

Physical Activity and Physical Fitness of Malang Raya Teenagers (Comparative Study Based on Urbanity, Gender and School Type)

Vidya Masri Filanti
IKIP Budi Utomo
vidyafilanti@gmail.com

Agung Yuda Aswara
IKIP Budi Utomo
yudaaswara@gmail.com

Dwi Purnomo
IKIP Budi Utomo
dwipurnomo@budiutomo.ac.id

***Abstract:** Apart from being beneficial for physical fitness, regularly doing physical activity has also been proven to be effective in preventing several potentially fatal diseases, and can improve mental health, quality of life and psychological well-being. Physical education and sports at school are effective instruments for students' physical activity. This research aims to answer the question: Does the physical activity and physical fitness of teenagers in Malang Raya meet the good criteria? and Are there differences in physical activity and physical fitness of teenagers in Malang Raya based on urbanity, gender and type of school. This research uses secondary data, data obtained from the Center for Physical Literacy and Sports Education Studies at IKIP Budi Utomo Malang. The respondents for this study were 858. Conclusion: physical activity and fitness of Malang Raya teenagers did not meet the good criteria, there were no differences in physical activity and physical fitness of Malang Raya teenagers based on urbanity, gender and school type*

***Keywords:** Physical Activity, Physical Fitness, Urbanity, Gender, general high school, vocational high school*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang disebabkan oleh otot rangka dengan konsumsi energi (World Health Organization, 2022), sedangkan kebugaran fisik adalah output dari melakukan aktivitas fisik secara konsisten dalam intensitas sedang sampai moderat (Aswara, 2020). Sejumlah manfaat kesehatan dikaitkan dengan aktivitas fisik, termasuk kebugaran fisik (U.S. Department of Health and Human Services, 2018). Aktivitas fisik mencakup pergerakan tubuh yang mengeluarkan energi yang dihasilkan selama pekerjaan, transportasi, rumah tangga, dan waktu senggang (Khan et al., 2012). Meningkatkan aktivitas fisik merupakan tujuan inti dari

pendidikan jasmani dan olahraga (Aswara, 2020). Saat ini masyarakat yang aktif berolahraga sebesar 32%, sedangkan kebugaran masyarakat Indonesia masuk dalam kategori sangat rendah yaitu sebesar 24% (Koran Sindo, 2022). Sekolah mempunyai peran dalam meningkatkan partisipasi siswa olahraga, mendorong dan membentuk sikap remaja untuk berbuat olahraga, sekolah merupakan kontributor utama peningkatan partisipasi remaja dalam aktivitas fisik dan lebih khusus lagi ketika mereka memasuki sekolah menengah (Grima et al., 2017).

Malas bergerak merupakan penyebab kematian nomor empat di dunia dan penyebab utama sejumlah penyakit tidak menular (Kohl et al., 2012). Perilaku malas

bergerak telah diidentifikasi sebagai faktor risiko independen untuk obesitas dan penyakit kardiovaskular dan metabolik terkait pada orang muda (Carson et al., 2016). Meskipun kontribusi aktivitas fisik terdokumentasi dengan baik dalam mengurangi risiko sejumlah penyakit tidak menular (Lee et al., 2012), prevalensi ketidakaktifan di seluruh dunia tetap stabil sejak tahun 2001 pada kisaran 27-28% (Guthold et al., 2018). Ini selalu menjadi perhatian bagi anak-anak dan remaja karena anak-anak yang malas bergerak cenderung menjadi orang dewasa yang malas bergerak juga (Malina, 1996).

