut memperkuat data sebelumnya dari penelitian kesehatan dasar pada tahun 2013, yang menyatakan bahwa 26,1% anak indonesia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI, 2013). Ada beberapa penelitian yang menjelaskan faktor-faktor yang membuat orang tetap terlibat dalam olahraga (Dishman, 1988). Beberapa penelitian menjelaskan bahwa perasaan bahagia dan senang menentukan keikutsertaan seseorang yang berkelanjutan dalam aktivitas olahraga (Dishman et al., 1985). Studi lain telah mengungkap faktor-faktor yang menjamin kenikmatan berolahraga oleh anak-anak dan orang dewasa (Brustad, 2016). Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa motivasi utama remaja untuk berpartisipasi dalam olahraga aktif adalah kesenangan atau kenikmatan (Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, 1983). Kenikmatan atau kebahagiaan yang diperoleh dari aktivitas fisik merupakan variabel penting dalam partisipasi olahraga ((Wankel, L.M., & Berger, n.d.).

Pendidikan olahraga (PJOK) dan kesehatan wajib diajarkan pada satuan pendidikan dasar sampai menengah atas, hal itu sesuai dalam Undang-Undang SISDIKNAS tentang isi kurikulum pendidikan dasar dan menengah, tujuan utama PJOK adalah untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, perilaku moral, aspek pola hidup sehat dan pelaksanaan lingkungan yang bersih melalui kegiatan jasmani yang dipilih dengan cermat, kegiatan olahraga dan kesehatan secara sistematis untuk mencapai tujuan nasional (UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 20, 2003). Wuest dan Fisette mendefinisikan PJOK sebagai proses pendidikan yang melibattkan aktivitas fisik untuk membantu siswa untuk memperoleh kebugaran, keterampilan, sikap dan pengetahuan, untuk mengoptimalkan perkembangan dan kesejahteraan (Wuest & Fisette, 2011). Aktivitass fisik yang menyenangkan di sekolah merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan aktivitas jasmani peserta didik, yang pada gilirannya menciptakan peserta didik yang bugar dan berkarakter (Aswara, 2020).

**METODE**

Penelotian ini adalah peneltian sejunder, data diperoleh dari pusat data Magister Pendidikan Olahraga IKIP Budi UtomoMalang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode Internet-mediated research (IMR). Data berupa angket yang dikumpulkan dengan menggunakan media internet. Penarikan sampel menggunakan tekhnik *Snowball sampling*, teknik pengambilan sampel ini dimulai dengan jumlah kecil kemudian menggelinding yang lambat laun menjadi besar (Rosidi, Sakban., Rosidi, 2021). Populasi penelitian ini adalah siwa jenjang Sekolah Dasar (SD/MI) di wilayah Kabupaten Malang, dan menggunakan sampel sejumlah 1224 siswa yang terdiri dari 1150 siswa Sekolah Dasar dan 74 siswa Madrasah Ibtidaiyah.

Alat ukur variabel yang digunakan untuk kegiatan fisik diadaptasi dari (*Department of Health. Australia’s Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines*, n.d.), kegembiraan berolahraga (Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee & Dien et al., 2008), kebugaran fisik (Abadie, 1988), kedamaian interpersonal (Ruvalcaba-Romero et al., 2014). Data dianalisis dengan menggunakan statistik driskriptif dengan metode analisis bivariat dan korelasi parsial.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Deskripsi Data

|  |
| --- |
| **Deskriptif Statistik** |
|  | Rata-rata | Standart Deviasi | N |
| Kegiatan Fisik | 15.90 | 5.135 | 1224 |
| Kegembiraan Berolahraga | 59.22 | 6.811 | 1224 |
| Kebugaran Fisik | 39.94 | 7.743 | 1224 |
| Kedamaian Interpersonal | 70.39 | 10.533 | 1224 |

Berdasarkan tabel diatas diketahui variabel kegiatan fisik memiliki nilai tengah 15,90 dengan standart deviasi 5.135, sedangkan variabel kegembiraan berolahraga memiliki nilai tengah 59,22 dengan nilai standart deviasi 6,811. Variabel kebugaran fisik memiliki nilai tengah 39,94 dan nilai standart deviasi 7,743 dan untuk variabel kedamaian interpersonal memiliki nilai tengah 70,39 dengan nilai standart deviasinya 10,533.

