

PROFIL AKTIVITAS OLAHRAGA KARYAWAN FIK UNJ TAHUN 2015

Ramdan Pelana¹

¹Program Studi ilmu keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
Jl. Pemuda No. 10 Rawamangun Jakarta Timur

ramdanpelana@unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi pentingnya aktivitas olahraga bagi kesehatan dan memberi pengetahuan tentang aktivitas olahraga yang harus dilakukan oleh karyawan khususnya dan masyarakat pada umumnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey menggunakan angket dengan skala likert. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dimana sampel diambil dari seluruh jumlah populasinya. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar karyawan FIK UNJ masih ragu-ragu dengan pentingnya aktifitas olahraga.

Kata Kunci: Profil, Aktivitas Olahraga, Karyawan FIK UNJ

PENDAHULUAN

Hidup atau kehidupan sehari-hari di dunia ini tidak pernah terlepas dari berbagai bentuk aktivitas fisik, baik aktivitas yang membutuhkan energi yang banyak maupun yang sedikit. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak/ aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah segala macam gerak yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat.

Aktivitas olahraga sangat diperlukan oleh setiap individu untuk menjaga kebugarannya selain dengan makanan gizi seimbang dan pola hidup yang baik. Dengan zaman yang sudah modern seperti saat ini banyak sekali

orang yang tidak mengindahkan aktivitas olahraga karena berbagai macam alasan, salah satunya yaitu tidak ada waktu luang untuk melakukan olahraga. Padahal untuk saat ini sudah banyak sekali pusat-pusat kebugaran yang menjanjikan dengan sarana dan prasana yang baik dan lengkap.

Berangkat dari permasalahan inilah kami melakukan penelitian tentang aktivitas olahraga yang dilakukan oleh karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta tahun 2015. Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta adalah semua karyawan yang bekerja di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta baik itu honorer maupun yang berstatus Pegawai Negeri Sipil. Penelitian ini akan dilakukan untuk mengetahui seberapa sering karyawan tersebut melakukan aktivitas olahraga.

Profil. Profil sering dihubungkan dengan data. Data yang dideskripsikan sehingga dapat memperjelas persepsi seseorang mengenai sesuatu yang

dijelaskan tersebut. Contohnya profil mengenai pesepakbola terbaik di dunia Cristiano Ronaldo, di dalamnya menjelaskan mengenai umur, tempat dan tanggal lahir, prestasi yang telah dicapai, dan lain sebagainya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, profil yaitu: pandangan dari samping (tentang wajah orang), lukisan (gambar) orang dari samping, sketsa biografis, penampang (tanah, gunung, dan sebagainya) grafik atau ikhtisar yang memberi fakta-fakta tentang hal-hal khusus.

Aktivitas Olahraga. Aktivitas artinya kegiatan atau keaktifan. Jadi segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktifitas. Menurut Sriyono aktivitas adalah segala kegiatan yang dilaksanakan baik secara jasmani atau rohani. Olahraga adalah sebuah kata dalam bahasa Inggris yang berarti olahraga. Sedang sportif yang merupakan kata sifat yang berarti jujur dan ksatria atau gagah. Dan kata sportivitas yang sebagai kata benda mempunyai arti orang yang melakukan olahraga tersebut (harus) memiliki kejujuran dan sikap ksatria dalam bertindak dan berperilaku saat berolahraga, seperti disiplin, mengikuti ketentuan dan peraturan yang telah ditetapkan atau yang telah disepakati bersama, terutama saat mengikuti suatu pertandingan atau perlombaan olahraga. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik. Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang teratur, terencana dan terukur untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Definisi olahraga menurut kamus lengkap bahasa Indonesia, kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Sedang menurut

para pakar olahraga, adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri.

Jadi aktivitas olahraga adalah segala sesuatu yang dilakukan dalam bentuk serangkaian gerak tubuh yang teratur, terencana dan terukur untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).

