

MEMBANGUN GENERASI SEHAT DAN BUGAR MELALUI GERAK DAN OLAHRAGA

¹⁾Tasni Frikansi, ²⁾Lucky Alam Apiyansyah, ³⁾Rahmat, ⁴⁾Sukma Qirani, ⁵⁾Helni,
⁶⁾Suryani

(1,2,3,4,5,6) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi
 Tenggara
 Email: sukmakirani26@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran gerak dan olahraga dalam membangun generasi sehat dan bugar di SMP N 1 Kendari, Sulawesi Tenggara. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan studi pustaka untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman siswa terkait gerak sehat dan bugar serta peran olahraga dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi gerak dan olahraga dalam kurikulum pendidikan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional siswa. Aktivitas fisik teratur membantu meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi siswa di sekolah. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam membangun keterampilan sosial dan rasa percaya diri siswa melalui partisipasi dalam kegiatan kelompok dan kompetitif. Strategi untuk memperkuat program-program gerak dan olahraga mencakup pendidikan tentang manfaat olahraga, kampanye sosial untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, kebijakan yang mendukung aksesibilitas fasilitas olahraga, serta kolaborasi antara sektor publik dan swasta. Dengan demikian, penelitian ini menyarankan bahwa implementasi yang holistik dari gerak dan olahraga dapat menjadi solusi efektif dalam membangun generasi yang lebih sehat dan bugar di Indonesia.

Kata Kunci: Gerak; Bugar; Gerak; Olahraga

Abstract

This study aims to explore the role of movement and sport in building a healthy and fit generation at SMP N 1 Kendari, Southeast Sulawesi. Using a descriptive qualitative approach, this study collected data through interviews, observations and literature studies to gain an in-depth understanding of students' experiences with healthy and fit movement and the role of sport in their daily lives. The results showed that the integration of movement and sport in the education curriculum has a significant positive impact on students' physical, mental, social and emotional health. Regular physical activity helps to improve physical fitness, reduce stress and improve students' concentration at school. In addition, sport also plays an important role in building students' social skills and self-confidence through participation in group and competitive activities. Strategies to strengthen movement and sports programs include education on the benefits of sports, social campaigns to raise public awareness, policies that support the accessibility of sports facilities, and collaboration between the public and private sectors. Thus, this study suggests that holistic implementation of movement and sport can be an effective solution in building a healthier and fitter generation in Indonesia.

Keywords: Movement; Fitness; Movement; Sport

PENDAHULUAN

Di Indonesia untuk mencapai kemajuan dan perkembangan sebuah negara, diperlukan generasi yang sehat, kuat, dan cerdas yang mampu memimpin. Kesehatan fisik yang baik menjadi pondasi utama dalam pembentukan kecerdasan manusia, yang berperan penting dalam kemampuan individu dalam mengambil keputusan. Orang tua memiliki tanggung jawab dalam memberikan pendidikan dini kepada anak-anak mereka, terutama kepada anak perempuan yang akan menjadi calon ibu di masa depan. Hal ini meliputi pengajaran mengenai pola makan, tidur yang teratur, pemikiran positif, penggunaan gadget yang seimbang, serta perlunya mengonsumsi tablet penambah darah saat remaja. Kesehatan adalah keinginan bersama semua pihak, tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga kelompok serta masyarakat secara luas. Undang-Undang Kesehatan RI No. 36 Tahun 2009 mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup secara produktif baik secara sosial maupun ekonomi.