1. Pengujian Hipotesis
2. Analisis Pendahuluan

|  |
| --- |
| **Statistik Korelasi** |
|  | Kegiatan Fisik | Kegembiraan Berolahraga | Kebugaran Fisik | Kedamaian Interpersonal |
| Kegiatan Fisik | Korelasi | 1 | .116\*\* | .268\*\* | .112\*\* |
| Tingkat signifikansi |  | .000 | .000 | .000 |
| N | 1224 | 1224 | 1224 | 1224 |
| Kegembiraan Berolahraga | Korelasi |  | 1 | .219\*\* | .473\*\* |
| Tingkat signifikansi |  |  | .000 | .000 |
| N |  | 1224 | 1224 | 1224 |
| Kebugaran Fisik | Korelasi |  |  | 1 | .174\*\* |
| Tingkat signifikansi |  |  |  | .000 |
| N |  |  | 1224 | 1224 |
| Kedamaian Interpersonal | Korelasi |  |  |  | 1 |
| Tingkat signifikansi |  |  |  | .000 |
| N |  |  |  | 1224 |
| \*\*. Berkorelasi signifikan pada level 0.01 |

Berdasarkan analisis uji bivariat terhadap variabel variabel penelitian, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00, keempat variabel memiliki hubungan yang sangat erat, sehingga dapat dilanjutkan untuk proses pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis utama (korelasi parsial).

1. Analisis Utama
2. Kontribusi kegiatan fisik terhadap kegembiraan berolahraga

|  |
| --- |
| **Statistik Parsial** |
| Variabel Kontrol | Kegiatan Fisik | Kegembiraan Berolahraga | Kebugaran Fisik | Kedamaian Interpersonal |
|  | Kegiatan Fisik | Korelasi | 1.000 | 0.116 | 0.268 | 0.112 |
| Signifikansi | . | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Kegembiraan Berolahraga | Korelasi | 0.116 | 1.000 | 0.219 | 0.473 |
| Signifikansi | 0.000 | . | 0.000 | 0.000 |
| Kebugaran Fisik | Korelasi | 0.268 | 0.219 | 1.000 | 0.174 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | . | 0.000 |
| Kedamaian Interpersonal | Korelasi | 0.112 | 0.473 | 0.174 | 1.000 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | 0.000 | . |

Berdasarkan hasil analisis di atas nilai ryX1X2 = 0,116 (positif) dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai Sig. 0,000 < 0.05 maka Ho = di tolak dan Ha = diterima, , yang berarti kegiatan fisik berkontribusi terhadap kegembiraan berolahraga apabila kebugaran fisik dan kedamaian interpersonal dinihilkan secara statistik.

1. Kontribusi Kegiatan Fisik terhadap Kebugaran Fisik

|  |
| --- |
| **Statistik Parsial** |
| Variabel Kontrol | Kegiatan Fisik | Kebugaran Fisik | Kegembiraan Berolahraga | Kedamaian Interpersonal |
|  | Kegiatan Fisik | Korelasi | 1.000 | 0.268 | 0.116 | 0.112 |
| Signifikansi | . | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Kebugaran Fisik | Korelasi | 0.268 | 1.000 | 0.219 | 0.174 |
| Signifikansi | 0.000 | . | 0.000 | 0.000 |
| Kegembiraan Berolahraga | Korelasi | 0.116 | 0.219 | 1.000 | 0.473 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | . | 0.000 |
| Kedamaian Interpersonal | Korelasi | 0.112 | 0.174 | 0.473 | 1.000 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | 0.000 | . |

Berdasarkan hasil analisis di atas nilai ryX1X3 = 0,268 (positif) dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai Sig. 0,000 < 0.05 maka Ho = di tolak dan Ha = diterima, yang berarti kegiatan fisik berkontribusi terhadap kebugaran fisik apabila kegembiraan berolahraga dan kedamaian interpersonal dinihilkan secara statistik.

