

Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga

Fahrul Zuriaturizky¹⁾, Dyoty Auliya Vilda Ghasya^{2)*}
^{1) dan 2)} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura
E-mail : ¹⁾ f1081211024@student.untan.ac.id, ²⁾ dyoty@fkip.untan.ac.id

ABSTRAK

Olahraga berperan penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Kurang olahraga dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan tubuh. Faktor seseorang terdorong untuk melakukan aktifitas fisik olahraga salah satunya adalah motivasi. Masing-masing dari setiap individu memiliki karakter yang berbeda sehingga mempengaruhi motivasi mereka dalam hal olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi mahasiswa untuk berolahraga. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan cara pengisian survei. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 35 responden mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah angket yang disebarakan melalui Google Form dan diisi secara sukarela. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan deskriptif statistik. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh data bahwa tingkat motivasi mahasiswa dalam berolahraga diantaranya 14,29% sangat buruk, 11,43% buruk, 37,14% cukup, 25,71% baik, dan 11,43% sangat baik. Dan sebagian besar motivasi yang dimiliki mahasiswa terletak pada motivasi intrinsik yaitu sebesar 58,32% sedangkan pada motivasi ekstrinsik sebesar 41,68%. Melakukan olahraga rekreasi dapat meningkatkan motivasi olahraga karena ringan dan menyenangkan serta meredakan stres.

Kata kunci : mahasiswa; motivasi; olahraga

ABSTRACT

Exercise plays an important role in maintaining body health. Lack of exercise can cause problems with body health. One of the factors that motivates a person to do physical activity is motivation. Each individual has a different character which influences their motivation in terms of sports. This research aims to determine the level of student motivation to exercise. The research method used is by filling out a survey. The sample in this study used 35 student respondents. The instrument used was a questionnaire distributed via Google Form and filled in voluntarily. The collected data was analyzed using descriptive statistics. Based on the results of data analysis, data was obtained that the level of student motivation in exercising was 14,29% very bad, 11,43% bad, 37,14% fair, 25,71% good, and 11,43% very good. And most of the motivation that students have lies in intrinsic motivation, namely 58,32%, while extrinsic motivation is 41,68%. Doing recreational sports can increase exercise motivation because it is light and fun and relieves stress.

Keywords : students; motivation; sports

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktifitas tubuh atau sebagian yang dilakukan untuk menjaga maupun meningkatkan batas kemampuan tubuh (Saputro & Juntara, 2022). Olahraga berperan

penting untuk menjaga kesehatan tubuh maupun kebugaran tubuh (Wakitayanti & Hartono, 2021). Kebugaran tubuh artinya kemampuan tubuh seseorang untuk tetap beraktivitas setelah melakukan aktivitas olahraga atau

Penulis Korespondensi : Dyoty Auliya Vilda Ghasya, Universitas Tanjungpura
E-mail : dyoty@fkip.untan.ac.id



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

dengan kata lain masih memiliki cukup energi untuk dapat beraktivitas (Palar et al., 2015).

Banyak manfaat yang akan diperoleh dengan berolahraga karena selain meningkatkan kebugaran tubuh dan imunitas tubuh, olahraga juga dipercaya mampu membangun semangat dalam menjalani hari-hari yang penuh dengan kesibukan (Arsyad et al., 2023). Itu artinya olahraga tidak hanya bermanfaat bagi fisik, melainkan juga mental atau psikis mahasiswa. Olahraga bermanfaat menjaga kestabilan emosi, menurunkan stres, menjaga kelancaran peredaran darah, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Rumlah, 2022). Bahkan dengan olahraga, kepribadian dan karakter seseorang terutama mahasiswa akan terbentuk dengan baik (Hasnah et al., 2023). Dengan berolahraga, seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan kondisi fisik yang sehat dan bugar (Virgita et al., 2023; Yasa et al., 2022). Oleh karena itu, olahraga dapat diterapkan sejak usia dini maupun lanjut usia. Namun, olahraga tidak hanya berfokus pada serangkaian kegiatan yang berkulat pada fisik seseorang, melainkan juga serangkaian keterampilan teknik yang bukan hanya untuk kesehatan jasmani dan rohani, namun juga suatu aktivitas yang bertujuan untuk memenangkan suatu pertandingan dan memungkinkan adanya cedera jika tidak dilakukan dengan benar (Puspitasari, 2019).

