

## MINAT DAN KESEHATAN MENTAL ANAK MUDA PADA OLAHRAGA INDOOR DAN OUTDOOR MASA PANDEMI COVID 19

**Sinta**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
**sinta.18076@mhs.unesa.ac.id**

**Anna Noordia**

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

### **Abstrak**

Pandemi covid-19 telah membawa perubahan terhadap aktivitas masyarakat. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis di Desa Jamprong, Kecamatan Kenduruan, Kabupaten Tuban, aktivitas fisik dan kondisi psikis para pemudanya juga mengalami pergeseran. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui minat dan kesehatan mental anak muda pada olahraga *indoor* dan *outdoor* masa pandemi. Jenis penelitian adalah deskripsi kuantitatif metode survei. Subjek penelitian populasi yang di gunakan yaitu Karang Taruna Desa Jamprong, Kecamatan Kenduruan, Kabupaten Tuban dengan jumlah sampel 15 anak muda. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen 2 jenis kuesioner pada *g form* yang dikirim melalui internet yaitu kuesioner untuk mengukur minat terdiri 30 butir pertanyaan dan kuesioner mengukur kesehatan mental terdiri 20 butir pertanyaan dengan metode *Self Reporting Questionnaire (S R Q)*. Berdasarkan dari analisa minat dan kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor dan outdoor masa pandemi Covid 19 diketahui bahwa minat terbesar anak muda Karang Taruna Desa Jamprong, Kecamatan Kenduruan, Kabupaten Tuban adalah pada jenis olahraga outdoor. Sedangkan kesehatan mental terbaik adalah pada kelompok anak muda yang melakukan jenis olahraga outdoor.

**Kata Kunci:** minat, kesehatan mental, olahraga *indoor outdoor*, covid 19

### **Abstract**

*The COVID-19 pandemic has brought changes to people's activities. Based on observations made by the author in Jamprong Village, Kenduruan District, Tuban Regency, the physical activity and psychological condition of the youth also experienced a shift. The purpose of this study was to determine the interest and mental health of young people in indoor and outdoor sports during the pandemic. This type of research is a quantitative description of the survey method. The population research subjects used were youth organizations in Jamprong Village, Kenduruan District, Tuban Regency with a sample of 15 young people. The data collection technique used an instrument of 2 types of questionnaires on g form sent via the internet, namely a questionnaire to measure interest consisting of 30 questions and a questionnaire measuring mental health consisting of 20 questions using the Self Reporting Questionnaire (S R Q) method. Based on the analysis of the interests and mental health of young people in indoor and outdoor sports during the COVID-19 pandemic, it is known that the greatest interest among youth youth in Jamprong Village, Kenduruan District, Tuban Regency is in the type of outdoor sport. While the best mental health is in the group of young people who do outdoor sports.*

**Keywords:** interest, mental health, indoor outdoor sports, covid 19

## PENDAHULUAN

Aktivitas masyarakat dari sebelum munculnya pandemi sampai pandemi Covid 19 berlangsung, telah mengalami perubahan. Dampak dari perubahan ini diantaranya banyak dirasakan pada anak-anak muda usia produktif. Munculnya banyak pengangguran karena yang sebelumnya merantau bekerja tetapi saat pandemi mulai susah dalam mencari pekerjaan, yang sebelumnya berangkat ke sekolah setiap pagi harus melakukan pembelajaran online atau daring dari rumah. Menurut World Health Organization (WHO) (2019), stres yang selama pandemi covid-19 dapat berupa: (a). Pola tidur dan pola makan yang berubah (b). Sulit dalam berkonsentrasi dan sulit tidur (c). Timbul rasa takut dan cemas terkait kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayangi (d). Kondisi fisik seseorang lebih parah yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan atau gangguan psikologis.