Dalam aktivitas olahraga tentu ada aspek positif dan negatifnya. Aspek positifnya, yaitu: (1) mampu menggerakkan aktivitas sosial, ekonomi, dan politik: adanya interaksi antar manusia (individu dan kelompok), adanya kegiatan jasa, adanya penyerapan tenaga kerja, (1) mampu mengangkat harga diri pelaku olahraga/ atlet/ pelatih/ pembina/ organisasi/ daerah dan bangsa, kesejahteraan pembina olahraga, dan martabat bangsa di dunia internasional. Sedang aspek negatifnya, antara lain seperti masih adanya kecenderungan dari banyak atlet dalam mengikuti suatu pertandingan menggunakan segala cara dalam upaya memenangkan pertandingan/ perlombaan, misalnya tidak fair play, tidak disiplin, memanipulasi, melanggar ketentuan (peraturan pertandingan/ perlombaan), dan pemakaian doping.

a. Frekuensi

Frekuensi merupakan suatu kepadatan kegiatan yang dilakukan, dengan demikian frekuensi latihan adalah kepadatan latihan yang terjadi atau dilakukan. Menurut Sadoso dikatakan bahwa latihan paling sedikit tiga kali perminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Hal ini disebabkan ketahanan seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan, jadi kita usahakan sebelum ketahanan menurun harus sudah berlatih

lagi. Menurut Dede Kusmana dalam buku Olahraga bagi Kesehatan Jantung mengatakan bahwa sebaiknya olahraga dilakukan 3 kali seminggu pada hari yang bergantian artinya selang hari dan yang paling banyak 5 kali seminggu.

b. Intensitas

Intensitas adalah pembebanan yang harus diberikan dalam latihan, dimana hal tersebut tergantung pada kemampuan masing-masing orang. Seperti yang telah kita ketahui bahwa pada saat kita melakukan aktivitas olahraga maka sedikit demi sedikit denyut nadi akan naik. Denyut nadi inilah yang dijadikan ukuran apakah latihan kita cukup atau belum. Denyut nadi yang diperbolehkan selama melakukan latihan dapat dirumuskan: Denyut Nadi Maksimal = $220 - \text{Umur}$. Denyut nadi maksimal (DNM) adalah denyut nadi yang boleh dicapai waktu kita melakukan olahraga. Takaran intensitas latihan untuk olahraga prestasi adalah 80-90% DNM, sedangkan untuk olahraga kesehatan 72-87% DNM. Angka-angka tersebut menunjukkan *Training Zone*.

c. Tempo

Tempo latihan adalah beberapa waktu yang dibutuhkan dalam suatu proses latihan atau dapat dikatakan sebagai lamanya latihan yang dilakukan. Berdasarkan uraian diatas jelas bahwa latihan lebih efektif bila dilakukan lebih dari 30 menit dan tidak melebihi 60 menit, mengingat latihan yang dilakukan untuk mendapatkan kesehatan dan menjaga kondisi tubuh bukan untuk mengejar prestasi. Mulai semampunya, ditambah secara perlahan-lahan. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh (*endurance*) perlu waktu antara $\frac{1}{2}$ – 1 jam, untuk membakar lemak perlu waktu lebih lama (lebih dari satu jam). Jenis-jenis olahraga ada 2 yaitu aerobik dan anaerobik. Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi

tubuh. Misalnya : Jogging, senam, renang, bersepeda. Anaerobik adalah : Olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh. Misalnya : Angkat besi, lari sprint 100 M, tenis lapangan, bulu tangkis.

Berdasarkan tujuannya, olahraga menurut Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan (2000) dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Olahraga pendidikan adalah proses pembinaan menekankan penguasaan keterampilan dan ketangkasan berolahraga nilai-nilai kependidikan melalui pembekalan pengalaman yang lengkap sehingga yang terjadi adalah proses sosialisasi melalui danke dalam olahraga.
2. Olahraga kesehatan adalah jenis kegiatan olahraga yang lebih menitik beratkan pada upaya mencapai tujuan kesehatan dan fitness yang tercakup dalam konsep well-being melalui olahraga.
3. Olahraga rekreatif adalah jenis kegiatan olahraga yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat rekreatif atau manfaat dari aspek jasmaniah dan sosial-psikologis.
4. Olahraga rehabilitatif adalah jenis kegiatan olahraga, atau latihan jasmani menekankan tujuan bersifat terapi atau aspek psikis dan perilaku.
5. Olahraga kompetitif adalah jenis kegiatan olahraga yang menitik beratkan peragaan performa dan pencapaian prestasi maksimal yang lazimnya dikelola oleh organisasi olahraga formal, baik nasional maupun internasional.

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus di biasakan sejak kecil agar di masa mendatang tubuh kita menjadi sehat dan tidak gampang terkena penyakit. Karena semakin tua tubuh kita secara otomatis daya tahannya akan semakin menurun. Dengan olahraga akan menghambat penurunan daya

tahan tersebut. Manfaat berolahraga adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah yang ditandai dengan:
 - a. Denyut nadi istirahat menurun.
 - b. Isi sekuncup bertambah.
 - c. Kapasitas bertambah.
 - d. Penumpukan asam laktat berkurang.
 - e. Meningkatkan pembuluh darah kolateral.
 - f. Meningkatkan HDL Kolesterol.
 - g. Mengurangi aterosklerosis.
 - h. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang yang ditandai pada: (1) anak : mengoptimalkan pertumbuhan.(2) orang dewasa: memperkuat masa tulang, menurunkan nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut.
2. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera.
3. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal.
4. Mengurangi resiko terjadinya berbagai penyakit seperti: (1) Tekanan darah tinggi: mengurangi tekanan sistolik dan diastolik. (2) Penyakit jantung koroner : menambah HDL-kolesterol dan mengurangi lemak tubuh. (3) Kencing manis : menambah sensitifitas insulin. (4) Infeksi : meningkatkan sistem imunitas.
5. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh.
6. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.
7. Latihan aerobik 3 kali seminggu selama 12 minggu, dapat meningkatkan pembuluh darah

kolateral, meningkatkan HDL kolesterol dan mengurangi aterosklerosis.

Karyawan FIK UNJ. Karyawan adalah aset, dimana aset terpenting dalam perusahaan ada 3, yaitu: SDM, SDM, dan SDM. Maksudnya adalah betapa pentingnya SDM atau karyawan dalam sebuah usaha/ perusahaan tersebut. Karyawan merupakan penggerak utama dari setiap organisasi. Tanpa mereka, organisasi dan sumber daya lainnya tidak akan pernah menjadi sesuatu yang berarti.

Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu fakultas yang dimiliki Universitas Negeri Jakarta dan merupakan satu-satunya fakultas olahraga yang dimilikinya di Jakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta merupakan Lembaga Pendidikan Tinggi di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di Fakultas Ilmu Keolahragaan terdiri atas tiga jurusan yaitu Jurusan Olahraga Prestasi, Jurusan Olahraga Pendidikan dan Jurusan Rekreasi. Di setiap jurusan masing-masing memiliki beberapa program studi dimana memiliki perkuliahan yang bersifat praktek dan teori baik di kelas maupun di lapangan, salah satu program studi tersebut adalah Program Studi Ilmu Keolahragaan. Program Studi Ilmu Keolahragaan merupakan program studi yang membekali mahasiswa di bidang kesehatan olahraga.

Jadi karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan adalah aset atau penggerak utama dari sistem ketenagakerjaan dalam fakultas tersebut yang tidak dapat dipisah-pisahkan fungsinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui hasil dari data penelitian yang dilaksanakan maka langkah selanjutnya peneliti melakukan

analisis data dan pengolahan data terhadap hasil penelitian berupa angket yang di isi oleh responden. Data-data yang dimaksud yaitu data aktifitas olahraga karyawan FIK UNJ.

Deskripsi data yang dimaksud diantaranya adalah nilai terendah dan

nilai tertinggi, nilai rata-rata (mean), modus, median, range. Adapun deskripsi data dari masing-masing dimensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Aktivitas Olahraga Karyawan FIK UNJ Tahun 2015

Ukuran	Nilai Keseluruhan	Dimensi Frekuensi	Dimensi Intensitas	Dimensi Tempo
Rata-rata	78,08	25,70	26	26,54
Median	77	25	26	26
Modus	77	24	26	26
Nilai Maximal	94	31	34	30
Nilai Minimal	69	20	24	22
Range	26	11	10	8

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Tabel diatas menunjukkan data hasil dari survei aktifitas olahraga karyawan FIK UNJ tahun 2015 secara keseluruhan dan perbagian dimensi seperti dimensi frekuensi, dimensi intensitas dan dimensi tempo.

a. Data hasil survei aktvitas olahraga karyawan FIK UNJ secara keseluruhan

Data yang terkumpul mengenai aktifitas olahraga karyawan FIK UNJ secara keseluruhan menunjukkan rentangan nilai rata-rata 78,08; median 77; modus 77, nilai maksimal 94 dan nilai minimal 69 serta range 26. Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan diagram pie dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Aktivitas Olahraga Karyawan FIK UNJ Tahun 2015

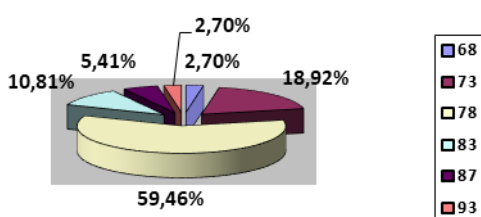
No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	%
1	66 - 70	68	1	2,70
2	71 - 75	73	7	18,92
3	76 - 80	78	22	59,46
4	81 - 85	83	4	10,81
5	86 - 90	87	2	5,41
6	91 - 95	93	1	2,70
Jumlah			37	100,00

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel diatas jika dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat responden yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 22 orang (59,46%), responden yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 8 orang (21,62%) dan responden yang berada di atas rata-rata sebanyak 7 orang (18,92%).