Menerapkan perilaku hidup sehat dengan berolahraga juga dapat menjaga pola hidup sehat dan mencegah penularan penyakit (Santika et al., 2020; Subekti et al., 2021). Kurang olahraga dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan tubuh. Berdasarkan penelitian,

kurang olahraga merupakan salah satu penyebab utama penyakit jantung *coroner* (Gunawan et al., 2020). Jantung *coroner* merupakan penyakit yang menyerang banyak manusia yang terjadi akibat penyumbatan pembuluh darah akibat penumpukan lemak dan kolestrol (Gunawan et al., 2020). Bahkan obesitas yang pada umumnya diketahui masyarakat sebagai suatu penyakit yang di sebabkan oleh tidak teraturnya pola makan, sebenarnya juga disebabkan oleh kurangnya olahraga (Santika, 2016). Hal ini dijelaskan dalam suatu penelitian bahwa obesitas bukan disebabkan oleh banyak makan atau kelebihan berat, melainkan kurangnya aktivitas fisik seseorang sehingga jumlah kalori yang keluar tidak sesuai dengan jumlah kalori yang masuk (Alfarisi et al., 2022). Selain dapat meyebabkan jantung *coroner* dan obesitas, seseorang yang kurang berolahraga juga akan lebih mudah lesu dan terlihat loyo dibanding seseorang yang rutin berolahraga (Fernando & Puspita Sari, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa olahraga sangat penting untuk kesehatan tubuh dan baik jika menjadi kebiasaan.

Tujuan olahraga adalah untuk mengembangkan minat dan kesenangan seseorang dalam aktifitas fisik (Rulyansah et al., 2022). Salah satu olahraga tradisional yang dapat meningkatkan minat dalam aktifitas olahraga adalah Olahraga Gobak Sodor. Olahraga Gobak Sodor merupakan olahraga yang dapat membentuk karakter, kepribadian sportif, dan kesehatan bagi tubuh (Armanjaya et al., 2022). Ternyata olahraga Gobak Sodor dapat meningkatkan minat olahraga karena rasa menyenangkan dan keceriaan dalam olahraga Gobak Sodor

memperkuat interaksi kebersamaan individu dalam aktifitas fisik. Selain olahraga tradisional, olahraga wisata juga dapat meningkatkan minat seseorang terhadap olahraga terutama yang memiliki ketertarikan terhadap wisata gunung seperti mendaki dan air seperti snorkeling (Sudiana, 2019). Kedua jenis olahraga tersebut, masing-masing mampu menarik minat seseorang terutama mahasiswa untuk melakukan olahraga.

Seseorang bisa terdorong untuk melakukan aktifitas fisik olahraga dipengaruhi oleh faktor pendukungnya, salah satunya adalah motivasi. Motivasi merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan semangat seseorang dalam belajar (Rizky Ary Buana & Kristiyandaru, 2021). Motivasi terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam individu, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar individu.

Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor motivasi intrinsik lebih dominan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik (Rizky Ary Buana & Kristiyandaru, 2021). Motivasi intrinsik sendiri bisa berupa keinginan seseorang untuk menjadi juara atau bahkan rasa ingin dikenal oleh dunia melalui media elektronik dan sejenisnya. Sedangkan motivasi ekstrinsik dapat berupa keinginan terkenal seperti idolanya (Putra, 2020). Namun perlu diperhatikan bahwa masing-masing dari

setiap individu memiliki karakter yang berbeda sehingga mempengaruhi motivasi mereka dalam hal olahraga.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti meninjau masalah bagaimana tingkat motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui tingkat motivasi serta bagaimana cara untuk meningkatkan motivasi dalam olahraga.