Minat adalah persepsi bahwa suatu aktivitas menimbulkan rasa ingin tahu dan menarik. Biasanya disertai oleh keterlibatan kognitif dan efek yang positif. Terbagi dua jenis: (1) minat situasional, yaitu minat yang dipakai secara temporer oleh sesuatu dilingkungan sekitar; (2) minat pribadi, yaitu minat yang bersifat jangka panjang dan relatif stabil pada suatu topik atau aktivitas (Ormrod, 2014). Menurut Mappiere yang dikutip Indricha (2019) “mengartikan minat sebagai seperangkat mental yang terdiri dari samperan perasaan, harapan, keyakinan, prasangka, ketakutan, atau kecenderungan lain yang mengarah individu ke pilihan tertentu.” Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap minat seseorang anak, antara lain: keluarga, fasilitas, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Muhaimin, 1994).

Jenis olahraga ada 2 kategori umum yaitu olahraga indoor dan olahraga outdoor. Olahraga indoor yaitu aktivitas olahraga yang bisa di laksanakan di bangunan khusus atau di dalam ruangan, pada umumnya para peminat olahraga indoor di fasilitasi peralatan yang bermacam-macam yang bisa membantu dalam melakukannya. Olahraga outdoor yaitu aktivitas olahraga yang bisa di laksanakan di ruangan yang terbuka atau alam luar, tanpa adanya dukungan peralatan untuk bisa melakukannya. Olahraga outdoor tidak terbatas dan banyak jenisnya, sedangkan olahraga indoor memiliki beberapa keunggulan, antara lain: (1) Bisa dilaksanakan kapan saja tanpa ada gangguan dari kondisi cuaca. 2). Bisa

olahraga sesuai waktu yang diinginkan. Olahraga indoor maupun outdoor memiliki manfaat yang sama, selain menyehatkan badan, juga berpengaruh terhadap kesehatan mental (Adiono, 2018)

Kesehatan mental yaitu setiap individu yang tidak mempunyai ciri-ciri atau tanda-tanda terganggu gangguan mental. Individu yang mentalnya sehat dapat melakukan aktivitas kesehariannya dengan normal khususnya beradaptasi dalam menghadapi berbagai macam persoalan yang akan dijumpai dalam kehidupannya dengan cara mengolah kemampuan stresnya (Putri, dkk. 2015). Menurut Piper dan Uden (2006), “kesehatan mental adalah suatu keadaan di mana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realita terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya”. Jika seseorang kesehatan mentalnya terganggu, ia akan mengalami rasa tidak tenang pada hatinya, kendali emosi, dan kemampuan berpikir yang mengarah pada perilaku yang tidak baik (Deswari, 2018). Orang yang sehat mentalnya merupakan orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tentram (Jalaludin 2015).

Menurut Zakiah Darajat yang dikutip Miadinar (2021) tujuan dari kesehatan mental seperti: (a). Guna memastikan jika seseorang bisa mempunyai kemampuan mental yang sehat; (b) Mencegah penyebab gangguan mental dan penyakit mental; (c) Mencegah berbagai penyakit berkembang baik mental maupun psikis; (d) Mengurangi dan memberikan perawatan gangguan dan penyakit mental.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui minat dan kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor dan outdoor masa pandemi.

## METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi penelitian adalah anak muda Karang Taruna Desa Jamprong, Kecamatan Kenduruan, Kabupaten Tuban dengan jumlah sampel 15 anak muda. Teknik pengumpulan data menggunakan 2 jenis kuesioner pada g form yang dikirim melalui internet yaitu kuesioner untuk mengukur minat terdiri 30 butir pertanyaan dan kuesioner mengukur kesehatan mental

terdiri 20 butir pertanyaan.

