

## HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 20 RAJA AMPAT

<sup>1</sup>Fentje W. Langitan <sup>2</sup>Marnex W. Berhimpong <sup>3</sup>Meyske Morin

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [fentjelangitan@unima.ac.id](mailto:fentjelangitan@unima.ac.id), <sup>2</sup> [marnexberhimpong@unima.ac.id](mailto:marnexberhimpong@unima.ac.id)

<sup>3</sup>[meyskemorin@gmail.com](mailto:meyskemorin@gmail.com)

Diterima:12-8-2023 Direvisi : 13-8-2023 Disetujui 21-8-2023

### Abstrak

Untuk menginvestigasi keterkaitan antara pola hidup yang sehat dengan tingkat kesegaran fisik di lingkungan SMP N 20 Raja Ampat, digunakan instrumen berupa tes dan pengukuran melalui kuisioner dengan skala likert serta uji kebugaran jasmani. Data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas data dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil perhitungan, ditemukan hubungan yang signifikan antara pola hidup yang sehat dan tingkat kesegaran fisik di SMP N 20 Raja Ampat. Hasil ini diperkuat oleh nilai signifikansi yang menunjukkan bahwa hubungan antara pola hidup sehat (X) dan kebugaran fisik (Y) memiliki nilai  $0,000 < 0,05$ , yang menandakan adanya korelasi yang signifikan antara variabel pola hidup yang sehat dan tingkat kebugaran fisik. Terbukti bahwa nilai hitung dalam hubungan antara pola hidup yang sehat dan kesegaran fisik adalah 0,929, melebihi nilai tabel r yaitu 0,361. Ini membuktikan bahwa perilaku pola hidup yang sehat memegang peranan penting dalam meningkatkan kebugaran fisik anak. Semakin positif perilaku pola hidup yang sehat, semakin tinggi pula tingkat kesegaran fisik mereka. Hal ini dikarenakan penerapan perilaku atau pola hidup yang sehat dapat menjaga kondisi fisik seseorang tetap optimal, yang pada akhirnya mendukung tingkat kebugaran fisik seseorang secara tidak langsung..

**Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Tingkat Kebugaran Jasmani**

### Abstract

*To investigate the relationship between a healthy lifestyle and physical fitness levels at SMP N 20 Raja Ampat, instruments such as tests and measurements using questionnaires with Likert scales, as well as physical fitness tests, were employed. The collected data was analyzed using a normality test with the Kolmogorov-Smirnov technique. Based on the calculated results, a significant connection was found between a healthy lifestyle and the level of physical fitness at SMP N 20 Raja Ampat. This outcome is reinforced by the significance value, indicating that the relationship between a healthy lifestyle (X) and physical fitness (Y) has a value of  $0.000 < 0.05$ , signifying a significant correlation between the variables of a healthy lifestyle and the level of physical fitness. It's evident that the calculated value in the relationship between a healthy lifestyle and physical fitness is 0.929, surpassing the r-table value of 0.361. This proves that a healthy lifestyle behavior plays a crucial role in enhancing a child's physical fitness. The more positive the behavior in adopting a healthy lifestyle, the higher the level of physical fitness. This is due to the fact that the implementation of healthy lifestyle behaviors helps maintain an individual's physical condition, indirectly supporting their physical fitness level.*

*Keywords: Healthy Lifestyle, Physical Fitness Level*

## **Pendahuluan**

Pada zaman modernisasi seperti saat ini, memiliki kesehatan fisik yang optimal menjadi kunci utama yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu, baik yang sudah dewasa maupun para pelajar. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk menghindari berbagai jenis penyakit, tetapi juga untuk menjalankan beragam aktivitas lain dengan lancar. Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kesehatan seseorang saat melaksanakan rutinitas harian. Ini berperan dalam meningkatkan kapasitas kerja bagi siapa saja yang memilikinya, memungkinkan pelaksanaan tugas-tugas secara optimal untuk mencapai hasil yang lebih unggul. Saat ini, kesadaran akan pentingnya kesehatan telah merambah banyak kalangan masyarakat, yang berlomba-lomba menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik agar merasa lebih sehat dan bersemangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

Terutama bagi pelajar dan mahasiswa, menjaga kebugaran fisik sangatlah krusial agar tetap bugar dan ceria, yang pada akhirnya berdampak positif pada semangat belajar. Dengan kondisi fisik yang baik, di dalam atau di luar lingkungan belajar, diharapkan siswa akan mampu berkonsentrasi dengan baik saat mengikuti pembelajaran di sekolah.

