PROFIL TINGKAT KESEGARAN JASMANI TENAGA KERJA INDONESIA DI BALAI PELAYANAN, PENEMPATAN, DAN PERLINDUNGAN TENAGA KERJA INDONESIA (BP3TKI) CIRACAS TAHUN 2015

PANJI CAHYO UNTORO
6815112193
Pembimbing 1 : Hendro Wardoyo, M.Pd
Pembimbing 2 : Dr. Iwan Hermawan, M.Pd

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang tingkat kesegaran jasmani Tenaga Kerja Indonesia , dengan mengetahui : 1) Gambaran komposisi tubuh Tenaga Kerja Indonesia; 2) Gambaran kelentukan tubuh Tenaga Kerja Indonesia; 3) Gambaran kapasitas aerobik Tenaga Kerja Indonesia. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 6 November 2015 di Balai Pelayanan, Penempatan, dan Perlindungan Tenaga kerja Indonesia (BP3TKI) Ciracas, Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan berdasarkan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu seperti, pertimbangan umur, lama pelatihan, dan calon TKI yang siap diberangkatkan. Sampel berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 orang wanita dan 15 orang laki - laki. Teknik pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menentukan nilai tertinggi, nilai terendah, rentang nilai, rata-rata nilai, simpangan baku, nilai tengah, dan nilai yang sering muncul. Hasil penelitian menggambarkan : 1) Komposisi tubuh dilakukan dengan pengukuran manual. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata berat badan 63,03 kg; tinggi badan 160 cm; dan indeks masa tubuh 24,532 Kg/m^2 yang tergolong pada kategori *Overweight*; 2) Kelentukan tubuh diukur dengan *Sit and Reach Flexibility Test.* Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 14,4 Cm yang tergolong dalam kategori Kurang; 3) Kapasitas Aerobik diukur dengan *Harvard Step Test*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 45,861 Poin yang tergolong dalam kategori Kurang. Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Tenaga kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas Tahun 2015 tergolong dalam kategori Kurang.

Key word : Profil, Tingkat Kesegaran Jasmani, Tenaga Kerja Indonesia

PENDAHULUAN

Kekurangan lapangan kerja merupakan salah satu faktor permasalahan yang menyebabkan masyarakat Indonesia mengalami kesulitan ekonomi dan tidak sedikit dari mereka yang menghabiskan hidupnya sebagai pengangguran. Masalah kekurangan lapangan kerja merupakan persoalan utama bangsa ini yang harus dicarikan solusinya oleh pemerintah Negara Indonesia agar masyarakat kita mendapatkan kesejahteraan hidup yang merata.

Sebagai negara yang secara demografis terbesar di kawasan ASEAN, Indonesia memiliki cadangan sumber daya alam dan sumber daya manusia yang cukup besar yang dapat memberikan kontribusi dalam pembangunan ekonomi setidaknya kebutuhan sumber daya manusia untuk pebangunan dapat terpenuhi secara memadai.

Namun pada kenyataannya jumlah sumber daya manusia yang begitu besar tidak sebanding dengan lapangan kerja yang tersedia sehingga bekerja di luar negeri merupakan alternatif ditengah sempitnya lapangan kerja di dalam negeri disamping tingginya perbedaan tingkat upah. Upah di luar negeri jauh lebih besar dengan upah didalam negeri sebagai perbandingan , upah pembantu di luar negeri sebanding dengan gaji PNS golongan III C.

Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BNP2TKI) mencatat setidaknya ada 6 juta TKI bekerja di 160 negara. Negara yang menjadi incaran para TKI antara lain Malaysia, Hongkong, Taiwan, Arab Saudi, Jepang, Korea Selatan, dan Singapura.

Saat ini pengiriman tenaga kerja dilakukan oleh Pemerintah dan Pengerah Tenaga Kerja Indonesia (PJTKI) yang bertindak sebagai perantara untuk menjembatani antara pihak pengguna di luar negeri dengan para calon pekerja didalam negeri. Para TKI yang bekerja diluar negeri telah menyumbangkan devisa yang sangat besar hingga dijuluki sebagai Pahlawan Devisa. Pengiriman uang oleh para TKI dari Luar Negeri bukan jumlah yang sedikit, bertriliunan uang dikirimkan apalagi menjelang lebaran.