1. Kontribusi Kegiatan Fisik terhadap Kedamaian Interpersonal

|  |
| --- |
| **Statistik Parsial** |
| Variabel Kontrol | Kegiatan Fisik | Kedamaian Interpersonal | Kegembiraan Berolahraga | Kebugaran Fisik |
|  | Kegiatan Fisik | Korelasi | 1.000 | 0.123 | 0.116 | 0.246 |
| Signifikansi | . | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Kedamaian Interpersonal | Korelasi | 0.123 | 1.000 | 0.430 | 0.145 |
| Signifikansi | 0.000 | . | 0.000 | 0.000 |
| Kegembiraan Berolahraga | Korelasi | 0.116 | 0.430 | 1.000 | 0.183 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | . | 0.000 |
| Kebugaran Fisik | Korelasi | 0.246 | 0.145 | 0.183 | 1.000 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | 0.000 | . |

Berdasarkan hasil analisis di atas nilai ryX1X4 = 0,123 (positif) dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai Sig. 0,000 < 0.05 maka Ho = di tolak dan Ha = diterima, yang berarti kegiatan fisik berkontribusi terhadap kedamaian interpersonal apabila kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik dinihilkan secara statistik.

1. Kontribusi Kegembiraan Berolahraga terhadap Kebugaran Fisik

|  |
| --- |
| **Statistik Parsial** |
| Variabel Kontrol | Kegembiraan Berolahraga | Kebugaran Fisik | Kegiatan Fisik | Kedamaian Interpersonal |
|  | Kegembiraan Berolahraga | Korelasi | 1.000 | 0.219 | 0.116 | 0.473 |
| Signifikansi | . | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Kebugaran Fisik | Korelasi | 0.219 | 1.000 | 0.268 | 0.174 |
| Signifikansi | 0.000 | . | 0.000 | 0.000 |
| Kegiatan Fisik | Korelasi | 0.116 | 0.268 | 1.000 | 0.112 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | . | 0.000 |
| Kedamaian Interpersonal | Korelasi | 0.473 | 0.174 | 0.112 | 1.000 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | .000 | . |

Berdasarkan hasil analisis di atas nilai ryX2X3 = 0,219 (positif) dengan nilai signifikansi 0,000 karena nilai Sig. 0,000 < 0.05 maka Ho = di tolak dan Ha = diterima, yang berarti kegembiraan berolahraga berkontribusi terhadap kebugaran fisik apabila kegiatan fisik dan kedamaian interpersonal dinihilkan secara statistik.

1. Kontribusi Kegembiraan Berolahraga terhadap Kedamaian Interpersonal.

|  |
| --- |
| **Statistik Parsial** |
| Variabel Kontrol | Kegembiraan Berolahraga | Kedamaian Interpersonal | Kegiatan Fisik | Kebugaran Fisik |
|  | Kegembiraan Berolahraga | Korelasi | 1.000 | 0.473 | 0.116 | 0.219 |
| Signifikansi | . | 0.000 | 0.000 | 0.000 |
| Kedamaian Interpersonal | Korelasi | 0.473 | 1.000 | 0.112 | 0.174 |
| Signifikansi | 0.000 | . | 0.000 | 0.000 |
| Kegiatan Fisik | Korelasi | 0.116 | 0.112 | 1.000 | 0.268 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | . | 0.000 |
| Kebugaran Fisik | Korelasi | 0.219 | 0.174 | 0.268 | 1.000 |
| Signifikansi | 0.000 | 0.000 | 0.000 | . |

Berdasarkan hasil analisis di atas nilai ryX2X4 = 0,473 (positif) dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai Sig. 0,000 < 0.05 maka Ho = di tolak dan Ha = diterima, yang berarti kegembiraan berolahraga berkontribusi terhadap kedamaian interpersonal apabila kegiatan fisik dan kebugaran fisik dinihilkan secara statistik.