Dalam merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik diperlukan pemahaman yang lebih jelas tentang faktor-faktor penentu potensial, termasuk apakah faktor-faktor tersebut, atau aspek-aspek terkait, dapat dimanipulasi untuk mendorong perubahan perilaku. Model sosio-ekologis memberikan kerangka untuk memahami faktor-faktor penentu perilaku kesehatan seperti aktivitas fisik (Mcleroy et al., 1988). Dimana teori lain seperti Health Belief Model atau Theory of Planned Behavior (Chen & Yang, 2019; Janz & Marshall Becker, 1984) cenderung menekankan pada faktor intrapersonal (misalnya biologi individu, demografi, dan faktor psikologis seperti motivasi), model ekologi mencakup fokus pada populasi, dan membuat referensi eksplisit terhadap saling ketergantungan antara berbagai lingkungan pengaruh, termasuk faktor intra dan interpersonal, pengaturan perilaku, lingkungan buatan, lingkungan alam dan sosial budaya, dan faktor kebijakan (Sallis et al., 2006). Lingkungan buatan dan alam diperkirakan memiliki pengaruh independen terhadap perilaku aktivitas fisik anak-anak (Davison & Lawson, 2006; Moore et al., 2013; Sallis et al., 2006) dan tempat tinggal di daerah perkotaan dan pedesaan di negara tersebut telah dikaitkan dengan tingkat

aktivitas fisik (Loucaides et al., 2004). Ketika dijelaskan dalam konteks model sosio-ekologis, daerah perkotaan dan pedesaan memberikan pengaturan yang berbeda dimana ada atau tidaknya fitur dan karakteristik tertentu dapat mempengaruhi peluang dan tingkat aktivitas fisik (Scottish Executive Social Research, 2003). Misalnya, konteks perkotaan dan pedesaan mungkin berbeda dalam hal akses fisik terhadap fasilitas, dimana mereka yang tinggal di daerah perkotaan tinggal lebih dekat dengan pusat populasi, yang berpotensi memiliki berbagai fasilitas berbeda (Lamb et al., 2012). Selain itu, peluang perjalanan aktif bervariasi karena jarak ke sekolah, yang biasanya lebih pendek bagi anak-anak perkotaan (Garnham-Lee et al., 2017). Hal yang tidak dapat dipisahkan dari hal ini adalah 'kemampuan berjalan kaki', dan wilayah perkotaan dianggap lebih mudah untuk dilalui dengan berjalan kaki, sebagian karena ketersediaan trotoar/trotoar yang lebih banyak (Davison & Lawson, 2006). Sebaliknya, daerah pedesaan mungkin memiliki peluang yang lebih baik untuk melakukan aktivitas/bermain di luar ruangan yang tidak terstruktur dan bersentuhan dengan alam (Hayball & Pawlowski, 2018; Sandercock et al., 2010).

Meskipun saat ini terdapat beberapa inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat aktivitas penduduk (U.S. Department of Health and Human Services, 2018). Sebuah studi telah meninjau tentang seberapa banyak aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah dampak buruk terhadap kesehatan, disimpulkan bahwa pria dan wanita yang tidak banyak bergerak dapat menurunkan risiko seluruh spektrum penyakit dengan mengikuti pedoman saat ini yaitu melakukan aktivitas minimal 3 kali seminggu 30 menit dengan intensitas moderat (Bucksch & Schlicht, 2006). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa laki-laki lebih aktif dibandingkan perempuan di waktu senggang,

meskipun tidak semuanya konsisten (Almeida & Rogatto, 2007; Burton & Turrell, 2000). Data yang lain menunjukkan bahwa, ketika semua bidang praktik aktivitas dipertimbangkan, tidak ada perbedaan gender yang terlihat (Hallal et al., 2005).

Malang raya adalah sebutan untuk daerah yang terletak di propinsi Jawa Timur Indonesia yang terdiri dari Kota Malang, Kabupaten Malang dan Kota Batu. Berdasarkan beberapa masalah praktis dan teoritis, penelitian ini akan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: apakah kegiatan fisik dan kebugaran fisik remaja Malang Raya telah memenuhi kriteria baik?, Apakah ada perbedaan kegiatan fisik dan kebugaran fisik remaja Malang Raya berdasarkan urbanitas, gender dan jenis sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain komparatif (perbandingan). Data sekunder diperoleh dari bank data pusat kajian *physical literacy and educational sport* Universitas

