

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEAKTIFAN MASYARAKAT
DALAM OLAHRAGA REKREASI DI KELURAHAN BURENGAN
KECAMATAN PESANTREN KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH :

GALUH PARAWANGSA

NPM: 2215030270

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

**UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA**

UN PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh :

GALUH PARAWANGSA

NPM: 2215030270

Judul :

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEAKTIFAN
MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA REKREASI DI
KELURAHAN BURENGAN KECAMATAN PESANTREN
KOTA KEDIRI**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada Panitia
Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 29 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103

Pembimbing II



M. Anis Zawawi S.Pd., M.Or.
NIDN.0730048903

Skripsi Oleh:

GALUH PARAWANGSA

NPM: 2215030270

Judul:

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEAKTIFAN MASYARAKAT DALAM
OLAHRAGA REKREASI DI KELURAIAN BURENGAN KECAMATAN
PESANTREN KOTA KEDIRI

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi

PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI Kediri

Pada Tanggal: 22 Juli 2026

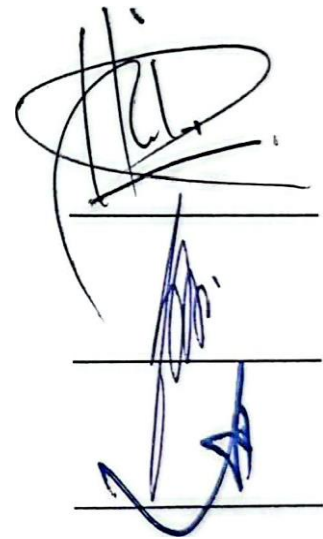
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua Penguji : Dr. Wasis Himawanto, M.Or

2. Penguji I : Dr. Abdian Sukmana, M.Or

3. Penguji II : M. Anis Zawawi, S.Pd., M.Or



Mengetahui,
Ketua FIKS

Dr. Ali Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Galuh Parawangsa
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/ Tanggal Lahir : Kediri, 25 April 2002
NPM : 2215030270

Fak/Jur Prodi : FIKS / SI PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Kediri, 22 Juli 2026

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Indonesian Rupiah banknote. The banknote is partially visible, showing the number '10000' and the word 'RUPIAH'. The signature is a stylized, cursive script.

Galuh Parawangsa

NPM. 2215030270

Motto:

“Bila kamu tidak mau merasakan lelahnya belajar, maka kamu akan menanggung pahitnya kehidupan”

(Imam Syafi’i)

“Maka sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai(dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

“Bertahanlah pada apapun keadaan hidupmu kelak takdirmu membawamu pada kebahagiaan”

(Galuh Parawangsa)

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya yang sudah bahagian di surga, Almarhum Bapak Suroto dan Almarhumah ibu Partiyah yang saya cintai
- ❖ Kedua Kakak Perempuan yang saya cintai dan saya banggakan yang telah membimbing saya selama ini serta sebagai pengganti Orang Tua saya
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

Abstrak

Galuh Parawangsa Faktor yang Mempengaruhi Keaktifan Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PENJASKESREK), Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS), Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: keaktifan olahraga rekreasi, motivasi, kesenangan dan hobi, kesadaran kesehatan, sarana dan prasarana, waktu luang, keterjangkauan lokasi.

Penelitian ini dilatarbelakangi meningkatnya angka kurang aktif fisik secara global dan nasional. Data Riskesdas 2018 mencatat 33,5% penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas tergolong kurang aktif fisik (meningkat dari 26,1% pada 2013), sedangkan tingkat partisipasi aktif masyarakat dalam berolahraga baru mencapai 34,5% (Kemenpora, 2022), jauh dari target nasional 50% pada 2024. *Sport Development Index* atau Indeks Pembangunan Olahraga (IPO). Pembangunan keolahragaan Kota Kediri pada tahun 2026 terus diarahkan untuk mengoptimalkan empat dimensi utama yaitu *open space*, kualitas dan kuantitas SDM, tingkat kebugaran, dan partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi. Kondisi serupa dirasakan peneliti di Kelurahan Burengan, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri, sehingga mendorong dilakukannya kajian ilmiah terhadap faktor-faktor yang memengaruhi keaktifan masyarakat setempat dalam berolahraga rekreasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh enam faktor terhadap keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi di Kelurahan Burengan, yaitu: (1) motivasi, (2) kesenangan dan hobi, (3) kesadaran kesehatan, (4) ketersediaan sarana dan prasarana, (5) waktu luang, dan (6) keterjangkauan lokasi, serta menentukan faktor yang paling dominan di antara keenamnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif melalui teknik survei. Sampel berjumlah 99 responden yang dipilih secara purposive sampling dari warga Kelurahan Burengan berusia 17–55 tahun yang pernah atau aktif berolahraga rekreasi dalam enam bulan terakhir. Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup berskala Likert 4 poin yang terdiri dari 20 butir pernyataan. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, dan rata-rata (mean) dengan bantuan program JASP.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen dinyatakan valid, dengan seluruh 20 butir memiliki nilai r hitung di atas r tabel (0,197), dan reliabel dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,834. Keenam faktor yang diteliti seluruhnya berada pada kategori Sangat Tinggi, dengan persentase sebagai berikut: motivasi (94,63%), kesadaran kesehatan (92,42%), kesenangan dan hobi (91,50%), sarana dan prasarana (89,90%), waktu luang (89,90%), dan keterjangkauan lokasi (89,06%).

Simpulan penelitian ini adalah keenam faktor yang dikaji, baik internal maupun eksternal, seluruhnya terbukti berada pada kategori Sangat Tinggi dalam mempengaruhi keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi. Faktor motivasi ditetapkan sebagai yang paling dominan (94,63%). Disarankan program peningkatan keaktifan berolahraga lebih difokuskan pada penguatan motivasi masyarakat melalui pendekatan partisipatif dan menyenangkan, tanpa mengabaikan pemeliharaan fasilitas olahraga yang sudah ada.

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 3. 1 Penskoran nilai</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 3. 2 Rincian Pelaksanaan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 3. 3 Norma Kategorisasi Kontribusi Faktor terhadap Keaktifan Olahraga Rekreasi.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Wilayah RW</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Olahraga Rekreasi yang Digemari.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 8 Statistik Deskriptif Skor Tiap Faktor....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 9 Hasil Pengujian Hipotesis Deskriptif...</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 10 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Motivasi.....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 11 Rekapitulasi Skor Faktor Motivasi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 12 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Kesenangan dan Hobi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 13 Rekapitulasi Skor Faktor Kesenangan dan Hobi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Tabel 4. 14 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Kesadaran Kesehatan</u>	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 15 Rekapitulasi Skor Faktor Kesadaran Kesehatan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 16 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Sarana dan Prasarana
..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 17 Rekapitulasi Skor Faktor Sarana dan Prasarana **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 18 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Waktu Luang **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 19 Rekapitulasi Skor Faktor Waktu Luang **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 20 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Keterjangkauan Lokasi
..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 21 Rekapitulasi Skor Faktor Keterjangkauan Lokasi **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 22 Rekapitulasi dan Peringkat Keenam Faktor..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Berpikir Penelitian	30
Gambar 3. 1 Alur Prosedur Penelitian.....	54
Gambar 4. 1 Diagram Perbandingan Persentase Kontribusi Enam Faktor	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian Bakesbangpol.	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Berita Acara Kemajuan Penulisan KTI	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Keterangan Bebas Plagiarisme	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Lembar Validasi Ahli Bahasa	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Lembar Validasi Ahli Olahraga Rekreasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Pengisian Kuisioner Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Data JASP	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai peneliti yang juga tinggal dan tumbuh di Kelurahan Burengan, peneliti merasakan sendiri bagaimana kehidupan sehari-hari warga di kelurahan ini berjalan. Kesibukan warga yang beragam mulai dari pedagang pasar, buruh pabrik, karyawan swasta, hingga ibu rumah tangga, membuat ritme kehidupan di kelurahan Burengan ini terasa padat dan dinamis. Di balik kesibukan itu, peneliti kerap memperhatikan satu hal yang menarik perhatian: betapa jarangnyanya warga Kelurahan Burengan meluangkan waktu untuk bergerak secara aktif melalui olahraga. Padahal, manusia pada dasarnya adalah makhluk yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas gerak. Aktivitas gerak merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan untuk mencapai tujuannya (Parwata, 2021).

Di Kelurahan Burengan sendiri, peneliti mengamati pergeseran nyata itu terjadi: warga yang dulu aktif bersepeda ke pasar kini lebih memilih menggunakan kendaraan bermotor, anak-anak yang dulu bermain di lapangan kini lebih banyak duduk dengan *handphone* di tangan. Gerakan fisik yang sejatinya merupakan kebutuhan biologis, psikologis, dan sosial manusia justru semakin tersisih oleh modernisasi perkembangan zaman. Pekerjaan yang dahulu menuntut tenaga fisik kini banyak digantikan oleh mesin dan teknologi, sehingga kesempatan bergerak secara alami dalam kehidupan sehari-hari semakin berkurang dan kondisi ini tampak jelas di lingkungan tempat tinggal peneliti sendiri.

Berdasarkan data, kelurahan Burengan merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur, dengan luas wilayah 1,28 hektar yang terbagi dalam 12 RW. Secara asal-usul, kawasan ini memiliki akar sejarah yang panjang sejak masa Kerajaan Kediri hingga Majapahit. Kehadiran Pondok Pesantren Wali Barokah memperkuat karakter kelurahan ini sebagai kawasan berbasis nilai-nilai keagamaan. Jumlah penduduknya pada akhir 2025 tercatat

sekitar 7.634 jiwa dengan komposisi yang hampir seimbang antara laki-laki dan perempuan, menjadikannya salah satu kelurahan dengan kepadatan sosial yang cukup tinggi di Kecamatan Pesantren.

Dalam Permenpora Nomor 1 Tahun 2002 tentang Pedoman Pengukuran *Sport Development Index* (SDI/IPO), IPO digunakan untuk memotret pembangunan olahraga secara nasional. Melalui sembilan dimensi pengukuran yang meliputi; SDM olahraga, ruang terbuka, literasi fisik, partisipasi, kebugaran, perkembangan personal, kesehatan, ekonomi dan performa, IPO memiliki peran yang sangat krusial dalam menyediakan data dukung sebagai dasar penyusunan kebijakan keolahragaan. Dari hasil pengukuran IPO diharapkan nantinya bisa lahir kebijakan pembangunan olahraga yang berbasis data (*evidence based policy*). Keberhasilan pembangunan keolahragaan di suatu daerah tidak lagi hanya diukur dari raihan medali pada ajang kompetisi prestasi, melainkan juga melalui keterlibatan masyarakat secara luas dalam beraktivitas fisik. Untuk mengukur pencapaian tersebut, Kementerian Pemuda dan Olahraga menggunakan instrumen *Sport Development Index* (SDI) atau Indeks Pembangunan Olahraga (IPO). Pembangunan keolahragaan Kota Kediri pada tahun 2026 terus diarahkan untuk mengoptimalkan empat dimensi utama SDI/IPO, yaitu Pertama ketersediaan ruang terbuka (*open space*) yang mana ketersediaan ruang terbuka publik di Kota Kediri pada tahun 2026 menunjukkan aksesibilitas yang memadai bagi masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi. Keberadaan fasilitas umum seperti GOR Jayabaya, Stadion Brawijaya, Bantaran Sungai Brantas, serta ruang terbuka hijau di tingkat kelurahan seperti di Kelurahan Burengan memberikan kontribusi positif terhadap kemudahan masyarakat dalam mengakses area aktivitas fisik.

Kedua yaitu kualitas dan kuantitas sumber daya manusia (SDM) keolahragaan SDM keolahragaan di Kota Kediri didukung oleh ketersediaan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah, pelatih berlisensi, serta instruktur olahraga masyarakat di bawah naungan KORMI Kota Kediri. Keberadaan institusi pendidikan tinggi keolahragaan di Kota Kediri turut memperkuat rasio SDM terdidik dibanding populasi masyarakat.,Ketiga tingkat

kebugaran jasmani, serta Keempat tingkat partisipasi aktif masyarakat Kota Kediri dalam berolahraga rekreasi berada pada tren yang cukup dinamis. Aktivitas olahraga rutin banyak dilakukan pada akhir pekan melalui kegiatan senam bersama, jalan sehat, bersepeda, serta pemanfaatan sarana olahraga rekreasi tradisional dan masyarakat.. Capaian nilai IPO Kota Kediri Tahun 2026 menjadi indikator krusial dalam memetakan sejauh mana kebijakan keolahragaan daerah mampu menyentuh lapisan masyarakat paling bawah

Di sinilah olahraga menemukan urgensinya. Olahraga bukan sekadar aktivitas pengisi waktu luang, melainkan salah satu pilar penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Dengan berolahraga secara rutin, seseorang dapat menjaga kebugaran tubuh dan kesehatannya. (Rachmad Dhani et al., 2016). Lebih jauh dari itu, olahraga juga membuka peluang untuk meraih prestasi, mendorong lahirnya bibit-bibit unggul yang memerlukan pembinaan dan perhatian serius dari berbagai pihak.

Kondisi tersebut bukan hanya persoalan global, tetapi nyata terjadi di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa 33,5% penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas masuk kategori kurang aktif secara fisik. Angka itu bahkan naik dari 26,1% pada Riskesdas 2013 — sebuah lonjakan dalam lima tahun yang mencerminkan pergeseran gaya hidup masyarakat yang makin sedentari, seiring meluasnya teknologi digital dan berubahnya pola kerja di berbagai sektor (Kementrian Kesehatan, 2023).

Dalam skala nasional, gambaran tersebut terkonfirmasi melalui data Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat partisipasi aktif masyarakat Indonesia dalam berolahraga baru menyentuh angka 34,5% — masih jauh dari target nasional 50% pada tahun 2024, dan sangat tertinggal dibandingkan negara-negara maju seperti Australia (60%), Jepang (70%), dan negara-negara Skandinavia yang melampaui 80%. Kondisi ini membuat peneliti bertanya-tanya: seperti apa sesungguhnya wajah partisipasi

olahraga di Kelurahan Burengan, di lingkungan kecil tempat peneliti sendiri tinggal ?

Di sinilah olahraga rekreasi menjadi pintu masuk yang paling relevan. Berbeda dengan olahraga prestasi yang hanya bisa diikuti oleh mereka dengan bakat dan fisik unggul, olahraga rekreasi bersifat inklusif dan dapat dilakukan oleh semua kalangan tanpa memandang usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, maupun tingkat kebugaran. Secara definisi yuridis Olahraga Rekreasi memiliki landasan hukum Undang-Undang nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan adalah Pasal 20 dan 28c ayat (1) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 yang mana tercantum Pembangunan Keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika dalam perubahan Keolahragaan. Bagi peneliti, inilah yang membuat olahraga rekreasi begitu menarik untuk dikaji di Kelurahan Burengan, sebuah wilayah dengan komposisi penduduk yang beragam: ada yang masih muda produktif, ada yang sudah lanjut usia, ada pedagang, buruh, dan ibu rumah tangga. Olahraga rekreasi mencakup berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela di waktu luang, dengan tujuan utama memperoleh kesenangan, kepuasan batin, dan pemulihan fisik-mental setelah menjalani rutinitas sehari-hari (Haryono, 2020).

Namun, keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi tidak muncul begitu saja. Ada banyak faktor yang bekerja di baliknya, saling berinteraksi secara beragam. Berdasarkan kajian literatur dan pengamatan peneliti di lapangan, faktor-faktor tersebut secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua kategori: faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu, dan faktor eksternal yang datang dari lingkungan sekitarnya. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan kajian pada tiga faktor internal : yaitu motivasi, kesenangan atau hobi, dan kesadaran kesehatan serta tiga faktor eksternal : yaitu ketersediaan sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi yang dipandang paling relevan

dengan kondisi kehidupan warga Kelurahan Burengan (Wibisono & Nurhayati, 2021).

Faktor internal pertama yang peneliti kaji adalah motivasi. Dari pengamatan dan percakapan peneliti dengan warga Burengan, terlihat bahwa mereka yang rajin berolahraga umumnya didorong oleh dorongan batin yang kuat entah itu keinginan untuk sehat, untuk memiliki tubuh yang bugar, atau sekadar merasa lebih bersemangat dalam menjalani hari. Motivasi adalah kekuatan pendorong dari dalam diri seseorang yang menggerakkan dan mempertahankan perilakunya menuju suatu tujuan. Komarudin (2019) menegaskan bahwa motivasi intrinsik, yakni motivasi yang lahir dari keinginan dan kepuasan batin sendiri, merupakan prediktor terkuat dan paling konsisten bagi keaktifan seseorang dalam berolahraga jangka panjang, sebuah temuan yang sangat relevan dengan apa yang peneliti amati di lapangan.

Faktor internal kedua adalah kesenangan dan hobi. Peneliti melihat bahwa warga Burengan yang tampak paling konsisten berolahraga adalah mereka yang memang menyukai kegiatan fisik tersebut, bukan karena disuruh atau terpaksa, melainkan karena mereka menikmatinya. Seseorang yang benar-benar mencintai olahraga yang ia lakoni akan jauh lebih mudah bertahan menjalani kebiasaan itu dalam jangka panjang. Olahraga yang dilakukan dengan rasa senang dan antusias tidak terasa seperti beban, melainkan menjadi sumber kepuasan yang selalu dinantikan (Lutan, 2001). Dalam konteks olahraga rekreasi yang bersifat santai dan bebas, aspek kesenangan dan hobi menjadi sangat dominan dan ini tampak jelas dari cara warga Burengan memilih jenis olahraga serta seberapa sering mereka melakukannya.

Faktor internal ketiga adalah kesadaran kesehatan. Peneliti menyadari bahwa tidak semua warga Burengan memiliki pemahaman yang sama tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan. Sebagian warga sudah sangat sadar mereka rutin berolahraga karena memahami risikonya jika tidak bergerak. Namun sebagian lainnya belum sepenuhnya menyadari bahwa gaya hidup diam yang terus-menerus bisa berujung pada berbagai penyakit kronis. Kesadaran kesehatan,

sebagaimana diungkap Wiarto (2015), merupakan fondasi yang kuat bagi terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan, termasuk kebiasaan berolahraga secara teratur. Pemahaman dan keyakinan seseorang tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik inilah yang menjadi pembeda nyata antara warga yang aktif dan yang pasif dalam berolahraga.

Beralih ke faktor eksternal, yang pertama adalah ketersediaan sarana dan prasarana olahraga. Di Kelurahan Burengan, peneliti melihat adanya ketimpangan antara kebutuhan warga dan ketersediaan fasilitas. Lapangan yang ada memang bisa dimanfaatkan untuk *jogging* atau senam, sepak bola. Namun beberapa jenis aktivitas seperti olahraga angkat berat, belum memiliki sarana yang memadai. Hal ini relevan dengan apa yang dikemukakan Mutohir (2011), bahwa tanpa infrastruktur olahraga yang cukup, program peningkatan partisipasi olahraga tidak akan berjalan efektif. Wilayah dengan rasio fasilitas olahraga per penduduk yang lebih tinggi terbukti memiliki tingkat partisipasi olahraga yang lebih tinggi pula, dan ini menjadi tantangan nyata yang dihadapi Kelurahan Burengan.

Faktor eksternal kedua yang menjadi fokus kajian adalah waktu luang. Ini adalah salah satu hambatan yang paling sering peneliti dengar dari warga Burengan. Banyak warga, terutama mereka yang bekerja sebagai buruh, pedagang, atau karyawan merasa tidak punya waktu luang yang cukup untuk berolahraga. Pagi harus sudah berangkat kerja, sore baru pulang, dan malam waktu untuk keluarga dan beristirahat. Tanpa waktu luang yang memadai, seseorang tidak akan bisa berolahraga secara rutin meskipun niatnya kuat dan fasilitas ada di dekat rumah. WHO (2020) dalam (Bull et al., 2020) merekomendasikan agar orang dewasa melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150-300 menit per minggu. Bagi sebagian warga Burengan yang harus bekerja dari pagi hingga petang, mengalokasikan waktu sebanyak itu untuk berolahraga tentu bukan perkara mudah dan inilah yang menjadi salah satu hambatan nyata yang peneliti temui di lapangan.

Faktor eksternal ketiga adalah keterjangkauan lokasi. Peneliti memahami betul bahwa tidak semua warga Burengan tinggal di dekat lapangan olahraga. Ada

yang rumahnya cukup jauh, ada yang merasa perjalanan ke tempat olahraga terlalu merepotkan, atau harga bensin terasa memberatkan. Jarak antara tempat tinggal dan fasilitas olahraga, kemudahan akses transportasi, serta biaya yang diperlukan memiliki pengaruh signifikan terhadap frekuensi seseorang berolahraga. Penelitian (Wibisono, A., & Nurhayati, 2021) menemukan bahwa masyarakat yang tinggal dalam jarak berjalan kaki dari fasilitas olahraga memiliki frekuensi berolahraga yang jauh lebih tinggi. Keterjangkauan lokasi juga mencakup aspek keamanan jalur menuju tempat olahraga, yang menjadi pertimbangan penting khususnya bagi perempuan, anak-anak, dan warga lanjut usia di Kelurahan Burengan.

Gambaran awal itulah yang mendorong peneliti untuk turun langsung melihat kondisi di lapangan. Sebagai warga yang tinggal di Kelurahan Burengan, peneliti sebenarnya sudah lama mengamati kehidupan sehari-hari masyarakat di sini. Di pagi hari, terutama saat akhir pekan, memang ada beberapa warga yang memanfaatkan taman dan lapangan untuk *jogging*, senam, atau bersepeda. Namun jumlah mereka tampaknya hanya sebagian kecil dari total penduduk kelurahan. Jauh lebih banyak warga yang menghabiskan waktu luangnya dengan menonton televisi, bermain *gadget*, atau sekadar duduk-duduk di depan rumah. Pemandangan ini yang terus mengganjal di benak peneliti, mengapa sebagian warga aktif bergerak, sementara sebagian besar lainnya tidak? Faktor apa yang sesungguhnya membedakan keduanya? Pertanyaan-pertanyaan itulah yang mendorong peneliti untuk tidak sekadar mengamati, tetapi benar-benar mengkaji secara sistematis. Sebab, rendahnya minat berolahraga rekreasi bukan sekadar soal malas-malasan namun dampaknya nyata. Berkurangnya aktivitas fisik dapat memicu peningkatan stres, kelelahan mental, dan menurunnya kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Abidin et al., 2024)

Untuk memperkuat gambaran awal tersebut, peneliti juga melakukan wawancara tidak terstruktur dengan sejumlah warga saat berolahraga di Lapangan Burengan. Dari percakapan-percakapan sederhana itu, beragam alasan bermunculan. Ada yang berterus terang tidak punya motivasi untuk bergerak. Ada

yang mengeluhkan kesibukannya sehingga tidak tersisa waktu luang. Ada pula yang menyebut fasilitas olahraga di kelurahan kurang lengkap, misalnya tidak adanya sarana untuk latihan angkat berat serta ada yang mengaku malas karena tempat olahraga terlalu jauh dari rumahnya. Berbagai alasan yang peneliti dengar langsung dari warga inilah yang semakin meyakinkan peneliti bahwa penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan berolahraga rekreasi di Kelurahan Burengan ini memang sangat penting dan mendesak untuk dilakukan.

Berangkat dari seluruh rangkaian pengamatan, wawancara, dan kajian literatur yang telah peneliti lakukan, peneliti merasa terpanggil untuk menuangkan semua itu dalam sebuah penelitian ilmiah yang lebih sistematis dan terstruktur. Penelitian ini diberi judul: "Faktor yang Mempengaruhi Keaktifan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga Rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri". Penelitian ini difokuskan pada enam faktor yang peneliti nilai paling relevan dengan kondisi nyata kehidupan warga Kelurahan Burengan, yaitu motivasi, kesenangan/hobi, dan kesadaran kesehatan sebagai faktor internal, serta sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi sebagai faktor eksternal.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh faktor motivasi terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.
2. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh faktor kesenangan dan hobi terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.
3. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh faktor kesadaran kesehatan terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.

4. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh ketersediaan sarana dan prasarana olahraga terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.
5. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh ketersediaan waktu luang terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.
6. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh keterjangkauan lokasi olahraga terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, terdapat cukup banyak permasalahan yang dapat dikaji lebih lanjut. Namun, mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga, dan sumber daya yang dimiliki peneliti, maka tidak semua permasalahan tersebut dapat dikaji secara sekaligus dalam satu penelitian. Pembatasan masalah diperlukan agar penelitian dapat dilaksanakan secara lebih terfokus, mendalam, dan menghasilkan temuan yang valid serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya mengkaji enam faktor yang mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi, yaitu tiga faktor internal meliputi motivasi, kesenangan atau hobi, dan kesadaran kesehatan, serta tiga faktor eksternal meliputi ketersediaan sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi. Faktor-faktor internal lainnya seperti kondisi fisik dan usia, serta faktor eksternal lainnya seperti dukungan sosial keluarga dan program olahraga pemerintah, tidak termasuk dalam lingkup kajian penelitian ini.
2. Subjek penelitian dibatasi pada masyarakat yang berdomisili di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri, dengan kriteria inklusi berupa: berusia antara 17 sampai dengan 55 tahun, berstatus sebagai warga tetap yang

telah berdomisili minimal 6 bulan, dan pernah atau sedang aktif melakukan kegiatan olahraga rekreasi minimal dalam 6 bulan terakhir.

3. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket atau kuesioner tertutup yang terdiri dari 20 butir pernyataan. Penelitian ini tidak melibatkan tes kemampuan fisik, pengukuran kebugaran jasmani, maupun observasi langsung terhadap aktivitas olahraga responden.
4. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei, sehingga tidak bermaksud untuk menguji hubungan sebab-akibat antar variabel, melainkan hanya untuk mendeskripsikan gambaran faktual mengenai pengaruh masing-masing faktor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh faktor motivasi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
2. Seberapa besar pengaruh faktor kesenangan dan hobi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
3. Seberapa besar pengaruh faktor kesadaran kesehatan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
4. Seberapa besar pengaruh faktor ketersediaan sarana dan prasarana terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
5. Seberapa besar pengaruh faktor waktu luang terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?

6. Seberapa besar pengaruh faktor keterjangkauan lokasi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
7. Faktor mana yang paling berdampak besar dalam mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor motivasi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor kesenangan dan hobi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
3. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor kesadaran kesehatan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
4. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor ketersediaan sarana dan prasarana terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.

5. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor waktu luang terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
6. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor keterjangkauan lokasi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
7. Untuk mengetahui faktor yang berdampak besar atau dominan dalam mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermakna bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Secara lebih rinci, manfaat teoritis penelitian ini adalah:

- a. Memperkaya dan memperluas khazanah ilmu pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi, khususnya yang berfokus pada enam faktor utama yaitu motivasi, kesenangan/hobi, kesadaran kesehatan, sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi.
- b. Memberikan bukti nyata dan fakta berbasis data lapangan mengenai kontribusi masing-masing faktor internal dan eksternal dalam mempengaruhi keaktifan berolahraga rekreasi di tingkat kelurahan, yang dapat digunakan untuk memperkuat atau menguji teori-teori yang telah ada di bidang psikologi olahraga dan sosiologi olahraga.
- c. Menjadi referensi, bahan kajian, dan bahan perbandingan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis di lokasi yang berbeda atau dengan cakupan faktor yang lebih luas.
- d. Menyediakan data dasar yang dapat digunakan dalam penelitian lanjutan yang bertujuan untuk merancang dan menguji efektivitas program intervensi peningkatan keaktifan berolahraga rekreasi di masyarakat.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata dan langsung yang dapat dirasakan oleh berbagai pihak, sebagai berikut:

- a. Bagi Masyarakat Umum: Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan berolahraga, sehingga mendorong setiap orang untuk lebih sadar dan aktif dalam mengelola gaya hidup sehatnya melalui olahraga rekreasi yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.
- b. Bagi Pemerintah Daerah dan Dinas Terkait: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan berbasis data dalam merancang dan memprioritaskan program pembangunan di bidang olahraga dan kesehatan masyarakat. Misalnya, jika penelitian menemukan bahwa keterjangkauan lokasi merupakan faktor yang paling menghambat, maka pemerintah dapat memprioritaskan pembangunan fasilitas olahraga yang lebih dekat dengan permukiman warga.
- c. Bagi Komunitas Olahraga dan Pengelola Fasilitas: Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang program dan kegiatan olahraga rekreasi yang lebih menarik, lebih mudah diakses, dan lebih sesuai dengan kebutuhan serta minat masyarakat setempat, sehingga tingkat partisipasi warga dalam kegiatan olahraga rekreasi dapat ditingkatkan secara signifikan.
- d. Bagi Tokoh Masyarakat, RT, dan RW: Hasil penelitian ini dapat mendorong dan menginspirasi tokoh-tokoh masyarakat serta pengurus RT dan RW untuk lebih mendukung penuh dalam mengorganisir dan memfasilitasi kegiatan olahraga rekreasi di lingkungan masing-masing, sebagai bagian dari tanggung jawab sosial dalam meningkatkan kualitas hidup warga.
- e. Bagi Peneliti: Penelitian ini merupakan wadah pembelajaran yang sangat berharga untuk mengaplikasikan teori-teori yang telah diperoleh selama

perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNP Kediri ke dalam konteks penelitian lapangan yang nyata, sekaligus sebagai pemenuhan syarat akademis untuk menyelesaikan studi Strata Satu (S1).

- f. Bagi Program Studi Penjaskesrek: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan koleksi karya ilmiah yang berkualitas dan bermanfaat bagi pelaku akademika Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, serta dapat menjadi salah satu referensi dalam pengembangan kurikulum dan materi pembelajaran yang berkaitan dan relevan dengan kebutuhan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, D., Rekreasi, O., & Pengaruh, F. (2024). *25605-Article Text-82567-1-1020240207*. 7, 1977–1985.
- Anggrawan Janur Putra, Delvindo Arisco, Y., & Mardian, R. (2023). Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) Binaan Komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD). *Jurnal Penjakora*, 10(1), 22–29. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.58580>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Fadillah, J. H., & Wicaksono, A. (2023). Survei Minat Masyarakat Dalam Beraktivitas Olahraga Di Ruang Terbuka Kota Salatiga Tahun 2022. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(1), 20–24. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i1.59212>
- Fariz, M., Syaiffudin, G., Syah, R. A., Setyadi, D., & Izzuddin, D. A. (2023). Aktifitas Olahraga Rekreasi Melalui Kegiatan Olahraga Tradisional Di Desa Sumberjaya Kabupaten Karawang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 115–118. https://jurnalfkip.samawa-university.ac.id/karya_jpm/index
- Fathony, A. A., Iqbal, M., & Sopian, A. (2019). The Effect of Village Fund Allocation on Community Empowerment and Increasing Community Welfare in Langonsari Village, Pameungpeuk District, Bandung Regency (in Indonesian). *Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 10(31), 41–57.

Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia* (JOKI) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOKI> EFEKTIVITAS LATIHAN PLYOMETRIC. 4, 185–193.

Haryono, T. (2020). *Olahraga Rekreasi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.

Hidayat, A. (2019). Kompleks Olahraga Dan Rekreasi Pantai Barombong Di Makassar. *Sifonoforos*, 1(August 2015), 2019.

Juhanis, J., Janwar, M., Ishak, M., Sahabuddin, S., & Bachtiar, I. (2024). Sosialisasi Manfaat Olahraga Rekreatif: Gaya Hidup Sehat yang Terjangkau bagi Semua Kalangan. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 51–57. <https://journal.mediazayna.org/index.php/literaabdi/article/view/35> Kemenpora. (2022). *Jurnal Olahraga Pendidikan*. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1(1), 91.

Kementrian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Laporan Tingkat Partisipasi Olahraga Masyarakat Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenpora RI.

Komarudin. (2019). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lutan, R. (2001). *Olahraga dan Etika: Fair Play*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Mutohir, T. C. (2011). *Olahraga dan Pembangunan: Perspektif, Strategi, dan Implementasi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Noraffandy Yahaya & Nur Fazila i Salleh. (2020). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title* (Vol. 21, Number 1).

Parwata, I. M. Y. (2021). Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2, 219–228. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5233331>

- Prasetyo Yudik. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, *XI*, 219–228.
- Pratomo, A. S. (2015). Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan Sandboarding Sebagai Sarana Olahraga Rekreasi Di Pantai Parangkusumo Yogyakarta Tahun 2014. *Jurnal Physical Education Sport Health and Recreations*, *04*(12), 2270–2277.
- Promosi, D., & Lokal, P. (2026). *3 1,2,3. 11*(2), 570–583.
- Rachmad Dhani, D., PungkiIndarto, & NurWarthadi, A. (2016). ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA NEGERI 2 BLORA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *8*, 1–23.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *4*(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suroto. (2018). Hubungan motivasi berolahraga dengan tingkat keaktifan dan kebugaran jasmani masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *6*(2), 112–125.
- WHO Team. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- Wibisono, A., & Nurhayati, T. (2021). Analisis faktor pendorong dan penghambat partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *7*(2), 204–218.
- Wiarto, G. (2015). *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. *World Health Organization*, 1–24