METODE PENELITIAN

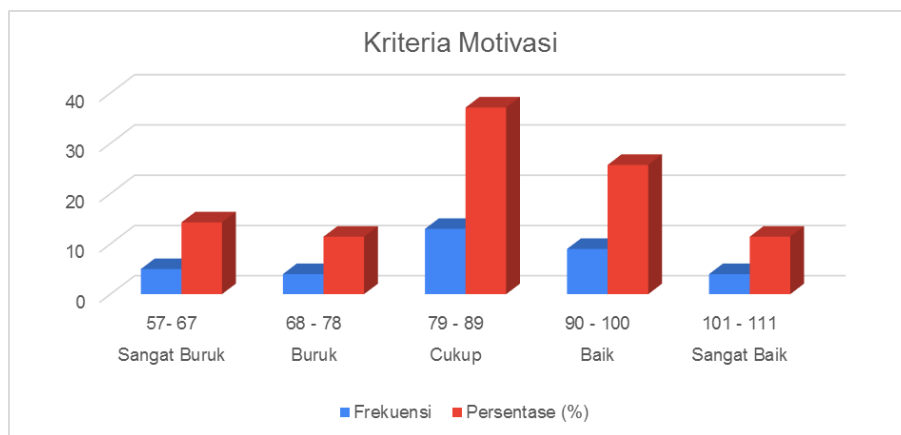
Penelitian ini dilakukan dengan cara mengisi survei. Angket berisi dua bagian yang menyatakan motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Berikutnya dalam penelitian ini mengkategorikan jumlah nilai untuk mengetahui tingkat motivasi mahasiswa dalam berolahraga serta jenis motivasi apa yang memberikan besar pengaruh terhadap ketertarikan mahasiswa dalam berolahraga. Kemudian membandingkan persentase nilai responden antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa sebanyak 35 responden baik laki-laki maupun perempuan. Sampel penelitian melakukan pengisian survei dengan model skala Likert. Data dianalisis dengan deskriptif statistik. Perhitungan analisis dibantu dengan software SPSS 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan selama satu minggu pada bulan September 2023. Hasil penelitian deskriptif secara sederhana dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 1
Deskripsi Motivasi

Kriteria	Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Buruk	57- 67	5	14,29
Buruk	68 - 78	4	11,43
Cukup	79 - 89	13	37,14
Baik	90 - 100	9	25,71
Sangat Baik	101 - 111	4	11,43



Grafik 1
Kriteria Motivasi

Berdasarkan Grafik 1, tingkat motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga ternyata cukup. Dari data yang ditampilkan Tabel 1 persentase pada kriteria cukup mencapai 37,14% dengan frekuensi sebanyak 13. Ini menjelaskan bahwa dari 35 responden ternyata sebanyak 13 berada pada kriteria cukup. Namun selisih frekuensi pada kriteria cukup tidak jauh

dengan kriteria baik yang memiliki frekuensi 9 dengan persentase 25,71%.

Dari tingkat motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut, ternyata terdapat perbedaan yang tidak terlalu jauh antara motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa itu termasuk ke dalam motivasi intrinsik atau motivasi ekstrinsik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 :

Tabel 2
Perbandingan Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik

Motivasi	Intrinsik	Ekstrinsik
Persentase (%)	58,32	41,68



Grafik 2
Perbandingan Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

Grafik 2 menunjukkan bahwa perbandingan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga memiliki perbedaan yakni motivasi intrinsik memiliki persentase sebesar 58,32%, sedangkan motivasi ekstrinsik memiliki persentase sebesar 41,68%. Ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi mahasiswa mayoritas berdasarkan motivasi intrinsik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas olahraga tergolong sudah baik dengan persentase 75% dan 25% lainnya kurang baik. Sedangkan perbandingan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik nya adalah 58,32% motivasi intrinsiknya dan 41,68% untuk tingkat motivasi ekstrinsiknya.

Motivasi merupakan dorongan yang menjadi sumber semangat seseorang untuk melakukan suatu tindakan dengan harapan mencapai tujuan tertentu (Ristanto, 2014). Motivasi diperlukan seseorang untuk menjalani aktivitas tertentu agar apa yang dilakukannya

berjalan dengan baik. Pentingnya seseorang memiliki motivasi adalah agar tindakan seseorang tersebut sesuai dengan naluri hati dan perasaan tanpa adanya rasa keterpaksaan (Rizky Ary Buana & Kristiyandaru, 2021). Dengan begitu, suatu tujuan dapat tercapai apabila seseorang memiliki motivasi yang kuat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ternyata tingkat motivasi mahasiswa dalam berolahraga tergolong cukup baik yaitu sebesar 37,14% dari 35 responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian serupa yang menunjukkan hasil bahwa tingkat motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga juga terbilang cukup atau sedang (Yefi et al., 2016). Namun yang membedakan adalah hasil penelitian ini cenderung ke motivasi intrinsik dibandingkan ekstrinsik dikarenakan ruang lingkup mahasiswa yang menjadi sampel penelitian adalah bidang akademik.

