

MINAT MASYARAKAT PERUMAHAN TAMAN SIWALAN INDAH TERHADAP KEGIATAN OLARAHAGA

Ainatul Madinah

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
Ainatul.17060484130@mhs.unesa.ac.id

Roy Januardi Irawan

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
royjanuardi@unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga memiliki berbagai manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk menjaga berat badan ideal, meningkatkan kekuatan otot, memperkuat sistem kardiovaskular, serta mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Namun, observasi awal di lingkungan Perumahan Taman Siwalan Indah menunjukkan bahwa fasilitas olahraga yang tersedia kurang dimanfaatkan oleh warga. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat minat masyarakat Perumahan Taman Siwalan Indah terhadap kegiatan olahraga serta faktor-faktor yang mempengaruhi minat tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada warga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap kegiatan olahraga masih rendah, dengan faktor-faktor seperti kurangnya waktu, motivasi, dan dukungan sosial sebagai penyebab utama. Penelitian ini menyarankan adanya program promosi kesehatan yang lebih efektif dan intervensi yang dapat meningkatkan partisipasi warga dalam kegiatan olahraga.

Kata Kunci: minat olahraga, kesehatan masyarakat, fasilitas olahraga.

Abstract

Sports have significant benefits for physical and mental health, including maintaining an ideal weight, increasing muscle strength, strengthening the cardiovascular system, reducing stress, and improving mood. However, initial observations in the Taman Siwalan Indah Housing area show that available sports facilities are underutilized by residents. This study aims to identify the level of interest of Taman Siwalan Indah Housing residents in sports activities and the factors influencing that interest. The research method used is a survey with a descriptive quantitative approach. Data were collected through questionnaires distributed to residents. The results show that the community's interest in sports activities is still low, with factors such as lack of time, motivation, and social support being the main reasons. This study suggests more effective health promotion programs and interventions that can increase residents' participation in sports activities.

Keywords: sports interest, public health, sports facilities`

UNESA

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki berbagai manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, olahraga membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan kekuatan otot, serta memperkuat sistem kardiovaskular (Arfanda, 2023). Aktivitas fisik secara teratur juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga lebih tahan terhadap penyakit. Selain itu, olahraga berperan penting dalam mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan hipertensi (Amanat et al., 2020). Manfaat fisik ini tidak hanya terbatas pada kesehatan jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada kualitas hidup jangka panjang dengan menjaga mobilitas dan kebugaran di usia tua (Ekasari et al., 2019; Furkan et al., 2021).

Secara mental, olahraga terbukti dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kualitas tidur. Aktivitas fisik melepaskan endorfin, hormon yang dikenal dapat meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi rasa sakit (Mikkelsen et al., 2017). Olahraga juga dapat membantu mengatasi depresi dan kecemasan dengan cara meningkatkan fungsi kognitif dan memberikan rasa pencapaian. Di samping itu, olahraga memiliki manfaat sosial karena sering kali dilakukan dalam kelompok, yang dapat meningkatkan interaksi sosial dan memperkuat rasa komunitas. Berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersama-sama dapat membangun hubungan antarwarga, menciptakan solidaritas, dan memperkuat jaringan sosial di masyarakat (Saufi et al., 2024).

Di tengah gaya hidup modern yang cenderung sedenter, urgensi untuk berolahraga menjadi semakin penting. Banyak warga yang menghabiskan waktu mereka dengan bekerja di depan komputer dan duduk dalam jangka waktu yang lama, sehingga risiko penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung meningkat (Thahir & Masnar, 2021). Gaya hidup seperti ini juga dapat menyebabkan masalah postur tubuh dan nyeri kronis, seperti sakit punggung dan leher. Oleh karena itu, mendorong masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga merupakan langkah penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Pang, 2016).

