

PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI PENGEMUDI TAKSI P.T PRIMAJASA JATI ASIH BEKASI SELATAN TAHUN 2016

TUBAGUS ROHMAN

6815127973

Pembimbing 1 : dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.RM

Pembimbing 2 : Dr. Aan Wasan, M.Pd

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

RINGKASAN

This study aimed to obtain information about the level of physical fitness, to determine: 1) Overview The taxi driver body composition; 2) A description of the body flexibility Taxi Driver; 3) Taxi driver picture aerobic capacity; 4) description of reaction rates.

Data were collected on June 4, 2016 in Pool Taxi P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan. This study used survey method with purposive sampling. Samples used by sampling with a certain considerations such as considerations of age, and the driver of the active Working according to schedule. Samples were 30 people comprising men - men. Data processing techniques performed by using descriptive statistical techniques to determine the highest value, lowest value, range of values, the average value, standard deviation, median, and values that often arise.

The results of the study describes the composition of the body is done by manual measurement test results obtained by the average value of rat body 24.811 Kg / m² are classified in categories Normalweight. Flexibility of the body is measured by Sit and Reach Flexibility Test. The test results obtained by the average value of 13.22 cm is classified in the category of being; Aerobic capacity was measured by the Harvard Step Test. The test results obtained by the average value of 42.66 points belonging to the category of Less; Reaction speed is measured with a stick nelson. From the test results obtained average value of 11.2 second classified in the category of being

Key word : Profil, Tingkat Kesegaran Jasmani, Pengemudi Taksi

PENDAHULUAN

Kondisi transportasi umum di Jakarta beserta pelayanannya cukup memperhatikan, padahal Jakarta adalah Ibu Kota Negara yang seharusnya bisa menjadi contoh yang bagi kota-kota lain. Kota metropolitan ini belum bisa mengatasi masalah transportasi umum, karena sampai saat ini masalah tersebut masih belum

dapat dipecahkan. Ditinjau dari berbagai sudut, transportasi di Jakarta sudah tidak layak.

Padahal transportasi umum ini berada di ibu kota negara, dimana semua mata tertuju padanya. Moda transportasi umum yang banyak ditemui di kota ini yaitu bus-bus, metro mini serta angkutan kota atau yang lebih dikenal

dengan istilah angkot, dan kereta listrik dalam kota. kondisinya banyak yang sudah tidak layak pakai serta tidak nyaman untuk mengangkut penumpang.

Asap knalpotnya yang hitam dapat mengganggu pernafasan, dan pandangan mata, serta menyebabkan pencemaran udara yang menjadi salah satu penyebab percepatan terjadinya pemanasan global.

Selain itu kebersihannya juga memprihatinkan karena para calon penumpang pun akan enggan untuk naik jenis transportasi ini. Apa lagi yang berpakaian rapi dan bersih yang hendak berpergian, berangkat kerja, maupun ke sekolah.

Walaupun sebagian transportasi ini ada AC-nya namun kenyataannya tidak dingin, sedangkan kondisi bus tertutup rapat dan dipenuhi penumpang. Sehingga, membuat tidak nyaman para penumpang yang berada didalamnya dan membahayakan bagi kesehatan. Selain itu, juga angkutan umum seperti bus, metro mini serta kereta dalam kota yang dipenuhi oleh penumpang yang berdesak-desakan melebihi kapasitas yang ada. Oleh karena itu, banyak penumpang yang merasa tidak nyaman, aman serta ketakutan bila berpergian menggunakan transportasi umum. Selain itu, yang menakutkan dan membahayakan adalah angkutan-angkutan umum tersebut seolah-olah “berkuasa” di jalanan, dan bisa berbuat semau-maunya tanpa mematuhi rambu rambu marka jalan. Hal demikian sangat membahayakan para penumpangnya.

Sedangkan sebagian besar lainnya bisa dengan bebas mengendarai angkutan umum dan mengangkut penumpang tanpa memiliki surat izin mengemudi. Pemerintah daerah ibu kota harus bisa mencari solusi, dan menanggulangnya, demi terciptanya situasi nyaman dan aman dalam berkendara maupun menggunakan angkutan umum. Dengan demikian, perlu dilakukan study banding ke negara lain yang memiliki sistem transportasi kota yang lebih baik, nyaman, aman dan efisien dan sehingga dapat menciptakan keselamatan, keamanan, ketertiban serta kenyamanan.

Jakarta memiliki dua jenis bajaj, yaitu bajaj 2 tax yang berbahan bakar bensin campur oli berwarna orange sementara jenis lainnya bajaj gas berbahan bakar gas yang berwarna biru.

Mikrolet adalah angkutan yang membawa 10 penumpang dan melintasi jalur yang sesuai trayek. Kendaraan berbeda namanya dengan kota lain.

Sedangkan, kereta atau *commuter line* adalah sarana transportasi yang menghubungkan kota kota Jakarta dengan wilayah penyangga lain seperti Bekasi, Depok, Bogor dan Tangerang. Selanjutnya ada transportasi modern seperti transjakarta, umumnya disebut Busway adalah sebuah sistem transportasi Bus Rapid Transit (*BRT*) beroperasi sejak tahun 2004 di Jakarta, Indonesia. Memiliki 228 halte yang tersebar dalam 12 koridor (jalur), yang beroperasi dari 05.00 - 22.00 WIB, dan ada beberapa jalur kini beroperasi 24 jam. Ada bus Kota Pariwisata dan Metromini serta Kopaja ataupun angkutan-angkutan kota lainnya yang menjadi sarana transportasi masyarakat banyak kelas menengah ke bawah karena tarif yang murah.

Ada taksi yang merupakan bagian dari transportasi umum, menjadi pilihan pertimbangan karena biaya, kecepatan, dan juga kenyamanan yang menjadi faktor penting dalam pemilihan taksi yang digunakan sebagai alat transportasi. Khususnya Jakarta, meskipun terkenal dengan kemacetan taksi merupakan alat transportasi yang dianggap lebih baik dari pada alat transportasi lainnya.

Beberapa perusahaan taksi yang ada di Jakarta selain dari taxi PT.Primajasa ada juga banyak perusahaan taksi: Blue bird, Express, Gamy, Taxiku, Cipaganti, Kosti jaya, Sepakat, Silverbird. Berkaitan dengan paparan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di PT. Primajasa Perdana Raya. PT Primajasa Perdana Raya adalah salah satu perusahaan swasta yang bergerak dibidang jasa angkutan di Jakarta dan sekitarnya (Bogor, Tangerang, Depok dan Bekasi).

Berdasarkan pelaksanaan pengoperasian perusahaan jasa transportasi darat ini telah memiliki daerah pemasaran pengoperasian seperti membangun berbagai wilayah pengoperasian yang terdiri dari Bandara Soekarno- Hatta dengan sticker resmi Bandar. Wilayah pemukiman eksekutif di wilayah Jakarta Barat yaitu Citra Garden II, di wilayah Timur

yaitu Mall Metropolitan Bekasi, Mega Mall Bekasi dan Tamini Square. P.T. Primajasa Perdanarayutama didirikan pada tanggal 6 September 1991, dipimpin oleh H. Amir Mahpud, SE. sebagai Direktur Utama. P.T.

Primajasa perdanaraya utama menyelenggarakan kegiatan pokok perusahaan yaitu dalam bidang Angkutan Umum (Public Transportation). P.T. Primajasa Perdanarayutama berafiliasi dengan perusahaan besar yaitu Group Mayasari Bhakti Utama sebagai salah satu pelopor perusahaan Angkutan umum Bus Kota di Jakarta sejak tahun 1967 dan yang terbesar sampai dengan sekarang.

Pekerjaan sebagai pengemudi taksi pekerjaan berat memerlukan fisik, mengandalkan tenaga yang juga seperti pekerjaan yang lain. Biasanya para Pegemudi taksi yang memilih untuk menjadi jasa angkut penumpang yang modern dari kalangan menengah ke bawah yang pada dasarnya latar belakang pendidikannya rendah bahkan tidak pernah mendapatkan pendidikan di Indonesia serta mereka juga tidak memiliki keahlian yang terlatih. Dilihat dalam sektor informal pengemudi taksi masih didominasi oleh laki laki sebagai pengemudi taksi yang pada umumnya. Maka dari pada itu kesegaran jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia.

Pengemudi taksi sangat membutuhkan kesegaran jasmani. Namun Yang terjadi sekarang adalah sebagian besar orang kurang memahami apa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani, apa manfaat kesegaran

KAJIAN PUSTAKA

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan 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

jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kesegaran jasmani. Pada beberapa tahun belakangan ini banyak terjadi

kecelakaan dijalan akibat kelalaian Pengemudi taksi atau kurangnya konsentrasi akibat ngantuk atau pun jiwa yang tidak fit dan bahkan sarana prasarana taksi dijadikan motif kejahatan. Kebanyakan para pengemudi taksi yang mengadukan nasibnya di jalanan hanya dengan bermodalkan mental. Mereka tidak menyadari dan memahami pekerjaan yang dilakukan merupakan pekerjaan berat yang mengandalkan fisik dan tenaga yang besar sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik serta konsentrasi yang sangat tinggi.

Hal ini dapat menimbulkan risiko besar untuk pekerjaannya maupun untuk dirinya sendiri, setiap harinya para pengemudi di tuntut memiliki kondisi fisik yang prima agar mereka dapat melakukan pekerjaannya dengan baik. Pekerjaan yang dilihat ringan namun jika dilaksanakan pekerjaan ini termasuk pekerjaan berat karena harus duduk selama belasan jam dan menjaga mata dan konsentrasi yang sangat baik agar tidak terjadi risiko yang tidak diinginkan.

Penulis tertarik untuk meneliti para pengemudi taksi P.T. Primajasa yang berada di Jati Asih Bekasi Selatan. Pada dasarnya mereka adalah pekerja kasar yang bekerja sebagai pekerja jalanan Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin meneliti tentang bagaimana Profil Tingkat Kesegaran Jasmani pengemudi taksi P.T Primajasi Jati Asih Bekasi Selatan tahun 2016.

kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi).

Kondisi fisik para Pengemudi Taksi P.T Primajasa 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.

Kondisi fisik yang didasari dengan daya tahan, kecepatan reaksi, komposisi tubuh di maksudkan jika tiga komponen tersebut bisa dimiliki 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 Pengemudi taksi seperti para pengemudi taksi p.t primajasa. Seorang Pengemudi 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 Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan di Pooll Taksi P.T Primajasa di Jati Asih dan di Mega Mall Bekasi Tahun 2016 yang terdiri dari 30 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan umur, aktif sesuai jadwal kerja, bersedia menjadi sampel.

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.
4. Kecepatan Reaksi untuk mengukur kecepatan mata dan tangan

Alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah :

1. Bangku Harvard
2. *Sit and Reach Manual*
3. Pengukur Berat Badan
4. Pengukur Tinggi Badan

5. *Stopwatch*
6. *Metronome*
7. *Stik nelson*
8. Blangko/kertas
9. 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 distribusi frekuensi.

Sampel dalam penelitian ini adalah Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan yang berjumlah 30 orang Menurut hasil data dari tes dan pengukuran yang telah dilakukan, masing-masing variable di ukur dari aspek komponen kesegaran jasmani seperti; komposisi tubuh, kelentukan tubuh, Kecepatan Reaksi dan daya tahan jantung paru Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan Tahun 2016. Maka dapat di lihat pada tabel kesegaran jasmani berikut ini:

Tabel 10. Kesegaran Jasmani Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih Tahun 2016.

NO	KOMPONEN KESEGERAN JASMANI	INSTRUMEN	RATA-RATA	KATEGORI
1.	Komposisi Tubuh	<i>Body Mass Index</i>	24,8112333 Kg/m ²	<i>Normal weight</i>
2.	Kelentukan	<i>Sit and Reach Flexibility Test</i>	13,22 Cm	Sedang
3.	Kapasitas Aerobik	<i>Harvard Step Test</i>	42,6628 Poin	Kurang
4	Kecepatan Reaksi	<i>Stik nelson</i>	11,2 <i>second</i>	Sedang

Dari hasil diatas di jelaskan bahwa, Komposisi Tubuh Pengemudi Taksi P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan memiliki

nilai rata-rata 24,811 Kg/m² yang termasuk dalam kategori *Normalweight*.

Kelentukan Tubuh P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan memiliki nilai rata-rata 13,2 Cm yang termasuk dalam kategori Sedang. Kapasitas Aerobik P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan memiliki nilai rata-rata 42,66 Poin yang termasuk dalam kategori Kurang. Kecepatan Reaksi P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan Memiliki nilai rata rata 11,2 *second* termasuk dalam kategori Sedang.

Data – data tersebut menunjukkan akan kurangnya tingkat kesagaran jasmai P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan. Seperti yang telah dibahas pada bab sebelumnya, kapasitas aerobik merupakan suatu kualitas yang memungkinkan seseorang mampu melaksanakan 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 menginterpretasikan bahwa para Pengemudi mengalami kelelahan yang berarti pada saat melakukan aktivitas sehari – hari atau bekerja. Hal itu ditunjukkan pada saat melakukan *Harvard Step Test*, 70% lebih sampel pengemudi taksi 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 termasuk dalam kategori *Normalweight* (Kelebihan berat badan). Hasil – hasil tersebut menggambarkan kurangnya kesegaran jasmani para Pengemudi taksi. Seseorang yang tidak memiliki kesegaran jasmani 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 pengemudi, yang dimana mereka harus bekerja keras setiap harinya. Serta dapat mempengaruhi hasil kinerja mereka menjadi kurang optimal. Maka dari itu, kesegaran jasmani P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan harus di tingkatkan melalui program – program latihan dan juga perlu adanya standarisasi terhadap kesegaran jasmani untuk para Pengemudi Taksi.

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 dikembangkan dengan penelitian yang serupa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan hasil Berdasarkan hasil penelitian tes dan pengukuran kebugaran jasmani pada P.T Primajasa Jati Asih Bekasi Selatan tahun 2016, dapat dilihat sebagai berikut :

1. Komposisi tubuh dilakukan dengan pengukuran manual. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata berat badan 65,067 kg; tinggi badan 162 cm; dan indeks masa tubuh 24,8112333 Kg/m² yang tergolong pada kategori *Overweight*.
2. Kelenturan tubuh diukur dengan *Sit and Reach Flexibility Test*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 13,22 Cm yang tergolong dalam kategori Kurang.
3. Kapasitas Aerobik diukur dengan *Harvard Step Test*. Dari hasil tes diperoleh nilai rata-rata 42,6628 Poin yang tergolong dalam kategori Kurang.

Kecepatan Reaksi diukur dengan *stik nelson*. Dari hasil tes diperoleh nilai

rata-rata 11,2 *second* yang tergolong dalam kategori Sedang.

Berdasarkan dari kesimpulan di atas, penelitian ini memiliki beberapa saran untuk berbagai pihak yang berkepentingan dalam proses dan peningkatan kinerja Pengemudi taksi, yaitu:

1. Kesegaran jasmani pengemudi taksi di P.T Primajasa harus ditingkatkan.
2. Perlu adanya penelitian yang berkelanjutan dengan jumlah populasi yang lebih besar dan melakukan standarisasi terhadap kebugaran jasmani pengemudi taksi P.T. Primajasa Jati Asih.
3. Perlu adanya program pelatihan berkala untuk item-item tes kebugaran jasmani yang berkaitan dengan pengemudi taksi P.T. Primajasa Jati Asih
4. Komponen kebugaran jasmani para pengemudi taksi P.T Primajasa Jati Asih harus disesuaikan dengan norma-norma tes, sehingga standar tes menjadi acuan terhadap tes kondisi fisik para pengemudi taksi P.T. Primajasa Jati Asih.

<http://hubdat.dephub.go.id/peraturan-pemerintah/80-pp-no-41-tahun-1993-tentang-angkutan-jalan>.

DAFTAR PUSTAKA

Depkes RI, Petunjuk Teknis Kebugan Jasmani, 2005.

Lutan, Rusli dan Adang Suherman, Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes, 1992.

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

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

Sajono, M., Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga. Semarang : Daharja prize, 1995.

Suharto, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta : 1996

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)*. Jakarta : 2006

Tjokronegoro, Arjatmo dan Hendra Utama, Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: 1984

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

<http://seminarmtd2006.blogspot.co.id/2010/02/analisis-perbandingan-antara-realisasi.html>.

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

<http://cyberblogs.blogspot.co.id/2013/07/kebugaran-jasmani.html>.

http://eprints.ac.id/44910/3/ZEGA_YUDAMA_ARCHILONA_22010110110043_BAB2_KTI.pdf.

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

<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://dir.unikom.ac.id/s1-final-project/fakultas-teknik-dan-ilmu-komputer/manajemen-informatika/2011/jbptunikompp-gdl-taufikpont-25909/4-unikom-t-i.pdf/pdf/4-unikom-t-i.pdf>.

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

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