

# PERAN *SPORT RECREATION* DALAM UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SISWI MI ROUDLOTUL MUTA'ALLIMIN KEBONSARI SUKODADI LAMONGAN

**Abdul Hakim Mabruhi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
abdul.18043@mhs.unesa.ac.id

**Ananda Perwira Bakti**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
anandabakti@unesa.ac.id

## Abstrak

Olahraga rekreasi adalah salah satu jenis olahraga yang digunakan untuk mengisi waktu luang guna menghilangkan kepenatan dan kejenuhan akibat aktivitas sehari-hari. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan bahwa olahraga rekreasi yang notabennya adalah sebuah aktivitas olahraga yang dapat berperan pada motivasi belajar anak usia kurang lebih 10 sampai 12 tahun yang ada di MI Roudlotul Muta'allimin Kebonsari Sukodadi Lamongan yang terdiri dari kelas IV, V, dan VI dengan jumlah 61 siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yaitu dengan mengumpulkan hasil survey pengisian angket yang diberikan lalu mengambil nilai rata-rata serta total nilai global dari jawaban yang telah dikumpulkan dengan menggunakan skala *likert*. Adapun hasil presentase dari penelitian ini adalah jika dilihat dari beberapa faktor yang sudah dimasukkan dalam kategori angket yaitu aspek kesehatan 14,8%, aspek perhatian 17,6%, aspek minat 11,6%, aspek *psychology* 11,7%, aspek cara peneliti menjelaskan 11%, aspek media 17,5%, dan aspek kondisi lingkungan 13,9%. Penelitian ini menunjukkan hasil dari tujuh indikator penilaian yang ditentukan dapat diperoleh skor global 1.198 dengan skor presentase 82,2%. Jika dilihat dari batas interval penilaian maka dapat dikatakan bahwa olahraga rekreasi dapat berpengaruh sangat baik sekali untuk meningkatkan motivasi belajar siswa siswi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi sangat berpengaruh pada tingkat motivasi belajar siswa, yang awalnya siswa tersebut jenuh dengan pelajaran, tetapi dengan adanya olahraga rekreasi dapat membuat kondisi motorik siswa menjadi *fresh* kembali sehingga siswa tidak merasa jenuh lagi dan timbul motivasi belajar.  
Kata Kunci: Olahraga Rekreasi, Motivasi Belajar, Siswa-siswi Madrasah Ibtida'iyah

## Abstract

*Recreational sports are one type of sport that is used to fill spare time to relieve fatigue and boredom due to daily activities. The purpose of this research is to find out and prove that recreational sport which in fact is a sport activity that can play a role in the learning motivation of children aged approximately 10 to 12 years at MI Roudlotul Muta'allimin Kebonsari Sukodadi Lamongan consisting of grades IV, V, and VI with a total of 61 students. This study uses a quantitative descriptive method, namely by collecting the results of the survey filling the questionnaire given and then taking the average value and the total global value of the answers that have been collected using the Likert scale. The percentage results from this study are seen from several factors that have been included in the questionnaire category, namely health aspects 14.8%, attention aspects 17.6%, interest aspects 11.6%, psychological aspects 11.7%, aspects of the way researchers explaining 11%, media aspects 17.5%, and environmental conditions aspects 13.9%. This study shows the results of the seven determined assessment indicators can be obtained a global score of 1,198 with a percentage score of 82.2%. When viewed from the assessment interval limit, it can be said that recreational sports can have a very good effect on increasing students' learning motivation. So it can be concluded that recreational sports are very influential on the level of students' learning motivation, which initially the students were bored with the lesson, but with recreational sports it can make students' motor conditions fresh again so that students do not feel bored anymore and learning motivation arises.*  
Keywords: Sports Recreation, Learning Motivation, Madrasah Ibtida'iyah Student

## PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga sering dilakukan oleh banyak orang di kehidupan masyarakat, dari aktivitas olahraga kita dapat melatih tubuh kita untuk lebih kuat dan menjaga kesehatan kita yaitu dengan lancarnya peredaran pada tubuh kita sehingga kita mampu mengondisikan tubuh kita menjadi lebih baik (Bangun 2016). Kesegaran jasmani ialah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga sehari-hari yang dilakukan untuk mengisi waktu luang tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dan orang tersebut dapat menikmatinya (Kusuma and Setyawati 2016). Berolahraga merupakan hak seluruh manusia tanpa mengenal RAS, agama, budaya, maupun jenis kelamin yang mana semua orang memiliki hak untuk menikmatinya (Nababan, Dewi, and Akhmad 2018).

Rekreasi untuk kehidupan manusia menjadi kebutuhan yang memang harus dipenuhi dalam hidupnya di mana rekreasi ini dapat menjadikan seseorang dapat menghilangkan kepenatan dan kejenuhan akibat stress yang menyimpan dampak dari kegiatan sehari-hari yang dilakukan orang tersebut sehingga menyerang kondisi psikologinya, maka dari itu caranya dengan melakukan rekreasi sehingga akan menimbulkan waktu luang dan orang tersebut bisa menikmati dan menghilangkan tekanan yang ada pada dirinya (Rahman, Kristiyanto, and Sugiyanto 2017).

Kegiatan rekreasi merupakan sebuah aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan yang disitu ada banyak macam-macam kegiatan diantaranya ada berjalan, olahraga, bermain, menari dan lain sebagainya yang biasanya dilakukan pada tempat terbuka (Foley 2020).

Olahraga dan Rekreasi memang memiliki hubungan yang erat tetapi mengandung arti tersendiri, tetapi jika kata olahraga dan rekreasi dihubungkan akan mengandung suatu makna tersendiri yang akan menjadi olahraga rekreasi (Sport Recreation) yaitu olahraga yang dilakukan dengan gembira dan banyak dilakukan di kalangan masyarakat (olahraga masyarakat) (Nababan, Dewi, and Akhmad 2018).

