

LITERATURE REVIEW
PENGARUH SENAM AEROBIC
TERHADAP KEBUGARAN

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
Reni Muhka
1610201187

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020

LITERATURE REVIEW PENGARUH SENAM AEROBIC TERHADAP KEBUGARAN

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
RENI MUHKA
1610201187**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

***LITERTURE REVIEW* PENGARUH SENAM
AEROBIC TERHADAP KEBUGARAN**

**Disusun oleh:
RENI MUHKA
1610201187**

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ruhyana, MAN
Tanggal : 01 November 2020 13:37:35

Tanda Tangan



LITERATURE REVIEW PENGARUH SENAM AEROBIC TERHADAP KEBUGARAN¹

Reni Muhka², Ruhyana³

ABSTRAK

Latar Belakang : Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis. Dengan adanya kebugaran jasmani seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan optimal. Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang karena proses pendidikan dan pembudayaan. Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran yaitu dengan melakukan senam aerobik. **Senam aerobik** merupakan suatu aktivitas fisik yang sistematis, terstruktur serta mempunyai aturan untuk mencapai tujuan tertentu, senam *aerobic* dilakukan secara berkelompok dibawah arahan seorang instruktur senam dan diikuti dengan iringan musik populer. Senam *aerobic* melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur.

Tujuan : Mengetahui pengaruh senam *aerobic* terhadap kebugaran

Metode : Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *Literatur Review*. Pencarian artikel melalui *Google Scholar*.

Hasil : Berdasarkan hasil *literature review* pada kelima jurnal dan telah melakukan kajian mendalam menunjukkan ada pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran.

Simpulan dan Saran : Berdasarkan analisa dan pembahasan dalam literatur review yang telah dilakukan penulis didapatkan penurunan kebugaran dapat diatasi dengan pengobatan non farmakologi berdasarkan *evidence based practice* ialah dengan menggunakan senam *aerobic*, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa lebih efektif meningkatkan kebugaran.. Untuk penulis selanjutnya perlu dilakukan review jurnal lebih banyak.

Kata Kunci : senam aerobik, kebugaran

¹Judul

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF AEROBICS ON FITNESS: A LITERATURE REVIEW¹

Reni Muhka², Ruhyana³

ABSTRACT

Background: Physical fitness is an indicator in determining the levels of health dynamics. With physical fitness, a person can carry out optimally and adequately daily activities. Improvement and maintenance of physical fitness need to be continuously preserved. Efforts to improve and maintain regular and directed physical fitness are part of a lifestyle that develops due to the process of education and culture. One of the efforts to improve fitness is by doing aerobics. Aerobic, a systematic and structured physical activity, contains rules to achieve specific goals, can be carried out in groups under the direction of a gymnastics instructor and popular music accompaniment. Aerobics involves movement performance that requires strength, speed, and harmony of organized physical movements.

Objective: This study aimed to determine the effect of aerobics on fitness.

Method: The method implemented in writing this article was a Literature Review, with articles searched through Google Scholar.

Results: From the literature review of the five journals conducting in-depth studies, the results concluded that aerobics affect fitness.

Conclusions and Suggestions: Based on the literature review analysis and discussion carried out by the researcher, it is found that decreased fitness problems can be overcome by non-pharmacological treatment based on evidence-based practice, which is using aerobics. Based on the study results, it is found that aerobic exercise is more useful to improve fitness. It is suggested for the next writer that it is necessary to do more journal reviews.

Keywords : Aerobics, Fitness

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Senam *aerobic* merupakan suatu aktivitas fisik yang sistematis, terstruktur serta mempunyai aturan untuk mencapai tujuan tertentu, senam *aerobic* dilakukan secara berkelompok dibawah arahan seorang instruktur senam dan diikuti dengan iringan musik populer. Senam *aerobic* melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam *aerobic* dilakukan secara terus-menerus dengan intensitas yang sedang sampai sub-maksimal dengan menggunakan energi yang dihasilkan melalui proses metabolisme *aerobic* tubuh. Salah satu tujuan dari senam *aerobic* adalah untuk mendapatkan kebugaran fisik atau kesehatan. Kebugaran fisik dapat diperoleh karena senam *aerobic* melibatkan seluruh komponen tubuh termasuk kerja jantung dan paru (Candrawati, 2016).

Senam *aerobic* sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh dan bisa dilakukan dimana saja, baik itu dirumah, ditempat pusat kebugaran maupun di lapangan. Upaya peningkatan kesehatan sesungguhnya dapat dilakukan oleh setiap orang melalui kegiatan sederhana dan murah.

Disamping pengaturan pola makan, kegiatan olahraga merupakan usaha sederhana dan murah untuk meningkatkan kesehatan asalkan disertai pengetahuan dan pengertian tentang kesehatan olahraga yang benar (Jayanti, 2013).

Rata-rata hasil post-test kebugaran jasmani dari latihan senam aerobik low impact mencapai 70,48% dan high impact mencapai 75,74%. Kesimpulannya adalah ada pengaruh yang signifikan latihan senam aerobik low impact dan high impact terhadap hasil kebugaran jasmani, dan latihan senam aerobik high impact memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan low impact terhadap hasil kebugaran jasmani (Sutardji, Subiono dan Alex, 2012).

Menurut juru bicara Gold's Gym Internasional mengatakan bahwa kebanyakan pria lebih cenderung memilih aktifitas olahraga yang berbasis atletik yang tidak membutuhkan tarian atau koordinasi terbuka. Sedangkan wanita lebih menikmati aktifitas yang berbasis tarian dengan manfaat membentuk badan dan kelenturan. Wanita cenderung melakukan pendekatan seimbang untuk berolahraga. Latihan mereka meliputi beberapa jenis kardio,

latihan kekuatan, latihan mind dan body seperti yoga atau tai chi. Itu sebabnya group exercise di pusat-pusat kebugaran selalu didominasi wanita. Salah satu senam yang paling banyak diminati oleh wanita yaitu senam arobic karena gerakannya merupakan gabungan dari beberapa jenis tarian dan disertai dengan irama musik sehingga penikmat aerobic terhindar dari kebosanan (Gunawan, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis. Dengan adanya kebugaran jasmani seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan optimal. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan sebuah pengaruh terhadap kinerja dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja. Jadi dapat kita simpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktivitas dalam bekerja (Syahputra, Syaifuddin dan Ifwandi, 2017).

Apabila dilihat berdasarkan jenis kelamin wanita yang memiliki motivasi tinggi dapat dilihat bahwa interest/enjoyment (kesenangan), appearance (penampilan), dan fitness (kebugaran) memiliki persentase yang

sama yaitu 92%. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Julianti, Hartoyo, dan Guharja (2008) terkait manfaat yang dirasakan setelah mendatangi pusat kebugaran pada wanita adalah keadaan tubuh yang lebih segar dan sehat menjadi manfaat yang dirasakan oleh sebagian besar (80%). Diikuti oleh manfaat peningkatan daya tahan (52,7%) dan penurunan berat badan (51,7%). Sementara prosentase alasan member mengikuti olahraga di pusat kebugaran adalah agar tubuh menjadi lebih segar dan sehat (66,7%) dan menurunkan berat badan (66,7%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ryan, dkk (1997) menunjukkan bahwa seringnya kehadiran individu secara keseluruhan dalam berolahraga dimediasi oleh adanya motivasi kesenangan (interest/enjoyment) (Jayasti dkk, 2016).

METODE PENELITIAN

Penulisan ini merupakan penulisan dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau literature review. Literature review merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui

tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya. Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka lainnya. Jenis penulisan yang digunakan adalah studi literature review yang berfokus pada hasil penulisan yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan.

Metode yang digunakan dalam literatur review ini menggunakan strategi secara komprehensif baik nasional maupun internasional, seperti artikel dalam database jurnal penelitian, pencarian melalui internet, tinjauan ulang artikel Google Scholar Pada tahap awal pencarian artikel menggunakan kata kunci “Pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran”. Kemudian memilih artikel dalam database jurnal yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penulis melainkan pokok bahasan didalam literatur review.

Variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi dalam penelitian ini adalah senam aerobik. Variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebugaran.

Jalannya penelitian adalah tahap persiapan, pelaksanaan dan penyelesaian.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian di Google Scholar, didapatkan 5 jenis jurnal yang sudah melalui tahap screening dan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Tempat penelitian dari jurnal dilakukan di tempat yang berbeda.

Jurnal pertama dengan judul Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi D-III Fisioterapi. Hasil penelitian yang dilakukan pada 78 sampel. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 20 April hingga 11 Mei 2015 dengan intensitas latihan 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Hasil analisis kebugaran fisik sesudah diberikan pelatihan didapatkan ada perbedaan nilai kebugaran fisik sesudah diberikan pelatihan pada kedua kelompok. Hasil rerata sesudah pelatihan pada kelompok yang diberikan pelatihan interval intensitas tinggi yaitu 60,92 dan hasil rerata pada kelompok yang diberikan senam aerobic high impact yaitu 57,74 dengan

nilai $p = p = 0,014$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan interval intensitas tinggi lebih meningkatkan kebugaran fisik daripada senam aerobik high impact pada mahasiswa program studi D-III Fisioterapi.