1. Kontribusi Kebugaran Fisik terhadap Kedamaian Interpersonal

|  |
| --- |
| **Correlations** |
| Variabel Kontrol | Kebugaran Fisik | Kedamaian Interpersonal | Kegiatan Fisik | Kegembiraan Berolahraga |
|  | Kebugaran Fisik | Korelasi | 1.000 | .174 | .268 | .219 |
| Signifikansi | . | .000 | .000 | .000 |
| Kedamaian Interpersonal | Korelasi | .174 | 1.000 | .112 | .473 |
| Signifikansi | .000 | . | .000 | .000 |
| Kegiatan Fisik | Korelasi | .268 | .112 | 1.000 | .116 |
| Signifikansi | .000 | .000 | . | .000 |
| Kegembiraan Berolahraga | Korelasi | .219 | .473 | .116 | 1.000 |
| Signifikansi | .000 | .000 | .000 | . |

Berdasarkan hasil analisis di atas nilai ryX3X4 = 0,174 (positif) dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai Sig. 0,000 < 0.05 maka Ho = di tolak dan Ha = diterima, yang berarti kebugaran fisik berkontribusi terhadap kedamaian interpersonal apabila kegiatan fisik dan kegembiraan berolahraga dinihilkan secara statistik.

**Pembahasan**

Setelah mengamati hasil analisis data tentang pengujian hipotesis, di dapatkan taraf signifikansi menunjukkan angka 0.000 dan nilai korelasi 0,116 (menunjukkan nagka positif ), hal itu menunjukkan adanya kontribusi yang signifikan antara variabel aktifitas fisik dengan kegembiraan berolahraga, dapat diartikan bahwa semakin baik tingkat aktifitas fisiknya maka baik pula rasa kegembiraan dalam melakukan kegiatan olahraga. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (An et al., 2020) bahwa partisipasi dalam kegiatan fisik yang menyenangkan secara signifikan meningkatkan kegembiraan dan kepuasan berolahraga, sedangkan menurut Olah (2006) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kegiatan fisik yang teratur dan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (Oláh, 2006).

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai korelasi antara variabel kegiatan fisik dengan kebugaran fisik sebesar 0,268 dan taraf signifikansinya 0.000, srhingga dapat dikemukakan bahwa bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel kegiatan fisik dengan kebugaran fisik, dapat pula diartikan bahwa semakin baik tingkat aktifitas fisiknya maka baik pula tingkat kebugaran fisiknya .senada dengan yang di kemukakan oleh Malm et al (2019) bahwa kegiatan fisik yang teratur dan tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi berkaitan erat dengan penurunan risiko kematian. (Malm et al., 2019).

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai korelasi antara variabel kegiatan fisik dengan kebugaran fisik sebesar 0,123 dan taraf signifikansinya 0.000, srhingga dapat dikemukakan bahwa bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara Kegiatan Fisik dengan kedamaian interpersonal, sehingga dapat diartikan bahwa semakin baik tingkat kegiatan fisiknya maka semakin baik pula tingkat kedamaian interpersonalnya. Hal tersebut diperkuat oleh Wang et al (2020) kegiatan fisik yang teratur dapat meningkatkan kesejahteraan interpersonal, yang pada gilirannya berkontribusi pada kepuasan hubungan yang lebih tinggi (Wang et al., 2020).

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai korelasi antara variabel kegembiraan berolahraga dengan kebugaran fisik sebesar 0,219 dan taraf signifikansinya 0.000, srhingga dapat dikemukakan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kegembiraan berolahraga dengan kebugaran fisik, sehingga dapat diartikan bahwa semakin meningkat rasa bergembira dalam berolahraga maka semakin baik tingkat kebugarannya (Dishman, 1988; Dishman et al., 1985; Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, 1983; Wankel, L.M., & Berger, n.d.).