Selain itu, penelitian lain juga mengatakan bahwa dari beragamnya tingkat motivasi mahasiswa untuk

berolahraga, terdapat 37% atau setara dengan 56 dari 150 responden memiliki motivasi yang tergolong cukup baik (Gafur, 2021). Meski demikian, terdapat pula penelitian yang ternyata sangat berbeda yaitu dengan mengatakan bahwa motivasi mahasiswa dalam berolahraga tergolong sangat tinggi (Nugroho, 2022). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang menemukan fakta bahwa ternyata tingkat motivasi mahasiswa dalam melaksanakan aktivitas olahraga masuk kategori sangat baik dengan persentase 93,12% (Santoso et al., 2023).

Motivasi dikategorikan menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri tanpa adanya faktor dari luar. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi akibat adanya rangsangan dari luar. Kedua bentuk motivasi itu sangat diperlukan terutama dalam melaksanakan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang mendorong individu untuk melakukan olahraga sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar yang mendorong individu untuk melakukan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga lebih mengarah kepada motivasi instrinsik yaitu sebesar 58,32%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang mengungkap bahwa ternyata kontribusi motivasi instrinsik siswa dalam pembelajaran olahraga lebih tinggi dibandingkan dengan kontribusi motivasi ekstrinsik siswa (Rizky Ary Buana & Kristiyandaru, 2021). Hanya saja, penelitian ini berfokus pada siswa

bukan mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian juga menemukan bahwa ternyata motivasi intrinsik mahasiswa lebih besar dibandingkan dengan motivasi ekstrinsiknya (M. F. P. Putra, 2020).

Penelitian ini juga didukung oleh salah satu hasil penelitian yang menunjukkan bahwa persentase motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas olahraga karena kebutuhan fisiologis yang dalam arti memenuhi kebutuhan dan kebugaran fisik (intrinsik) sebesar 83,33% dari 150 responden (Fahmi et al., 2016). Dari pernyataan tersebut dapat diketahui sebagian besar motivasi olahraga mahasiswa dipengaruhi oleh motivasi intrinsik. Sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik memiliki peran yang lebih besar terhadap aktivitas mahasiswa dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik (Mubarok et al., 2022). Umumnya faktor motivasi intrinsik seseorang lebih besar daripada motivasi ekstrinsik sehingga tindakan berdasarkan keinginan lebih kuat, dengan demikian seseorang akan menunjukkan usaha untuk mencapai tujuannya (Yannis, 2017).

Meskipun motivasi intrinsik yang dimiliki mahasiswa lebih besar dibandingkan motivasi ekstrinsik, namun motivasi ekstrinsik juga mempengaruhi keinginan mahasiswa untuk olahraga. Berdasarkan Grafik 2 yang menunjukkan persentase motivasi ekstrinsik sebesar 41,67% dari 35 responden, ini merupakan angka yang terbilang cukup besar. Selisih persentase motivasi ekstrinsik dengan motivasi intrinsik sebesar 16,65%, dapat diartikan tidak sedikit pula mahasiswa yang melakukan olahraga dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. Ini juga didukung dengan

penelitian yang menyebutkan bahwa motivasi ekstrinsik mahasiswa dalam kegiatan UKM olahraga ternyata lebih besar jika dibandingkan dengan motivasi intrinsiknya (Riyanto et al., 2022). Salah satu alasan mengapa motivasi ekstrinsik juga berpengaruh adalah karena beberapa situasi dan kondisi yang mendukung mahasiswa untuk olahraga seperti suasana yang nyaman, lokasi olahraga yang strategis dan lingkungan.

Agar motivasi olahraga dapat ditingkatkan maka diperlukan adanya bentuk olahraga yang menyenangkan seperti olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi adalah suatu aktivitas yang banyak digemari masyarakat baik kota maupun desa yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang sehingga memunculkan suasana yang positif untuk kebugaran jasmani. Hal ini seperti yang telah diungkapkan bahwa olahraga rekreasi bukan hanya digunakan untuk prestasi, tetapi juga digunakan untuk mengisi waktu luang atau menghilangkan stress setelah aktivitas pekerjaan yang berat (S. K. A. A. S. Putra, 2020). Alternatif lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi melakukan aktivitas olahraga adalah dengan mendengarkan musik (Praditasari et al., 2018). Ini berarti menggabungkan olahraga dengan hobi mahasiswa juga mampu meningkatkan ketertarikan mahasiswa untuk berolahraga.

Kurangnya pengetahuan dan pemahaman serta kesadaran akan pentingnya olahraga juga menjadi satu alasan kurangnya minat seseorang untuk berolahraga (Adam, 2018). Sehingga upaya pemberian pemahaman untuk menumbuhkan kesadaran seseorang akan pentingnya olahraga juga sangat

diperlukan, contohnya penyuluhan. Karena penyuluhan juga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran seseorang akan pentingnya olahraga (Lontoh & Graciela, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas olahraga terbilang cukup baik. Dan motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa sebagian besar mengarah kepada motivasi intrinsik dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik. Perlu dilakukan sesuatu untuk meningkatkan minat dan motivasi mahasiswa dalam berolahraga seperti olahraga rekreasi karena selain menyenangkan juga dapat mengisi waktu luang dan meredakan stress, olahraga wisata gunung maupun olahraga wisata air, berolahraga disertai dengan mendengarkan musik, atau bahkan diadakannya penyuluhan dan sosialisasi. Dengan demikian, diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan motivasi untuk melakukan aktivitas olahraga terutama untuk motivasi intrinsik dan ekstrinsik karena dengan berolahraga tubuh menjadi sehat dan bugar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, q. H. (2018). Pemberdayaan masyarakat di kelurahan wonosari melalui olahraga. *Dimas: jurnal pemikiran agama untuk pemberdayaan*, 18(1). <https://doi.org/10.21580/dms.2018.181.2916>
- Alfarisi, r., detty, a. U., & firdaus, a. A. (2022). Hubungan pola aktivitas dan kebiasaan olahraga dengan kejadian

- obesitas. *Jurnal ilmu kedokteran dan kesehatan*, 9(2).
<https://doi.org/10.33024/jikk.v9i2.5665>
- Armanjaya, s., rachman, f., fajar ramadhan, z., sari, f., prasetyo, a., & nuruhidin, a. (2022). Peningkatan minat berolahraga melalui penerapan olahraga tradisional gobak sodor. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat ungu(abdi ke ungu)*, 4(3).
<https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.753>
- Arsyad, m., azkia aura shanda, eneng mia rizkianti, meisa sindriama rinelda, & dudih gustian. (2023). Pemberdayaan masyarakat tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan di desa bencoy kecamatan cireunghas kabupaten sukabumi. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat abdi putra*, 3(2).
<https://doi.org/10.52005/abdiputra.v3i2.49>
- Fahmi, a. M., dharmawang, d. B., & dwi, t. P. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area taman sutera universitas negeri semarang. *Journal of physical education health and sport*, 3(2), 113–120.
<https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.7594>
- Fernando, f., & puspita sari, y. (2021). Tubuh siswa mi guppi menjadi loyo dan mudah lelah akibat kurangnya praktek olahraga sebagai dampak pandemi. *Jurnal edukasimu*, 1(3).
<http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/42>
- Gafur, a. (2021). Tingkat motivasi mahasiswa universitas muhammadiyah kalimantan timur dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh pada saat pandemi covid-19. *Journals.umkt.ac.id*, 3(1).
- Gunawan, v. A., fitriani, i. I., & putra, l. S. A. (2020). Sistem diagnosis otomatis identifikasi penyakit jantung *coroner* menggunakan ekstraksi ciri glcm dan klasifikasi svm. *Informatika mulawarman: jurnal ilmiah ilmu komputer*, 15(1).
<https://doi.org/10.30872/jim.v15i1.2495>
- Hasnah, s., susanto, n., syahrudin, s., solehuddin, m., yuniarti, e., & irawan, i. (2023). Implementasi nilai-nilai islam dalam pendidikan jasmani dan olahraga untuk membentuk karakter ulul albab. *At-ta'dib*, 18(1).
<https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9909>
- Lontoh, s. O., & graciela, y. (2021). Penerapan hidup sehat melalui penyuluhan olahraga dalam kehidupan sehari hari. *Prosiding senapenmas*.
<https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.15028>
- Mubarok, m. Y., keolahragaan, s.-i., olahraga, f. I., surabaya, u. N., keolahragaan, s.-i., olahraga, f. I., & surabaya, u. N. (2022). *Survei motivasi mahasiswa program studi s-1 ilmu keolahragaan , universitas negeri surabaya berolahraga rekreasi di masa pandemi covid-19 hijrin fithroni*. 203–210.
- Nugroho, w. (2022). Motivasi dan aktifitas olahraga pada masa new normal pandemi covid-19. *Jorpres (jurnal olahraga prestasi)*, 18(1).
- Palar, C. M., wongkar, d., & ticoalu, s. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap

- kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-biomedik*, 3(1).
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Praditasari, T. A., indraswari, d. A., & bakhtiar, y. (2018). Pengaruh mendengarkan musik saat lari terhadap mood mahasiswa fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Diponegoro medical journal*, 7(2).
<https://doi.org/10.14710/dmj.v7i2.20707>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap resiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. *Jurnal fisioterapi dan rehabilitasi*, 3(1).
<https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Putra, G. I. (2020). Peran motivasi internal atlet bulutangkis untuk berprestasi di kabupaten bungo. *Jurnal muara olahraga*, 2(1).
<https://doi.org/10.52060/jmo.v2i1.230>
- Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana motivasi olahraga mahasiswa di papua? *Jurnal terapan ilmu keolahragaan*, 5(1).
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24415>
- Putra, S. K. A. A. S. (2020). Motivasi olahraga rekreasi pada peserta tsot outbound. *Jurnal kesehatan olahraga*, 8(2), 7–14.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/31910>
- Ristante, B. A. (2014). Survei motivasi masyarakat beraktivitas gerak olahraga menyongsong kebijakan car free day. *Active: journal of physical education, sport, health and recreation*, 3(6), 1142–1146.
<https://doi.org/10.15294/active.v3i6.3426>
- Riyanto, A. R., mandalawati, t. K., & utomo, a. W. (2022). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa unit kegiatan mahasiswa olahraga. *Journal power of sports*, 5(2).
<https://doi.org/10.25273/jpos.v5i2.16392>
- Rizky ary buana, i., & kristiyandaru, a. (2021). Motivasi siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan : intrinsik dan ekstrinsik. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 9(1).
- Rulyansah, a., budiarti, r. P. N., pratiwi, e. Y. R., & rihlah, j. (2022). Peningkatan minat dan kebugaran siswa sekolah dasar melalui olahraga tradisional. *Indonesia berdaya*, 3(3).
<https://doi.org/10.47679/ib.2022239>
- Rumlah, s. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *Jejak jurnal pendidikan sejarah & sejarah fkip universitas jambi*, 2(1).
<https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481>
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89-98.
<https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i1.165>
- Santika, I. G. P. N. A., Pranata, I. K. Y., & Festiawan, R. (2020). The Effectiveness of Jogging Sprint Combination Training on Students Fat Levels. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2),

- 43-48.
<https://doi.org/10.15294/jpehs.v7i2.27020>
- Santoso, J., alfian mahardhika, n., betty kurnia jusuf, j., & bayu utomo, a. W. (2023). Tingkat pemahaman protokol kesehatan dan motivasi mahasiswa dalam upaya meningkatkan imunitas tubuh melalui aktivitas fisik di masa pandemi covid-19. *Jurnal pendidikan modern*, 8(2). <https://doi.org/10.37471/jpm.v8i02.642>
- Saputro, Y. A., & juntara, p. E. (2022). Jurnal pengabdian olahraga di masyarakat. *Jurnal pengabdian olahraga di masyarakat*, 3(2).
- Subekti, M., Santika, I. G. P. N. A., Festiawan, R. (2021). Relationship between Body Mass Index (BMI) and Body Fat Level Against the Physical Fitness of Kabaddi Athletes during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 8(2), 44-47.
<https://doi.org/10.15294/jpehs.v8i2.32141>
- Sudiana, I. K. (2019). Dampak olahraga wisata bagi masyarakat. *Jurnal ika*, 16(1).
<https://doi.org/10.23887/ika.v16i1.19826>
- Virgita, N. P., Subekti, M., Sumerta, I. K., Dewi, I. A. K. A., Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Mencengkeram Handgrip Dengan Beban Tekanan 20 kg terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 61–69.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7124865>
- Wakitayanti, N. A., & hartono, m. (2021). Motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga pada masa new normal di kota semarang. *Indonesian journal for physical education and sport*, 2(1), 137–144.
- Yannis, P. R. (2017). Analisis motivasi pada komunitas masyarakat pelaku olahraga rekreasi bola voli di kecamatan pacet. *Jurnal kesehatan olahraga*, 5(3), 49–54.
- Yasa, I. G. P. S., Subekti, M., Sumerta, I. K., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Barrier Jump Setinggi 50 Cm 10 Repetisi 4 Set terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 17–24.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6489358>
- Yefi, A., simanjuntak, v. G., & purnomo, e. (2016). Motivasi mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan program studi penjas kesrek dalam mengikuti pembinaan olahraga prestasi. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran*, 5(8), 5.
<https://dx.doi.org/10.26418/jppk.v5i8.16231>