Jurnal kedua dengan judul pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Subjek penelitian berjumlah 20 orang. Tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini untuk mengukur kesegaran jasmani siswi. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Kesimpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh latihan senama aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP 25 Bandar Lampung. Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji t kelompok pre-test dan post-test sebesar -10,771 lebih besar dari t-tabel sebesar 1,729 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan senama aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas VII SMP 25 Bandar Lampung.

Jurnal ketiga dengan judul Pengaruh Senam Aerobic Terhadap

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 10 Muaro Jambi. Metode penelitian yang digunakan adalah Metode Eksperiment Reasearch penelitian ini menggunakan rancangan One Group Preetest-Posttest design. Dengan populasi seluruh Siswa Putra Kelas VIII D SMP Negeri 10 Muaro Jambi.dengan jumlah populasi 21 orang dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random sampling, dengan jumlah sampel 14 orang, adapun tes yang digunakan adalah TKJI (Test Kebugaran Jasmani Indonesia). Hasil analisis data uji-t, yang diolah secara manual menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Senam Aerobic Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 10 Muaro Jambi. Hasil Uji-t untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n-1) = 13$ diperoleh t hitung $(11,55) > t$ Table $(1,771)$ berarti hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan Senam Aerobic Terhadap kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 10 Muaro Jambi.

Jurnal keempat dengan judul Pengaruh Senam Aerobik High Impact

Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo₂maks) Pada Siswa Putri Smk Negeri 1 Karanganyar. Metode Penelitian ini adalah pre-experimental dengan rancangan one group pre-test and post-test without control design. Sampel diambil sebanyak 20 responden menggunakan teknik Simple Random Sampling dan instrumen penelitian menggunakan Multistage Fitness Test. Penelitian dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu dengan durasi 30 menit setiap latihan. Hasil; Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p=0,008$, di mana $p<0,05$ yang berarti terdapat pengaruh Senam Aerobik terhadap VO₂maks. Kesimpulan; Ada pengaruh Senam Aerobik High Impact terhadap VO₂max setelah 9 kali pertemuan.

Jurnal kelima dengan judul Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Pada Siswa Smp Di Palembang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimental semu dengan rancangan One Group Pre and Post Test Design karena menggunakan satu kelompok perlakuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Simple Random Sampling, dimana responden penelitian sebanyak 29 siswa yang memenuhi kriteria inklusi. Responden diberikan

latihan fisik intensitas sedang menggunakan sepeda statis dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan durasi 15 menit dan dilaksanakan selama 6 minggu. Data dianalisis dengan uji t berpasangan (Paired t-test). Hasil penelitian didapatkan terjadi perubahan nilai rerata indeks kebugaran kardiorespirasi secara signifikan sebelum perlakuan 32,74 dan setelah perlakuan 41,68 ($p=0,000$). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan fisik intensitas sedang terhadap kebugaran kardiorespirasi.

Kebugaran jasmani yaitu suatu unsur kesehatan terpenting dalam melakukan aktivitas kehidupan. Setiap orang akan mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda-beda yang akan mempengaruhi kemampuan melakukan aktivitas fisiknya. Kebugaran jasmani akan dikatakan baik apabila dapat melakukan aktivitas fisik secara baik dan tanpa mengalami kelelahan yang sangat berarti (Dewi dan Rifki, 2020).

Menurut Wiarto dalam Prayoga dan Susanto (2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari yang tidak dapat menimbulkan kepenatan yang berarti.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan lima jurnal yang telah dianalisis, menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam aerobic terhadap kebugaran. Hal tersebut dikarenakan tingkat keamanan senam jauh lebih baik dibandingkan obat-obatan farmakologi. Senam aerobic dianggap lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran pada manusia karena salah satu komponen kebugaran fisik yaitu: daya tahan kardiorespirasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review pada kelima jurnal dan telah melakukan kajian mendalam menunjukkan ada pengaruh senam aerobic terhadap kebugaran. Berdasarkan analisa dan pembahasan dalam literatur review yang telah dilakukan penulis didapatkan penurunan kebugaran dapat diatasi dengan pengobatan non farmakologi berdasarkan evidence based practice ialah dengan menggunakan senam aerobic, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa lebih efektif meningkatkan kebugaran. Hal tersebut dikarenakan senam aerobic memiliki intensitas yang tinggi dan aerobik adalah aktivitas yang menggunakan otot yang sama kelompok, berirama, untuk jangka waktu 15-20 menit atau

lebih, mempertahankan 60-80% dari denyut jantung maksimum yang dapat meningkatkan kebugaran pada manusia.

SARAN

1. Bagi institusi pendidikan keperawatan agar menjadi masukan bagi tenaga keperawatan dalam menangani masalah kebugaran
2. Bagi pembaca selanjutnya berikutnya agar digunakan sebagai dasar penelitian senam aerobik dengan variabel yang lain.
3. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta agar menjadi masukan dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. (2017). Pengaruh Latihan Jalan Cepat Terhadap Peningkatan Kebugaran Remaja Di Karang Taruna Balangan. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Alex MS, Subiono HS, Sutardji. (2012). "Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani". *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 1 (1).
- Brian, J dan Sharkey. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan Edisi 1-2*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Pranasari, N., Fisiologi, L., Kedokteran, F., Jenderal, U., Test, S. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas Aerobic Dance Increase the Cardiorespiratory Endurance and Flexibility. 29(1), 69–73.
- Darmawijaya., Suputra, M., Permadi, R. (2019). Pengaruh Senam Aerobik High Impact Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) Pada Siswa Putri SMK Negeri 1 Karanganyar. Thesis. Stikes 'Aisyiyah Surakarta.
- Dewi, R., Rifki, MS. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Universitas Negeri Padang. Vol. 3 No. 6.
- Fauzi, M. (2019). Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik dan Jalan Kaki Terhadap Peningkatan VO₂ MAX Pada Obesitas. Skripsi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Gunawan A, Hedison P, dan Damajanty HC. (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2014. Vol 2. No 1.
- Halim, S. (2012). Manfaat tes kebugaran/kesegaran jasmani untuk menilai tingkat kebugaran. *Jurnal Kedokteran Meditek*. 18(47): 0854-3988.
- Hapsari, E.W.(2014). Perbedaan kesegaran jasmani dan status gizi antara perokok dan bukan perokok pada siswa putra kelas ix smpn tlogowungu pati tahun ajaran 2012/2014. *Jurnal of Public Health*. 3(2): 2252-6528.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indriantoro, Nur dan Bambang Supomo. (2011). *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi Dan Manajemen Edisi Pertama*. Yogyakarta: BPF.
- Jayanti . (2013). Pengaruh Intensitas Latihan Senam Aerobic High Impact, Low Impact, dan Mix Impact Terhadap Physical Efficiency Index Ditinjau Dari Denyut Nadi Istirahat. Skripsi.
- Jayasti. (2016). Analisa Perbedaan Motivasi Melakukan Fitness Pada Dewasa Muda (Studi Pada Anggota Pusat Kebugaran "X"). Skripsi.
- Palar, C.M., Wongkar, D., & Ticoalu, S.H.R. (2015). Manfaat latihan Olahraga Aerobic Terhadap

- Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (EBN)*. 3 (1).
- Penggalih, M.H.S.T., Hardiyanti, M., & Santi, F.I. (2015). Perbedaan perubahan tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda. *Jurnal Keolahragaan*. 3(2): 218-227.
- Prahida, T. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Fitnes Dengan Senam Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Penurunan Lemak Perut Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi.
- Pramono, F.E. (2012). Tingkat kesegaran jasmani anak yang ikut dalam sekolah sepak bola handayani di gunung kidul daerah istimewa Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta.
- Rosidah, Nor. (2013). "Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putri SMK Negeri 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2012/2013". Skripsi. Tersedia pada <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/view/952> (diakses pada tanggal 29 Mei 2015).
- Syhaputra, dkk. (2017). Pengaruh Latihan Olahraga Hadang Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagar Air. Skripsi.
- Sekaran, Uma. (2014). Metodologi Penelitian untuk Bisnis (Research Methods for Business). Buku 1 Edisi 4. Jakarta: Salemba Empat
- Sloan, R.A. et al. (2009). Associations between cardiorespiratory fitness and health-related quality of life. *Health and Quality of Life Outcomes*.;7:47:1-5. DOI: 10.1186/1477-7525-7-47.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiono. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 20 (2). [Online]. Diakses dari: <http://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/140> [diakses 14 November 2019 pukul 09.44].
- Sukendro, Santoso, T. (2019). Pengaruh Senam Aerobic Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 10 Muaro Jambi. Vol. 1 No.1.
- Syamsuddin dan Damayanti. (2011). *Metode penelitian pendidikan bahasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.