

Pengalaman Buruk Berolahraga dan Kegiatan Fisik Siswi SMP di Kutai Barat

Gilbert Singo Yudha^{1✉}, Agung Yuda Aswara¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo Malang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: gilbertpemay18@gmail.com

nfo Artkel

Kata Kunci:

Pengalaman Buruk Berolahraga;
Kegiatan Fisik; Siswi

Keywords:

Barrier Partisipation in Sport;
Physical Activity; Student

Abstrak

Ada bukti kuat yang menyatakan tingkat kesehatan masyarakat Indonesia semakin menurun. Oleh karena itu, aktivitas fisi yang baik perlu dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan informasi seputar pengalaman buruk partisipasi olahraga dan aktivitas fisik siswi SMP di Kutai Barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif korelasional, data sekunder diperoleh dari pusat kajian olahraga pendidikan magister pendidikan olahraga Universitas Insan Budi Utomo Malang. Populasi adalah seluruh Sekolah Menengah Pertama di Kutai Barat, responden 377 siswi, yaitu 112 siswi SMP dan 265 siswi MTs. Hasil analisis data: rerata pengalaman buruk 20,8 lebih besar dari kriteria 18,2, rerata kegiatan fisik 20,85 lebih kecil dari kriteria 23,9, perbedaan pengalaman buruk berdasarkan jenis sekolah nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,317 lebih besar dari α 0,05, perbedaan kegiatan fisik berdasarkan jenis sekolah nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,026 lebih kecil dari α 0,05, koefisien korelasi pengalaman buruk dengan kegiatan fisik sebesar 0,017. Kesimpulan: Siswi SMP di Kutai Barat tidak memenuhi ambang batas toleran yang ditetapkan untuk variabel pengalaman buruk dan tidak memenuhi standar baik untuk variabel kegiatan fisik, tidak ada perbedaan pengalaman buruk berdasarkan jenis sekolah, terdapat perbedaan kegiatan fisik berdasarkan jenis sekolah, tidak ada keterkaitan pengalaman buruk dan kegiatan fisik.

Abstract

There is strong evidence that the level of public health in Indonesia is decreasing. Therefore, good physical activity needs to be done. This study aims to produce information about the bad experiences of sports participation and physical activity of junior high school students in West Kutai. This study uses a comparative correlational approach, secondary data obtained from the center of educational sports studies, master's degree in sports education, Insan Budi Utomo University, Malang. The population is all junior high schools in West Kutai, respondents 377 female students, namely 112 junior high school students and 265 MTs students. The results of data analysis: the average bad experience is 20.8 greater than the criterion of 18.2, the average physical activity is 20.85 smaller than the criterion of 23.9, the difference in bad experiences based on school type Sig. value. (2-tailed) is 0.317 greater than α 0.05, the difference in physical activity based on school type Sig. value. (2-tailed) is 0.026 smaller than α 0.05, the correlation coefficient of bad experiences with physical activity