Sumbangan dari remintasi TKI terhadap devisa lebih dari Rp 100 triliun per tahun. Pekerjaan TKI juga menolong kehidupan puluhan juta anggota keluarga TKI yang ditinggalkan di Indonesia. Ini belum termasuk berkembangnya ekonomi pedesaan secara signifikan akibat derasnya uang TKI yang terkirim di kampung halaman.

Namun sangat ironis kontribusi yang besar dan strategis yang telah disumbangkan oleh para TKI tidak diimbangi dengan perlindungan hukum yang memadai terhadap keberadaan mereka. Nada yang penuh histeria, misteri dan problematika yang kelam dan sulit dipecahkan seolah menggelayuti kisah Buruh Migran Indonesia. Cerita tragis yang sering kita dengar dari nasib TKI di negeri orang mulai dari keberangkatan hingga pada saat berada dinegara tujuan sampai pada saat kepulangan ketanah air seperti keretakan rumah tangga, penipuan oleh PJTKI, pemerasan oleh oknum-oknum PJTKI dan Depnaker , tindak kekerasan, pelecehan seksual sampai pada pelanggaran HAM.

Sebagian besar TKI (71 persen) bekerja di sektor informal. Mudah untuk diduga, sebagian besar mereka adalah penata laksana rumah tangga (PLRT). Hasil studi yang dilakukan Suhariyanto et al. dengan menggunakan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2007 menunjukkan, sekitar 48,8 persen TKI bekerja sebagai PLRT. Temuan ini nampaknya bersesuaian dengan fakta bahwa sekitar 76 persen TKI adalah perempuan.

Meskipun sebagian besar TKI bekerja di sektor informal, mereka berperan penting bagi perekonomian melalui uang yang mereka kirimkan ke Indonesia. Itulah sebab mereka digelari sebagai “Pahlawan Devisa”. Hingga saat ini tidak diketahui secara pasti jumlah remitansi yang dikirim oleh para TKI. Sebagai gambaran, pada tahun 2009, jumlahnya diperkirakan mencapai 6,77 miliar dollar AS (BI dan BNP2TKI).

Pekerjaan sebagai penata laksana rumah tangga termasuk kedalam kategori pekerjaan kasar, mengandalkan otot dan tenaga yang besar. Biasanya para TKI yang memilih untuk menjadi penata laksana rumah tangga adalah dari kalangan menengah ke bawah yang pada dasarnya latar belakang pendidikannya rendah bahkan tidak pernah mendapakkan pendidikan di Indonesia serta mereka juga tidak memiliki keahlian yang terlatih. Tenaga kerja tidak terdidik dan tidak terlatih adalah tenaga kerja kasar yang hanya mengandalkan tenaga saja. Contoh: kuli, buruh angkut, pembantu rumah tangga, dan sebagainya. Pekerja kasar adalah para pekerja yang lebih mengandalkan otot dibandingkan dengan otak. Artinya porsi otot dan tenaga lebih besar dibanding dengan otak.

Penempatan TKI sektor informal masih didominasi oleh perempuan sebagai penata laksana rumah tangga dan umumnya bekerja pada pekerjaan kategori 3D (*difficult, dirty, dangerous*). Mereka sangat rentan mendapat perlakuan kekerasan dari pengguna/majikan dan menjadi korban eksploitasi.

Kesegaran jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Seluruh individu membutuhkan kesegaran jasmani, baik masyarakat, wiraswasta, PNS, ABRI, Polri dan juga Tenaga Kerja Indonesia (TKI). Yang terjadi sekarang adalah sebagian besar orang kurang memahami apa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani, apa manfaat kesegaran jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kesegaran jasmani.

Tahun 2010, Malaysia setiap bulan memulangkan sekitar 500 TKI karena tidak memenuhi persyaratan kesehatan. Banyak TKI yang dipulangkan dari luar negeri karena tidak

sehat atau *unfit*. Sedangkan pada tahun 2012, TKI yang bermasalah sakit akibat kerja mencapai angka 4.959 orang.

Kebanyakan para Tenaga Kerja Indonesia (TKI) yang mengadukan nasibnya dengan bermodalkan mental saja. Mereka tidak menyadari dan memahami pekerjaan yang dilakukan merupakan pekerjaan berat yang mengandalkan otot dan tenaga yang besar sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Hal ini dapat menimbulkan resiko besar untuk pekerjaannya maupun untuk dirinya sendiri.