Selain itu, olahraga dapat menjadi sarana rekreasi yang menyenangkan, sehingga masyarakat dapat menikmati waktu luang mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Kegiatan olahraga juga dapat menjadi cara efektif untuk melepaskan ketegangan setelah bekerja, memberikan waktu bagi pikiran untuk beristirahat, dan memperbaharui energi (Alif & Sudirjo, 2019). Memperkenalkan program olahraga yang menarik dan mudah diakses dapat memotivasi lebih banyak warga untuk terlibat dalam aktivitas fisik, mengurangi gaya hidup sedenter, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Biedenweg et al., 2014).

Observasi awal di lingkungan Perumahan Taman Siwalan Indah menunjukkan bahwa fasilitas olahraga yang tersedia, seperti lapangan bulu tangkis dan taman, sering kali kurang dimanfaatkan oleh warga. Meskipun fasilitas ini tersedia, minat masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tampaknya masih rendah. Hal ini terlihat dari rendahnya jumlah warga yang menggunakan fasilitas tersebut secara rutin.

Berdasarkan hasil wawancara informal, beberapa warga mengaku kurangnya waktu, motivasi, dan informasi tentang manfaat olahraga sebagai alasan utama mereka jarang berolahraga. Selain itu, beberapa warga menyebutkan bahwa mereka merasa kurang didukung secara sosial atau merasa malu untuk berolahraga di tempat umum. Observasi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi masyarakat tentang pentingnya olahraga serta memfasilitasi partisipasi warga dalam kegiatan olahraga melalui pendekatan yang lebih terorganisir dan inklusif.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji minat masyarakat terhadap kegiatan olahraga. Penelitian oleh Arfianto (2019) mengungkapkan bahwa minat karyawan terhadap olahraga kesehatan di Kelurahan Sidomulyo Kota Batu masih rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat fasilitas senam aerobik di Puskesmas, fasilitas tersebut kurang dimanfaatkan oleh karyawan. Dari 100 karyawan yang diteliti, hanya 31,7% yang menunjukkan minat tinggi terhadap olahraga kesehatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

meskipun fasilitas olahraga tersedia, karyawan tidak memanfaatkannya secara optimal untuk menjaga kebugaran dan menghindari risiko kesehatan akibat pekerjaan yang intensif. Studi oleh Safitri & Indarto (2023) meneliti minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di ruang terbuka di Sidorejo, Salatiga. Studi ini menemukan bahwa minat masyarakat dalam berolahraga di ruang terbuka tergolong tinggi, dengan persentase 78,78%. Intrinsik minat mencapai 81,91%, sedangkan minat ekstrinsik mencapai 75,65%. Studi ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang dilakukan secara efektif dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam berolahraga di ruang terbuka. Penelitian oleh Antonius & Pramono (2022) mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. Penelitian ini menemukan bahwa minat masyarakat dalam berolahraga di taman tersebut tergolong tinggi, dengan faktor fisik (81%), psikologis (71%), hubungan keluarga (66%), dan lingkungan (57%) berpengaruh signifikan terhadap partisipasi olahraga rekreasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa selain faktor fisik, faktor psikologis dan sosial juga memainkan peran penting dalam mendorong minat masyarakat untuk berolahraga.

Penelitian ini menawarkan kebaharuan dengan fokus khusus pada masyarakat perumahan Taman Siwalan Indah, yang belum banyak diteliti sebelumnya. Lingkungan perumahan ini memiliki karakteristik unik yang berbeda dari kawasan perkotaan atau pedesaan, sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih spesifik tentang minat olahraga di kawasan perumahan.

Selain itu, penelitian ini berupaya mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang mempengaruhi minat berolahraga di lingkungan perumahan, serta mengeksplorasi potensi intervensi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan partisipasi olahraga. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan strategi promosi kesehatan di tingkat komunitas. Strategi-strategi yang dihasilkan dari penelitian ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi warga Taman Siwalan Indah, sehingga lebih efektif dalam mendorong partisipasi olahraga.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat minat masyarakat Perumahan Taman Siwalan Indah terhadap kegiatan olahraga serta faktor-faktor yang mempengaruhi minat tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengusulkan rekomendasi yang dapat meningkatkan partisipasi warga dalam kegiatan olahraga, sehingga dapat mendukung terciptanya komunitas yang lebih sehat dan aktif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif (Sugiyono, 2015). Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi minat masyarakat terhadap kegiatan olahraga. Survei dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan yang dirancang untuk mengukur berbagai aspek seperti kesadaran kesehatan, motivasi pribadi, dukungan sosial, dan aksesibilitas fasilitas olahraga.