Olahraga Rekreasi ialah olahraga yang menjadi cara terbaik untuk menangani masalah baik gangguan kesehatan maupun gangguan kejiwaan yang timbul pada diri manusia, olahraga rekreasi ini dapat meningkatkan atau memperbaiki kondisi psikologi seseorang yang nantinya akan berpengaruh pada sikap pemikiran (psychomotoric) orang tersebut (Yousif et al. 2018).

Olahraga rekreasi adalah sebuah bagian dalam kehidupan masyarakat, baik itu menjadi sebuah ajang kompetisi atau hanya dijadikan sarana bermain untuk hiburan yang tujuannya untuk menjaga kondisi

kesehatan manusia serta pada olahraga rekreasi ini setiap manusia bebas menentukan keinginannya dalam memilih permainan sesuai dengan kegemaran yang dimilikinya (E. A. Putra 2015). Olahraga rekreasi atau olahraga wisata olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk wisata, tidak berbeda jauh dengan olahraga untuk kesehatan yang digunakan sebenarnya khusus untuk menjaga kondisi tubuh, dan olahraga prestasi yang mana olahraga ini melakukan pembinaan untuk mencapai prestasi yang diinginkan (Yousif et al. 2018).

Olahraga Rekreasi merupakan segala macam bentuk olahraga yang mampu mendorong suatu individu untuk menumbuhkan kesehatan dan pola pikir yang sehat, yang mana olahraga rekreasi ini merupakan sebuah permainan, hiburan, kompetisi atau pertandingan, serta prestasi yang harus dicapai oleh setiap individu demi membentuk insan Indonesia yang taat dan patuh terhadap negeri dan berdasar pada pancasila (Nababan, Dewi, and Akhmad 2018).

Motivasi adalah bentuk dari sifat kegigihan dan keinginan untuk melakukan sesuatu yang sudah menjadi keinginan pelaku (S. K. A. Putra 2020). Motivasi disini menjadi kebutuhan dasar yang dimiliki oleh seseorang sebelum bertindak melakukan suatu perlakuan terhadap sesuatu (Haq Azhar 2018). Semangat belajar memang perlu dimiliki oleh setiap siswa karena dengan adanya semangat belajar siswa siswi akan mampu meningkatkan pengetahuan dalam pendidikan dan secara tidak langsung prestasi akan mengikuti seseorang yang memiliki semangat belajar, dan sebaliknya jika tidak punya semangat belajar (motivasi kurang) maka siswa tersebut akan kurang memiliki pengetahuan dan cenderung prestasi akan menurun (Roffina 2020).

Motivasi itu dikatakan muncul karena tumbuhnya dorongan manusia untuk berusaha mencapai sesuatu, dari usaha yang akan dilakukan seseorang bisa dilihat bagaimana tingkat motivasi yang dimiliki apakah baik atau kurang baik (Handayani et al. 2021). Motivasi merupakan faktor yang menarik dalam menumbuhkan keinginan untuk berolahraga, ciri khasnya yang bisa menumbuhkan gairah dan juga bersifat nonintelektual sehingga bisa mendorong seseorang untuk bisa menyelesaikan keinginannya (Asnaldi, FIK-UNP, and M 2018).

Motivasi dapat mengekspresikan apa yang diinginkan oleh seorang individu yang mana motivasi ini dapat mencerminkan, mendorong, dan juga merupakan suatu aspek psikis yang dapat membuat manusia memiliki keinginan melakukan sesuatu sehingga individu tersebut dapat melampiaskan apa

yang diinginkan sampai tujuannya bisa tercapai (Hendri and Aziz 2020).

Motivasi dapat terhambat karena kurangnya pengetahuan serta konseptualitas yang ada pada suatu individu, selayaknya seseorang harus mengerti orientasi tujuan yang akan kita capai sehingga motivasi seseorang akan tumbuh dan mampu menyelesaikan keinginannya sesuai tujuan yang akan dicapainya (Padli 2016). Motivasi belajar menjadi suatu daya dorong yang dapat memberi semangat terhadap apa yang diinginkan ketika belajar, cenderung orang yang memiliki motivasi yang kuat tidak akan menyerah sampai dia mendapatkannya walaupun banyak hambatan yang bisa memutus motivasinya (Nugraha 2012).

Diambil dari observasi sebelum penelitian, ditemukan sebuah permasalahan pada tingkat kemauan belajar siswa siswi MI Roudlotul Muta'allimin. Berdampak pada motivasi belajar siswa siswi MI Roudlotul Muta'allimin yang awalnya dari siswa siswi tersebut memiliki kemauan belajar yang tinggi lambat laun para siswa siswi tersebut merasa jenuh dikarenakan kurangnya motivasi belajar yang ditanamkan sehingga siswa siswi tersebut tidak begitu bersemangat untuk belajar. Tentunya dari permasalahan tersebut akan berpengaruh pada sistem kerja otak (Psychomotoric) setiap siswi yang merasa tertekan jika disuruh belajar dan tidak memiliki kemauan untuk belajar sehingga itu akan berdampak pada pendidikan yang mereka tempuh.

Dari paparan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui peran Sport Recreation Dalam Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Siswi MI Roudlotul Muta'allimin Kebonsari Sukodadi Lamongan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa siswi MI Roudlotul Muta'allimin Kebonsari Sukodadi Lamongan.

## **METODE**

Metode yang digunakan peneliti kali ini adalah menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif ini adalah metode yang digunakan untuk melakukan penelitian dengan cara pendekatan secara kuantitatif yang memiliki tujuan demi menghasilkan hasil yang sesuai dengan realita yang ada dan sesuai dengan ungkapan dari setiap sampel yang ada (E. A. Putra 2015). Penelitian ini bertujuan memperlihatkan gambaran dan menjelaskan yang sebenarnya terjadi di sekitar dengan menimbang dari jumlah, frekuensi, beserta ukurannya (Supriatno and Romadhon 2017).