Insan Budi Utomo Malang tahun 2023. Responden penelitian ini berjumlah 858 siswa tingkat menengah atas, yang terdiri dari peserta didik laki-laki dan perempuan SMA dan SMK yang bersekolah di Perkotaan dan Pedesaan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kegiatan fisik adalah *physical activity scale* (Department of Health. Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines, n.d.), jumlah pertanyaan pada angket instrumen kegiatan fisik adalah 7 butir, Skala 1 – 5, sehingga kegiatan fisik remaja yang memenuhi kriteria baik yang ditentukan jika $\bar{x} \geq 23,9$, sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran fisik adalah *persive Physical Fitness Scale* (Abadie, 1988), jumlah pertanyaan pada angket instrumen kebugaran fisik adalah 12 butir, Skala 1 - 5, sehingga kebugaran fisik remaja yang memenuhi kriteria baik yang ditentukan jika $\bar{x} \geq 40,9$. Teknik analisis yang digunakan adalah Uji beda satu rerata dengan kriteria dan uji beda dua rerata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Deskriptif Data

Tabel. 1 Deskriptif Data

Variabael	N	Rata-rata	Std. Deviasi	Nilai Min	Nilai Maks
Kegiatan Fisik	858	18,71911	6,150135	7	35
Kebugaran Fisik	858	37,29487	6,437057	12	60
Kegiatan Fisik Laki-laki	326	18,78834	6,294905	7	35
Kebugaran Fisik Laki-Laki	326	37,64724	6,2998	12	60
Kegiatan Fisik Perempuan	532	18,67669	6,065305	7	35
Kebugaran Fisik Perempuan	532	37,07895	6,516195	12	60
Kegiatan Fisik Pedesaan	275	18,90182	5,85355	7	35
Kebugaran Fisik Pedesaan	275	37,58909	5,976404	12	60
Kegiatan Fisik Perkotaan	583	18,63293	6,288244	7	35
Kebugaran Fisik Perkotaan	583	37,15609	6,643706	12	60
Kegiatan Fisik SMA	155	18,68387	6,023498	7	35
Kebugaran Fisik SMA	155	37,30323	6,343392	12	60
Kegiatan Fisik SMK	298	18,80201	6,073434	7	35
Kebugaran Fisik SMK	298	37,61351	6,548443	12	60

Dari tabel 1 diatas diketahui rata-rata variabel kegiatan fisik sebesar 18,72, selanjutnya rata-rata kegiatan fisik remaja pedesaan dan perkotaan sebesar 18,90 dan 18,63, selanjutnya rata-rata kegiatan fisik remaja laki-laki dan perempuan sebesar 18,79 dan 18,68, selanjutnya rata-rata kegiatan fisik remaja yang bersekolah di SMA dan SMK sebesar 18,68 dan 18,80. Sedangkan rata-rata variabel kebugaran fisik sebesar 37,29, selanjutnya rata-rata kebugaran fisik remaja pedesaan dan perkotaan sebesar 37,59 dan 37,16,

selanjutnya rata-rata kebugaran fisik remaja laki-laki dan perempuan sebesar 37,65 dan 37,08, selanjutnya rata-rata kebugaran fisik remaja yang bersekolah di SMA dan SMK sebesar 37,30 dan 37,61

B. Hasil Penelitian

Menjawab pertanyaan penelitian apakah kegiatan fisik dan kebugaran fisik remaja Malang Raya sudah memenuhi kriteria baik?, Perhatikan Tabel berikut ini:

Tabel. 2 Hasil Uji Beda Dengan Kriteria

Variabel	N	Rata-rata	Kriteria	t	Sig. (2-tailed)
Kegiatan Fisik	858	18.72	$\bar{x} \geq 23,9$	-24.675	0.000
Kebugaran Fisik	858	37.29	$\bar{x} \geq 40,9$	-16.405	0.000

Berdasarkan tabel 2 karena nilai sig. (2-tailed) : $0,000 < 0,05$ maka H_0 di tolak atau H_1 diterima yang artinya rerata aktivitas fisik remaja Malang Raya berbeda dengan 23,9. Karena rerata aktivitas fisik remaja Malang Raya sebesar $18,72 \leq 23,9$ maka diputuskan untuk menolak hipotesis penelitian yang berarti aktivitas fisik remaja Malang Raya tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan. Berikutnya, karena nilai sig. (2-tailed) : $0,000 < 0,05$ maka H_0 di tolak atau H_1 diterima yang artinya rerata kebugaran fisik remaja Malang Raya berbeda dengan 40,9. Karena rerata kebugaran fisik remaja

Malang Raya sebesar $37,29 \leq 40,9$ maka diputuskan untuk menolak hipotesis penelitian yang berarti kebugaran fisik remaja Malang Raya tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan. Jadi disimpulkan bahwa kegiatan fisik dan kebugaran fisik remaja Malang Raya tidak memenuhi kriteria baik.