Distribusi aktifitas olahraga karyawan FIK UNJ dapat digambarkan pada diagram pie dibawah ini:

Diagram Pie Profil Aktifitas Olahraga Karyawan FIK UNJ Tahun 2015



Gambar 1. Diagram Pie Keseluruhan Aktivitas Olahraga FIK UNJ Tahun 2015

Tabel. 3. Distribusi Frekuensi pada Dimensi Frekuensi Aktivitas Olahraga Karyawan FIK UNJ

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	%
1	20 - 24	22	16	43,24
2	25 - 29	27	18	48,65
3	30 - 34	32	3	8,11
Jumlah			37	100,00

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel diatas jika dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat responden yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 18 orang (48,65%), responden yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 16 orang (43,24%) dan responden yang berada di atas rata-rata sebanyak 3 orang (8,11%). Distribusi aktifitas olahraga karyawan FIK UNJ dapat digambarkan pada diagram pie dibawah ini:

Diagram Pie Dimensi Frekuensi pada Profil Aktifitas Olahraga Karyawan FIK UNJ Tahun 2015



Gambar 2. Diagram Pie Dimensi Frekuensi pada Profil Aktivitas Olahraga Karyawan FIK UNJ 2015

b. Data hasil survei dimensi frekuensi pada aktivitas olahraga karyawan FIK UNJ

Data yang terkumpul mengenai aktifitas olahraga karyawan FIK UNJ secara keseluruhan menunjukkan rentangan nilai rata-rata 25,70; median 25; modus 24, nilai maksimal 31 dan nilai minimal 20 serta range 11. Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan diagram pie dibawah ini:

Tabel 4. Skala Dimensi Frekuensi

Indikator	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase
Dimensi Frekuensi	Sangat Setuju	13	4,44%
	Setuju	125	42,66%
	Ragu-ragu	39	13,30%
	Tidak Setuju	103	34,15%
	Sangat Tidak Setuju	16	5,45%
Jumlah		293	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel skala pada dimensi frekuensi diatas menunjukkan bahwa yang menyatakan sangat setuju

sebanyak 13 dengan prosentase 4,44%; menyatakan setuju sebanyak 125 atau 42,66%; responden menyatakan ragu-ragu sebanyak 39 atau 13,30% dan sebanyak 103 menyatakan tidak setuju atau 34,15% serta menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 16 atau 5,45%.

c. Data Hasil Survei Dimensi Intensitas pada Aktivitas Olahraga Karyawan FIK UNJ

Data yang terkumpul mengenai aktifitas olahraga karyawan FIK UNJ secara keseluruhan menunjukkan rentangan nilai rata-rata 26; median 26; modus 26, nilai maksimal 34 dan nilai minimal 24 serta range 10. Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan diagram pie dibawah ini:

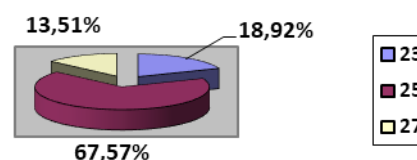
Tabel 5. Distribusi Frekuensi pada Dimensi Intensitas Aktivitas Olahraga Karyawan FIK UNJ

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	%
1	22 - 24	23	7	18,92
2	25 - 27	25	25	67,57
3	28 - 30	27	5	13,51
Jumlah			37	100,00

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel diatas jika dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat responden yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 25 orang (67,57%), responden yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 7 orang (18,92%) dan responden yang berada di atas rata-rata sebanyak 5 orang (13,51%). Distribusi aktifitas olahraga karyawan FIK UNJ dapat digambarkan pada diagram pie dibawah ini:

Diagram Pie Dimensi Intensitas pada Profil Aktifitas Olahraga Karyawan FIK UNJ Tahun 2015



Gambar 3. Diagram Pie Dimensi Intensitas pada Profil Aktifitas Olahraga Kayawan FIK UNJ Tahun 2015