Berdasarkan data Kemenpora tahun 2022, indeks kesehatan nasional menunjukkan penurunan signifikan dari tahun sebelumnya, dengan skor 0,376 dibandingkan dengan 0,408. Capaian ini termasuk kategori rendah dalam rentang skala 0,00-1. Dimensi dengan indeks tertinggi adalah ekonomi (0,604), literasi fisik (0,576), dan perkembangan personal (0,550), sementara dimensi dengan indeks terendah adalah SDM (0,071), kebugaran (0,194), dan partisipasi (0,309). Meskipun telah ada upaya regulasi yang cukup, seperti UU No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan dan Perpres No. 86 Tahun 2021 tentang DBON yang mengatur kebijakan olahraga dari tahun 2021 hingga 2045, namun capaian dalam bidang kebugaran fisik terus menurun dari waktu ke waktu. Laporan menunjukkan bahwa sebagian besar pelajar dan masyarakat umum memiliki tingkat kebugaran yang rendah, yang berpotensi meningkatkan risiko terhadap penyakit nonmenular seperti jantung, stroke, hipertensi, dan diabetes tipe 2. Secara prestasi olahraga, Indonesia mengalami stagnasi selama tiga dasawarsa terakhir, terutama terlihat dari capaian medali dalam ajang internasional seperti Olimpiade dan Asian Games. Meskipun demikian, ekonomi olahraga di Indonesia cukup besar, dengan pengeluaran yang signifikan untuk barang dan jasa olahraga. Kesenjangan prestasi olahraga antar daerah juga mencolok, dengan dominasi provinsi Jawa Barat, DKI Jakarta, dan Jawa Timur yang sulit untuk disaingi provinsi lainnya, menunjukkan bahwa perlu adanya strategi yang lebih efektif dalam mempromosikan kesehatan fisik dan prestasi olahraga secara merata di seluruh Indonesia (Kemenpora, 2023).

Program Generasi Sehat adalah salah satu inisiatif pemerintah yang bertujuan untuk mengurangi kemiskinan dengan mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDG's) terutama di bidang pendidikan dan kesehatan. Program ini difokuskan pada meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan dan pendidikan, serta mengedukasi masyarakat akan pentingnya kesehatan ibu dan anak, pendidikan dasar dan menengah pertama, serta pendidikan anak usia dini.

Secara khusus, dalam bidang pendidikan, Program Generasi Sehat memberikan bantuan kepada anak-anak usia sekolah dasar dan menengah yang belum bersekolah atau putus sekolah agar kembali bersekolah, termasuk anak-anak berkebutuhan khusus. Program ini juga mendukung setiap anak lulus SD, termasuk anak-anak berkebutuhan khusus, untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat SMP. Di bidang kesehatan, program ini berfokus pada kesehatan ibu dan anak, termasuk ibu hamil, bayi, dan balita, dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka (Kumayas et al, 2018). Kata "bugar" memiliki makna yang berbeda tergantung pada konteksnya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "bugar" merujuk pada keadaan fisik yang sehat dan kuat. Secara umum, dalam penggunaan sehari-hari, "bugar" digunakan dalam konteks olahraga dan kebugaran untuk menggambarkan kegiatan atau kondisi yang bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan

kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik teratur, pola makan sehat, dan gaya hidup aktif. Dengan demikian, "bugar" tidak hanya mencerminkan kesehatan fisik secara umum, tetapi juga upaya aktif untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran tubuh melalui perawatan fisik dan gaya hidup yang sehat, sesuai dengan pengertian baik menurut KBBI maupun dalam konteks penggunaan umum.

Gerak adalah perubahan atau peralihan posisi dari satu tempat ke tempat lain. Delphie (2006) mengemukakan bahwa gerak merupakan alat yang memungkinkan individu untuk berpindah dari satu relasi ke relasi lainnya, sehingga individu dapat menguasai ruang tersebut. Konsep ini didukung oleh Utama (2012) yang menyatakan bahwa gerak adalah perubahan posisi tubuh dalam ruang atau terhadap bagian tubuh lain. Mahendra (2017) menjelaskan bahwa konsep gerak melibatkan konsep tubuh, ruang, usaha, dan hubungan untuk mengembangkan keterampilan gerak anak. Konsep ini dikuatkan oleh Stanley (1997) dan Longsdon (1984) yang mengidentifikasi empat konsep utama gerak, yaitu tubuh (sebagai alat aksi), ruang (tempat gerakan tubuh), usaha (kualitas gerakan), dan hubungan (interaksi tubuh dengan objek, orang, dan lingkungan) (Rahayu, 2019).