Kuesioner diadopsi dari World Health Organization (WHO) (1994) dengan menggunakan metode Self Reporting Questionnaire (S R Q) merupakan kuesioner yang sudah valid dan reliabel, dan digunakan untuk menilai dan melihat kesehatan mental jiwa penduduk Indonesia melalui kegiatan RisKesDas ( Riset Kesehatan Dasar ) pada tahun 2007 (Indiani, 2009). Responden akan menjawab YA/TIDAK sesuai dengan apa yang dirasakan oleh responden. Jika individu menjawab YA sebanyak 6 kali atau lebih dari 20 total pertanyaan yang ada, maka individu tersebut memiliki indikasi gangguan kesehatan mental. Kuesioner pada g form dikirim melalui internet. Dari hasil perhitungan uji valid asi melalui S P S S 20 menyatakan valid jika  $r - \text{hitung} > r - \text{tabel}$ , dengan taraf signifikan 0,05 yaitu 0,514 dengan 50 butir soal. Untuk mencari seberapa besar minat perlu adanya skala interval minat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil dari analisis deskriptif data yang telah diperoleh dari jawaban kuesioner yang telah di bagikan kepada 15 responden. Terdapat 30 item pernyataan yang terdapat pada kuesioner minat dengan unsur perhatian, kesenangan, “dan kemauan. Tiga unsur tersebut dapat di jadikan ukuran apakah seseorang itu berminat atau tidak berminat terhadap sesuatu.

Berdasarkan data persentase kategori minat diperoleh rata – rata persentase minat, sebagai berikut:

Tabel 1. Data Rata-Rata Persentase Minat

Indikator	Persentase (%)	Rata-rata persentase (%)
Perhatian	81,86	78,91
Kesenangan	82	
Kemauan	72,87	

Bardasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada responden diketahui bahwa minat anak muda Desa Jamprong Kecamatan Kenduruan Kabupaten dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid 19 dilihat dari indikator perhatian 81,86%, indikator kesenangan 82%, indikator kemauan 72,87% dengan hasil rata – rata persentase sebesar 78,91% masuk dalam kategori interval berminat.

Berdasarkan data hasil minat olahraga indoor

dan outdoor diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Minat Olahraga Indoor dan Outdoor

Kategori	indoor	outdoor	Total
Jumlah	5	10	15
Persentase(%)	33	67	100

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada responden diketahui bahwa olahraga outdoor yang cenderung diminati anak muda Desa Jamprong Kecamatan Kenduruan Kabupaten Tuban pada masa pandemi covid 19, dengan persentase 67% kategori interval berminat. Selain itu ada juga anak muda yang memilih pada olahraga indoor dengan persentase 33% kategori interval kurang berminat.

Berdasarkan hasil kuesioner kesehatan mental menyatakan bahwa ada 5 responden yang minat pada olahraga indoor, untuk mengetahui kesehatan mental anak muda pada olahraga outdoor ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 4. Kesehatan Mental pada Olahraga Indoor

Kategori	Terganggu	Tidak Terganggu	Total
Jumlah	2	3	5
Persentase (%)	40	60	100

Berdasarkan data tabel diatas, menunjukkan hasil kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor masa pandemi covid-19 jika 60% responden tidak terganggu kesehatan mentalnya, sedangkan 40% responden terganggu kesehatan mentalnya.

Berdasarkan hasil kuesioner kesehatan mental menyatakan bahwa ada 10 responden yang minat pada olahraga Outdoor, untuk mengetahui kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 5. Kesehatan Mental pada Olahraga Outdoor

Kategori	Terganggu	Tidak Terganggu	Total
Jumlah	3	7	10
Persentase (%)	30	70	100

Berdasarkan data tabel diatas, menunjukkan hasil kesehatan mental anak muda pada olahraga outdoor masa pandemi covid-19 jika 70% responden tidak terganggu kesehatan mentalnya sedangkan 30% responden terganggu kesehatan mentalnya.

## **Pembahasan**

Dalam pembahasan ini penulis menjabarkan hasil dan hasil dari penelitian sebelumnya saat melakukan penelitian minat dan kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor dan outdoor masa pandemi Covid 19 di Desa Jamprong, Kecamatan Kenduruan, Kabupaten Tuban.

Olahraga outdoor lebih diminati dengan tujuan mendapatkan tubuh sehat jasmani dan rohani guna meningkatkan imun tubuh untuk melawan virus covid 19. Selain itu olahraga outdoor juga lebih menarik, lebih menantang dan bisa menikmati alam bebas sehingga mendapatkan vitamin D yang dihasilkan dari sinar matahari yang baik bagi kesehatan tulang, gigi dan juga memberi banyak pasokan oksigen O<sub>2</sub> yang sangat diperlukan jaringan tubuh agar dapat menjalankan fungsinya dengan sempurna (Aswan, 2019). Olahraga dengan intensitas sedang seperti jalan kaki, jogging, bersepeda, serta untuk membiasakan pola hidup sehat dengan 3-4 hari dalam seminggu (Adiono, 2018).

Olahraga di alam hijau berguna baik bagi fisiologis seseorang karena dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, biokimia (noradrenalin, adrenalin, kortisol) serta berguna juga untuk menjalin hubungan sosial (Adiono, 2018).

Berbeda dengan olahraga indoor, seseorang akan mudah lelah saat melakukan olahraga didalam ruangan itu disebabkan karena pasokan oksigen (O<sub>2</sub>) saat didalam ruangan lebih sedikit dan lebih banyak digunakan sedangkan karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) saat olahraga didalam ruangan meningkat (Corina, dkk, 2022). Keterbatasan aktivitas outdoor dan sosialisasi sehingga melakukan aktivitas indoor membuat anak cenderung mudah merasa bosan, marah, dan frustrasi (Agniaty, Nadia 2021)

Data dari hasil kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor dan outdoor menunjukkan jika kesehatan mental anak muda yang lebih baik pada kelompok kategori olahraga outdoor. Olahraga outdoor selain memiliki efek fisiologis tetapi juga bermanfaat juga bagi psikologis seseorang seperti mengurangi depresi, mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, atensi, mood yang baik, serta meningkatkan fungsi kognitif (Adiono, 2018). Manfaat psikologis dari pemandangan hijau seperti itu sebagian besar dikaitkan dengan sejauh mana mereka mempromosikan daya tarik dan perasaan jauh dari rutinitas sehari-hari (Masoudinejad dan Hartig, 2020).

Olahraga outdoor juga tidak mudah bosan untuk melakukannya karena berinteraksi langsung dengan alam bebas. Dalam analisis cross-sectional, pemandangan alam juga dikaitkan dengan kepuasan hidup (Chang et al., 2020) dan kepuasan kerja (Sop Shin, 2007). Satu studi internasional baru-baru ini menyelidiki dampak lingkungan hijau - biru pada kesehatan mental selama penguncian covid 19 dan menemukan bahwa orang-orang menganggap bahwa alam membantu mereka mengatasi tindakan penguncian (Pouso et al., 2020). Sebagian besar orang yang mempunyai kesehatan mental yang baik, tidak cenderung menghabiskan (Hartig et al., 2007).

Ruang terbuka dengan paparan tanaman dan pepohonan hijau sangat bermanfaat bagi kesehatan mental (Gascon et al., 2015). Tanaman hijau dapat mengurangi stres, ketidaknyamanan fisik, kecemasan, dan gejala depresi (Chang dan Cheng 2005; Fjeld, 2000; Hall dan Knuth, 2019; Han dan Ruan, 2019) serta meningkatkan perhatian (Raanaas et al., 2011; Hall dan Knuth, 2019; Kim et al., 2018, 2020), suasana hati (Han dan Ruan, 2019), dan kinerja kognitif (adamson dan Thatcher, 2019; Hall dan Knuth, 2019).

Kajian penelitian yang relevan tentang minat dan kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor dan outdoor masa pandemi Covid 19 dapat di sajikan dalam penelitian berjudul "Analisis Minat Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19" oleh Silvi Damayanti (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini penelitian ini menggunakan deskripsi kuantitatif metode survei. Metode pengambilan sampel yaitu random sampling dengan jumlah 100 orang. instrumen yang digunakan kuesioner. Hasil analisis yang didapat data keseluruhan pengukuran minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 dengan indikator perhatian 84,83%, kesenangan 83,35%, kemauan 81,55% sangat tinggi.

Kajian penelitian yang relevan tentang minat dan kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor dan outdoor masa pandemi Covid 19 dapat di sajikan dalam penelitian berjudul "Perbandingan Efek Olahraga Indoor dan Outdoor Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro" oleh Aditya Dwiki Adiono, dkk (2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan antara tingkat stres olahraga indoor ataupun

olahraga outdoor. Hasil dari analisis yang didapat yaitu tingkat stres pada kelompok olahraga outdoor lebih baik dibandingkan kelompok olahraga indoor tapi tidak bermakna.

Kajian penelitian yang relevan tentang minat dan kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor dan outdoor masa pandemi Covid 19 dapat di sajikan dalam penelitian berjudul "Mental Health Benefits of Outdoor Adventures: Results From Two Pilot Studie" oleh Michael Mutz dan Johannes Muller (2016). Temuan menunjukkan bahwa luar ruangan dan hutan belantara dapat mendorong kesehatan mental pada remaja dan muda dewasa.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan penelitian, dari hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa minat dan kesehatan mental anak muda pada olahraga indoor dan outdoor masa pandemi covid 19 yaitu minat terbesar anak muda Karang Taruna Desa Jamprong, Kecamatan Kenduruan, Kabupaten Tuban adalah pada jenis olahraga outdoor. Sedangkan kesehatan mental terbaik adalah pada kelompok anak muda yang melakukan jenis olahraga outdoor dengan.

### Saran

Sebagai peneliti pasti memiliki kelemahan dan kekurangan dan keterbatasan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada masa pandemi Covid 19. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan dalam kondisi normal agar hasil penelitian dapat dibandingkan dengan penelitian sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiono, A. D., Bakhtiar, Y., Supatmo, Y., & Muniroh, M. (2018). PERBANDINGAN EFEK OLAHRAGA INDOOR DAN OUTDOOR. 7(2), 1088–1098.
- Agniatty, N. (2021). No Title. 01(01), 13–28.
- Alun, D. I., & Jepara, A. (2015). PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). Metode Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. "Metodelogi Penelitian". Yogyakarta. Bina Aksara.
- Asano, Y., Nakamura, Y., Suzuki-parker, A., Aiba, S., & Kusaka, H. (2022). Effect of walking in heat-

stressful outdoor environments in an urban setting on cognitive performance indoors. Building and Environment, 213(October 2021), 108893. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2022.108893>

- Assessment of indoor and outdoor air quality in primary schools of Cyprus during the COVID-19 pandemic measures in May-July 2021 \_ Elsevier Enhanced Reader.pdf. (n.d.).
- Aswan, A. M., & Pendahuluan, A. (2019). SURVEI KADAR HEMOGLOBIN SETELAH BERMAIN FUTSAL DALAM RUANGAN ( INDOOR ) DAN DILUAR RUANGAN ( OUTDOOR ). 3(2), 67–75
- Ayse Asli H, Turan C. ( 2017) Perception of Participation Constraints to Recreational Activities: A case of University Students, 31.
- Collin-ve, D. (2022). Children and youth mental health: not all equal in the face of the COVID-19 pandemic. In Encyclopedia of Mental Health. Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00072-2>
- Covid-, M., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Sugihartono, T. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh. 18(02), 90–100.
- Covid, P., Psikometri, S., Varians, D. A. N., Keolahragaan, I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). TINGKAT KESEHATAN MENTAL DI TIM ATLETIK TULUNGAGUNG SELAMA PADA ATLET DAN NON-ATLET Mayang Gelis Miadinar Catur Supriyanto. 19, 31–40
- Damayanti, S., & Noordia, A. (2019). ANALISIS MINAT MASYARAKAT DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA DIMASA PANDEMI COVID-19. 1–10.
- Dzhambov, A. M., Lercher, P., Browning, M. H. E. M., Stoyanov, D., Petrova, N., Novakov, S., & Dimitrova, D. D. (2021). Does greenery experienced indoors and outdoors provide an escape and support mental health during the COVID-19 quarantine? Environmental Research, 196(November 2020), 110420. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110420>