Pola hidup yang sehat melibatkan rangkaian kebiasaan dan aktivitas yang berkaitan dengan upaya untuk merawat dan meningkatkan kesehatan, serta memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik. Gaya hidup sehat memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan setiap individu. Gaya hidup yang sehat dapat dicapai dengan mengatur pola makan yang seimbang, rutin melakukan aktivitas fisik, dan memastikan tidur yang cukup, sehingga individu dapat terhindar dari risiko penyakit (Suryanto, 2011:78). Semua langkah ini diambil untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjaga agar tingkat kebugaran fisik tetap berada pada kondisi yang optimal.

Tingkat kebugaran fisik juga memiliki dampak pada prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki daya tahan, fokus, dan energi

yang cukup untuk menghadapi tugas-tugas belajar. Berdasarkan kajian yang di peroleh sehingga dapat dijelaskan bahwa isu pola hidup sehat berpengaruh pada kebugaran fisik siswa, seperti rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi siswa di bidang olahraga di SMP Negeri 20 Raja Ampat. Harapan dan tujuan pembelajaran untuk mencapai hasil yang optimal mungkin tidak sepenuhnya terwujud sesuai harapan. Kebugaran jasmani siswa SMP N 20 Raja Ampat rata-rata masih rendah. Ditemukan beberapa faktor sebagaimana yang telah di amati dan melalui hasil wawancara bersama guru penjas SMP N 20 Raja Ampat, yakni pola makan, kebiasaan tidur, istirahat yang kurang teratur, suka bermalasan dan faktor penghambat lainnya.

Terlepas dari itu letak geografis, kondisi kehidupan ekonomi keluarga siswa SMP N 20 Raja Ampat. umumnya menengah kebawah dengan rata-rata manajemen ekonomi rumah tangga dan petani tradisional. Pengelolaan dan ekonomi rumah tangga orang tua siswa masih kurang dan sangat terbelakang, interaksi masyarakat masih bersifat tertutup, maksudnya bahwa mereka hanya terbuka pada orang-orang tertentu atau mereka yang di anggap sebagai keluarga. Para guru dan orang tua seringkali tidak sepeham dalam pembinaan serta pendidikan anak. Mereka bersekolah jika ada pendekatan dan etika baik orang tua serta guru terhadap anak. Dengan demikian, banyak anak yang putus sekolah dan tidak mau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan seterusnya.

Melihat akan kehidupan ekonomi rumah tangga dengan rata-rata pekerjaannya adalah nelayan dan petani tradisional, maka tentu pula terdampak pada cara/pola makan siswa dalam keluarga. Mereka hanya biasa makan apa yang diperoleh dari hasil bercocok tanam berupa pisang, umbi-umbian dan sebagainya serat hasil tangkapan dari laut. Makanan 4 sehat 5 sempurna sangat jarang di nikmati oleh anak-anak dan orang tua. Frekuensi makanan rata-rata sehari adalah 3x yakni siang sore dan malam hari dengan waktu yang tidak menentu. Ketersediaan makanan baik siap saji hingga makanan ringan yang dijual di sekolah, kurang mendukung dan tidak mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Demikian melalui beberapa permasalahan kebiasaan hidup sehat tersebut, berimbas pada kebugaran jasmani siswa misalnya permasalahan prestasi daftar kehadiran siswa SMP N 20 Raja Ampat yang jarang sekali lengkap. Siswa sering kali tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak jelas, kurangnya prestasi di SMP N 20 Raja Ampat di bidang olahraga.

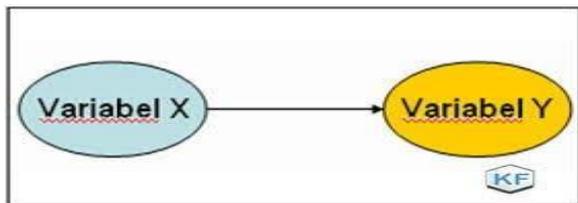
Berdasarkan penjelasan yang dan permasalahan di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai permasalahan tersebut dengan judul: Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Di SMP Negeri 20 Raja Ampat.

### **Metode Penelitian**

Tipe studi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian Korelasional. Yakni, untuk mengidentifikasi hubungan di antara dua variabel. Tujuan operasional dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan Keterkaitan Antara Pola Hidup Sehat dengan Kondisi Kebugaran Fisik di SMP N 20 Raja Ampat.