is 0.017. Conclusion: Junior high school students in West Kutai do not meet the tolerance threshold set for the bad experience variable and do not meet the good standards for the physical activity variable, there is no difference in bad experiences based on school type, there is a difference in physical activity based on school type, there is no relationship between bad experiences and physical activity.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Pendidian Jasmani Kesehatan dan Rekreai, Fakultas Eksata dan Keolahrgaan,
Universitas Insan Budi Utomo Malang, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik mempunyai potensi untuk mencapai tiga tujuan dalam perkembangan remaja: meningkatkan kesehatan fisik anak-anak, mendorong perkembangan psikososial positif melalui kesempatan untuk mempelajari keterampilan-keterampilan utama (misalnya kepemimpinan, pengendalian diri), dan mengajarkan keterampilan motorik (Côté & Fraser-Thomas, 2011). Ketiga tujuan ini harus dicapai melalui integrasi dan bukan melalui isolasi. Program olahraga remaja harus menekankan kesenangan, pengembangan keterampilan, dan partisipasi untuk mendorong keterlibatan dan kesuksesan jangka panjang di semua tahap perkembangan dan di semua tingkat olahraga (Côté & Fraser-Thomas, 2011). Masa remaja merupakan waktu yang efisien untuk mengoptimalkan gaya hidup sehat dan bermanfaat saat dewasa nanti. (Santrock, 2012). Solusi yang sering dipakai di negara yang konsen terhadap kesehatan warga negaranya adalah dengan mengoptimalkan kelas pendidikan jasmani untuk mendorong siswa terlibat dalam aktivitas fisik. Sebagian besar remaja di sekolah wajib mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani (Fairclough, 2012), menurut standar pendidikan jasmani nasional, manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan, kebahagiaan, dan interaksi sosial. (American Alliance for Physical Education, 2013). Walaupun disejumlah negara pendidikan jasmani wajib diajarkan, tetapi faktanya tidak bisa menghasilkan siswa berkegiatan fisik dan menjalankan gaya hidup sehat saat dewasa, serta meningkatnya obesitas. (Mayo Clinic, 2012).

Dengan meningkatnya angka obesitas, penyedia layanan kesehatan dan peneliti telah mencoba untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang komponen yang memotivasi atau menghambat individu untuk berolahraga.

Bagi banyak orang, persepsi efikasi diri yang rendah mengenai kemampuan untuk berolahraga dan rasa kaku atau nyeri adalah perasaan tidak menyenangkan yang mungkin mereka kaitkan dengan olahraga, semua perasaan tidak menyenangkan ini mungkin merupakan penghindaran yang mendorong pengalaman (Ulmer et al., 2010). Penghindaran berdasarkan pengalaman terjadi ketika individu menghindari situasi yang sulit atau menyebabkan ketidaknyamanan, pengalaman buruk sebelumnya dengan olahraga dapat menyebabkan seseorang merasa tidak mampu, sehingga menciptakan hambatan untuk berpartisipasi dalam olahraga di masa depan (Anne Elliott, 2017).

Penelitian baru menunjukkan bahwa kurangnya rasa percaya diri merupakan faktor umum yang menghalangi orang untuk berolahraga secara teratur (Brinthaup et al., 2010). Terdapat bukti bahwa konsep diri negatif berhubungan dengan penghindaran aktivitas fisik; Namun, konsep diri positif dianggap menjadi variabel kunci yang memperkirakan orang berpartisipasi aktif dalam olahraga (Cumming et al., 2010). Seseorang dengan tingkat percaya diri sangat rendah acap kali ketakutan terlihat tidak mampu saat berkegiatan olahraga. Terdapat bukti bahwa anak perempuan lebih sering mengalami pengalaman negatif dalam pendidikan jasmani dibandingkan anak laki-laki, sehingga dapat menyebabkan rendahnya tingkat harga diri dan berkurangnya partisipasi dalam berolahraga, penelitian ini menemukan bahwa anak perempuan, rata-rata, memiliki persepsi kemampuan fisik yang lebih rendah, yang mungkin berkontribusi terhadap pengalaman kurang positif mereka dalam kelas pendidikan jasmani (Brown, 2014). Studi lain menemukan bahwa anak perempuan di sekolah campuran merasa dikucilkan oleh anak laki-laki dan sekolah serta guru kurang memberikan

dukungan kepada anak perempuan, sehingga menyebabkan kurangnya partisipasi dan keyakinan bahwa anak perempuan tidak didorong untuk aktif, selain itu, anak perempuan sering menyebutkan rendahnya harga diri dan kurangnya kompetensi dalam aktivitas fisik, yang selanjutnya dapat berkontribusi pada pengalaman buruk dalam partisipasinya berolahraga (Soto-Lagos et al., 2022).