Populasi dalam penelitian ini adalah warga Perumahan Taman Siwalan Indah. Sebanyak 20 responden secara *purposive sampling*. Sampel diambil dari beberapa blok di perumahan tersebut, yaitu blok A, B, C, D dengan masing-masing blok diwakili oleh 5 responden. Metode *purposive sampling* dipilih karena penelitian ini membutuhkan responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu mereka yang tinggal di perumahan dan memiliki akses ke fasilitas olahraga dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari 20 pernyataan. Responden diminta untuk menanggapi setiap pernyataan dengan pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 1 Instrumen Penelitian

No	Aspek dan Indikator Perntanyaan
Aspek Kesadaran dan Motivasi Pribadi	
1	Saya merasa senang dalam melakukan aktivitas olahraga.
2	Saya berolahraga karena sadar akan kesehatan.
3	Saya berolahraga untuk menjaga agar tetap bugar.

4	Saya berolahraga atas dasar keinginan saya sendiri.
5	Saya berolahraga karena suka menonton pertandingan olahraga.
6	Saya tertarik untuk mengikuti kegiatan olahraga karena mudah dilakukan.
Aspek Dukungan Sosial dan Lingkungan	
7	Karena lingkungan, saya melakukan olahraga.
8	Teman-teman mendorong saya untuk berolahraga.
9	Saya berolahraga karena bisa menggunakan sarana olahraga dengan teman-teman.
Aspek Kemudahan dan Ketersediaan Fasilitas	
10	Saya berolahraga karena fasilitas olahraga yang bersih.
11	Sarana yang memadai membantu saya berolahraga.
12	Saya berolahraga karena fasilitas yang sudah terkini.
13	Saya berolahraga karena fasilitas yang mudah diakses.
14	Saya berolahraga karena harga fasilitas yang terjangkau.
Aspek Teknologi dan Inovasi	
15	Aplikasi smartphone memudahkan saya untuk berolahraga.
Aspek Pelatihan dan Peralatan	
16	Saya berolahraga tanpa fasilitas yang ada.
17	Saya menggunakan jasa trainer/pelatih untuk mengatur pola olahraga.
18	Saya berolahraga menggunakan alat yang saya buat sendiri.
Aspek Efek Olahraga	
19	Saya berolahraga karena olahraga dapat membantu meningkatkan stamina.
20	Saya selalu memperhatikan teman saat berolahraga.

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden. Kuesioner diisi oleh responden tanpa kehadiran peneliti untuk menghindari bias. Setelah semua kuesioner terkumpul, data diinput ke dalam sistem komputer untuk proses analisis lebih lanjut.

Data yang diperoleh dari hasil kuesioner dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif. Jawaban "Sangat Setuju" dan "Setuju" dianggap sebagai indikator minat positif terhadap olahraga, sementara "Tidak Setuju" dan "Sangat Tidak Setuju" menunjukkan minat negatif. Persentase masing-masing kategori jawaban dihitung untuk menentukan

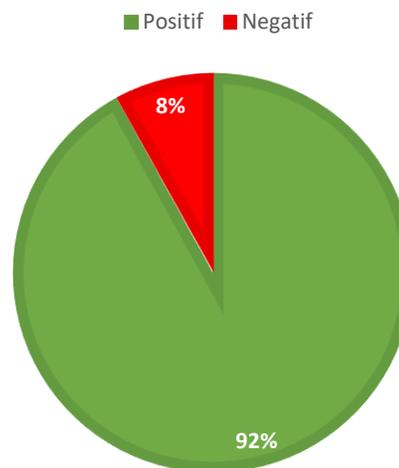
tingkat minat responden terhadap berbagai aspek olahraga yang ditanyakan dalam survei.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam rangka menyajikan hasil survei dengan format presentasi yang telah dikategorikan menurut aspek-aspek tertentu, penelitian ini akan mengkalkulasi dan merangkum persentase berdasarkan respons "Sangat Setuju" dan "Setuju". Respons tersebut dipilih sebagai indikator yang menggambarkan minat positif responden terhadap kegiatan olahraga.