- Fakhriyani, Diana vidya. (2019). KESEHATAN MENTAL. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fauzan, A., & Khairunisa, Y. (2019). Pengembangan Website Edukasi Interaktif Pengenalan Kesehatan Mental Bagi Remaja. 02.
- Feroz, M., Kundra, S., Afsar, M., & Alam, M. (2021). Heliyon Investigating stress , anxiety , social support and sex satisfaction on physical education and sports teachers during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 7(August), e07860. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07860>
- Hakim, Abdul Aziz. (2020). PENCEGAHAN INFEKSI COVID-19 MELALUI OLAHRAGA. Surabaya: Penkesrek Unesa
- Li, P., & Juhanis, B. (2019). UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Insurance, O. F. W. D. (n.d.). Olahraga Indoor dan Outdoor , Mana yang Lebih Baik ? 4-7.
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. 3(1), 20-24. Mental health benefits of outdoor adventures\_ Results from two pilot studies \_ Elsevier Enhanced Reader.pdf. (n.d.).
- Reducation, D., & Drawing, C. (2021). Antusias Pemuda Karang Taruna Madya Karya Terhadap Olahraga Di Masa Pandemi Covid -19 di Desa Serumbung Kabupaten Bengkulu Utara. 2(1), 147-158. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Rekreasi, D. A. N. (2020). Minat dan motivasi pengunjung dalam berolahraga di gor tri lomba juang.
- Rekreasi, O., & Pekan, A. (2019). KABUPATEN TEGAL TAHUN 2019 SKRIPSI.
- Rowe, B. R., Canosa, A., Drouffe, J. M., & Mitchell, J. B. A. (2021). Simple quantitative assessment of the outdoor versus indoor airborne transmission of viruses and COVID-19. *Environmental Research*, 198(January), 111189. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2021.111189>
- Sarwono, Jonathan. (2006). METODE PENELITIAN KUANTITATIF DAN KUALITATIF. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sekretaris, W., Nutrisionis, A., & Survey, S. (2019). BAB I. 1-18.
- Sonia, V., & Arifin, M. (2015). AKTIVITAS OLAHRAGA DI GOR TRI LOMBA JUANG SEMARANG TAHUN 2015 SKRIPSI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG TAHUN 2015.
- Sudijandoko Andun, Surya Kusuma Arief Putra. 2010. " Kesehatan Olahraga". Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Sugiono. 2010. "Metodelogi Penelitian Pendidikan". Alfabeta.
- Vancini, R. L., Andrade, M. S., Viana, R. B., Nikolaidis, P. T., Campanharo, R. V., Almeida, A. A. De, Gentil, P., & Lira, C. A. B. De. (2021). Physical exercise and COVID-19 pandemic in *PubMed : Two months of dynamics and one year of original scientific production*. 3(February), 80-92. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.04.004>
- Wong, A. Y., Ling, S. K., Louie, L. H., Law, G. Y., So, R. C., Lee, D. C., Yau, F. C., & Yung, P. S. (2020). Asia-Pacific Journal of Sports Medicine , Arthroscopy , Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise.
- World Health Organisation (WHO). (2019). Mental Health During Covid-19 Pandemic. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39-44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- Yogyakarta, D. I. (2001). *Masalah Kesehatan Remaja*. 3(3), 190-198.
- Yurcu G, Alpaslan M et al. (2017). The Effect Of Perceived Social Support On Life Satisfaction Among Older Adults Who Participate In Recreational Activitie.