Setiap harinya para TKI dituntut memiliki kondisi fisik yang prima agar mereka dapat melakukan pekerjaannya dengan baik. Pekerjaan berat seperti mencuci, membersihkan rumah, mengangkat beban, menyetrika, menyetir, memasak, mengangkut, dan merapihkan rumah merupakan hal yang harus dikerjakan dan diselesaikan mereka sehari-harinya. Maka dari itu para TKI harus memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Penulis sangat tertarik untuk meneliti para Tenaga Kerja Indonesia yang berada di BP3TKI Ciracas tahun 2015, karena tempat tersebut diperuntukan kepada TKI di sektor informal yang pada dasarnya mereka adalah pekerja kasar yang bekerja sebagai Penata Laksana Rumah Tangga.

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin meneliti tentang bagaimana Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas Tahun 2015.

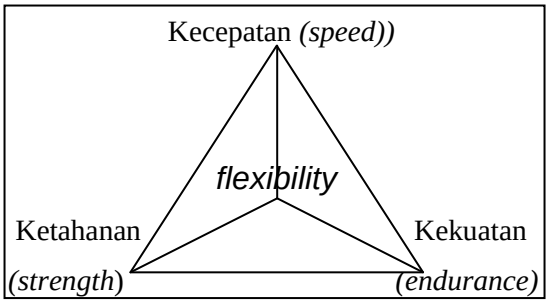
KAJIAN PUSTAKA

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Sedangkan menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi).

Kondisi fisik para Tenaga Kerja Indonesia berbeda - beda begitu pula di lapangan mereka memiliki kerja yang berbeda juga, meskipun pelatihan yang diberikan sama. Faktor dominan yang menyebabkan hal tersebut adalah perbedaan tingkat kemampuan fisiknya. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Karena itu kebugaran jasmani, secara umum sering di artikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya. Pada kesegaran jasmani terdapat beberapa komponen yang terbagi menjadi dua aspek kesegaran jamani yaitu:

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness)* :
    a. Daya Tahan Jantung Paru (Kardiorespirasi),
    b. Kekuatan Otot,
    c. Daya Tahan Otot,
    d. Fleksibilitas,
    e. Komposisi Tubuh.
2. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan *(skill related fitness)* :
    a. Kecepatan,
    b. Power,
    c. Keseimbangan,
    d. Kelincahan,
    e. Koordinasi,
    f. Kecepatan Reaksi.

Masing-masing komponen akan mengalami perubahan yang disebabkan oleh usia biologis seseorang, jenis kelamin, status kesehatan, dan anatomi serta biokimianya. Lagi pula terdapat tingkat karakteristik khusus yang selalu mengalami perubahan melalui pertumbuhan dan perkembangan.



Gambar 01. Golden trianggel (Tudor O Bompa), Ilustrasi Biomotor

Kondisi fisik yang didasari dengan gambar di atas di maksudkan jika tiga komponen tersebut bisa dimilki manusia secara baik maka bisa dikatakan kesegaran jasmaninya sangat baik. serta apabila tiga komponen ini di miliki dengan baik maka akan memunculkan kelebihan yang lain, yaitu komponen yang lainnya misalkan kelentukan (*fleksibility*), koordinasi, ataupun keseimbangan.

Dan ini sangatlah bermanfaat bagi kelangsungan hidup manusia agar menjadi penunjang untuk melakukan kegiatan sehari-hari, apalagi untuk orang yang bekerja sebagai pembantu rumah tangga seperti para Tenaga Kerja Indonesia. Seorang TKI harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, agar kinerja mereka bisa berjalan secara optimal agar sesuai dengan harapan dan tujuannya.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia,suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat deskripsi atau gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.

Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat kesegaran jasmani. Populasi dalam penelitian ini adalah Tenaga Kerja Indonesia di Balai Pelayanan, Penempatan, dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BP3TKI) Ciracas Tahun 2015 yang terdiri dari 30 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan umur, lama pelatihan, dan calon TKI yang siap diberangkatkan.

Instrumen pengumpulan data dilakukan menggunakan metode tes:

1. *Harvard Step Test* untuk mengukur kapasitas aerobik.
2. *Sit And Reach Flexibility Test* untuk mengukur kelentukan tubuh.
3. Indeks Massa Tubuh untuk mengukur komposisi tubuh.

Alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah :

1. Bangku Hardvard
2. *Sit and Reach Manual*
3. Pengukur Berat Badan
4. Pengukur Tinggi Badan
5. *Stopwatch*
6. *Metronome*
7. Blangko/kertas
8. Pensil/pulpen

Teknik yang digunakan untuk mengolah data adalah teknik statistik deskriptif dan akan diberikan kesimpulan untuk mengetahui hasil dari tiap-tiap unsur tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengambilan data dilakukan, kemudian pengolahan data tersebut di hitung berdasarkan petunjuk teknik pengolahan data untuk mengetahui nilai tertinggi, nilai terendah, rentang nilai, rata-rata, median, modus, simpangan baku dan tabel ditribusi frekuensi.

Sampel dalam penelitian ini adalah Tenaga kerja Indonesia di Balai Pelayanan, Penempatan, Dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BP3TKI) Ciracas yang berjumlah 30 orang. Sampel terdiri dari 15 orang laki - laki dan 15 orang perempuanMenurut hasil data dari tes dan pengukuran yang telah dilakukan, masing-masing variable di ukur dari aspek

komponen kesegaran jasmani seperti; komposisi tubuh, kelentukan tubuh dan daya tahan jantung paru Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas tahun 2015. Maka dapat di lihat pada tabel kesegaran jasmani berikut ini:

Tabel 06. Kesegaran Jasmani Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas Tahun 2015.

NO	KOMPONEN KESEGARAN JASMANI	INSTRUMEN	RATA-RATA	KATEGORI
1.	Komposisi Tubuh	*Body Mass Index*	24,532 Kg/m^2	*Overweight*
2.	Kelentukan	*Sit and Reach Flexibility Test*	14,4 Cm	Kurang
3.	Kapasitas Aerobik	*Harvard Step Test*	45,861 Poin	Kurang

Dari hasil diatas di jelaskan bahwa, Komposisi Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas memiliki nilai rata-rata 24,532 Kg/m^2 yang termasuk dalam kategori *Overweight*. Kelentukan Tubuh Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas memiliki nilai rata-rata 14,4 Cm yang termasuk dalam kategori Kurang. Kapasitas Aerobik Tenaga Kerja Indonesia Di BP3TKI Ciracas memiliki nilai rata-rata 45,861 Poin yang termasuk dalam kategori Kurang.

Data – data tersebut menunjukan akan kurangnya tingkat kesagaran jasmai Tenaga Kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas. Seperti yang telah dibahas pada bab sebelumnya, kapasitas aerobik merupakan suatu kualitas yang memungkinkan seseorang mampu melaksakan secara terus menerus selama mungkin suatu kerja fisik yang bersifat umum dalam kondisi aerobik. Pada pengukuran daya tahan jantung dan paru – paru (kapasitas aerobik) didapatkan hasil yang tergolong dalam kategori kurang. Hasil tersebut menginterprestasikan bahwa para TKI mengalami kelelahan yang berarti pada saat melakukan aktivitas sehari – hari atau bekerja. Hal itu ditunjukan pada saat melakukan *Harvard Step Test*, 60% lebih sampel TKI tidak dapat menyelesaikan tes sesuai aturan waktu yang telah ditentukan.

Pada pengukuran kelentukan juga diperoleh hasil yang tergolong dalam kategori kurang. Dan hasil pengukuran komposisi tubuh temasuk dalam kategori *overweight* (Kelebihan berat badan). Hasil – hasil tersebut menggambarkan kurangnya kesegaran jasmani para TKI. Seseorang yang tidak memeiliki kesegaran jasamani yang cukup cenderung berpenampilan kurang menarik, mudah letih, kurang mampu bekerja keras, gerakan tidak gesit dan lambat, serta resiko terkena penyakit tinggi.

Hal ini sangat berisiko pada kesehatan dan keselamatan para TKI, yang dimana mereka harus bekerja keras setiap harinya. Serta dapat mempengaruhi hasil kinerja mereka menjadi kurang optimal. Maka dari itu, kesegaran jasmani Tenaga kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas harus di tingkatkan melalui program – program latihan dan juga perlu adanya standarisasi terhadap kesegaran jasmani untuk para Tenaga Kerja Indonesia.

Segala upaya untuk menjaga keaslian, kemurnian penelitian ini telah dilakukan secara maksimal, namun penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan dianggap masih memiliki banyak kekurangan. Dengan adanya keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini baik secara konseptual maupun teks, maka hasil penelitian ini perlu dilanjutkan dan di kembangkan dengan penelitian yang serupa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan hasil Berdasarkan hasil penelitian tes dan pengukuran kesegaran jasmani pada Tenaga kerja Indonesia di Balai Pelayanan, Penempatan, Dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BP3TKI) Ciracas Tahun 2015, dapat dilihat sebagai berikut :

1. Komposisi tubuh dilakukan dengan pengukuran manual. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata berat badan 63,03 kg; tinggi badan 160 cm; dan indeks masa tubuh 24,532 Kg/m^2 yang tergolong pada kategori *Overweight.*
2. Kelentukan tubuh diukur dengan *Sit and Reach Flexibility Test.* Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 14,4 Cm yang tergolong dalam kategori Kurang.
3. Kapasitas Aerobik diukur dengan *Harvard Step Test*. Dari hasil tes

diperoleh nilai rata-rata 45,861 Poin yang tergolong dalam kategori Kurang.

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Tenaga kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas Tahun 2015 tergolong dalam kategori Kurang.

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat sampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Peneliti menyarankan kepada masyarakat khususnya petugas SPBU untuk memperhatikan kesehatan, akan bahaya zat paparan pencemaran udara dan zat yang terdapat di bensin dengan melakukan pemeriksaan kesehatan berkala secara rutin.
2. Kemudian Peneliti juga menyarankan kepada masyarakat untuk juga memperhatikan kegiatan olahraga meskipun memang disibukkan dengan banyaknya pekerjaan. Sehingga dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Meskipun hanya aktivitas olahraga yang dilakukan 30menit setiap harinya.
3. Peneliti juga berharap kepada masyarakat khusus petugas SPBU untuk menggunakan APD masker pada saat berkerja ataupun berkendara, sebagai upaya pencegahan paparan zat berbahaya**.**
4. Komponen kesegaran jasmani para Tenaga kerja Indonesia di BP3TKI Ciracas harus di sesuaikan dengan norma-norma tes, sehingga standar tes menjadi acuan terhadap tes kondisi fisik para Tenaga kerja Indonesia di seluruh Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI, Petunjuk Teknis Kebugan Jasmani, 2005.

Hitan, Rusli dan Adang Suherman, Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes.

Junjunan, R.abd askar, Buku pedoman tentang kondisi fisik olahragawan. Jakarta: kom. pusat,1982.

Nazir, Moh., Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia, 2005.

Rakasima, Mahmud Fadli, "Kaleidoskop Perjalanan BNP2TKI 2007-2012", Pusat Penelitian dan Informasi (Puslifto) Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia, 2013.

Sajono, M., Peningkan dan pembinaan kekuatan kodisi fisik dalam olahraga. Semarang : Daharja prize, 1995.

Sudarno, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pustaka dan kartini, 1992.

Sudjana, Metode Statistik. Bandung: Tarsito, 1996.

Suharsimi, Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineke Cipta, 1980.

Sutopo, Arie.S., dan Alma Permana Lestari, Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Kerja (*Ergofisiologi*).

Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2004 tentang Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri.

Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Bumi Timur Jaya, 2011.

https://anthosaputra.wordpress.com/2013/01/03/tes-kebugaran-jasmani/.

http://cyberblogsz.blogspot.co.id/2013/07/kebugaran-jasmani.html.

http://eprints.undip.ac.id/44910/3/ZEGA_YUDAMA_ARCHILONA_22010110110043_BAB2KTI.pdf.

http://fithriazni.blogspot.co.id/2011/06/pentingnya-kesegaran-tubuh-secara.html.

http://id.wikipedia.org/wiki/Tenaga_Kerja_Indonesia.

https://luthfi123.wordpress.com/2010/04/25/kebugaran-jasmani/.

http://rca71.blogspot.com/2012/09/makalah-kebugaran-jasmani.html.

http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/31463/4/Chapter%20II.pdf.

http://www.pengertiandefinisi.net, *pengertian* kesegaran *jasmani.*

www.pusatbahasa.go.id, *Bear Bahasa Indonesia Dalam Jaringan*, pusat bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2012.