Olahraga secara umum adalah aktivitas gerak yang dilakukan secara teknis, melibatkan unsur bermain, memberikan kepuasan, dan dilakukan saat waktu luang. Secara etimologis, olahraga berasal dari kata "olah" yang berarti mengolah, dan "raga" yang berarti tubuh. Definisi olahraga menurut Hans Tanda menekankan bahwa olahraga melibatkan gerakan tubuh yang berirama dan teratur untuk meningkatkan kebugaran fisik. Suryanto Rukmono menyatakan bahwa olahraga adalah aktivitas untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Kathryn Marsden menambahkan bahwa olahraga adalah kegiatan yang dapat mengurangi stres dengan biaya yang terjangkau. Namun, Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional memberikan definisi yang lebih spesifik. Olahraga dibagi menjadi enam jenis, yaitu olahraga pendidikan, rekreasi, prestasi, amatir, profesional, dan untuk penyandang cacat. Setiap jenis olahraga memiliki tujuan dan karakteristik tersendiri dalam mendukung pembangunan jasmani, rohani, dan sosial masyarakat. Penelitian oleh (Mulyana et al, 2018) menegaskan bahwa olahraga memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan, termasuk meningkatkan kebugaran fisik, membangun otot dan tulang, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta menjaga kesehatan jantung, paru-paru, dan kualitas tidur. Selain itu, olahraga juga berperan dalam menjaga kesehatan mental individu. Sesuai dengan permasalahan yang disampaikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk membangun generasi sehat dan bugar melalui gerak dan olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang fenomena gerak sehat dan bugar serta gerak dan olahraga. Pendekatan ini difokuskan pada pemahaman subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, dan motivasi dalam konteks gerak dan olahraga. Lokasi penelitian dilakukan di SMPN 1 Kendari dengan periode penelitian mulai 1 Juli 2024. Subjek penelitian adalah siswa SMPN 1 Kendari, yang dalam konteks penelitian kualitatif juga disebut sebagai informan. Mereka memberikan informasi tentang pengalaman dan pandangan mereka terkait gerak sehat dan bugar serta peran olahraga dalam kehidupan mereka sehari-hari. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana gerak dan olahraga berkontribusi terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, pendidikan kesehatan, dan aspek sosial komunitas. Penelitian ini akan membahas manfaat olahraga bagi kesehatan jasmani dan mental, peran pendidikan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga, serta olahraga sebagai sarana untuk membangun jaringan sosial.

Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan studi pustaka. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui tahapan deskripsi, reduksi, dan seleksi untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data. Keabsahan data dalam penelitian ini diperiksa menggunakan triangulasi teknik, yaitu memvalidasi data dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda. Hal ini dilakukan untuk memastikan keandalan dan kredibilitas data yang diperoleh dalam penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, di mana data yang terkumpul direduksi, ditampilkan, dan dianalisis untuk menarik kesimpulan yang relevan dengan fokus penelitian. Proses analisis data ini bertujuan untuk mengelola informasi yang diperoleh sehingga dapat memberikan gambaran yang obyektif dan terperinci tentang topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Membangun Generasi Sehat dan Bugar

Penelitian ini mengungkapkan bahwa program yang mengintegrasikan kegiatan fisik dan olahraga dalam kurikulum pendidikan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa. Aktivitas fisik teratur di sekolah membantu meningkatkan kekuatan otot, menjaga keseimbangan berat badan, dan meningkatkan daya tahan tubuh siswa terhadap penyakit. Secara mental, program ini terbukti mengurangi

tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa, yang berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan prestasi akademis. Selain itu, melalui partisipasi dalam olahraga dan kegiatan fisik, siswa belajar untuk bekerja sama dalam tim, membangun keterampilan sosial, dan meningkatkan rasa percaya diri. Implementasi program ini juga memerlukan dukungan aktif dari pihak sekolah dalam menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan aman, serta melibatkan orangtua dan komunitas dalam mendukung gaya hidup aktif siswa di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembangunan generasi yang sehat dan bugar dapat berhasil dicapai melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan gerak dan olahraga dalam kehidupan sehari-hari siswa SMPN 1 Kendari.

Penelitian ini didukung oleh Kumayas, (2018) yang menegaskan bahwa Program Generasi Sehat adalah inisiatif pemerintah yang bertujuan untuk mengurangi kemiskinan dan mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDG's), terutama dalam sektor pendidikan dan kesehatan. Program ini memiliki fokus utama dalam menanggulangi masalah akses masyarakat terhadap layanan pendidikan dasar, menengah pertama, dan pendidikan anak usia dini, serta layanan kesehatan ibu dan anak. Generasi Sehat bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan ibu dan anak, serta memfasilitasi anak-anak yang belum bersekolah atau putus sekolah untuk kembali bersekolah, termasuk anak-anak berkebutuhan khusus. Di bidang kesehatan, program ini fokus pada pelayanan kesehatan untuk ibu hamil, bayi, dan balita. Secara keseluruhan, Program Generasi Sehat merupakan upaya konkret pemerintah dalam mengentaskan kemiskinan dengan meningkatkan aksesibilitas dan kualitas layanan pendidikan dan kesehatan bagi masyarakat Indonesia.

Manfaat dan keuntungan gerak serta olahraga studi ini mengungkap bahwa partisipasi aktif dalam gerak dan olahraga memberikan berbagai manfaat signifikan bagi anak-anak SMP N 1 Kendari. Secara fisik, kegiatan ini membantu meningkatkan kebugaran fisik, mengontrol berat badan, serta mengembangkan kekuatan otot dan kebugaran jantung. Aktivitas fisik teratur juga berperan penting dalam mencegah penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Secara mental dan emosional, gerak dan olahraga membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada anak-anak, meningkatkan suasana hati, serta memperbaiki kualitas tidur mereka. Dengan adanya outlet untuk melepaskan energi, anak-

anak juga belajar mengelola emosi dengan lebih baik, yang berdampak positif pada konsentrasi dan prestasi akademis mereka di sekolah. Di samping itu, partisipasi dalam kegiatan olahraga membantu anak-anak untuk membangun keterampilan sosial seperti kerjasama dalam tim, komunikasi yang efektif, serta rasa tanggung jawab dan disiplin diri. Hal ini juga meningkatkan rasa percaya diri mereka karena berhasil mengatasi tantangan fisik dan mencapai tujuan yang ditetapkan dalam olahraga. Implementasi gerak dan olahraga di sekolah juga mendukung pembentukan gaya hidup sehat sejak dini, yang dapat berlanjut hingga dewasa. Melalui program-program ini, sekolah dapat menjadi pusat pembelajaran tidak hanya dalam hal akademis tetapi juga dalam membentuk kesehatan dan kesejahteraan holistik bagi anak-anak. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa gerak dan olahraga bukan hanya berperan sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai sarana penting untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional anak-anak SMPN 1 di Kendari. Dengan memperkuat program-program gerak dan olahraga ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam membentuk generasi yang lebih sehat, aktif, dan berprestasi.

Secara umum olahraga adalah aktivitas gerak pada manusia menurut teknik dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, terdapat rasa senang, dilakukan pada saat memiliki waktu luang, dan memiliki kepuasan tersendiri ketika melakukannya. Olahraga sendiri berasal dari bahasa Indonesia, “olah” yang berarti mengolah dan “raga” yang berarti tubuh. Jadi Olahraga dapat didefinisikan sebagai kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang teratur, terencana dan terkendali. Tetapi, pendapat menurut beberapa para ahli olahraga dijelaskan sebagai berikut: “Menurut Hans Tanda menjelaskan bahwa olahraga adalah sebuah gerakan dari tubuh yang berirama atau mempunyai irama dan teratur guna memperbaiki serta meningkatkan kebugaran tubuh.” “Menurut Suryanto Rukmono menjelaskan bahwa persepsi olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan bagi tubuh yang diperuntukan supaya badan terasa lebih sehat dan juga kuat secara jasmani maupun Rohani.” “Menurut Kathryn Marsden menjelaskan bahwa olahraga adalah kegiatan yang bisa mengurangi rasa stres dan mudah untuk dilakukan, bahkan dengan biaya yang murah sekalipun.” (Mulyana et al, 2024). Strategi Membangun Gerak Sehat dan Bugar Melalui Gerak dan Olahraga

Hasil survei yang didapatkan di SMP N 1 Kendari menunjukkan bahwa hanya sekitar 50% responden secara teratur terlibat dalam aktivitas fisik yang memadai, seperti berjalan kaki, jogging, atau bersepeda, dengan frekuensi minimal dua hingga tiga kali seminggu. Mayoritas responden menyatakan bahwa faktor utama yang menghambat mereka untuk berolahraga adalah kesibukan kerja atau sekolah yang tinggi, diikuti oleh kurangnya fasilitas olahraga yang terjangkau dan akses ke ruang terbuka yang aman. Berbagai strategi dapat diusulkan untuk membangun generasi sehat dan bugar melalui gerak dan olahraga. Pertama, pendidikan tentang manfaat kesehatan fisik dan mental dari aktivitas fisik perlu ditingkatkan di semua tingkatan pendidikan. Sekolah-sekolah harus menyediakan program olahraga yang menarik dan terstruktur, serta fasilitas yang memadai untuk mendorong partisipasi aktif siswa. Kedua, perlu dilakukan kampanye sosial yang menyasar masyarakat umum untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif. Kampanye ini dapat menggunakan media sosial, acara komunitas, dan kegiatan publik untuk mengedukasi dan memotivasi masyarakat untuk lebih banyak bergerak dan berolahraga. Ketiga, pemerintah perlu berperan dalam menciptakan kebijakan dan regulasi yang mendukung aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga yang terjangkau dan ramah lingkungan. Investasi dalam infrastruktur olahraga, seperti taman kota, jalur sepeda, dan fasilitas olahraga publik, akan membantu memfasilitasi gaya hidup aktif bagi semua lapisan masyarakat. Keempat, kolaborasi antara sektor publik, swasta, dan organisasi nirlaba perlu ditingkatkan untuk mengembangkan program-program inovatif yang mendorong partisipasi