Populasi yang dijadikan subjek dalam penelitian ini melibatkan keseluruhan siswa SMP N 20 Raja Ampat pada tahun ajaran 2022-23, yang berjumlah 125 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kelompok siswa SMP N 20 Raja Ampat, dengan jumlah total sampel sebanyak 30 siswa. Pendekatan yang digunakan untuk pemilihan sampel adalah melalui metode Pengambilan Sampel Acak (Random Sampling). Lokasi pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMP N 20 Raja Ampat, dengan periode pelaksanaan pada bulan Agustus 2022.

Metode penelitian yang diadopsi adalah metode korelasional, yang menghubungkan variabel yang sedang diteliti dan dijelaskan. Tujuan dari metode ini adalah untuk menemukan Korelasi antara Faktor Gaya Hidup Sehat dan Tingkat Kesehatan Jasmani. Dengan demikian, metode korelasional digunakan untuk mengungkapkan hubungan di antara variabel-variabel yang menjadi fokus penelitian. Maksud utama dari metode korelasi ini adalah untuk menyelidiki sejauh mana variabel dalam satu faktor terkait dengan variasi pada faktor lainnya, dalam hal ini adalah hubungan antara gaya hidup sehat dan tingkat kebugaran fisik.



Kerangan:

X : Gaya Hidup Sehat

$r_{xy}$  :Koefisien Korelasi

Y : Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

1. Variabel Terikata/ Dependen : Kebugaran Jasmani
2. Variabel Bebas/ Independen : Gaya Hidup Sehat

Operasionalvariabel yang digunakan adalah sebagai barikut.

- a. Gaya Hidup Sehat
- b. Kebugaran Jasmani

**Niai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia  
untuk Putra Umur 13-15 Tahun**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d 6,7"	16" keatas	38" keatas	66" keatas	S.d – 3'04"	5
4	6.8" - 7,6"	11 - 15	28 – 37	53 - 65	3'05"-3'53"	4
3	7.7"- 8,7"	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3'54"- 4'46"	3
2	8.8"- 10,3"	2 -5	8 – 18	31 – 41	4'47"- 6'04"	2
1	10.4"- dst	0 -1	0 – 7	0 – 30	6'05"- dst	1

**Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia  
Untuk Putri Umur 13-15 Tahun**

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d-7,7"	41 keatas	28 keatas	50 keatas	s.d-3'06"	5
4	7,8"-8,7"	22"- 44"	19 - 27	39 - 49	3'07"-3'55"	4
3	8,8"-9,9"	10"- 21"	9 - 18	30 - 38	3'56"-4'58"	3
2	10,0"-11,9"	3"- 9"	3 - 8	21 - 29	4'59"-6' 40"	2
1	12,0"-dst	0' - 2"	0 - 2	0 - 20	6'41"-dst	1

**Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Simbol
1	22 - 25	Baik sekali	(BS)
2	18 - 21	Baik	(B)
3	14 - 17	Sedang	(S)
4	10 - 13	Kurang	(K)
5	5 -9	Kurang sekali	(KS)

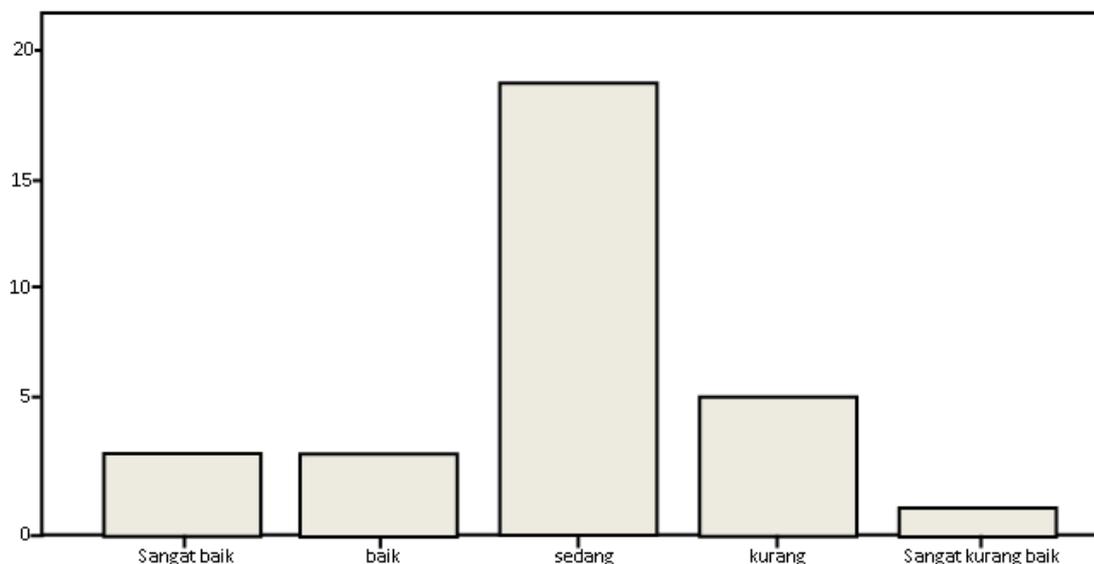
**Hasil dan Pembahasan**

Dari hasil penelitian 30 siswa di peroleh data gaya hidup sehat yaitu: skor minimum sebesar = 2, skor maksimum = 5, skor mean sebesar = 3,23 dan standartdeviasi 1,104

**Deskripsi Hasil Penelitian KHS**

No	Interval	Kategori	F	%
1	>190,0	Sangat baik	3	13. 3
2	174,8- 192,26	Baik	3	10. 0
3	162,71-177,48	Sedang	17	56. 7
4	147,93-162,70	Kurang	6	20. 0
5	<147,93	Sedang kurang baik	1	3.3
	Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



**diagram hasil penelitian gaya hidup sehat**

Melalui informasi yang tercantum dalam tabel dan gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa di SMP N 20 Raja Ampat menjalani gaya hidup sehat dengan tingkat sedang, yang diwakili oleh 17 siswa (56,7%). Terdapat juga 6 siswa (20,0%) yang masuk dalam kategori kurang, 3 siswa (10,0%) masuk dalam kategori baik, 3 siswa (13%) masuk dalam kategori sangat baik, dan 1 siswa (3,3%) masuk dalam kategori sangat kurang.

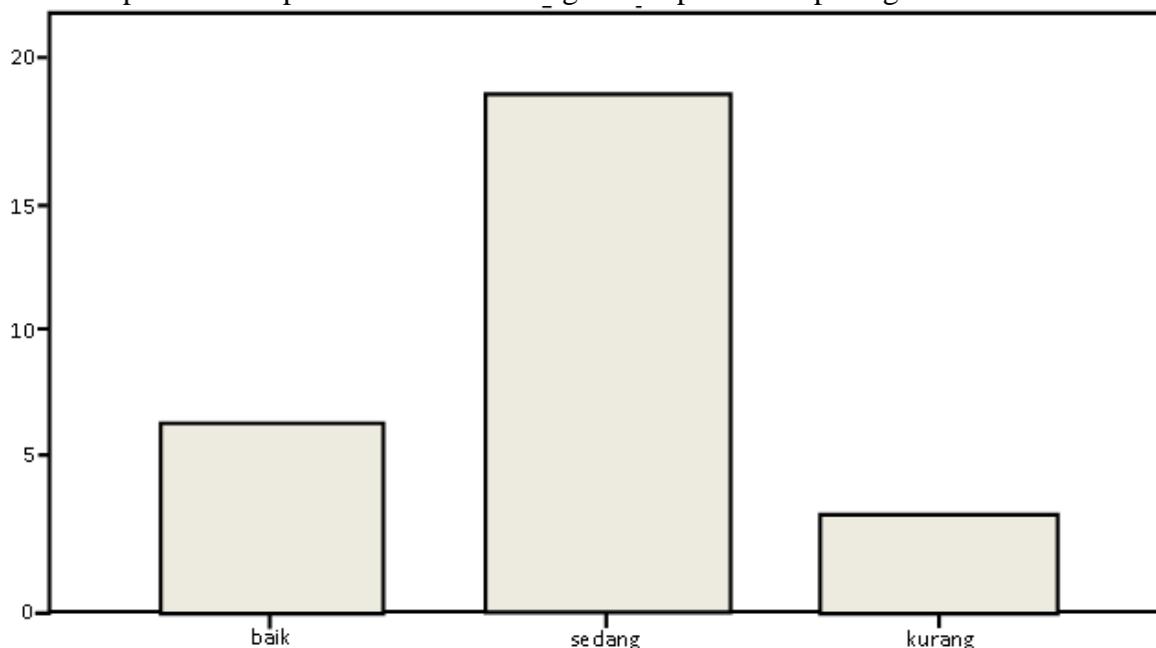
## 2. Variabel Kebugaran Jasmani

Dari hasil penelitian yang melibatkan 30 siswa, diperoleh data statistik terkait kondisi kebugaran fisik, seperti: skor minimum, skor maksimum, rerata, median, dan deviasi standar. Deskripsi mengenai hasil penelitian kondisi kebugaran fisik ini dipresentasikan melalui tabel dan gambar berikut.

**Tabel kebugaran jasmani**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	F	%
1	22-25	Baik sekali	0	0
2	18-21	Baik	6	20.0
3	14-17	Sedang	20	66.7
4	10-13	Kurang	4	13.3
5	5-9	kurang sekali	0	
	Jumlah		30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk digrafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Berdasarkan tabel dan gambar diatas diketahui tingkat kebugaran jasmanisiswa SMP N 20 Raja Ampat berada pada kategori baik sebanyak 6 siswa (20.0%) diikuti kategori sedang berjumlah 20 siswa (66.7%) diikuti kategori kurang sebanyak 4 siswa ( 13.3%). Tidak ada yang masuk dalam kategori baik dan kurang sekali.

**Uji Normalitas**

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorof-Smignov

one-simple Kolmagorov one-simple

Kolmagorov-smirnov Tast

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameter <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	1,53808013
Most Extremen Differences	Absolute	,090
	Positive	,090
	Negative	-.054
Test Statistic		,090
asyup. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

Dari hasil yang telah disajikan, kita dapat menyimpulkan bahwa data mengenai gaya hidup sehat dan kondisi kebugaran fisik mendapatkan nilai p (0,200) yang lebih besar dari 0,05. Ini mengindikasikan bahwa data mengenai gaya hidup sehat dan kondisi kebugaran fisik memiliki distribusi yang bersifat normal.

**b. Uji Lineritas**

Berdasarkan nilai signifikansi (sig) yang ditemukan dalam output di atas, ditemukan bahwa nilai deviasi dari linearitas (Sig) adalah 0,062, yang melebihi angka 0,05. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel gaya hidup sehat (X) dan variabel kebugaran jasmani (Y).

**Tabel 4. Hasil uji korelasi product moment**

Correlation		Gaya Hidup sehat	Kebugaran jasmani
Gaya Hidup sehat	Pearson Correlation	1	,929**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
Kebugaran jasmani	Pearson Correlation	,929**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

\*\*correlation is significant at the 0.01 level (2tailed)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebugaran Jasmani* Gaya Hidup Sehat	Between Groups	(Combined) Linearity	488,000	16	30,500	21,667	,000
		Deviation From Linearity	437,305	1	437,695	31031	,000
		Total	50,305	15	3,354	2,382	,062
Within Group			18,300	13	1,408		
Total			506,300	29			

**c. Uji Hipotesis**

Mengacu pada tabel di atas, kita dapat mengambil kesimpulan berdasarkan dua pengambilan keputusan dalam analisis korelasi bivariat pearson yang telah diuraikan sebelumnya. Dalam tabel tersebut, nilai signifikansi (sig) menunjukkan bahwa nilai signifikansi Hubungan antara gaya hidup sehat (X) dan kebugaran jasmani (Y) ditunjukkan oleh nilai  $0,000 < 0,05$ . Ini mengindikasikan adanya korelasi yang signifikan antara variabel gaya hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani. Lebih lanjut, nilai perhitungan untuk hubungan antara gaya hidup sehat dan kebugaran jasmani adalah 0,929, yang melebihi nilai tabel r yaitu 0,361. Dari sini dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan antara gaya hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani.

Penelitian mengenai gaya hidup sehat melibatkan tindakan individu dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan sehari-hari. Pola hidup sehat selalu didukung oleh kebiasaan yang baik setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP N 20 Raja Ampat memiliki gaya hidup sehat dalam kategori baik (13%). Sementara itu, sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang (56,7%).

Kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan individu untuk menjalani aktivitas harian tanpa kelelahan yang berlebihan, memungkinkan cadangan energi untuk menghadapi tugas-tugas tiba-tiba. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali hubungan antara gaya hidup yang sehat dan tingkat kebugaran fisik pada siswa di SMP N 20 Raja Ampat. Temuan dari analisis mengungkapkan bahwa koefisien korelasi ( $R_{hit}$ ) ( $R_{tabel}$ ) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup yang sehat dan tingkat kebugaran fisik siswa. Hal ini mengkonfirmasi bahwa perilaku hidup sehat memiliki peran yang krusial dalam meningkatkan kondisi fisik anak. Semakin positif perilaku hidup sehat anak, semakin optimal juga tingkat kebugaran fisik mereka. Dengan mengadopsi pola hidup yang sehat, kondisi fisik akan tetap terjaga, secara tidak langsung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.

Pola hidup sehat melibatkan asupan makanan yang seimbang, kebersihan diri, lingkungan yang bersih, dan istirahat yang cukup. Asupan makanan harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Gizi yang cukup penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari, dan pola makan yang sehat harus diatur dengan baik. Kebersihan diri dan lingkungan berdampak pada kondisi fisik, menjaga kebersihan diri dapat mencegah penyakit dan mendukung kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik termasuk olahraga dan rutinitas harian. Aktivitas siswa SMP N 20 Raja Ampat yang aktif di dalam dan di luar sekolah secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang pada akhirnya berdampak pada kebugaran jasmani. Semakin tinggi aktivitas fisik, semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Olahraga rutin dan istirahat yang cukup penting untuk menjaga

kebugaran jasmani.

Oleh karena itu, menjaga gaya hidup sehat merupakan kunci untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang. Data mengenai nilai signifikansi gaya hidup sehat (X) dan kebugaran jasmani (Y) yang menunjukkan angka 0,000 memberikan bukti kuat mengenai adanya hubungan yang signifikan antara variabel gaya hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani. Dengan nilai perhitungan sebesar 0,929, yang melebihi nilai r tabel yaitu 0,361, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang terjadi antara gaya hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani.

### **Kesimpulan.**

1. Berdasarkan temuan dari penelitian, dapat dinyatakan bahwa terdapat Hubungan yang Signifikan Antara pola hidup yang sehat dan Kondisi Kebugaran Fisik pada siswa SMP N 20 Raja Ampat.
2. Nilai signifikansi untuk gaya hidup yang sehat (X) dan tingkat kebugaran fisik (Y) adalah  $0,000 < 0,05$ , mengindikasikan adanya korelasi yang signifikan antara variabel pola hidup yang sehat dan tingkat kebugaran fisik. Hal ini diperkuat oleh nilai hitung hubungan antara pola hidup yang sehat dan kebugaran fisik yang sebesar 0,929, yang lebih besar dari nilai tabel r yaitu 0,361.

### **Daftar Pustaka**

- Abdul Kadir Ateng 2010. *Azas Dan Landasan Pendidikan Jasmani* . Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Agus Supriyanto. (2004) “*Olahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan* “ Jurnal Nasional Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan .
- Arma Abdoelah Dan Manaji. (1994). *Dasar- dasar pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Asri Paranita.(2007) “*Memahami Karakter Siswa Sekolah Dasar*” diunduh pada tanggal 16 Maret 2013 pukul 08.00 WIB

- Bimo Walgito .(2003). *Psikologi Sosial* .Yogyakarta: Andi Offset
- Depdiknas (2006). *Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Nasional Tentang Pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003*. Jakarta
- Depdiknas (2010). *Tes kebugaran jasmani untuk anak* .Jakarta:Depdiknas .
- Djoko Pekik Irianto (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan*. Yogyakarta :Andi Publisher.
- Djoko Pekik Irianto.(2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan* .Yogyakarta Andi Offset
- Depkes RI ,2010. *Panduan manajemen PHBS menuju kabupaten /kota sehat. Pusat Promosi Kesehatan*. Jakarta:Depkes RI
- Depkes RI, 2015. *Riset kesehatan dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Depdiknas ,2010. *Tes kebugaran jasmani untuk anak* .Jakarta :Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto,2013. *Bugar Dan Sehat Dengan Olahraga* . Yogyakarta:CV. Andi offset.
- Endang Ramdan, 1982.*Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung :PT.Ankasa
- Entjang Indang, 2010. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Penerbit Alumni .
- Eka Trisna Nita,(2013).”*Memahami karakter anak usia SD dengan menjadi guru yang kompeten*”.
- Melky Pangemanan.,dkk ( 2023) *Perbandingan Pola Hidup Sehat Pada Lansia Jemaat GMIM Bethesda Luaan Tondano Dengan Jemaat GMIM Abraham Tataaran Patar*