Tabel 6. Skala Dimensi Intensitas

Indikator	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase
Dimensi Intensitas	Sangat Setuju	12	4,10%
	Setuju	80	27,30%
	Ragu-ragu	54	18,43%
	Tidak Setuju	134	45,73%
	Sangat Tidak Setuju	13	4,44%
	Jumlah	293	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel skala pada dimensi intensitas diatas menunjukkan bahwa yang menyatakan sangat setuju sebanyak 12 dengan prosentase 4,10%; responden menyatakan setuju sebanyak 80 atau 27,30%; responden menyatakan ragu-ragu sebanyak 54 atau 18,43% dan sebanyak 134 menyatakan tidak setuju atau 45,73% serta yang menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 13 atau 4,44%.

d. Data hasil survei dimensi intensitas pada aktivitas olahraga karyawan FIK UNJ

Data yang terkumpul mengenai aktifitas olahraga karyawan FIK UNJ secara keseluruhan menunjukkan rentangan nilai rata-rata 26,54; median 26; modus 26, nilai maksimal 30 dan nilai minimal 22 serta range 8. Hal tersebut dapat terlihat pada distribusi frekuensi dan diagram pie dibawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi pada Dimensi Tempo Aktivitas Olahraga Karyawan FIK UNJ

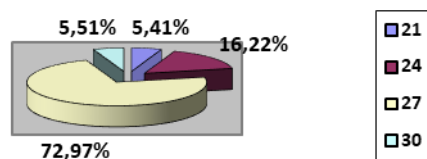
No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	%
1	20 - 22	21	2	5,41
2	23 - 25	24	6	16,22
3	26 - 28	27	27	72,97
4	29 - 31	30	2	5,41
	Jumlah		37	100,00

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel diatas jika dibandingkan dengan nilai rata-rata, terlihat responden yang berada pada kelas rata-rata sebanyak 27 orang (72,97%), responden yang berada dibawah kelas rata-rata sebanyak 8 orang (21,63%) dan responden yang berada di atas rata-rata sebanyak 2 orang (5,41%). Distribusi aktifitas olahraga karyawan

FIK UNJ dapat digambarkan pada diagram pie dibawah ini:

Diagram Pie Dimensi Tempo pada Profil Aktivitas Olahraga Karyawan FIK UNJ Tahun 2015



gambar 4. Diagram Pie Dimensi Tempo pada Profil Aktivitas Olahraga Karyawan FIK UNJ Tahun 2015

Tabel 8. Skala Dimensi Tempo

Indikator	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase
Dimensi Tempo	Sangat Setuju	9	3,07%
	Setuju	71	24,23%
	Ragu-ragu	85	29,01%
	Tidak Setuju	120	40,96%
	Sangat Tidak Setuju	8	2,73%
	Jumlah	293	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan tabel skala pada dimensi tempo diatas menunjukkan bahwa yang menyatakan sangat setuju 9 dengan prosentase 3,07%; responden menyatakan setuju sebanyak 71 atau 24,23%; menyatakan ragu-ragu sebanyak 85 atau 29,01% dan sebanyak 120 menyatakan tidak setuju atau 40,96% serta menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 8 atau 2,73%.

KESIMPULAN

Kesimpulan. Berdasarkan dari data hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar karyawan FIK UNJ masih ragu-ragu dengan pentingnya aktifitas olahraga.

Saran. Sebagai perbaikan kedepannya maka peneliti memberikan saran bahwa perlu adanya pemberian pengetahuan

tentang pentingnya aktifitas olahraga untuk menjaga kebugaran terutama pada karyawan FIK UNJ.

DAFTAR PUSTAKA

- Carapedia link:
http://carapedia.com/pengertian_de_finisi_olahraga_info2059.html
 (Diakses 24 Agustus 2014)
- Dede Kusmana, *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta: 2001.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (Jakarta: Balai Pustaka)
- Sadoso Sumosardjono, *Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: PT Gramedia, 1986.

Sadoso Sumosardjono, *Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Pustaka Kartini, 1989.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa

<http://soddis.blogspot.com/2013/08/pengertian-aktivitas-menurut-para-ahli.html>, (Diakses 19 Juni 2014)

<https://pustakaolahraga.wordpress.com/2012/12/24/kaitan-aktivitas-fisik-dengan-kesehatan/> (Diakses 5 Mei 2015)

Wikipedia

link:<http://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga> (Diakses 12 Januari 2014)

Olahraga Sehat Jasmani dan Rohani link:
<http://olaharagabagikesehatanjasmani.blogspot.com/2013/06/pengertian-olahraga-secara-umum-dan.html> (Diakses 9 Januari 2013)

<http://hidupsehatt.blogspot.com/2009/05/definisi-olahraga.html> (Diakses 5 Juni 2015)