Menjawab pertanyaan penelitian apakah ada perbedaan kegiatan fisik dan kebugaran fisik remaja Malang Raya berdasarkan urbanitas, gender dan jenis sekolah?, Perhatikan Tabel berikut ini:

Tabel. 3 Hasil Uji Beda Dua Rerata Kegiatan Fisik

Variabel/ Statistik	Urbanitas		Gender		Jenis Sekolah	
	Desa	Kota	Laki-laki	Perempuan	SMA	SMK
N	275	583	326	532	560	298
Rata-rata	18.90	18.63	18.79	18.68	18.68	18.80
Selisih	0.269		0.112		0.127	
Sig. (2-tailed)	0.550		0.796		0.774	
t	0.597		0.258		0.288	

Tabel. 4 Hasil Uji Beda Dua Rerata Kebugaran Fisik

Variabel/ Statistik	Urbanitas		Gender		Jenis Sekolah	
	Desa	Kota	Laki-laki	Perempuan	SMA	SMK
N	275	583	326	532	560	298
Rata-rata	37.59	37.16	37.65	37.08	37.13	37.61
Selisih	0.433		0.568		0.484	
Sig. (2-tailed)	0.358		0.210		0.295	
t	0.919		1.256		1.049	

Berdasarkan tabel 3, karena nilai sig. (2-tailed) : $0,550 > 0,05$ maka H_0 di terima atau H_1 ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan rerata aktivitas fisik berdasarkan urbanitas (kota dan desa), selanjutnya karena nilai sig. (2-tailed) : $0,796 > 0,05$ maka H_0 di terima atau H_1 ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan rerata aktivitas fisik berdasarkan gender (laki-laki dan perempuan), selanjutnya karena nilai sig. (2-tailed) : $0,774 > 0,05$ maka H_0 di terima atau H_1 ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan rerata aktivitas fisik berdasarkan jenis sekolah (SMA dan SMK). Jadi bisa disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kegiatan fisik remaja Malang Raya berdasarkan urbanitas, gender dan jenis Sekolah

Berdasarkan tabel 4, karena nilai sig. (2-tailed) : $0,358 > 0,05$ maka H_0 di terima atau H_1 ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan rerata kebugaran fisik berdasarkan urbanitas (kota dan desa), selanjutnya karena nilai sig. (2-tailed) : $0,210 > 0,05$ maka H_0 di terima atau H_1 ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan rerata kebugaran fisik berdasarkan gender (laki-laki dan perempuan), selanjutnya karena nilai sig. (2-tailed) : $0,295 > 0,05$ maka H_0 di terima atau H_1 ditolak yang artinya tidak terdapat perbedaan rerata kebugaran fisik berdasarkan jenis sekolah (SMA dan SMK). Jadi bisa disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kebugaran fisik remaja Malang Raya

berdasarkan urbanitas, gender dan jenis Sekolah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kegiatan fisik dan kebugaran fisik remaja Malang Raya tidak memenuhi kriteria baik yang telah ditentukan. Hal tersebut bukan tanpa alasan karena kegiatan fisik remaja hanya didominasi melalui kegiatan fisik saat pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (PJOK) saja, sayangnya pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah menengah atas (SMA/SMK) didalam kurikulum SMA hanya dilakukan satu kali pertemuan dalam seminggu (Kemendiknas, 2003), yang lebih parah lagi sejak berlakunya Keputusan Meteri tentang Struktur Kurikulum baru berakibat jam pelajaran PJOK berkurang untuk dan dihapuskan jam PJOK pada kelas 12 jenjang SMK, hal tersebut jauh dari yang sudah direkomendasikan WHO untuk melakukan kegiatan fisik minimal seminggu 3 kali selama 30 menit dengan intensitas moderat (World Health Organization, 2020). Hasil penelitian ini selaras dengan data nasional yang menyatakan tingkat partisipasi olahraga dan kebugaran fisik dalam katagori yang rendah (Koran Sindo, 2022), secara khusus penelitian ini memperkuat studi sebelumnya tentang tingkat kebugaran jasmani peserta didik jenjang sekolah menengah atas dalam