Populasi dari siswa MI Roudlotul Muta'allimin yang diambil dalam penelitian ini

bersifat heterogen dengan bersifat menyeluruh tetapi ada pembedaan terhadap setiap sifat individu dari beberapa sampel yang awalnya berjumlah 116 menjadi 61 sampel dan juga sasaran dalam penelitian ini difokuskan ke kelas atas yaitu kelas IV, V, dan VI (kelas atas) dengan maksud agar dari penelitian ini tidak ada kesalahan pemahaman terkait pengetahuan tentang olahraga rekreasi dan lebih mudah untuk mengisi kuisioner yang akan dibagi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 61 anak dan rata-rata usia dari sampel yang diambil yaitu 10-12 tahun, pengambilan sampel ini melalui tahap non probabilitas yang ditentukan sendiri oleh peneliti dengan cara purposive sampling dikarenakan ada pemilihan kriteria khusus pada sampel yang dibutuhkan.

Penelitian ini dilakukan dengan pembagian angket atau kuisioner dengan bentuk lembaran kertas bentuk formulir yang nanti akan disebar kepada seluruh sampel. Angket ini berupa pertanyaan-pertanyaan yang merujuk pada pengaruh olahraga rekreasi yang disasarkan pada siswa siswi MI Roudlotul Muta'allimin setelah dilakukan selama satu bulan sebelum kuisioner atau angket disebar. Dalam pengisian kuisioner/angket tersebut para siswa siswi akan mendapat pendampingan dari orang tuanya masing-masing dan akan diambil datanya dalam bentuk kuantitatif serta dengan cara pendekatan deskriptif. Adapun kuisioner/angket yang disebar menggunakan skala likert yaitu dengan skala likert ini peneliti bisa mengetahui kondisi sosial, pengaruh olahraga rekreasi, dan adanya motivasi dari sampel setelah melakukan olahraga rekreasi. Hasil dari pengisian kuisioner/angket tersebut akan dihitung jumlah nilai yang didapat dan akan dibuat presentase jumlah yang nantinya akan dijadikan kesimpulan.

Ada lima kategori nilai yang akan dijadikan acuan dalam pemberian nilai hasil pengisian kuisioner/angket. Dari beberapa kategori nilai di atas yang dijadikan acuan pada kuisioner/angket akan lebih memperjelas lagi dan lebih memperlihatkan hasil dari penelitian yang dilakukan serta adanya efisiensi terhadap sebuah pengambilan data penelitian. Setelah menampung beberapa jawaban dari tiap sampel selanjutnya peneliti membuat rumus perhitungan skala likert agar dari beberapa jawaban bisa dipresentasikan. Peneliti mengumpulkan data pada aplikasi microsoft excel yang nantinya akan dilakukan penilaian pada setiap angket yang sudah diisi oleh para sampel sesuai dengan jawabannya, untuk selanjutnya peneliti akan membuat presentase dan grafik keseluruhan hasil penilaian angket/kuisioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian dilakukan menyeluruh pada waktu itu juga dengan maksud untuk mengetahui pengaruh Sport Recreation (olahraga rekreasi) dalam upaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa siswi MI Roudlotul Muta'allimin terkhusus kelas atas yaitu kelas IV, V, VI. Angket yang diberikan pada responden nantinya akan dapat mengetahui tanggapan dari setiap siswa dengan melihat hasil dari angket sehingga dari tanggapan tersebut akan diketahui apakah olahraga rekreasi berpengaruh untuk menambah motivasi belajar para responden.

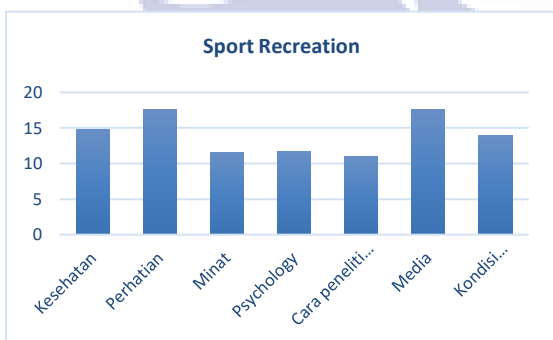
Tabel 1. Profil Usia Subjek Siswa Siswi MI Roudlotul Muta'allimin Kelas IV, V, VI

Kelas	Usia
IV	10 th
V	11 th
VI	12 th

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk mengumpulkan data-data dari responden. Hasil individu dari setiap responden dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Skor Global Responden

Minimal	64
Maksimal	305
Rata-rata	82,2 %
Total	8528
Standar Deviasi	10,6



Gambar 1. Diagram Kategori Aspek Penilaian

Berdasarkan hasil yang sudah diperoleh dalam tabel 2, dari angket yang diberikan dan dengan menggunakan skala Likert dapat dilihat rata-rata hasil dari penelitian yaitu 82,2% yang dapat menggambarkan bahwa olahraga rekreasi dapat berperan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa siswi MI Roudlotul Muta'allimin dengan mencantumkan 34 pertanyaan yang dibagi dalam 7

kategori penelitian menunjukkan skor maksimum yaitu 305 dan skor minimum yaitu 64 sesuai dengan jumlah responden yang dibuat sampel penelitian. Jika dilihat dari rata-rata presentase yang dihasilkan dengan mempertimbangkan dari interval penilaian, maka dapat dikatakan bahwa olahraga rekreasi sangat berpengaruh pada siswa siswi MI Roudlotul Muta'allimin dalam meningkatkan motivasi belajar mereka masing-masing.

Tabel 3. Kategori Aspek Pemberian Penilaian

Kategori Aspek	Nilai Global	Presentase
Kesehatan	1264	14,8%
Perhatian	1502	17,6%
Minat	990	11,6%
Psychology	1002	11,7%
Cara Peneliti Menjelaskan	942	11%
Media	1499	17,5%
Kondisi Lingkungan	1189	13,9%

Jika dilihat dari tabel 3 dan gambar satu, menunjukkan bahwa ada 5 aspek kategori yang mempengaruhi suatu siswa bisa menilai sebuah kegiatan rekreasi. Dapat dilihat dari skor global aspek kesehatan yang berjumlah 1264 dengan presentase 14,8% "termasuk dalam kategori sangat baik", skor global aspek perhatian mencapai 1502 dengan presentase 17,6% "termasuk dalam kategori sangat baik", skor global aspek minat yang mencapai skor 990 dengan presentase 11,6 "termasuk dalam kategori cukup baik", skor global dari aspek psychology yang mencapai skor 1002 dengan presentase 11,7% "termasuk dalam kategori cukup baik", skor global dari aspek cara peneliti menjelaskan mencapai skor 942 dengan presentase 11% "termasuk dalam kategori cukup baik, skor global dari aspek media yang mencapai skor 1499 dengan presentase 17,5% "termasuk dalam kategori sangat baik", dan skor global dari aspek kondisi lingkungan yang mencapai skor 1189 dengan presentase 13,9% "termasuk dalam kategori sangat baik".

### Pembahasan

Esensi dari olahraga adalah permainan manusia yaitu sebuah kegiatan manusia yang secara pengetahuan sudah menyebar di kalangan masyarakat baik itu berupa permainan atau yang lainnya yang di dalamnya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani sehingga nanti akan sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh saat melakukan aktivitas sehari-hari dan mulai sekarang olahraga sudah mulai berkembang pesat jika dibandingkan dengan model olahraga klasik pada masa lalu karena ditunjang

dari ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat mendukung (Setiyawan 2017).

Pemberdayaan dan pelestarian olahraga di dalam ruang lingkup kehidupan setiap manusia sangat penting sekali, apalagi selain menjadikan tubuh sehat juga bisa sebagai dasar ilmu pengetahuan setiap orang demi menunjang prestasi olahraga baik tingkat kabupaten/kota, provinsi, maupun nasional (Soan 2017).

Dalam olahraga terdapat berbagai macam pengetahuan yang diatur dalam kurikulum yang tujuan dari kurikulum itu sendiri untuk mencetak pelaku olahraga yang paham akan tentang olahraga, tidak terkecuali seorang atlet pun harus menguasai ilmu pengetahuan dalam olahraga secara meluas karena dari seorang atlet ilmu adalah sesuatu hal yang dapat meningkatkan kualitas mereka dalam mendalami dunia olahraga (Soan 2017).

Secara umum olahraga memiliki arti sebagai suatu kegiatan manusia yang bisa memulihkan kondisi psikis dari setiap orang yang melakukannya, tetapi lebih spesifikasinya kata olahraga berasal dari bahasa Prancis “de sport” yang memiliki makna sebuah kesenangan, serta pengertian berbahasa Inggris yang ditemukan pada taun 1300-an yaitu “segala hal yang mengasyikkan dan mampu membuat terhibur bagi pelaku yang melakukannya” (Kuntjoro 2020). Pengertian olahraga merupakan sebuah kegiatan permainan yang di dalam olahraga tersebut setiap insan bisa melampiaskan kesenangannya dan juga dapat meraih apa yang diinginkan termasuk cita-cita baik itu mengacu pada kegiatan sosial, politik, ekonomi, dan kesehatan setiap manusia berhak untuk melakukan aktivitas olahraga (Alit 2019).

Dalam (UU No 3 Tahun 2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pembahasan, dan pengawasan. Dari sini bisa dilihat bahwa negara Indonesia juga menganjurkan rakyatnya untuk melakukan kegiatan olahraga untuk menjaga kondisi fisik setiap warga negara, di sisi lain juga negara Indonesia menekankan pada pendidikan, pembinaan, dan juga pengawasan pada bidang olahraga demi meningkatkan prestasi olahraga pada tingkat internasional.

Olahraga merupakan sub bagian dari aktivitas gerak yang lebih ditonjolkan untuk menjaga kondisi tubuh supaya tetap bugar, dan membutuhkan gerakan yang terstruktur supaya dari olahraga kita bisa mengambil nilai positif yang benar-benar akan berdampak pada peningkatan kesehatan tubuh baik itu jasmaniah maupun rohaniah serta olahraga juga

dipandang sebagai landasan kegiatan karena memiliki peran penting dalam titik fokus pada pencapaian prestasi dan menjaga hubungan sosial antar sesama manusia (Soan 2017).

Ketersediaan fasilitas untuk berolahraga memang sangat penting untuk menunjang kemajuan sumber daya manusia yang ada dalam suatu lingkungan, yang nantinya akan mencakup olahraga yang berkontribusi pada pencapaian pendidikan, sosial, dan juga pencapaian prestasi dalam hal olahraga, sekaligus juga masyarakat harus kreatif dan inovatif dalam memanfaatkan kondisi yang ada untuk dialokasikan pada kegiatan olahraga karena dari faktor itulah bisa membantu ke sistem olahraga yang baik (Kasriman 2017). Olahraga berasal dari kata “olah” yang memiliki arti mengolah, menggerakkan, membuat dan kata “raga” yang berarti tubuh, jiwa, fisik yang diringkas dalam satu kalimat yaitu olahraga adalah sebuah kemampuan untuk mengolah atau menggerakkan tubuh demi menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani, dan akan membentuk kondisi mental, psikis, kejiwaan, dan sosial menjadi manusia yang lebih bermartabat melalui beberapa cabang olahraga sesuai yang diminati (Yousif et al. 2018).

Jiwa manusia tidak bisa dikatakan sehat dalam kondisi yang sempurna jika orang tersebut masih mengalami tekanan mental dan kondisi psikis yang menurun karena pengaruh suatu hal (stress) (Yousif et al. 2018). Munculnya macam-macam jenis olahraga di lingkungan masyarakat menjadikan banyak sekali macam permainan yang dimainkan oleh penggemar olahraga dari olahraga yang memang membutuhkan alat peraga sampai yang hanya membutuhkan gerakan tubuh saja, tapi dari fenomena tersebut tidak menyebabkan nilai dari olahraga itu berbeda, inti dari olahraga itu sama semua untuk memperoleh kebugaran jasmaniah dan rohaniah meskipun banyak macam permainan yang diminati oleh setiap penggemar olahraga (Pramadya 2017).

Berolahraga menjadi kebutuhan manusia walaupun bukan merupakan seorang penggemar olahraga diharuskan untuk olahraga mengingat kebutuhan jasmani dan rohani yang harus dipenuhi supaya tidak mudah sakit dan terserang penyakit (S. K. A. Putra 2020). Di era modern ini banyak sekali perkembangan di dunia olahraga terutama terletak pada setiap fasilitas yang dibutuhkan pada waktu olahraga, bahkan sekarang banyak mesin pembantu dalam pendampingan aktivitas olahraga sehingga dapat lebih mengefisieni waktu untuk pelaksanaannya, perkembangan teknologi pun berperan signifikan sekali terhadap suatu pelaku olahraga yang fokus dan memiliki target untuk

mencapai prestasi, karena dengan fasilitas yang mendukung, banyak, dan canggih tentunya dapat membantu sekali dalam pencapaian prestasi (Handayani et al. 2021).

Untuk menanggulangi penurunan fisik dibutuhkan gerakan pada tubuh dan penambahan beban olahraga agar fisik menjadi terlatih, tetapi tidak begitu menjamin pula dengan kondisi fisik yang bagus akan berdampak kesehatan yang menyeluruh, tubuh memang perlu untuk meningkatkan fungsinya agar terjadi anabolisme basal sel, sehingga terjadi pertumbuhan sel-sel baru pada tubuh kita, meskipun konsentrasi pada kondisi fisik sangat bagus perlu diperhatikan juga kondisi psikologis karena itu mampu meningkatkan rangsang sel saraf sehingga mampu membantu tubuh untuk meningkatkan motivasi dan semangat dalam kehidupan sehari-hari (Handayani et al. 2021).

Olahraga rekreasi menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 12 berbunyi Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dengan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Olahraga rekreasi merupakan sebuah aktivitas yang banyak digemari pada kalangan masyarakat, baik masyarakat kota maupun masyarakat desa yang mampu mengisi waktu luang sehingga bisa bernilai positif baik untuk kegiatan sehari-hari dan untuk kesehatan dan kebugaran jasmani (Komaini, Gemaini, and Syaputra 2018). Jenis olahraga rekreasi tidak hanya dibuat untuk menapai prestasi, pernyataan yang lain juga pernah mengatakan bahwa olahraga rekreasi digunakan untuk mengisi waktu luang dan menghilangkan kepenatan setelah sibuk melakukan aktivitas lainnya (S. K. A. Putra 2020).

Olahraga tidak hanya bisa diartikan sebagai suatu hal yang bisa menguntungkan diri sendiri, kadangkala banyak elemen manusia yang salah menyikapi tentang olahraga padahal dari olahraga tersebut (olahraga di luar ruangan atau outdoor) dapat menjadikan hubungan sosial baik dengan alam maupun sesama manusia berjalan dengan baik sehingga kita mengetahui kebiasaan yang berpedoman pada nilai-nilai estetika pada lingkungan sekitar (Schnauffer 2021).

Aktivitas dalam lingkungan umum masyarakat yang tidak dibatasi umur yaitu olahraga rekreasi sangat digemari oleh kaum pria dan wanita baik yang masih berusia dini maupun yang sudah tua karena olahraga rekreasi ini dapat sangat berperan

dalam peningkatan kesehatan seperti contoh dapat memperlancar peredaran darah dengan melakukan aktivitas berjalan sehingga tubuh akan terasa fresh dan mengurangi beban yang ada pada pikiran (Yousif et al. 2018).

Olahraga rekreasi dapat meringankan bahkan menghilangkan beban stress pada seorang peserta didik, stress tersebut berhubungan langsung dengan pendidikan (academic stress) yang sangat bisa untuk mempengaruhi kondisi peserta didik dalam menjalankan pendidikan dan kondisi psychology peserta didik itu sendiri, bahkan yang lebih bahayanya lagi stress tersebut dapat menurunkan prestasi yang nantinya akan berpengaruh ke kepribadian peserta didik itu sendiri lalu akan menjadikannya perasaan dilematik yang berkepanjangan (Yousif et al. 2018).

Aktivitas rekreasi pada era new normal banyak diminati khususnya pada kaum lansia yang pada kisaran umur perlu pendampingan khusus dalam masalah kebugaran jasmani, dari alasan tersebut lansia lebih menyukai olahraga rekreasi yang tidak harus dengan intensitas yang tinggi tetapi dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing dan kembali lagi pada kemampuan seorang lansia yang tidak dapat melakukan aktivitas fisik yang berat karena kondisi tubuh yang sudah rentan dengan kesakitan ataupun cedera (Kardi et al. 2020).

Pengertian rekreasi olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. rekreasi olahraga adalah aktivitas indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga sehingga dapat menyenangkan.

Pada penelitian ini bentuk olahraga rekreasi yang ditekankan adalah macam-macam bentuk permainan yang mengandung unsur kesenangan, di mana permainan ini akan dikonsep sedemikian rupa dengan harapan dari para siswa yang melakukan dapat merasakan perbedaan olahraga rekreasi dan olahraga biasa dan itu diharapkan juga agar sang anak merasakan pengaruh olahraga rekreasi terhadap kondisi siswa tersebut di sekolah.

Motivasi adalah sebuah pendorong atau sifat dorongan baik yang muncul dari dalam diri sendiri maupun lewat perantara orang lain yang akan memberi dorongan pada suatu individu untuk melakukan suatu kegiatan atau aktivitas demi mencapai tujuan tertentu (Haq Azhar 2018). Motivasi sangat penting sekali dalam dunia pendidikan khususnya akan berpengaruh sekali pada pengaruh belajar anak yang semula anak tersebut tidak memiliki semangat untuk belajar dengan adanya motivasi anak tersebut memiliki kemauan untuk belajar yang lebih giat lagi, serta dengan adanya

motivasi ini anak tersebut dapat meraih prestasi yang diinginkannya (Saptono 2016).

Motivasi belajar adalah sebuah bentuk sifat yang membentuk karakter psikis seseorang untuk meningkatkan lagi kenyamanan dalam belajarnya, jika dilihat dalam lingkungan sekolah motivasi itu bisa jadi dari siswanya sendiri dan juga bisa lewat perantara pendidik atau gurunya yang secara tidak langsung akan mendorong siswanya untuk melakukan sesuatu yang dapat memperbaiki dirinya, dan juga bisa siswa memberikan motivasi pada gurunya yang memberi semangat gurunya untuk melakukan aktivitas dalam mengajar (Arianti 2018).

Jika dilihat dari macamnya, motivasi terbagi menjadi 2 macam, yaitu:

#### Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik merupakan otonomi yang berhubungan dengan kemauan diri sendiri untuk mencapai sesuatu yang lebih tinggi (keinginan) dan melibatkan diri sendiri sebagai pelaku utama dalam pencapaian keinginannya (Indriana 2015).

#### Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik bisa dikatakan motivasi yang melibatkan dua individu yaitu individu sebagai motivator dan individu yang dimotivasi, atau bisa dikatakan motivasi yang muncul dari diri seseorang tetapi tidak digunakan untuk dirinya sendiri melainkan digunakan untuk memotivasi orang lain (Burstiando 2015).

Munculnya motivasi pada diri sendiri (intrinsik) dapat dilihat dari munculnya rasa optimis terutama ketika melakukan olahraga yang ditandai dengan lebih menonjolnya dorongan pada motorik seseorang sehingga dapat mengoptimalkan gerakan secara mekanika dan dapat mengurangi resiko cedera (Diekfuss et al. 2021).

Perubahan perilaku pada suatu individu dapat muncul akibat dari dorongan motivasi yang muncul pada diri individu tersebut, perubahannya bisa berbentuk sifat kognitif (pemahaman pengetahuan), perubahan pada sensor motorik (kecepatan berpikir dan kemampuan dalam melakukan suatu gerakan), dan juga berpengaruh pada dinamik afektif (kemampuan untuk memberikan suatu tanggapan, sikap, atau nilai terhadap sesuatu) yang nantinya akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan untuk mencapai tujuannya (Saptono 2016).

Perilaku orang ketiga pada sebuah aspek pendidikan yaitu pengajar baik guru maupun dosen dapat berpengaruh pada motivasi peserta didik yang dapat tersalurkan pada munculnya motivasi dan faktor tersebut muncul dengan bagaimana cara guru maupun

dosen dalam mengajar peserta didiknya (Noori et al. 2020).

Pada dasarnya kebutuhan motivasi tidak selalu kita condongkan pada motivasi yang berasal dari diri sendiri meskipun itu sangat penting bagi seseorang dan sangat berpengaruh untuk pencapaiannya sendiri, akan tetapi motivasi ekstrinsik juga sangat penting dan sangat dibutuhkan oleh seseorang ketika orang tersebut benar-benar membutuhkan seseorang yang bisa mendorong dirinya untuk melakukan suatu hal yang bersifat positif, dari sinilah kita dapat menyimpulkan bahwa motivasi itu sangat penting untuk seseorang yang mencapai keberhasilan dan kesuksesan sekarang atau pada masa yang akan datang (Aini 2016).

Dengan adanya motivasi belajar tentu seorang individu akan memiliki kemauan baik itu dalam jangka pendek maupun jangka panjang yang secara tidak langsung akan memberi dorongan psychology pada orang tersebut. Motivasi akan membuat pikiran dan niat seseorang tergerak dalam niat memenuhi atau menggapai suatu hal yang sebelumnya seseorang tersebut hanya merenungkan hal itu tetapi dengan adanya motivasi jiwa seseorang merasa terdorong sehingga seseorang itu mampu untuk melakukan sesuatu demi tujuan yang akan dicapai, yang pastinya tujuan tersebut akan berdampak positif untuk diri sendiri.

Belajar merupakan suatu hal yang tidak pernah terlepas dari peserta didik terutama anak-anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar (SD) yang pastinya motivasi sangat dibutuhkan oleh pelaku pendidikan seumur mereka dengan dorongan baik berupa motivasi intrinsik (diri sendiri) maupun dorongan motivasi secara ekstrinsik (dorongan dari luar diri sendiri).

Karakteristik siswa dalam mengikuti pembelajaran akan sangat terlihat dari gaya siswa dalam mengikuti pelajaran tetapi ada hal lain yang sangat penting dalam pembelajaran dengan memberikan modifikasi pada model pembelajaran yang akan mendorong seorang siswa termotivasi untuk mengikuti pelajaran tersebut serta seorang siswa tidak akan mudah jenuh dalam mengikuti pembelajaran sehingga akan berpengaruh pada tujuan siswa tersebut untuk menjadi siswa yang berprestasi dalam jenjang pendidikannya (Burstiando 2015).

Cara pandang anak dan tingkat pengalaman sangat berpengaruh penting pada motivasi anak tersebut untuk melakukan suatu perbuatan, dari dirinya sendiri anak tersebut dapat membawa dirinya ke suatu kehidupan yang lebih pada masa mendatang berkat motivasi yang ada pada dirinya (Yousif et al. 2018).

Menurut data yang didapat dari penelitian Bayu Aji, (2016) mengemukakan tentang olahraga rekreasi yang dilakukan di alun-alun Wonosobo yang notabennya membutuhkan kebutuhan fisik yang sangat kuat, ternyata setelah dilakukan penelitian ternyata meskipun olahraga rekreasi ada kaitannya dengan kondisi fisik tetapi tidak begitu signifikan berpengaruh pada sedikitnya minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi karena olahraga rekreasi dapat memicu munculnya hormon endorfin yang dapat menimbulkan rasa senang dan fresh untuk melakukan kegiatan yang mana hormon tersebut dapat diperoleh saat kita memiliki kondisi gembira dan tanpa paksaan pada saat melakukan olahraga rekreasi (Kusuma and Setyawati 2016).

Dari uji analisis yang dilakukan oleh Melfa, (2017) menyimpulkan bahwa olahraga rekreasi ini sangat harus sekali dikembangkan pada wilayah masyarakat yang dalam penelitian tersebut dilakukan dalam ruam lingkup FORMI Sumatera Utara yang melakukan program olahraga rekreasi di provinsi wilayah Sumatera Selatan yang pada intinya olahraga rekreasi ini sangat penting untuk diketahui oleh masyarakat yang nantinya akan dapat menggali rasa saling menghargai, hubungan timbal balik yang baik antar sesama masyarakat, memiliki rasa peduli terhadap sekitar, dan menumbuhkan jiwa sosial yang baik bagi pelaku olahraga rekreasi dan akan menimbulkan dampak positif terhadap berjalannya kehidupan masyarakat (Nababan, Dewi, and Akhmad 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa PGRI yaitu Elfa, (2018) yang memilih objek Water Fun Jakabaring Palembang yang menjadi tempat penelitiannya dan ditemukan hasil bahwa olahraga rekreasi ternyata dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang dalam kegiatan sehari-hari yang dibuktikan dengan pembagian angket mencapai skor presentase 45% yang dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi ini tidak hanya menjadi orang merasa senang dan terangkat motivasinya, tetapi dibalik adanya motivasi seseorang dapat juga menimbulkan rasa percaya diri yang menjadikan seseorang tersebut memiliki rasa keberanian dalam pengambilan keputusan (Handayani et al. 2021).

Seorang mahasiswa UNESA Surabaya, Yennis, (2017) telah melakukan penelitian yang menggunakan objek bola voli untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat terhadap aktivitas sehari-hari. Dari penelitian yang dilakukan oleh Yennis mendapat kesimpulan bahwa dalam berbagai macam pola permainan olahraga rekreasi yang dijadikan variasi dalam olahraga rekreasi tersebut dapat memicu

motivasi intrinsik (diri sendiri) lebih besar dibanding motivasi ekstrinsik (faktor luar) dengan angka 84% motivasi intrinsik dan 66% motivasi ekstrinsik, yang mana dari hasil ini dapat dikatakan bahwa olahraga rekreasi ini berpengaruh langsung pada kondisi psychology seseorang dan memicu munculnya pemikiran baru dari orang tersebut untuk mencapai tujuannya (Yousif et al. 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Surya, (2020) yang menganalisis tingkat motivasi seseorang pada olahraga rekreasi outbound menghasilkan sesuatu yang positif di mana pada penelitian tersebut ditemukan banyak indikator yang mempengaruhi motivasi seseorang, yang pertama indikator kebutuhan yang memperoleh skor rata-rata 80,3%, kedua indikator harapan yang memperoleh skor rata-rata 64,7%, ketiga indikator minat dengan skor rata-rata 83,8%, dan terakhir indikator kesenangan yang memperoleh skor rata-rata 71,3%, jika dilihat dari keempat indikator tersebut yang rata-rata mencapai skor diatas 50% dapat diambil kesimpulan bahwa olahraga rekreasi sangat berdampak positif sekali untuk setiap orang yang melakukannya tak terkecuali pada setiap model permainan yang dibuat variasi pada olahraga rekreasi guna mendorong diri seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan (S. K. A. Putra 2020).

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Melihat dari penelitian yang telah dilakukan terdapat banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi seorang siswa dalam menumbuhkan semangat belajarnya, salah satunya yaitu dengan melakukan olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi memiliki unsur yang berbeda dengan olahraga yang lain dengan menitikberatkan pada sifat kesenangan para partisipannya sehingga olahraga ini banyak digemari terutama pada kalangan anak-anak. Dari 7 indikator yang digunakan sebagai ketentuan penilaian meliputi indikator kesehatan, perhatian, minat, psychology, cara peneliti menjelaskan, media, dan kondisi lingkungan menandakan bahwa dari penelitian ini tidak hanya melihat dari aspek aktivitas olahraga, tetapi di samping itu banyak indikator juga yang sangat mempengaruhi dalam olahraga rekreasi dan disimpulkan dalam bentuk yang detail sehingga mencapai hasil yang akurat dan bisa melihatkan hasil pembuktian sesuai dengan pelaksanaan penelitian yang dilakukan.

### **Saran**

Dengan melihat dari keterbatasan penelitian ini yaitu sulitnya menanamkan pengetahuan kepada



orang-orang tentang pentingnya olahraga rekreasi diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat memunculkan variasi permainan olahraga rekreasi yang lebih menarik sehingga dapat menarik minat dari setiap individu yang ada di lingkungan sekitar. Serta diharapkan juga pada penelitian-penelitian selanjutnya variabel penelitian yang dipilih dalam penelitian menggunakan variabel penelitian lain yang bisa menambah keakuratan sebuah bukti bahwa olahraga rekreasi sangat berguna pada kehidupan seorang individu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, Desy Anggar. 2015. "Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015." *E-Jurnal Physical Education Sport(Health and Recreation)*: 2251–59.
- Aini, Qurratul. 2016. "Pengaruh Motivasi Belajar Intrinsik Dan Ekstrinsik Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Di Sma Nw Pancor Lombok Timur Ntb." *10(2)*: 91–96.
- Alit, I Gst Ayu Nyoman. 2019. "Model Pembelajaran Direct Instruction Dengan Metode Demonstrasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas Iii Semester I Tahun Pelajaran 2018/2019 Sd Negeri 22 Dauh Puri." *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* 4(1): 73.
- Arianti, 2018: 117. 2018. "Peranan Guru Dalam Meminimalisir." *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan* 12: 117–34.
- Asnaldi, Arie, Zulman FIK-UNP, and Madri M. 2018. "Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman." *Jurnal MensSana* 3(2): 16.
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia." *Publikasi Pendidikan* 6(3).
- Burstiando, Rizki. 2015. "Peningkatkan Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Melalui Sport Education Model Pada Permainan Bolabasket." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 1(1): 9.
- Diekfuss, Jed A. et al. 2021. "Targeted Application of Motor Learning Theory to Leverage Youth Neuroplasticity for Enhanced Injury-Resistance and Exercise Performance: OPTIMAL PREP." *Journal of Science in Sport and Exercise* 3(1): 17–36. <https://doi.org/10.1007/s42978-020-00085-y>.
- Foley, Bridget. 2020. "Active and Inactive Young Australians."
- Handayani, Widya, Imam Agustian, Olahraga Rekreasi, and Kambang Iwak. 2021. "Motivasi Remaja Dalam Melakukan Olahraga Rekreasi Di Kambang Iwak Palembang." *Jurnal PenjasKesrek* 8(1): 17–31.
- Haq Azhar. 2018. "Motivasi Belajar Dalam Meraih Prestasi." *Jurnal Pendidikan Islam Victratina* 3(1): 193–214.
- Hendri, Gus, and Ishak Aziz. 2020. "Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan." *Jurnal Patriot* 2(1): 171–81. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/533>.
- Indriana, Sondang Mawati. 2015. "STRESS MAHASISWA MENGHADAPI UJIAN AKHIR PROGRAM PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN INDONESIA MAJU JAKARTA TAHUN 2014-2015 HUBUNGAN MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK DENGAN."
- Kardi, Ipa Sari, Nasri Nasri, Ibrahim Ibrahim, and Yahya Eko Nopiyanto. 2020. "Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi Pada Masa New Normal Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia." *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)* 1(1): 62.
- Kasriman. 2017. "Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2(SEPTEMBER): 72–78.
- Komaini, Anton, Andri Gemaini, and Andi Syaputra. 2018. "Pelaksanaan Olahraga Arung Jeram Di Sungai Batang Sangir Kabupaten Solok Selatan." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 2(1): 167–75.
- Kuntjoro, Bambang Ferianto Tjahyo. 2020. "Rasisme Dalam Olahraga." *Jurnal Penjakora* 7(1): 1–9. [https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PE\\_NJAKORA/article/view/19503](https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PE_NJAKORA/article/view/19503).
- Kusuma, Bayu Aji, and Heny Setyawati. 2016. "Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations

- EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA DI SMP NEGERI SE- KECAMATAN.” *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 5(2): 68–73.
- Nababan, Melfa Br, Rahman Dewi, and Imran Akhmad. 2018. “Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017.” *Jurnal Pedagogik Olahraga* 04: 38–55. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11963>.
- Noori, Abdul Qawi, Hamdan Said, Faizah Mohamad Nor, and Faizah Abd Ghani. 2020. “The Relationship between University Lecturers’ Behaviour and Students’ Motivation.” *Universal Journal of Educational Research* 8(11): 15–22.
- Novianti, Widia, and Sugeng Hari Aji. 2016. “Latihan Senam Aerobik Terhadap Dismenorea Saat Menstruasi Pada Anggota Senam.” *Juara* 1(1): 1–6.
- Nugraha, Ugi. 2012. “Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi.” *Экономика Региона* (3): 32.
- Padli. 2016. “Motivasi Sosial Di Olahraga Pemuda.” 1: 75–82.
- Pramadya, Yannis Robby. 2017. “ANALISIS MOTIVASI PADA KOMUNITAS MASYARAKAT PELAKU OLAAHRAGA REKREASI BOLAVOLTIK DI KECAMATAN PACET.”: 49–54.
- Putra, Erik Ade. 2015. “Anak Berkesulitan Belajar Di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus* 1(3): 71–76. <http://103.216.87.80/index.php/jupekhu/article/viewFile/6065/4707>.
- Putra, Surya Kusuma Arief. 2020. “MOTIVASI OLAAHRAGA REKREASI PADA PESERTA TSOT OUTBOUND Surya.”
- Rahman, Faisal Adam, Agus Kristiyanto, and Sugiyanto Sugiyanto. 2017. “Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktivitaspendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat.” *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16(2): 143–53.
- Roffina, Zamrat Desi. 2020. “Meningkatkan Semangat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Relasi Dan Fungsi Melalui Pendekatan Scientific.” 4(2004): 810–20.
- Saptono, Yohanes Joko. 2016. “Motivasi Dan Keberhasilan Belajar Siswa.” Volume I | Nomor 1 | Maret 1(1): 189–212. <http://christianeducation.id/e-journal/index.php/regulafidei/article/view/9>.
- Schnauffer, Jonathan. 2021. “The Pursuit of Virtue in Outdoor Sport and Recreation The Pursuit of Virtue in Outdoor Sport and Recreation Jonathan Schnauffer Senior Thesis Submitted in Partial Rochester Institute of Technology.”
- Setiyawan. 2017. “Visi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.” *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* 58(12): 7250–57.
- Soan, Untung Febrisius. 2017. “Kebijakan Dan Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi Daerah.” *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan* 2(1): 20.
- Supriatno, Djoko, and Imam Romadhon. 2017. “Pengaruh Media Komunikasi Smartphone Terhadap Interaksi Sosial Pelajar (Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Pelajar SMK Astra Nawa Ambulu).” *Paradigma Madani* 4(2): 65–74. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/PAR/article/download/192/187/373>.
- Syaifullah, M.R., Irawan, R.J. 2021. *Gambaran Daya Tahan Vo2max Pemuda Desa Gampangsejati Usia 20-25 Tahun Menggunakan Instrumen Multistage Fitness Test Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(04): 39 - 48
- UU No 3 Tahun 2005. “Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan.” *Presiden RI* (1): 1–53.
- Yousif, N et al. 2018. “EVALUASI PENGELOLAAN OLAAHRAGA REKREASIDITIGER CAMPLUBUK MINTURUN.” *Journal of Physical Therapy Science* 9(1): 1–11. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.07.010><http://dx.doi.org/10.1016/j.visres.2014.07.001><https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.08.006><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24582474><https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007><https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007><https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007>