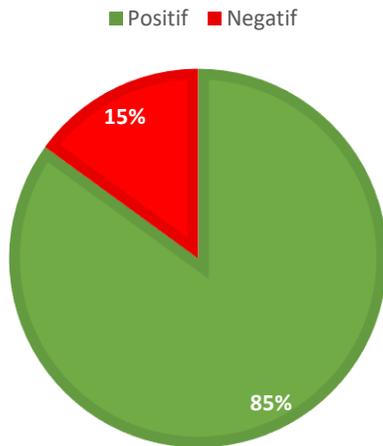
1. Kesadaran dan Motivasi Pribadi



Gambar 1. Diagram Presentase Kesadaran dan Motivasi Pribadi

Pada gambar 1 diatas menunjukkan hasil sebanyak 92% (18 dari 20 responden) memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga, yang tercermin dari jawaban positif terhadap pentingnya kesadaran kesehatan, kebugaran, dan keinginan pribadi.

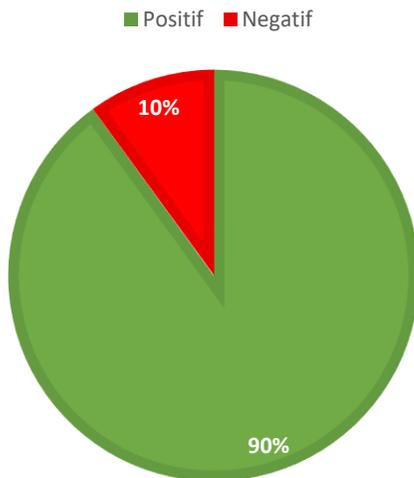
2. Dukungan Sosial dan Lingkungan



Gambar 2. Diagram Dukungan Sosial dan Lingkungan

Pada Gambar 2 diatas diperoleh hasil yakni sebanyak 85% (17 dari 20 responden) merasa bahwa lingkungan sosial dan dukungan dari teman-teman berperan penting dalam meningkatkan kegiatan olahraga mereka.

3. Kemudahan dan Ketersediaan Fasilitas

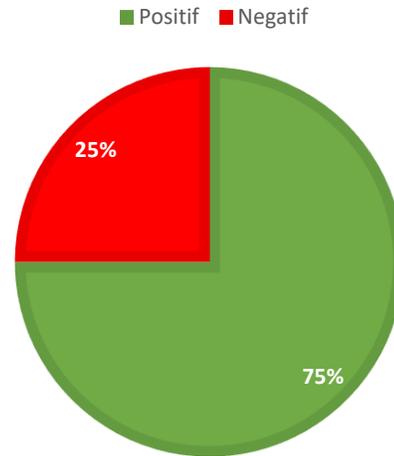


Gambar 3. Diagram Kemudahan dan Ketersediaan Fasilitas

Pada gambar 3 diatas tampak bahwa sejumlah 90% (18 dari 20 responden) menganggap bahwa fasilitas yang bersih, terkini, mudah diakses,

dan terjangkau sangat membantu dalam melaksanakan rutinitas olahraga mereka.

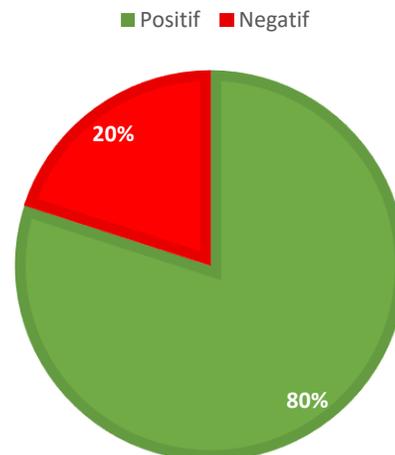
4. Teknologi dan Inovasi



Gambar 4. Diagram Teknologi dan Inovasi

Gambar 4 diatas menunjukkan bahwa sebanyak 75% (15 dari 20 responden) setuju bahwa aplikasi smartphone memudahkan aktivitas olahraga mereka, menunjukkan pentingnya integrasi teknologi dalam olahraga.