dalam aktivitas fisik. Ini dapat termasuk program pelatihan gratis, acara olahraga komunitas, dan sponsor untuk acara-acara olahraga yang menarik minat masyarakat. Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara holistik, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang mendukung dan mendorong generasi muda serta seluruh masyarakat Indonesia untuk hidup lebih sehat dan bugar melalui gerak dan olahraga. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, tetapi juga mengurangi beban penyakit yang terkait dengan gaya hidup tidak aktif.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa integrasi gerak dan olahraga dalam kurikulum pendidikan anak-anak SMP N 1 Kendari memberikan dampak yang positif secara signifikan. Program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, melainkan juga kesehatan mental, sosial, dan emosional siswa. Aktivitas fisik teratur membantu mengurangi risiko penyakit kronis, meningkatkan kebugaran fisik, serta memperbaiki kualitas tidur dan suasana hati siswa. Secara sosial, partisipasi dalam olahraga mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerjasama dalam tim dan komunikasi yang efektif, sambil meningkatkan rasa percaya diri dan disiplin diri. Dalam konteks implementasi, penting untuk sekolah dan pemerintah daerah di Sulteng untuk terus mendukung fasilitas olahraga yang memadai dan aman, serta memperluas aksesibilitas terhadap program-program gerak dan olahraga ini. Melibatkan orangtua dan komunitas dalam mendukung gaya hidup aktif siswa di luar sekolah juga menjadi kunci keberhasilan dalam membangun generasi yang sehat dan bugar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan dorongan yang luar biasa selama proses penulisan jurnal ini. Bapak/Ibu telah memberikan arahan yang berharga dan pemahaman yang mendalam terkait dengan metodologi penelitian serta pengembangan konsep-konsep penting dalam tulisan kami. Tak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh penulis yang telah berkolaborasi dengan penuh dedikasi dan semangat dalam menghasilkan jurnal ini. Kerja tim yang solid dan kontribusi setiap individu telah membawa karya ini mencapai hasil yang memuaskan. Kami percaya bahwa kolaborasi ini tidak hanya memperkaya pengalaman akademis kami, tetapi juga memberikan kontribusi berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hariyanto, A., Kusuma, D. A., & Pramono, B. A. (2023). Perencanaan Kepeleatihan Olahraga. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Kementrian Pemuda Dan Olahraga (Kemenpora), 2023. Laporan Nasional Sport Development Index 2022: Olahraga, Daya Saing, Dan Kebijakan Berbasis Data.
- Kumayas N., Kaunang M., Dan Rabuka R.E, (2018). IMPLEMENTASI PROGRAM GENERASI SEHAT DAN CERDAS DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT (Suatu Studi Di UPK Kec. Manganitu Selatan). Jurnal Jurusan Ilmu Pemerintahan, Volume 1 No.1 Tahun 2018)
- Mulyana A., Triwanvi S., Kusumawicitra N., Rahayu R., Naufaldy F.M., Deskia M., Irdillah S., Dan Safitri N. K. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan)

- Rahayu J.R, (2019). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN MANIPULATIF LENGAN PADA PEMBELAJARAN MODEL PENDIDIKAN GERAK BERFORMAT PERMAINAN.
- Sadoso, 1996. Sehat dan Bugar Petunjuk Praktis Olahraga yang Benar. Bandung: Alfabeta
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jurnal Pendidikan
- Wijayanti, K. E., & Wibowo, R. (2017). Pembelajaran pendidikan kesehatan berbasis riset: Ulasan dan implementasinya di Indonesia. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga