Daftar Pustaka

Agung Nurwand, Rudi, Indrayogi, & Maulana, I. (2022). Survei Minat Masyarakat Majalengka Melakukan Kegiatan Olahraga Rekreasi di Ruang Terbuka Kabupaten Majalengka. *... Physical Education and ...*, *2*(2), 192–201. https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/respecs/article/view/4321%0Ahttps://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/respecs/article/download/4321/2540

Akmal Rismansyah Nasution, Kustina, & Munzir. (2024). Analisis Kegiatan Olahraga Rekreasi Terhadap Motivasi Wisatawan Di Kota Sabang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *5*(1), 1–14.

Alamsyah, N. F., & Wulandari, R. M. (2026). Fear of Missing Out (FomO) dan Aktivitas Fisik di Era Digital: Analisis Bibliometrik Fear. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, *14*, 215–230. https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i1.5793 Fear

Anisa, F., Rani, R., Nurhayati, Natsir, P. L. S., Irmawaty, N., Anis, M., Daniel, S. N., Kartini, H., & Nanda, A. E. (2023). *Dasar-Dasar Statistika Untuk Penelitian* (R. Watrianthos (ed.); Cetakan 1,). Yayasan Kita Menulis. https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4882/1/Anisa %2C Buku Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian.pdf

Ardhiarto, B. U., Aina, S., Zahra, A., & Isnaeni, H. (2024). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Member Fithub BSB Semarang*. 621–630.

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57

Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Perilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo Youth Communication Behavior with FoMo Trends. *Jurnal Riset Komunikasi*, *11*(1), 69–92.

Darma, B. (2021). *Statistik penelitian menggunakan spss: Uji Validitas, Uji Reabilitas, Uji Linear Sederhana, Uji Linear Berganda, Uji T, Uji F*. Guepedia. https://books.google.com/books/about/STATISTIKA_PENELITIAN_MENGGUNAKAN_SPSS_U.html?id=acpLEAAAQBAJ

Dewi, F., Anggraini, P., Ana, V., Setyawati, V., Dian, U., & Semarang, N. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, *6*(4), 6491–6504.

Donny Prasetyo1, I. (2020). Memahami Masyarakat Dan Perspektifnya. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan IImu Sosial*, *1*(1), 163–175. https://doi.org/10.38035/JMPIS

Duli, W., & Lauh, A. (2024). Eksistensi Olahraga Masyarakat. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*, 16362–16371.

Fadilah, N., Sandira, A., Sarah, N., Masrurah, U. D., & Bando, A. (2025). Sportstagram & Tiktok Athletic : Fomo Dan Lifestyle Digital Terhadap Self-Representation Melalui Aktivitas Olahraga Di Media Sosial. *Jurnal Online Manajemen*, *5*(2), 1606–1617.

Fadillah, R., & Mahyudin, R. P. (2026). *Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan* (P. . Siti Muflichah (ed.)). Antasari Press. https://idr.uin-antasari.ac.id/30762/1/Buku_Ridha Fadillah_Penelitian Kuantitatif.pdf

Fauziah, S. N., Anggara, K., Rahmawati, Z., & Pamulang, U. (2025). Minat Olahraga di Kalangan Mahasiswa Universitas Pamulang. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, *3*, 98–106. https://doi.org/https://doi.org/10.54066/jikma.v3i1.2959

Hamdani, P. R. M. R. M. F. (2025). Analisis Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di Smk Kesehatan Rambah Samo. *Jurnal Studi Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, *8*(2), 56–70.

Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian dan Uji Validitas Reabilitas* (N. A. Aziz (ed.)). Health Bookas Publishing. https://books.google.co.id/books?id=0dAeEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0%0A%0A

Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. *1*, 1–9.

Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*.

Lensi, T. N., & Evie, T. (2023). Literature Review Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, *1*(Tujuan kajian pustaka ini adalah untuk mengetahui berbagai manfaat aktifitas fisik bagi kualitas hidup lansia sehingga nantinya dapat dijadikan rekomendasi untuk lansia), 375–384.

Markuri, T. D. (2022). Faktor Sosioekonomi dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 : Studi pada Siswa SMK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *10*(2), 194–200.

Maulana, A. (2022). Analisis Validtas , Reliabilitas , dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kua*, *3*(3), 133–139.

Muhammad Haeril Jufri, Besse Mutmainnah*, Indo Santalia, A. I. P. U. I. A. S. (2025). Perkembangan Masa Dewasa Menengah (Usia 41 – 60 Tahun) Konteks Al Quran Dan Hadist. *Jurnal Studi Agama-Agama*, *8*, 59–74. http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/ssr

Naufal, A., Agus, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2023).

Survei Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat Pasca Pandemi di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *4*, 540–547.

Novianto, M. A., Isna Nurdin W, M., & Wiyanto, A. (2021). Analisis Motivasi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Brebes. *Jurnal Spirit Edukasia Special Edition*, 83–96.

Nur, A. F., & Arfandi, A. (2025). Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin Overview OF Sports Activity By AgefAnd Gender Nur. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, *13*, 336–343. https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4219

NURFADILAH, R. (2021). *Tingkat motivasi masyarakat desa pulau gadang xiii koto kampar untuk berolahraga selama pendemi covid-19*. 1–29.

Paputungan1, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC) Vol.*, *3*(1), 1–9.

Permanasuri, N. (2022). Persepsi Masyarakat terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Kegiatan Olahraga (Studi Kasus: Jalan Katamso, Kota Palangka …. *Jurnal Sangkareang Mataram*, *9*(2), 12–18. https://sangkareang.org/index.php/SANGKAREANG/article/view/477%0Ahttps://sangkareang.org/index.php/SANGKAREANG/article/download/477/358

Politik, M. J., Humaniora, H., Aji, W. T., Rosiana, M., Musida, A. A., & Wahyuni, F. (2025). *Hidup Demi Eksistensi dan Validasi di Tengah Tren FOMO Sosial Media Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta , Indonesia Universitas Nahdhatul Ulama Mataram , Indonesia Universitas Islam Negeri Mataram , Indonesia setiap orang untuk membangun da*. *3*.

Prakoso, Y. febrianto N., & Irawan, R. J. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Di Tempat Kebugaran Se Kecamatan Benjeng. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(2), 1–8.

Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*, 107–116.

Prasetyo, G. A., Fitri, M., Hamidi, A., & Pendidikan, U. (2023). Eksplorasi Motif Olahraga Pemuda: Perbandingan Berdasarkan Gender. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, *8*(November), 199–206. https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3113

Puspita, A. P. W., & Suparto, T. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Emosional pada Dosen Perguruan Tinggi Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic Volume*, *2*(1), 1–12.

Qolbu1, F., Faisal2, Ajrina, R., Anwar3, U. I., Nugraha4, J. N. I., & Muharry5, A. (2024). Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat di Wilayah Perumahan Batara

RW 13, Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Transformasi Kesejahteraan*, *1*, 129–140. https://doi.org/https://doi.org/10.62951/dinsos.v1i4.877

Rahayu, D., Lestari, D., Kebidanan, P. S., Kesehatan, F. I., Abulyatama, U., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., & Abulyatama, U. (2025). Bukti Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan dan Kebugaran : A Systematical Riview review. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, *4*, 126–131. https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i3.6498

Rahmat Agung Rusadi1, Alimin Alwi2, M. A. H. (2026). Pengaruh Budaya Populer Dan Media Sosial Terhadap Motivasi Dan Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *26*(1), 362–366. https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/5933/520523385

Ratnadiningrum, N. A. A., & Takrim, M. (2023). *Motivasi Kerja Menurut Teori Maslow Bagian Staf Manajemen Project Pada PT Putera Instrumenindo*. *7*(2), 169–178.

Rismayanti, R., Rayhan, M. A., Adzim, Q. K. El, & Fatihah, L. A. (2023). Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, *2*(2), 251–261. https://doi.org/10.47233/jpst.v2i2.742

Rokhmad, & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen & Bisnis Aliansi*, *2*(17), 51–58.

Rumlah, S. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Sejarah*, *2*(1), 94–100. file:///C:/Users/dell/Downloads/nelly,+10.+Siti+Rumlah+94-100.pdf

Sa'adah1, N. (2024). Deskripsi Kepuasan Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Prodi Teknik Komputer. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Pembelajaran*, *05*(01), 67–76.

Safitri, A. V., & Indarto, P. (2023). *Analisis minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di ruang terbuka Pendahuluan*. *6*(2), 305–321. https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.20319

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, *9*, 2721–2731.

Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, Dan Tersier. *Jurnal Edu Research*, *5*(September), 110–116.

Surya, A. (2020). Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Peserta Tsot Outbound. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *8*(1), 7–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-

8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Tunru, A. A., Ilahi, R., & Hikmah, N. (2023). Analisis Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SDN 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda Andi. *Jurnal Pendidikan*, *4*(1), 1–7. https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp Analisis

Utami, Y., & Rasmanna, P. M. (2023). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument Penilaian Kinerja Dosen. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, *4*(2), 21–24.

UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022

Who. (2024). *Physical activity*. 24 Juni. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Wulandari, M., Mustar, Y. S., Susanto, I. H., Hariyanto, A., Surabaya, U. N., Pendidikan, J., Olahraga, K., & Surabaya, U. N. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal MensSana*, *6*, 201–209. https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.06022021.22

Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., & Marsela, S. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, *3*, 780–789. https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070

Zubaida, I., Fernanda, R. A., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, *1*(1), 15–21. https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15422