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai korelasi antara variabel kegembiraan berolahraga dengan kedamaian interpersonal sebesar 0,472 dan taraf signifikansinya 0.000, sehingga dapat dikemukakan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kegembiraan berolahraga dengan kedamaian interpersonal, sehingga dapat diartikan bahwa semakin meningkat rasa bergembira dalam berolahraga maka semakin meningkat rasa kedamaian interpersonalnya. Hal itu sejalan dengan Bae et al (2017) mengemukakan kegiatan fisik yang teratur dapat mempengaruhi penyelesaian konflik yang lebih efektif melalui peningkatan kecerdasan emosional individu (Bae et al., 2017).

**PENUTUP**

Berdasarkan kajian dan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka secara garis besar dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan fisik, kegembiraan berolahraga dan kebugaran fisik memiliki kontribusi yang signifikan terhadap tingkat kedamaian interpersonal pada siswa sekolah dasar (SD/MI) di wilayah Kabupaten Malang. Dapat pula diartikan bahwa semakin baik intensitas kegiatan fisik, perasaan gembira dalam berolahraga serta semakin baik pula tingkat kebugaran fisik yang dimiliki maka semakin tinggi pula rasa kesetiakawanan yang dimiliki oleh siswa jenjang Sekolah Dasar di wilayah Kabupaten Malang.

**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

An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(13), 1–10. https://doi.org/10.3390/ijerph17134817

Aswara, Y. (2020). *Pembelajaran Kooperatif Berbasis Play and Games Aktivitass Kebugaran Jasmani (Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga yang Aktif, Kreatif, Menyenangkan dan Berkarakter)*. IBU Press.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset kesehatan dasar (RIKESDES) 2013*. Departemen Kesehatan.

Bae, W., Ik Suh, Y., Ryu, J., & Heo, J. (2017). Physical Activity Levels and Well-Being in Older Adults. *Psychological Reports*, *120*(2), 192–205. https://doi.org/10.1177/0033294116688892

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

Burns, R. D., Fu, Y., Fang, Y., Hannon, J. C., & Brusseau, T. A. (2017). Effect of a 12-Week Physical Activity Program on Gross Motor Skills in Children. *Perceptual and Motor Skills*, *124*(6), 1121–1133. https://doi.org/10.1177/0031512517720566

Chamberlain, J. M. (2013). Sports-based intervention and the problem of youth offending: a diverse enough tool for a diverse society? *Sport in Society*, *16*(10), 1279–1292. https://doi.org/10.1080/17430437.2013.821251

*Department of Health. Australia’s Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines*. (n.d.). www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#npa05

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.

Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, *14*, 1–14.

Koran Sindo. (2022). No Title. *Kebugaran Orang Indonesia Rendah*, Retrieved June 20, 2022. https://nasional.sindonews.com/read/672353/15/kebugaran-orang-indonesia-rendah-1643598094?showpage=all

Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of sweden. *Sports*, *7*(5). https://doi.org/10.3390/sports7050127

Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee, and K. C. M., & Dien et al., 2013. (2008). 基因的改变NIH Public Access. *Bone*, *23*(1), 1–7. https://doi.org/10.1080/10413200802593612.Measuring

Oláh, K. (2006). The influence of binarity on stellar activity. *Proceedings of the International Astronomical Union*, *2*(S240), 442–452. https://doi.org/10.1017/s1743921307004425

Rosidi, Sakban., Rosidi, R. (2021). *Penelitian Terapan Profesi Pendidikan*. Publica Indonesia Utama.

Ruvalcaba-Romero, N. A., Gallegos-Guajardo, J., & Villegas-Guinea, D. (2014). Validation of the resilience scale for adolescents (READ) in Mexico. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, *6*(2), 21–34. https://doi.org/10.5460/jbhsi.v6.2.41180

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA No. 20. (2003). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA. *SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL*.

Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967

Wankel, L.M., & Berger, B. . (n.d.). *The benefits of sport. In B. Driver, P. Brown, & G. Peterson (Eds.), The benefits of leisure*. Venture Press.

World Health Organization. (2020). WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. *World Health Organization*.

Wuest, D. A., & Fisette, J. L. (2011). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport-McGraw-Hill Higher Education* (Vol. 4, Issue 1).