5. Pelatihan dan Peralatan

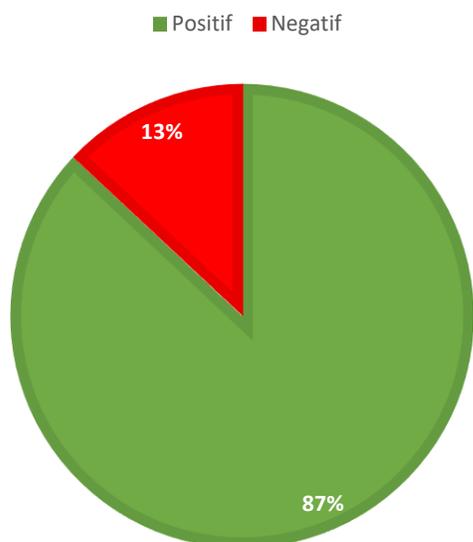


Gambar 5. Diagram Pelatihan dan Peralatan

Gambar 5 diatas menunjukkan sebanyak 80% (16 dari 20 responden) mengindikasikan bahwa memiliki akses ke pelatihan profesional atau

menggunakan peralatan yang mereka buat sendiri memberikan pengaruh positif terhadap aktivitas olahraga mereka

6. Efek Olahraga



Gambar 6. Diagram Efek Olahraga

Gambar 6 diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 87% (17 dari 20 responden, memperhitungkan bahwa beberapa mungkin hanya sebagian setuju) merasakan manfaat langsung dari berolahraga, seperti peningkatan stamina dan interaksi sosial selama berolahraga.

Pembahasan

Hasil survei menunjukkan tingkat minat yang cukup terhadap olahraga di kalangan warga Perumahan Taman Siwalan Indah. Sebagian besar responden menunjukkan respons positif terhadap pertanyaan yang berkaitan dengan kesadaran kesehatan, motivasi pribadi, dan efek positif olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abidin (2024), yang menyatakan bahwa peningkatan kesadaran kesehatan dan akses ke fasilitas olahraga yang memadai berkontribusi signifikan terhadap peningkatan partisipasi dalam kegiatan fisik.

Dukungan sosial, seperti dari keluarga dan teman, juga terbukti menjadi faktor penting yang mempengaruhi minat berolahraga. Menurut Ardiyanto & Mustafa (2021), dukungan sosial dapat secara

signifikan meningkatkan motivasi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, terutama di lingkungan komunitas. Hal ini dapat menjelaskan mengapa 85% responden merasa bahwa dukungan dari teman dan keluarga memotivasi mereka untuk lebih aktif secara fisik.

Di sisi lain, meskipun teknologi seperti aplikasi smartphone dianggap memudahkan dalam berolahraga, masih ada sejumlah responden yang tidak menggunakan teknologi ini. Ini menunjukkan adanya penghambat teknologi yang juga ditegaskan oleh Muhtar & Lengkana (2019), yang menyebutkan bahwa penggunaan teknologi dalam olahraga sering kali dibatasi oleh kurangnya kesadaran atau keterampilan dalam menggunakan alat-alat tersebut.