Perbedaan kegiatan fisik di sekolah berbasis agama dengan sekolah reguler tergantung pada kurikulum dan program yang diberikan. Sekolah dengan kultur keagamaan selalu memprioritaskan dan memfokuskan kegiatan agama pada program pendidikan, sedangkan sekolah reguler memiliki program yang lebih luas dan beragam. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa siswa di Madrasah Diniyah (MI) melakukan aktivitas fisik yang lebih berat dibandingkan dengan siswa yang menempuh pendidikan sekolah dasar (Afifah Khusnah, 2018), perbedaan aktivitas fisik tersebut disebabkan oleh faktor lokasi dan program yang diberikan.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif korelasional

Partisipan

Penelitian ini melibatkan siswa perempuan Sekolah Menengah Pertama di Kutai Barat. Terdapat 377 responden, terdiri dari 112 siswi SMP dan 265 siswi MTs.

Instrumen

Untuk mengukur Pengalaman buruk berolahraga menggunakan *The Valence Of Subjective Experiences Scale* (Brown, 2014), batas toleransi yang diperkenankan dalam instrumen ini adalah $X \leq 18,2$. Untuk mengukur kegiatan fisik instrumen disesuaikan dengan Pedoman WHO (World Health Organization, 2022), instrumen ini terdiri dari 7 pertanyaan dengan skala 1-5, sehingga kriteria baik, yaitu $X \geq 23,9$.

Prosedur

Data sekunder diperoleh dari pusat kajian olahraga pendidikan magister pendidikan olahraga Universitas Insan Budi Utomo Malang

Analisis Data

Uji T dengan Kriteria, Uji T independen, dan Uji Korelasi digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Deskriptif Data

Tabel 1. Deskriptif Data

	PB	PB	PB	KF	KF	KF
		SMP	MTs		SMP	MTs
Mea	20.8	21.0	20.7	20.8	19.6	21.3
n	4	2	7	5	6	5
SD	2.19	2.42	2.09	6.75	6.66	6.73
	6	4	3	0	1	7
Min	14	14	16	7	7	7
Max	27	27	27	35	35	35

Dari tabel 1 diatas diketahui rata-rata Jumlah total responden adalah 377, dengan 112 siswi SMP dan 265 siswi MTS, hasil perhitungan statistik di atas menunjukkan bahwa siswa perempuan SMP di Kutai Barat memiliki pengalaman buruk dalam berolahraga dengan rata-ratanya 20,84, skor terendahnya 14, dan skor tertingginya 27, dengan standard deviasi 2,196. Pada variabel kegiatan fisik, rata-ratanya 20,85, skor terendahnya 7, dan skor tertingginya 35, dengan standard deviasi 6,750.

b. Pengujian Hipotesis

1. Untuk membuktikan hipotesis Pengalaman buruk berolahraga dan kegiatan fisik telah memenuhi batas toleransi dan kriteria baik, silahkan periksa tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Beda dengan Kriteria

	N	Mean	Test Value	Sig. (2-tailed)
Pengalaman Buruk (PB)	377	20.84	18.2	0.000
Kegiatan Fisik (KF)	377	20.85	23.9	0.000

Dengan koefisien α 0,05 dan Sig. (2-tailed) 0,000 lebih kecil dari 0,05, variabel

pengalaman buruk berolahraga tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan, Oleh karena itu, ada perbedaan antara rerata pengalaman buruk berolahraga 20,84 dan kriteria 18,2, perbedaan ini jauh lebih besar daripada kriteria. Selanjutnya diambil kesimpulan menolak hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa pengalaman buruk berolahraga tidak memenuhi batas toleransi. Berikutnya, dengan koefisien α 0,05 dan Sig. (2-tailed) 0,000 lebih kecil dari 0,05, variabel kegiatan fisik tidak sama dengan kriteria yang ditetapkan, oleh karena itu, ada

perbedaan antara rerata kegiatan fisik 20,84 dan kriteria 18,2, perbedaan ini jauh lebih kecil daripada kriteria. Selanjutnya diambil kesimpulan menolak hipotesis penelitian, yang menyatakan bahwa kegiatan fisik tidak memenuhi kriteria baik.

2. Untuk membuktikan hipotesis adanya perbedaan pengalaman buruk berolahraga dan kegiatan fisik berdasar jenis sekolahnya, silahkan periksa tabel 3.

Tabel 3. Uji Beda Dua Rerata

	Sekolah	N	Mean	α	Sig. (2-tailed)
Pengalaman Buruk (PB)	SMP	112	21.02	0,05	0.317
	MTs	265	20.77		
Kegiatan Fisik (KF)	SMP	112	19.66		0.026
	MTs	265	21.35		

Karena nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,317 lebih besar dari α 0,05, hipotesis nihil diterima. Oleh karena itu, berdasarkan jenis sekolah (SMP-MTs), rerata pengalaman buruk tidak berbeda. Karena nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,026 lebih kecil dari α 0,05, hipotesis nihil ditolak. Oleh karena itu, berdasarkan jenis sekolah (SMP-MTs) rerata kegiatan fisik berbeda.

3. Untuk membuktikan hipotesis ada tidaknya hubungan antara pengalaman buruk berolahraga dan kegiatan fisik, periksa tabel 4.

Tabel 4. Uji Korelasi

		Kegiatan Fisik
Pengalaman Buruk	Pearson Correlation	0.017
	Sig. (2-tailed)	0.736
	N	377

Hasil analisis korelasi bivariat menunjukkan bahwa nilai sig. (2 tiled) adalah 0,736 kurang dari 0,05, sehingga H_0 diterima. Selanjutnya disimpulkan tidak ada hubungan pengalaman buruk berolahraga dan kegiatan fisik.

PEMBAHASAN

Pengalaman buruk dalam PJOK siswa perempuan SMP di Kutai Barat tidak memenuhi batas toleransi. Secara keseluruhan, temuan ini akan berdampak pada tingkat partisipasi aktif berolahraga. Pengalaman yang tidak menyenangkan saat pembelajaran PJOK di sekolah yang meliputi perasaan malu, kurangnya minat, pengucilan, perundungan, dan perbedaan dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap olahraga. Olahraga seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman atau rasa malu pada siswa, sehingga dapat membuat mereka enggan untuk berolahraga.

Penelitian menunjukkan bahwa persepsi siswa Sekolah Menengah Pertama terhadap pendidikan jasmani seperti rasa malu, kesetaraan gender, dan penelantaran yang dilakukan oleh guru menyebabkan pengalaman buruk menempati standar rendah (Corr et al., 2019). Studi lain menunjukkan bahwa pengalaman siswa di kelas pendidikan jasmani sekolah menengah, mereka menemukan bahwa siswa sering mengalami berbagai masalah dan emosi yang tidak menyenangkan selama kelas pendidikan jasmani, seperti perasaan malu, stres, dan ketidakbahagiaan (Somerset & Hoare, 2018).

Penelitian lain menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti kecemasan dan persepsi

negatif terhadap kemampuan fisik mempengaruhi cara siswa terlibat dalam aktivitas jasmani (Corr et al., 2019), faktor yang mungkin mempengaruhi pengalaman buruk mereka diantaranya yaitu: pilihan olahraga yang tidak sesuai, ketidak mampuan fisik atau keterbatasan, kekhawatiran sosial yang dialami oleh siswi. Pengalaman buruk yang sering dialami oleh siswi dalam olahraga atletik adalah tekanan untuk tampil dengan baik, stres kompetitif, dan risiko cedera, pengalaman siswi dalam permainan tim dalam pendidikan jasmani akan menimbulkan aspek-aspek seperti rasa percaya diri, keterlibatan sosial, dan pengalaman negatif yang mungkin muncul selama permainan tim (Papadopoulos et al., 2011). Olahraga atletik cenderung melibatkan aspek-aspek seperti tekanan kompetitif yang tinggi dan risiko cedera, sementara permainan tim mungkin melibatkan pengalaman buruk yang berbeda seperti tekanan sosial dan rasa percaya diri. Selanjutnya, studi ini mengemukakan bahwa pengalaman buruk berolahraga siswa perempuan di jenjang SMP di Kutai Barat berdasarkan jenis sekolah tidak berbeda; dengan kata lain, tidak ada perbedaan dalam perlakuan siswa di sekolah reguler dan sekolah berbasis agama selama pembelajaran PJOK.

Kegiatan fisik siswa perempuan SMP di Kutai Barat tidak memenuhi standar. Walaupun undang-undang Sisdiknas menyatakan bahwa sekolah wajib memberikan pendidikan jasmani dan olahraga, kurikulum SMP dan MTS hanya memasukkan satu pertemuan seminggu, yang tidak efektif, hal ini tidak memenuhi standar WHO bahwa aktivitas fisik sebaiknya dilakukan minimal tiga kali seminggu. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan melakukan olahraga intensitas sedang minimal 150 menit atau minimal 75 menit olahraga aerobik intensitas kuat yang menggabungkan aktivitas sedang dan berat setiap minggunya. Selain itu, siswa terus menghabiskan lebih banyak waktu di depan ponsel, televisi, dan layar komputer/laptop, Pedoman Perilaku Sedentary Kanada menyatakan bahwa anak-anak berusia 5 hingga 11 tahun harus menghabiskan lebih sedikit waktu untuk duduk setiap hari untuk mendapatkan manfaat

kesehatan kesehatan (Janssen, 2007), dan anak-anak tetap melanjutkan gaya hidup sedentary mereka setelah pandemi COVID-19.

Studi ini mengkonfirmasi temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa populasi Indonesia menunjukkan tingkat partisipasi aktif berolahraga yang rendah, yang pada gilirannya menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Partisipasi reseptif mempengaruhi partisipasi aktif, partisipasi reseptif olahraga berarti keikutsertaan seseorang dalam olahraga, baik dengan tujuan rekreasi maupun suportif (Priyantono et al., 2022). Studi tersebut juga menemukan bahwa aksesibilitas fasilitas olahraga di sekolah adalah faktor lain yang memengaruhi partisipasi aktif dalam berolahraga. Terdapat perbedaan tingkat partisipasi olahraga dalam pelajaran PJOK siswi SLTP di Indonesia berdasarkan jenis sekolah, kurikulum dan program sekolah, sarana dan prasarana, guru dan kebiasaan-kebiasaan saat di sekolah dapat menyebabkan perbedaan tersebut.

Sebuah studi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan individu dalam cara generasi muda berpartisipasi dalam olahraga, faktor lingkungan, keluarga, dan preferensi olahraga pribadi sangat berperan dalam kegiatan fisik seseorang (Salvy et al., 2012), anak pedesaan menunjukkan tingkat kegiatan fisik dengan intensitas minimal moderat lebih rendah dibandingkan dengan anak perkotaan, selisih ini semakin meningkat ketika bertambahnya usia, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa aktivitas fisik semakin menurun ketika beranjak ke jenjang berikutnya (SMP) (Pate et al., 2022).

Jika merujuk pada teori *Affective-Reflective of Physical Inactivity and Exercise (ART)* yang menyatakan bahwa pengalaman afektif (emosi saat berolahraga) memengaruhi apakah seseorang ingin mengulangi aktivitas tersebut, jika olahraga terasa menyenangkan, maka kecenderungan untuk melakukannya lagi akan meningkat (Brand & Ekkekakis, 2018).

KESIMPULAN

Pengalaman berolahraga yang buruk pada siswi SMP di Kutai Barat belum memenuhi ambang batas toleran, sedangkan aktivitas fisiknya belum memenuhi kriteria baik. Pengalaman buruk olahraga yang dialami siswi

SMP di Kutai Barat tidak berbeda berdasar jenis sekolahnya (SMP-MTs), sedangkan aktivitas fisik berbeda berdasar jenis sekolahnya. Tidak ada keterkaitan pengalaman buruk berolahraga dengan kegiatan fisik pada siswi SMP di Kutai Barat

REFERENSI

- Afifah Khusnah, G. (2018). Perbedaan Aktivitas Fisik Antara Peserta Didik Yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar dan Peserta Didik Yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar Sekaligus Madrasah Ibtidaiyah (Studi Pada Peserta Didik Kelas 4, 5, Dan 6 SDN Rejosari Kecamatan Dekat, Kabupate. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- American Alliance for Physical Education, R. and D. (2013). Retrieved from *National Association for Sport and Physical Education*.
- Anne Elliott. (2017). *Report finds negative experiences of PE can put people off exercise for life*.
- Brand, R., & Ekkekakis, P. (2018). Affective–Reflective Theory of physical inactivity and exercise: Foundations and preliminary evidence. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(1), 48–58. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0477-9>
- Brinthaupt, T. M., Kang, M., & Anshel, M. H. (2010). A delivery model for overcoming psycho-behavioral barriers to exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 259–266. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.03.003>
- Brown, D. (2014). *Negative Experiences in Physical Education Class and Avoidance of Exercise*.
- Corr, M., McSharry, J., & Murtagh, E. M. (2019). Adolescent Girls' Perceptions of Physical Activity: A Systematic Review of Qualitative Studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806–819. <https://doi.org/10.1177/0890117118818747>
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2011). *Youth involvement and positive development in sport*. In P.R.E. Crocker (Ed.), *Sport and exercise psychology: A Canadian perspective*. Pearson Canada.
- Cumming, S., Sherar, L., Hunter-Smart, J. E., Aristides, M. M., Rodrigues, M. S., Gillison, F. B., & Robert, M. M. (2010). Physical activity, physical self-concept, and health -related quality of life of extreme early and late maturin adolescent girls. *The Journal of Early Adolescence*, 32, 269–292.
- Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Canadian Journal of Public Health. Revue Canadienne de Santé Publique*, 98 Suppl 2(March). <https://doi.org/10.2139/ssrn.2308560>
- Mayo Clinic. (2012). *Exercise: 7 benefits of regular physical activity*.
- Papadopoulos, T., Abraham, A., Sergelidis, D., & Bitchava, K. (2011). *Original article Ερευνητική*. 2(January), 119–123. <https://doi.org/10.4314/ajcem.v12i3>.
- Pate, R. R., Saunders, R. P., Taverno Ross, S. E., & Dowda, M. (2022). Patterns of age-related change in physical activity during the transition from elementary to high school. *Preventive Medicine Reports*, 26(August 2021), 101712. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101712>
- Priyantono, E. B., Aswara, A. Y., Rosidi, S., & Utomo, I. B. (2022). *MULTILATERAL : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga partisipasi aktif olahraga siswa SD di Indonesia Receptive participation , perceived benefits , accessibility of facilities and active participation in sports for elementary school students in Indonesi*. 21(3), 268–282.
- Salvy, S. J., de la Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. C. J. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology and Behavior*, 106(3), 369–378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.022>
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. NY: McGraw-Hill.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1).

<https://doi.org/10.1186/s12887-018-1014-1>

- Soto-Lagos, R., Cortes-Varas, C., Freire-Arancibia, S., Energici, M. A., & McDonald, B. (2022). How Can Physical Inactivity in Girls Be Explained? A Socioecological Study in Public, Subsidized, and Private Schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159304>
- Ulmer, C. S., Stetson, B. A., & Salmon, P. G. (2010). Mindfulness and acceptance are associated with exercise maintenance in YMCA exercisers. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 805–809. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.04.009>
- World Health Organization. (2022, October). *Physical activity*.