

HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA NEGERI 16 PEKANBARU

Mhd. Anugerah Rafiyansyah¹, Aref Vai², Agus Prima Aspa³, Aidil Syaputra⁴
Kristi Agust⁵, Purwanto⁶

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Riau, Pekanbaru

mhd.anugerah0544@student.unri.ac.id¹, aref.vai@lecturer.unri.ac.id²,
agus.prima@lecturer.unri.ac.id³, aidil.syaputra@lecturer.unri.ac.id⁴
kristiagust@lecturer.unri.ac.id⁵, purwanto@lecturer.unri.ac.id⁶

ABSTRACT

Motivation is considered one of the factors influencing students' physical activity in school sports extracurricular programs. This study aimed to examine the relationship between motivation and physical activity levels among students participating in sports extracurricular activities at SMA Negeri 16 Pekanbaru. A quantitative correlational design was employed using total sampling involving all active extracurricular sports participants. Motivation data were collected using a Likert-scale questionnaire adapted from Melinda (2024), while physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF). Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and Spearman Rank correlation with SPSS. The findings indicated that students' motivation ranged from moderate to high, while their physical activity level was generally high. Spearman Rank analysis revealed a significant positive correlation between motivation and physical activity ($r = 0.306$; $p = 0.019$), although the correlation strength was low. These findings suggest that motivation contributes to students' physical activity but is not the sole determinant. Other factors, including daily activities, environmental conditions, and the availability of sports facilities, also influence students' physical activity levels. The results provide useful information for schools in developing strategies to improve students' motivation and participation in sports extracurricular activities.

Keywords: *motivation, physical activity, sports extracurricular activities, IPAQ-SF, senior high school students*

ABSTRAK

Motivasi merupakan salah satu faktor yang diduga memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara motivasi dengan tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 16 Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel

penelitian diperoleh menggunakan teknik *total sampling* terhadap seluruh siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Data motivasi dikumpulkan menggunakan angket skala Likert yang diadaptasi dari Melinda (2024), sedangkan aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk serta uji korelasi Spearman Rank dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan aktivitas fisik berada pada kategori tinggi. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi dan aktivitas fisik ($r = 0,306$; $p = 0,019$), dengan tingkat hubungan yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi berkontribusi terhadap aktivitas fisik siswa, namun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik. Faktor lain seperti aktivitas harian, kondisi lingkungan, serta ketersediaan sarana dan prasarana turut berperan dalam mendukung aktivitas fisik siswa. Hasil penelitian diharapkan menjadi masukan bagi sekolah dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Kata kunci: motivasi, aktivitas fisik, ekstrakurikuler olahraga, IPAQ-SF, siswa SMA

A. Pendahuluan

Aktivitas fisik (*physical activity*) merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka sehingga meningkatkan pengeluaran energi dan memberikan berbagai manfaat fisiologis maupun psikologis, seperti meningkatkan suasana hati, konsentrasi, kepercayaan diri, serta mengurangi kecemasan dan stres (Galfo & Melini, 2021). Selain itu, aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung perkembangan kognitif, keterampilan motorik, dan pembentukan perilaku hidup sehat yang cenderung berlanjut hingga usia dewasa. Oleh karena itu, aktivitas fisik

menjadi salah satu indikator penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan remaja.

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*) merekomendasikan agar remaja melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat selama sedikitnya 60 menit setiap hari. Aktivitas tersebut sebaiknya mencakup latihan aerobik serta aktivitas penguatan otot dan tulang sedikitnya tiga kali dalam seminggu, disertai upaya mengurangi perilaku sedentari (WHO, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2025). Meskipun demikian, tingkat aktivitas fisik remaja

masih menjadi perhatian karena sebagian siswa belum mampu memenuhi rekomendasi tersebut secara konsisten.

Di lingkungan sekolah, aktivitas fisik tidak hanya diperoleh melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Menurut Irawan et al. (2023), kegiatan ekstrakurikuler merupakan program yang diselenggarakan sekolah di luar jam pelajaran untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan olahraga, serta membentuk karakter melalui latihan yang dilakukan secara rutin. Dengan demikian, ekstrakurikuler olahraga diharapkan mampu mendorong terbentuknya gaya hidup aktif pada peserta didik.

SMAN 16 Pekanbaru menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler olahraga, seperti futsal, bola voli, bola basket, dan badminton sebagai wadah pengembangan potensi siswa. Meskipun jumlah peserta yang

terdaftar relatif tinggi, hasil observasi awal selama kegiatan magang menunjukkan bahwa tingkat kehadiran dan keterlibatan siswa dalam latihan rutin masih belum optimal. Partisipasi siswa cenderung meningkat menjelang perlombaan, sedangkan pada latihan reguler tingkat kehadiran relatif rendah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara jumlah peserta yang terdaftar dengan tingkat partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa adalah motivasi. Motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang memengaruhi kemauan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dan mempertahankan keterlibatannya dalam aktivitas tersebut (Zuriaturizky et al., 2024). Dalam konteks ekstrakurikuler olahraga, siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif mengikuti latihan, memiliki komitmen yang lebih baik, serta berpartisipasi secara konsisten dibandingkan siswa yang memiliki motivasi rendah.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa motivasi memiliki hubungan dengan aktivitas fisik siswa.

Melinda (2024) menemukan bahwa motivasi berkaitan dengan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Namun, penelitian tersebut dilakukan pada SMA Negeri 8 Merangin sehingga karakteristik sekolah, lingkungan belajar, budaya olahraga, serta partisipasi siswa dapat berbeda dengan sekolah lain. Oleh karena itu, hubungan antara motivasi dan aktivitas fisik masih perlu dikaji pada konteks sekolah yang berbeda agar diperoleh bukti empiris yang lebih beragam.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara motivasi dengan tingkat aktivitas fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMAN 16 Pekanbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai pentingnya motivasi dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan pembina ekstrakurikuler dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara motivasi dan aktivitas fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 16 Pekanbaru. Penelitian dilaksanakan pada Februari–Mei 2026 dengan populasi seluruh siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler basket, bola voli, badminton, dan futsal. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh anggota populasi dijadikan responden penelitian. Responden yang mengikuti lebih dari satu jenis ekstrakurikuler hanya dihitung satu kali untuk menghindari duplikasi data.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner motivasi dan International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF). Instrumen motivasi diadaptasi dari Melinda (2024) yang telah dinyatakan valid dan reliabel, terdiri atas 41 butir pernyataan dengan skala Likert lima tingkat yang mencakup motivasi intrinsik (minat, percaya diri, kemauan keras, dan disiplin) serta motivasi ekstrinsik (dukungan keluarga dan teman, guru, lingkungan belajar, serta

sarana dan prasarana). Beberapa butir disusun dalam bentuk pernyataan negatif sehingga dilakukan *reverse scoring* pada proses pengolahan data. Sementara itu, aktivitas fisik diukur menggunakan IPAQ-SF yang mengidentifikasi aktivitas berjalan (*walking*), aktivitas sedang (*moderate*), dan aktivitas berat (*vigorous*) berdasarkan frekuensi dan durasi aktivitas selama tujuh hari terakhir.

Skor motivasi diperoleh dari penjumlahan seluruh skor jawaban responden dengan rentang nilai teoritis 41–205, kemudian diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Data aktivitas fisik dihitung dalam satuan *Metabolic Equivalent of Task* (MET-menit/minggu) menggunakan rumus: *walking* = 3,3 × menit × hari, *moderate activity* = 4,0 × menit × hari, dan *vigorous activity* = 8,0 × menit × hari. Total skor MET selanjutnya dikelompokkan menjadi aktivitas fisik rendah (<600 MET-menit/minggu), sedang (600–2999 MET-menit/minggu), dan tinggi (≥3000 MET-menit/minggu).

Data dikumpulkan melalui Google Form dan kuesioner cetak

sesuai kondisi pelaksanaan di masing-masing kegiatan ekstrakurikuler. Seluruh data diperiksa kelengkapannya, dilakukan proses pengkodean, pemberian skor, serta perhitungan nilai MET sebelum dianalisis menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis data meliputi statistik deskriptif berupa nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan persentase. Uji normalitas dilakukan sebagai uji prasyarat analisis. Karena data tidak berdistribusi normal, hubungan antara motivasi dan aktivitas fisik dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank pada taraf signifikansi 0,05. Nilai koefisien korelasi Spearman digunakan untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk dengan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Variabel Motivasi dan Aktivitas Fisik

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Motivasi	,091	59	,200 [*]	,966	59	,096
MET	,134	59	,010	,922	59	,001

^{*}. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Data Olahan SPSS, 2026

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS karena jumlah sampel penelitian kurang dari 100 responden. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel motivasi berdistribusi normal (Sig. = 0,096), sedangkan variabel aktivitas fisik tidak berdistribusi normal (Sig. = 0,001). Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank.

Uji Korelasi

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara motivasi terhadap aktivitas fisik ekstrakurikuler olahraga siswa.

Tabel 2 Hasil Uji Korelasi Motivasi dan Aktivitas Fisik Siswa Ekskul

Correlations			
		MET	Motivasi
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000	,306*
	Sig. (2-tailed)	.	,019
	N	59	59
Motivasi	Correlation Coefficient	,306*	1,000
	Sig. (2-tailed)	,019	.
	N	59	59

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Data Olahan SPSS, 2026

Uji korelasi Spearman Rank dilakukan menggunakan SPSS untuk mengetahui hubungan antara motivasi dan aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,306 yang mengindikasikan hubungan positif dengan tingkat kekuatan

rendah serta nilai signifikansi sebesar 0,019 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan aktivitas fisik, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 16 Pekanbaru berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagian besar siswa memiliki motivasi untuk meningkatkan kemampuan olahraga, menjaga kebugaran, meraih prestasi, memperluas pergaulan, serta mengembalikan prestasi olahraga sekolah. Namun, sebagian siswa mengikuti ekstrakurikuler hanya untuk mengisi waktu luang, mengikuti teman, atau menyalurkan hobi sehingga tingkat motivasinya berada pada kategori sedang. Sementara itu, aktivitas fisik siswa secara umum berada pada kategori tinggi berdasarkan hasil perhitungan MET, meskipun terdapat variasi intensitas aktivitas sesuai jenis ekstrakurikuler yang diikuti.

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,019 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,306, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara motivasi dengan aktivitas fisik, namun dengan

tingkat hubungan yang rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi berkontribusi terhadap aktivitas fisik siswa, tetapi bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Tingginya aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh aktivitas harian siswa di luar kegiatan ekstrakurikuler.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Melinda (2024) yang menyatakan bahwa motivasi berhubungan dengan aktivitas fisik siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Selain itu, penelitian Alfauzi (2023) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang baik mendukung kebugaran jasmani sehingga meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas fisik, sedangkan Sahrani dan Umakaapa (2025) menyebutkan bahwa kondisi sosial ekonomi turut memengaruhi aktivitas fisik melalui dukungan fasilitas dan sarana olahraga yang memadai.

Hasil wawancara dengan pembina ekstrakurikuler memperkuat temuan penelitian. Motivasi siswa dipengaruhi oleh keinginan menjalin pertemanan, mengembangkan kemampuan, memperoleh nilai tambahan, menyalurkan hobi, serta mengembalikan prestasi olahraga

sekolah. Namun, pelaksanaan ekstrakurikuler masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan sarana dan prasarana, penggunaan lapangan secara bergantian, kondisi cuaca, keterbatasan pelatih, faktor ekonomi, rendahnya kedisiplinan, serta minat sebagian siswa yang lebih tinggi terhadap penggunaan gawai. Berbagai faktor tersebut memengaruhi efektivitas latihan dan tingkat aktivitas fisik siswa, sehingga hubungan antara motivasi dan aktivitas fisik meskipun signifikan tetap berada pada kategori rendah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan motivasi terhadap tingkat aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 16 Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara motivasi dengan tingkat aktivitas fisik siswa. Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,306 yang mengindikasikan bahwa hubungan tersebut berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi memiliki kontribusi dalam mendorong siswa

untuk terlibat dalam aktivitas fisik, meskipun tingkat aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor motivasi, tetapi juga oleh berbagai faktor lain, seperti kondisi fisik, pola istirahat, lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana, serta aktivitas sehari-hari yang dilakukan siswa. Secara keseluruhan, siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga menunjukkan tingkat motivasi dan aktivitas fisik yang tergolong tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfauzi, H. R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Istirahat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA MBS Yogyakarta. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, 7(2), 33–48. <http://repository.radenintan.ac.id/11375/1>
- Alkatiri, N. S., Santosa, R. I., Roro, R., Arisanti, S., Yuwono, N., & Ciputra, U. (2025). *Relationship between Physical Activity and HbA1c Levels at Made Health Center. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10, 1–9.
- Faiq, M. A. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa Putra Kelas VII SMP Al Musyaffa Kendal, *Bersatu:Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika* 1(5), <https://doi.org/10.51903>
- Fauziah, S. N., Anggara, K., Rahmawati, Z., & Pamulang, U. (2025). Minat Olahraga di Kalangan Mahasiswa Universitas Pamulang, *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa* 3, 98–106. <https://doi.org/10.54066/jikma.v3i1.2959>
- Galfo, M., & Melini, F. (2021). *Physical activity assessed by accelerometer and self-reported questionnaire in an Italian sample of adolescents., Pediatric Medicine*, 2, 0–3. <https://doi.org/10.21037/pm-20-91>
- Hasanah, (2023). Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*, 3(1), 27–34. <https://www.online-journal.unja.ac.id/score>
- Ilyas, M. Bin. (2025). Pengaruh Psikologi Olahraga Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Bola Basket, *Jurnal Dunia Pendidikan* 6, 1964–1972. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php>
- Indrawati Prita, Kiftian Hady Prasetya, Irma Ristivani, N. M. R. (2022). *Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pengajaran*. 3(3), 225–234. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php>
- Indrianjani, S. E., & Pramono, H. (2023). Kendala Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Randublatung Kecamatan Randublatung Kabupaten Blora, *Indonesian*

- Journal for Physical Education and Sport* 4(1), 156–167.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Irawan, D. C., Avandi, R. I., & Kunci, K. (2023). *n Survei Minat Siswa Kelas VIII Ekstrakurikuler Olahraga di UPT SMPN 8 Gresik. Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 8(19), 28–40.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jspe>
- KEMENKES RI. (2025). *Kemenkes RI (2025)* (Vol. 8, pp. 368–379).
- Khusna Farida Shilviana, T. H. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler Dan Ekstrakurikuler, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 8, 159–177..
- Melinda. (2024). Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sma Negeri 8 Merangin. Skripsi. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi.
<https://repository.unja.ac.id/63340/1>
- Nurajab, E. (2022). Analisis Faktor-Faktor Motivasi Atlet Dalam Meraih Prestasi di Kompetisi Liga 3. *Journal of Physical and Outdoor Education* 4(1), 45–54.
- Nurfairuz, H. S., Subroto, T., & Gumilar, A. (2025). *The Contribution of Emotional Intelligence to The Training Motivation of 12 – 14 Years Old Adolescent Table Tennis Athletes in PTM Bandung District, jumora: Jurnal Moderasi Olahraga*, 5(1), 12–21.
<https://doi.org/10.53863/mor.v5i1.1503>
- Rais, M. F. (2020). Analisis Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA Adabiah Padang, *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 3(6), 7–15.
- Rismayanti, R., Aththar, M., Khairullah, Q., Adzim, E., & Fatihah, A. (2023). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, *Jurnal Pendidikan, Sains, dan Teknologi*, 2(2), 251–261.
<http://jurnal.minartis.com/index.php/jpst>
- Rizki Candra G, Asep Angga P, A. K. (2024). Motivasi Siswa, Ekstrakurikuler Bola Voli, MA Al-Manaar Muhammadiyah, *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 1–16.
- Sahruni, A. Y., & Umakaapa, M. (2025). Minat Motivasi dan Status Sosial Ekonomi Terhadap Hasil Belajar Penjas pada Siswa MA Al-Munawwaroh Merauke, *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 13(1), 97–104.
- Salman, Muhammad, Satya Perdana , Sigit Nugroho, A. N. (2025). Activity And Life Satisfaction Among International Students At Indonesian Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Mahasiswa. *Medikora* 24(1), 66–80.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora>
- Saputro. (2021). Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Xi Di Sma

- Negeri 8 Purworejo Dalam Upaya Mencegah Covid-19, Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta
- Sari, M. usa I. P. (2025). Kemauan Yang Keras Adalah Karakter Yang Terbaik Diajukan Untuk Memenuhi Tugas Terstruktur Dalam Mata Kuliah "Pengembangan Karakter", Makalah, Program Studi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D In *Buku Sugiyono.pdf*. (pp. 1–451).
- Suhardi. (2019). Peran Kedisiplinan Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar, Makalah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- WHO. (2020). Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Wiga Nurlatifa Romadhoni, Nasuka, Adiska Rani Ditya Candra, E. N. P. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 5, 200–207.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Zuriaturizky, F., Auliya, D., & Ghasya, V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 10(1), 37–46,
<https://doi.org/10.59672>