katagori sangat rendah (Alvin dwi firtanto, 2021; Tri Rustiadi, Tandiyo Rahayu, 2021).

Temuan penelitian ini mengungkap bahwa tidak terdapat perbedaan kegiatan fisik dan kebugaran fisik remaja Malang Raya berdasarkan urbanitas, gender dan jenis Sekolah. Hasil penelitian ini menguatkan temuan penelitian sebelumnya bahwa kegiatan fisik remaja Malang Raya hanya didominasi pada pembelajaran PJOK saja, sedangkan kegiatan fisik yang berhubungan dengan kegiatan fisik yang bersifat rekreasional (hobi), fungsional (pekerjaan) dan aktifitas olahraga kompetitif (prestasi) minim sekali dilakukan oleh remaja Malang Raya. Studi ini tidak sejalan dengan literatur sebelumnya dan berkontribusi pada sejumlah bukti yang menunjukkan bahwa pola kegiatan fisik berbeda berdasarkan status perkotaan-pedesaan, Aktivitas fisik dapat dikonseptualisasikan terjadi dalam empat domain: aktivitas fisik yang berhubungan dengan waktu senggang, pekerjaan, rumah tangga, dan transportasi (Pettee Gabriel et al., 2012). Sebagian besar literatur yang ada secara eksklusif meneliti aktivitas fisik di waktu senggang, dan secara konsisten menemukan bahwa penduduk pedesaan cenderung melaporkan terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih sedikit di waktu senggang dibandingkan rekan-rekan mereka di perkotaan (Daniel E Shumer, Natalie J Nokoff & Erin C. Dowd, M.D.a, Michael J. Frank, Ph.D.b, Anne Collins, Ph.D.c, James M. Gold, and Deanna M. Barch, 2017). Temuan penelitian lain mengungkap perbedaan aktivitas fisik masyarakat perkotaan-pedesaan menggunakan *accelerometer* dan pengukuran survei (Fan et al., 2014), dalam analisis mereka terhadap data *accelerometer*, para peneliti ini tidak menemukan bukti perbedaan antara penduduk perkotaan dan pedesaan ketika menggunakan titik batas intensitas rendah untuk mengukur total aktivitas fisik, mereka mengamati pola dimana penduduk pedesaan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih rendah dibandingkan penduduk perkotaan, namun lebih banyak melakukan

aktivitas fisik dengan intensitas ringan. Analisis data survei mereka menunjukkan bahwa penduduk pedesaan melaporkan lebih banyak aktivitas fisik secara keseluruhan dibandingkan penduduk perkotaan, dan bahwa perbedaan tersebut terutama disebabkan oleh lebih besarnya tingkat aktivitas fisik terkait rumah tangga.

Dalam hal gender penelitian ini juga tidak sejalan dengan temuan penelitian lain diantaranya studi pada orang dewasa di Brasil berdasarkan populasi, tingkat aktivitas fisik di waktu senggang pada pria dan wanita dieksplorasi, Laki-laki menunjukkan tingkat aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam hal latihan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, intensitas kuat, dan total waktu senggang, jalan kaki adalah satu-satunya kelompok aktivitas yang dilaporkan serupa pada pria dan wanita, variabel yang terkait dengan praktik aktivitas fisik sebagian besar serupa antar jenis kelamin, meskipun ada beberapa perbedaan penting yang diamati, alasan melakukan aktivitas fisik sangat berbeda antara pria dan wanita, sebuah temuan yang mungkin bisa membantu menjelaskan perbedaan tingkat aktivitas yang diamati (Azevedo et al., 2007), penelitian sebelumnya juga mengungkap hal yang sama yaitu, baik dari negara maju maupun berkembang, yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih aktif dibandingkan perempuan di waktu senggang (Almeida & Rogatto, 2007; Burton & Turrell, 2000; Martinez-gonzalez et al., 2001; Monteiro et al., 2003; Steptoe et al., 2002). Namun, jika bidang praktik aktivitas lainnya (pekerjaan rumah tangga, transportasi, dan pekerjaan) juga dipertimbangkan, tidak ada perbedaan gender yang diamati (Hallal et al., 2003), kecuali aktivitas berat (Hallal & Siqueira, 2004). Hal ini mungkin disebabkan oleh tingginya tingkat aktivitas fisik pekerjaan rumah tangga di kalangan perempuan. Penelitian sebelumnya mengusulkan istilah “bias gender” untuk menjelaskan peran domain

yang dievaluasi berdasarkan perbedaan tingkat aktivitas fisik antar jenis kelamin; dalam penelitian tersebut, laki-laki lebih cenderung melakukan olahraga, sedangkan perempuan lebih cenderung melakukan jalan kaki dan bersepeda setiap hari (Abel et al., 2001).

Pada variabel jenis sekolah satu satunya alasan yang bisa menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan kegiatan fisik dan kebugaran fisik berdasarkan jenis sekolah adalah kegiatan fisik remaja baik yang sekolah di SMA maupun SMK hanya sebatas pada kegiatan fisik di lingkungan sekolah dan itupun belum memenuhi rekomendasi WHO (World Health Organization, 2020)

PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini yaitu kegiatan fisik dan kebugaran fisik remaja Malang Raya tidak memenuhi kriteria baik, tidak terdapat perbedaan kegiatan fisik dan kebugaran fisik remaja Malang Raya berdasarkan urbanitas, gender dan jenis sekolah.

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>

Abel, T., Graf, N., & Niemann, S. (2001). Gender bias in the assessment of physical activity in population studies. *Sozial- Und Praventivmedizin*, 46(4), 268–272.
<https://doi.org/10.1007/BF01593182>

Almeida, G. T., & Rogatto, G. P. (2007). Efeitos do Método pliométrico de treinamento sobre a força explosiva, agilidade e velocidade de deslocamento de jogadores de futsal. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer E Dança*, 2(1), 23–38.

Alvin dwi firtanto, ali maksum. (2021). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1(1), 27–45.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>

Aswara, Y. (2020). *Pembelajaran Kooperatif Berbasis Play and Games Aktivitas Kesehatan 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>

Bucksch, J., & Schlicht, W. (2006). Health-enhancing physical activity and the prevention of chronic diseases - An epidemiological review. *Sozial- Und Praventivmedizin*, 51(5), 281–301.
<https://doi.org/10.1007/s00038-006-5043-4>

Burton, N. W., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive Medicine*, 31(6), 673–681.
<https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0763>

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S240–S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>

Chen, L., & Yang, X. (2019). Using EPPM to Evaluate the Effectiveness of Fear Appeal Messages Across Different Media Outlets to Increase the Intention of Breast Self-Examination Among Chinese Women. *Health Communication*, 34(11), 1369–1376.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1493416>

Daniel E Shumer, Natalie J Nokoff, N. P. S., & Erin C. Dowd, M.D.a, Michael J. Frank, Ph.D.b, Anne Collins, Ph.D.c, James M. Gold, and Deanna M. Barch, P. D. . (2017). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(12), 139–148.

- <https://doi.org/10.1111/jrh.12295>. Urban-rural
- Davison, K. K., & Lawson, C. T. (2006). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature*. 17. <https://doi.org/10.1186/1479>
- 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
- Fan, J. X., Wen, M., & Kowaleski-Jones, L. (2014). Rural-urban differences in objective and subjective measures of physical activity: Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2003-2006. *Preventing Chronic Disease*, 11, 8–10. <https://doi.org/10.5888/pcd11.140189>
- Garnham-Lee, K. P., Falconer, C. L., Sherar, L. B., & Taylor, I. M. (2017). Evidence of moderation effects in predicting active transport to school. *Journal of Public Health (United Kingdom)*, 39(1), 153–162. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdw016>
- Grima, S., Grima, A., Thalassinou, E., Seychell, S., & Jonathan. (2017). Theoretical Models for Sport Participation: Literature Review. *International Journal of Economics and Business Administration*, V(Issue 3), 94–116. <https://doi.org/10.35808/ijeba/138>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hallal, P. C., Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., Araújo, T. L., Andrade, D. R., & Bertoldi, A. D. (2005). Physical activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences. *Nível de atividade física em adultos de duas áreas do Brasil: semelhanças e diferenças*. *Cad Saude Publica*, 21(2), 100:126.
- Hallal, P. C., & Siqueira, F. V. (2004). Compliance with vigorous physical activity guidelines in Brazilian adults: Prevalence and correlates. *Journal of Physical Activity and Health*, 1(4), 389–397. <https://doi.org/10.1123/jpah.1.4.389>
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Wells, J. C. K., & Lima, R. C. (2003). Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(11), 1894–1900. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000093615.33774.0E>
- Hayball, F. Z. L., & Pawlowski, C. S. (2018). Using participatory approaches with children to better understand their physical activity behaviour. *Health Education Journal*, 77(5), 542–554. <https://doi.org/10.1177/0017896918759567>
- Janz, N., & Marshall Becker. (1984). The Health Belief Model. A decade later. 1984; 11 (1): 1–47. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1–47.
- Kemendiknas. (2003). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA. *SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL*.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*, 380(9836), 59–64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60865-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60865-4)
- 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. <https://nasional.sindonews.com/read/672353/15/kebugaran-orang-indonesia-rendah-1643598094?showpage=all>
- Lamb, K. E., Ogilvie, D., Ferguson, N. S.,

- Murray, J., Wang, Y., & Ellaway, A. (2012). Sociospatial distribution of access to facilities for moderate and vigorous intensity physical activity in Scotland by different modes of transport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1–10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-55>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Wells, J. C. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *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)
- Loucaides, C. A., Chedzoy, S. M., & Bennett, N. (2004). Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus. *Health Education Research*, 19(2), 138–147. <https://doi.org/10.1093/her/cyg014>
- Malina, R. M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(September), S – 48 – S – 57. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10608853>
- Martinez-gonzalez, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., Irala, J. D. E., Gibney, M., Kearney, J., & Martinez, J. A. (2001). *time in the European Union. May 2000*.
- Mcleroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. *Health Education & Behavior*, 15(4), 351–377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Monteiro, C. A., Conde, W. L., Matsudo, S. M., Matsudo, V. R., Bonseñor, I. M., & Lotufo, P. A. (2003). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996–1997. *Rev Panam Salud Publica*, 14, 246–254. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/s1020-49892003000900005>
- Moore, J. B., Brinkley, J., Crawford, T. W., Evenson, K. R., & Brownson, R. C. (2013). Association of the built environment with physical activity and adiposity in rural and urban youth. *Preventive Medicine*, 56(2), 145–148. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.11.019>
- Pettee Gabriel, K. K., Morrow, J. R., & Woolsey, A. L. T. (2012). Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. *Journal of Physical Activity & Health*, 9 Suppl 1(Suppl 1), 11–18. <https://doi.org/10.1123/jpah.9.s1.s11>
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297–322. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
- Sandercock, G., Angus, C., & Barton, J. (2010). Physical activity levels of children living in different built environments. *Preventive Medicine*, 50(4), 193–198. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.01.005>
- Scottish Executive Social Research. (2003). *Living in Scotland: an urban-rural analysis of the Scottish household Survey*. <https://www.gov.scot/>
- Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M., Baranyai, R., & Sanderman, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990–2000. *Preventive Medicine*, 35(2), 97–104. <https://doi.org/10.1006/pmed.2002.1048>
- Tri Rustiadi, Tandiyo Rahayu, H. (2021). *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*.
- U.S.Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Department of Health and Human Services.

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

World Health Organization. (2022, October).
Physical activity.