Lebih lanjut, hasil survei menekankan pentingnya ketersediaan fasilitas olahraga yang bersih, terkini, dan mudah diakses. Peningkatan akses ke fasilitas yang berkualitas tinggi telah terbukti meningkatkan frekuensi aktivitas fisik masyarakat (Sipayung, 2022). Sejalan dengan temuan ini, ketersediaan fasilitas olahraga yang baik di Perumahan Taman Siwalan Indah mungkin menjadi salah satu alasan utama tingginya tingkat partisipasi olahraga di antara warga.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang penting untuk diakui. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil dan terbatas pada warga Perumahan Taman Siwalan Indah mungkin tidak mencerminkan minat olahraga di komunitas yang lebih luas atau beragam. Kedua, karena data dikumpulkan melalui kuesioner, terdapat potensi bias subjektivitas responden dan keterbatasan dalam kedalaman jawaban yang dapat diperoleh. Selain itu, survei ini tidak memperhitungkan faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan, yang semua bisa mempengaruhi minat dan kapasitas individu dalam berpartisipasi dalam olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian ini, direkomendasikan agar pengelola perumahan meningkatkan kualitas dan kuantitas fasilitas olahraga serta mempromosikan penggunaan teknologi yang dapat membantu warga dalam mengatur aktivitas fisik mereka. Selain itu, program olahraga komunitas yang mengutamakan aspek sosialisasi dapat menjadi

strategi efektif untuk meningkatkan minat berolahraga.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa minat terhadap olahraga di kalangan warga Perumahan Taman Siwalan Indah cukup, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesadaran kesehatan, dukungan sosial, dan aksesibilitas fasilitas olahraga. Dukungan teknologi seperti aplikasi smartphone juga memainkan peran penting, meskipun tidak semua responden memanfaatkannya. Kesimpulannya, kombinasi faktor internal (seperti motivasi dan kesadaran kesehatan) dan eksternal (seperti dukungan sosial dan ketersediaan fasilitas) dalam meningkatkan partisipasi olahraga. Implikasi dari penelitian ini sangat relevan bagi pembuat kebijakan dan pengelola komunitas dalam merancang dan menyediakan fasilitas yang mendukung kegiatan fisik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Saran

1. Bagi Pengelola Lingkungan

Pengelola perumahan harus memfokuskan pada peningkatan dan pemeliharaan fasilitas olahraga yang memadai serta memastikan kebersihan dan ketersediaan fasilitas tersebut. Selain itu, mengadakan kegiatan olahraga komunitas secara rutin dapat meningkatkan interaksi sosial dan motivasi warga untuk berpartisipasi dalam olahraga.

2. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang faktor penghambat yang mungkin mempengaruhi sebagian warga untuk tidak berpartisipasi dalam olahraga, seperti faktor ekonomi, kondisi fisik, atau preferensi pribadi terhadap jenis olahraga tertentu. Selain itu, studi longitudinal yang mengukur perubahan minat dan partisipasi olahraga seiring waktu dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang efektivitas intervensi yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, D. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga Rekreasi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(1), 1977–1985.
- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- Amanat, S., Ghahri, S., Dianatinasab, A., Fararouei, M., & Dianatinasab, M. (2020). Exercise and type 2 diabetes. *Physical Exercise for Human Health*, 91–105.
- Antonius, D., & Pramono, M. (2022). Survei Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–36.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177.
- Arfanda, P. E. (2023). *Peningkatan Kondisi Fisik melalui Variasi Senam Aerobik*. Penerbit NEM.
- Arfianto, D. R. (2019). *Minat masyarakat terhadap olahraga kesehatan di Kelurahan Sidomulyo Kota Batu*.
- Biedenweg, K., Meischke, H., Bohl, A., Hammerback, K., Williams, B., Poe, P., & Phelan, E. A. (2014). Understanding older adults' motivators and barriers to participating in organized programs supporting exercise behaviors. *The Journal of Primary Prevention*, 35, 1–11.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1).
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017).

- Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Pang, A. S.-K. (2016). *Rest: Why you get more done when you work less*. Hachette UK.
- Safitri, A. V., & Indarto, P. (2023). Analisis minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di ruang terbuka. *Jurnal Porkes*, 6(2), 305–321. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.20319>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
- Sipayung, R. A. K. (2022). Fasilitas Aktivitas Fisik Sebagai Sarana Treatment Kesehatan Pada Kawasan Perumahan. *Space*, 9(2).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan (Research and Development)*. Alfabeta.
- 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(4), 39-48.
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia