

SURVEI MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT MELAKUKAN AKTIVITAS *JOGGING* PADA MASA PANDEMI *COVID-19* DI GOR TRI LOMBA JUANG SEMARANG PADA TAHUN 2021

Shafly Yasid Muwaffa

email: shaflyyazid17@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

During the *COVID-19* pandemic, some people did new sports activities that had never been done before, such as cycling, then rollerblading and skateboarding. There was even an appeal from the government to do sports activities at home such as yoga and aerobics. Even though it's like that, there are still some people who still carry out sports activities such as jogging at the Gor TLJ. The problem taken in this study is how much interest and motivation are people doing jogging activities during the covid-19 pandemic in Gor TLJ. This study uses a quantitative descriptive research design with a survey method that is carried out directly by distributing paper questionnaires. The population in this study is all people who do jogging activities in Gor TLJ with a total of 100 respondents. The data analysis technique used descriptive percentage analysis. The results of the study show that people's interest in jogging during the covid-19 pandemic in Gor TLJ is in the very high category at a percentage of 81%, while people's motivation to do jogging activities during the covid 19 pandemic in Gor TLJ is in the high category at a percentage of 76%. The overall results of this study obtained an average percentage score of 78.5% if rounded to 79% which is considered in the high category. This shows the interest and motivation of the community to carry out jogging activities during the *COVID-19* pandemic in Gor TLJ which is in the high category. The conclusion in this research is that the interest and motivation of the community to do jogging activities during the *COVID-19* pandemic in Gor TLJ is in the high category.

Keywords: Interest and motivation, jogging activity, covid-19

Abstrak

Di masa pandemi covid-19 sebagian masyarakat melakukan kegiatan olahraga baru yang sebelumnya tidak pernah dilakukan seperti bersepeda, kemudian sepatu roda dan skateboard. Bahkan sempat ada himbauan dari pemerintah untuk melakukan kegiatan olahraga dirumah saja seperti yoga maupun senam aerobik. Walaupun seperti itu, masih ada sebagian masyarakat untuk tetap melakukan aktivitas olahraga seperti *jogging* di Gor TLJ. Permasalahan yang diambil dalam penelitian ini adalah seberapa besar minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi covid-19 di Gor TLJ. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei yang dilakukan secara langsung dengan cara menyebar angket berbentuk kertas. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang melakukan aktivitas *jogging* di Gor TLJ dengan jumlah 100 responden. Teknik analisis data memakai analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menampilkan minat masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi covid-19 di Gor TLJ terbilang dalam kategori sangat tinggi pada persentase 81%, sementara motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi covid-19 di Gor TLJ terbilang dalam kategori tinggi pada persentase 76%. Hasil keseluruhan penelitian ini memperoleh skor rata-rata persentase 78,5% jika dibulatkan menjadi 79% yang terbilang dalam kategori tinggi. Hal ini menampilkan minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi covid-19 di Gor TLJ terbilang dalam kategori tinggi. Kesimpulan dalam penelinitan ini adalah minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi covid-19 di Gor TLJ masuk dalam kategori tinggi.

Kata kunci: Minat dan motivasi, aktivitas *jogging*, covid-19

PENDAHULUAN

Olahraga memainkan peran yang sangat berarti dalam kehidupan dan budaya seluruh masyarakat, ditinjau dari tiap tujuannya olahraga digolongkan menjadi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan olahraga kesehatan atau rehabilitas (Husdarta, 2010:150).

Secara umum olahraga rekreasi adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Suratmin, 2018:23).

Bersumber pada penjelasan diatas dapat diketahui bahwa olahraga rekreasi yaitu aktivitas olahraga yang terstruktur dan dilakukan berulang-ulang demi meningkatkan kebugaran jasmani, salah satu olahraga rekreasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah kegiatan aktivitas *jogging*.

Jogging merupakan salah satu olahraga yang dilakukan dengan cara berlari, biasanya sering kita temui di taman maupun di gor pada sore hari maupun hari libur. *Jogging* dilakukan dengan dengan kecepatan 11 km/jam yang bertujuan meningkatkan kebugaran tubuh (Wardiman Majid, 2020:77).

Bersumber pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *jogging* merupakan olahraga yang dilakukan dengan cara berlari dengan kecepatan 11 km/jam yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada tubuh. Olahraga ini mudah dilakukan karena jenis olahraga ini mudah dan dapat dilakukan dimana saja sebagai sarana hiburan dan rekreasi bagi masyarakat.

Masyarakat berasal dari Bahasa Inggris yaitu "*society*" yang berarti "masyarakat", lalu kata *society* berasal dari Bahasa latin yaitu "*societas*" yang berarti "kawan". Pengertian masyarakat secara sederhana adalah sekumpulan manusia yang saling berinteraksi atau bergaul dengan kepentingan yang sama. Terbentuknya masyarakat karena manusia menggunakan perasaan, pikiran, dan keinginannya memberikan reaksi dalam lingkungannya (Afnan Fauzi, 2018:30).

Bersumber pada pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa masyarakat adalah sekumpulan manusia yang saling berinteraksi dalam suatu kelompok dengan kepentingan yang sama. Terbentuknya masyarakat karena manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan bantuan manusia lain untuk memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan fisiologis yang terjadi pada manusia adalah faktor sebagai pendorong terjadinya minat untuk melakukan sebuah

kegiatan atau aktivitas olahraga.

Menurut *Hilgard* dalam jurnal Novi Susanti (2014: 6) Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan yang diminati seseorang, di perhatikan terus menerus yang di sertai dengan rasa senang.

Bersumber pada pendapat diatas bahwa minat dapat disimpulkan sebagai suatu keinginan untuk melakukan sebuah kegiatan yang diminati. Rasa minat tanpa ada dorongan dari motivasi tidak akan menjadi sebuah kegiatan yang terpenuhi, maka rasa minat harus di dorong dengan rasa motivasi agar sebuah kegiatan yang ingin dilakukan bisa bisa dirasakan dengan rasa senang.

Motivasi berasal dari Bahasa latin yaitu “*movere*” yang mengandung arti “*to move*”. Jadi motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. Misal ketika pelatih mengeluh karena atletnya tidak termotivasi untuk berlatih, atlet tersebut harus dibantu pelatih untuk menggerakkan dan meningkatkan motivasinya (Anshel, 1990) (dalam Komarudin, 2015: 23).

Bersumber pada pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi yaitu suatu dorongan untuk melakukan sebuah tindakan atau gerakan untuk melakukan sebuah kegiatan. Kegiatan olahraga bisa menjadi suatu motivasi bagi masyarakat yang malas melakukan olahraga. Melakukan kegiatan olahraga dengan dorongan motivasi akan menjadi sebuah hal yang menyenangkan dan tentunya juga akan berdampak baik pada kesehatan tubuh.

Dalam UU RI No.3 Th.2005 (Sistem Keolahragaan Nasional) BAB XIV Tentang Peran Serta Masyarakat dalam Keolahragaan yaitu, 1) Masyarakat memiliki kesempatan yang sama dan seluas-luasnya untuk berperan serta dalam kegiatan olahraga, 2) Peran serta masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilakukan secara perorangan, kelompok, keluarga, organisasi, profesi, badan usaha, atau organisasi kemasyarakatan lain sesuai dengan prinsip keterbukaan dan kemitraan, 3) Masyarakat dapat berperan sebagai sumber, pelaksana, tenaga sukarela, penggerak, pengguna hasil, dan atau pelayanan kegiatan olahraga, 4) Masyarakat ikut serta mendorong upaya pembinaan dan pengembangan keolahragaan.

Olahraga masyarakat dilakukan sebagai bagian dari proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, membangun hubungan sosial, dan melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional (Firdaus, 2019).

Bersumber pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga masyarakat merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan sebagai proses pemulihan kesehatan dan kebugaran bagi setiap orang atau semua kalangan masyarakat. Pada masa pandemi korona seperti ini masyarakat harus berperan aktif atau menjadi penggerak dalam bidang olahraga demi menjaga kesehatan tubuhnya. Masyarakat harus ingat akan pentingnya kesehatan dirinya, agar tetap pada kondisi yang sehat dan terhindar dari segala virus atau penyakit.

Menurut *World Health Organization* (2019) virus korona adalah virus yang menyebabkan flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti sindrom pernapasan timur tengah (*mers-cov*) dan sindrom pernapasan akut parah (*sarscov*) virus ini berawal dari kota Wuhan negara China yang akhirnya menyebar ke negara lain salah satunya Indonesia.

Penyakit berbahaya yang berasal dari kota Wuhan yang dapat menular ke semua orang atau sering disebut dengan virus korona atau disebut juga dengan *covid-19* yaitu penyakit yang berbahaya yang dapat menyebabkan flu biasa hingga penyakit yang serius. Maka dari itu, manusia sebagai makhluk hidup dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, maupun kehidupan orang lain. Oleh karena itu, aspek jasmaniah khususnya aspek kebugaran sangat penting untuk menunjang kehidupannya, apalagi dimasa pandemi seperti ini kebugaran jasmani sebagai faktor yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuhnya dari segala macam penyakit ataupun virus.

Di Kota Semarang kebutuhan ruang olahraga seiring dengan berkembangnya pertumbuhan penduduk atau perkembangan jaman ditambah pula dengan kondisi pandemi *covid-19* seperti ini, olahraga menjadi suatu kegiatan yang wajib dilakukan oleh semua orang. Banyak arena olahraga atau Gelanggang Olahraga di Kota Semarang salah satunya Gor Tri Lomba Juang.

Gedung olahraga yang terdapat di kota Semarang yang sering difungsikan sebagai tempat berolahraga adalah salah satunya Gor Tri Lomba Juang. Dalam sejarah, Gor Tri Lomba Juang disebut dengan Stadion Tri Lomba Juang. Gor Tri Lomba Juang merupakan salah satu tempat atau arena olahraga yang dapat menampung ribuan pengunjung atau masyarakat, Gor ini biasanya digunakan sebagai kegiatan olahraga bagi masyarakat kota Semarang, baik *indoor* maupun *outdoor*. Untuk area *outdoor* di Gor Tri Lomba Juang bisa digunakan sebagai arena untuk melakukan aktivitas olahraga diantaranya *jogging*, sepakbola, senam irama, dan masih banyak lagi.

Dari pengamatan yang telah dilakukan, aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat di Gor Tri Lomba Juang untuk area *outdoor* adalah *jogging*, maka dari uraian-uraian di atas peneliti memilih judul survei minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang Semarang pada tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono 2016:8).

Bersumber pada penjelasan diatas bahwa penelitian deskriptif kuantitatif yaitu jenis penelitian yang dilakukan untuk menganalisis data dengan model mendeskripsikan data yang diperoleh menggunakan instrumen penelitian. Penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan gambaran mengenai minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* di Gor Tri Lomba Juang pada masa pandemi korona.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

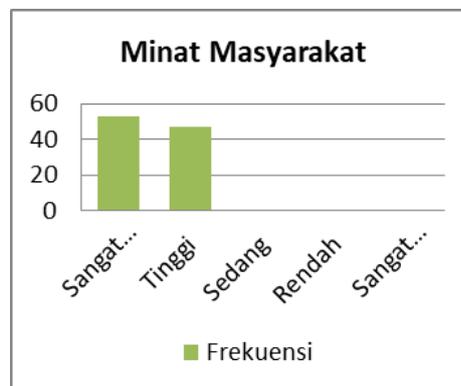
Penelitian dilakukan di Kota Semarang, tepatnya di Gor Tri Lomba Juang. Gor Tri Lomba Juang merupakan salah satu gedung olahraga yang digunakan sebagai arena olahraga bagi masyarakat Kota Semarang. Dalam pengambilan data penelitian dilakukan selama 2 minggu yaitu dimulai pada hari Kamis 7 Oktober 2021 sampai hari Kamis 21 Oktober 2021. Data yang diambil dalam penelitian ini dilakukan secara langsung yaitu responden mengisi kuesioner secara manual menggunakan kertas. Peneliti menghampiri seluruh masyarakat yang melaksanakan aktivitas *jogging* di Gor Tri Lomba Juang dengan menggunakan protokol kesehatan yang baik. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat dari usia remaja umur 12 tahun sampai 25 tahun hingga usia dewasa umur 26 tahun sampai 45 tahun yang melaksanakan aktivitas *jogging* di Gor Tri Lomba Juang. Dengan total 100 responden.

B. Hasil Penelitian

Distribusi Frekuensi Minat Masyarakat

No.	Persentase	Kriteria	Frekuensi
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	53
2	61% - 80%	Tinggi	47
3	41% - 60%	Sedang	0
4	21% - 40%	Rendah	0
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0
Jumlah			100

Bersumber pada tabel distribusi frekuensi diatas, bisa diketahui bahwa terdapat 53 orang masuk dalam kategori sangat tinggi, sedangkan 47 orang masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian untuk hasil minat mendapatkan skor rata-rata 74 dengan persentase 81% yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Melalui hasil diatas menandakan minat masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang masuk dalam kategori sangat tinggi.

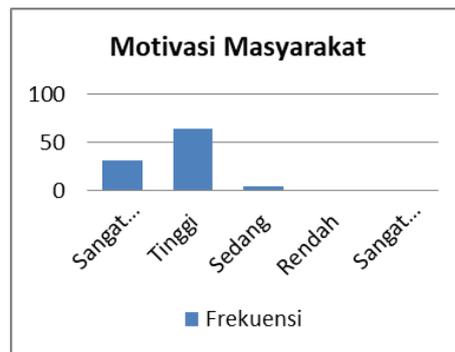


Melalui hasil tersebut bisa disimpulkan minat masyarakat untuk melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang masuk kedalam kategori sangat tinggi.

Distribusi Frekuensi Motivasi Masyarakat

No.	Persentase	Kriteria	Frekuensi
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	31
2	61% - 80%	Tinggi	64
3	41% - 60%	Sedang	5
4	21% - 40%	Rendah	0
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0
Jumlah			100

Bersumber pada tabel distribusi frekuensi diatas, bisa diketahui bahwa terdapat 31 orang masuk dalam kategori sangat tinggi, 64 orang masuk dalam kategori tinggi, dan 5 orang masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian untuk hasil motivasi mendapatkan skor rata-rata 70 dengan persentase 76% yang termasuk dalam kategori tinggi. Melalui hasil diatas menandakan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang masuk dalam kategori tinggi.



Melalui hasil tersebut bisa disimpulkan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang masuk kedalam kategori tinggi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa berdasarkan gambar diatas untuk perolehan variabel minat masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang Semarang masuk dalam kategori sangat tinggi dengan persentase 81%. Sedangkan pada variabel motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang Semarang masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 76%. Dari hasil tersebut dapat diperoleh nilai rata-rata dengan jumlah 78,5% atau jika dibulatkan menjadi 79% yang termasuk dalam kategori tinggi. Jadi minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang Semarang masuk dalam kategori tinggi.

C. Pembahasan

Penelitian minat masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang menunjukkan hasil sangat tinggi dengan memperoleh persentase 81%. Dari hasil tersebut menunjukkan minat masyarakat melakukan aktivitas *jogging* di Gor Tri Lomba Juang terbilang dalam kategori sangat tinggi.

Berlandaskan dari analisis deskriptif persentase pada setiap indikator, pada indikator kemauan memperoleh skor tertinggi dengan rata-rata 13 dengan persentase 84% yang terbilang dalam kategori sangat tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan sebanyak 54 orang terbilang dalam kategori sangat tinggi, 39 orang terbilang dalam kategori tinggi, 6 orang terbilang dalam kategori sedang, sedangkan 1 orang terbilang dalam kategori rendah. Bisa diartikan bahwa masyarakat mempunyai minat yang sangat tinggi pada indikator kemauan, karena mayoritas responden berpendapat bahwa aktivitas *jogging* merupakan suatu kegiatan yang wajib dilakukan walaupun memiliki kesibukan tetapi harus tetap menyempatkan waktu untuk tetap melakukan aktivitas *jogging* di pagi hari maupun di sore hari. Kemudian aktivitas *jogging* merupakan sebuah kegiatan yang positif dan bermanfaat karena bisa membuat badan atau tubuh menjadi lebih sehat.

Penelitian motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang menunjukkan hasil tinggi dengan memperoleh persentase 76%. Dari hasil tersebut menunjukkan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* di Gor Tri Lomba Juang terbilang dalam kategori tinggi.

Berlandaskan dari analisis deskriptif persentase pada setiap indikator, pada indikator biaya memperoleh skor tertinggi dengan rata-rata 12 dengan persentase 80% yang terbilang dalam kategori tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa 42 orang terbilang dalam kategori sangat tinggi, 43 orang terbilang dalam kategori tinggi, 13 orang terbilang dalam kategori sedang, 1 orang terbilang dalam kategori rendah, sedangkan 1 orang terbilang dalam kategori sangat rendah. Dapat diartikan bahwa motivasi masyarakat pada indikator biaya terbilang dalam kategori tinggi, karena biaya untuk masuk ke Gor Tri Lomba Juang bisa dikatakan cukup terjangkau, selain itu untuk bisa melakukan aktivitas *jogging* cukup dengan menggunakan sepatu yang ada atau yang dimiliki walaupun dari segi harga cukup murah.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Bisa diputuskan bahwa penelitian minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang terbilang dalam kategori tinggi dengan persentase 79% dengan perolehan skor rata-rata 144. Masyarakat dengan kriteria sangat tinggi sebanyak 42 orang, kriteria tinggi sebanyak 57 orang, sedangkan kriteria sedang sebanyak 1 orang. Jika dilihat dari segi minat maka minat

masyarakat untuk melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang terbilang dalam kategori sangat tinggi dengan mendapatkan skor rata-rata 74 dengan persentase 81%. Sedangkan dilihat dari segi motivasi maka motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas *jogging* pada masa pandemi *covid-19* di Gor Tri Lomba Juang terbilang dalam kategori tinggi dengan mendapatkan skor rata-rata 70 dengan mendapatkan persentase 76%. Jadi dapat diartikan bahwa sebagian masyarakat berpendapat bahwa aktivitas *jogging* merupakan sebuah kegiatan yang bermanfaat bagi masyarakat, selain dapat mendapatkan badan yang sehat dan bugar, dengan kondisi badan yang sehat dan bugar dapat melindungi diri dari segala jenis penyakit atau virus yang dapat menyerang ke tubuh manusia apalagi di masa pandemi seperti ini kesehatan merupakan nomor satu yang harus diutamakan. Walaupun mempunyai kesibukan tetap harus menyempatkan waktu untuk berolahraga seperti melakukan aktivitas *jogging* agar tubuh tetap pada kondisi sehat, bugar, dan prima. Sebagian besar masyarakat memilih melaksanakan aktivitas *jogging* di Gor Tri Lomba Juang karena memang dari segi biaya yang sangat terjangkau, semua kalangan masyarakat bisa masuk dan melaksanakan aktivitas *jogging* di Gor Tri Lomba Juang.

B. Saran

1. Aktivitas *jogging* yaitu sebuah kegiatan yang bermanfaat bagi tubuh, maka dari itu luangkanlah waktu sebentar walaupun memiliki kesibukan untuk melakukan aktivitas *jogging* dimanapun bisa saja di Gor Tri Lomba Juang Semarang contohnya, karena tidak memerlukan biaya yang mahal dan cukup dengan datang langsung ke tempat lalu lakukan aktivitas *jogging*.
2. Ketika melakukan aktivitas *jogging*, masyarakat harus tetap menggunakan protokol kesehatan yang baik agar terhindar dari penularan virus *covid-19*.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hazar, G. I. (2020). *KLASIFIKASI USIA BERDASARKAN KECEPATAN BERJALAN*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Arifin, V. S. (2015). *SURVEI MINAT MASYARAKAT UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA DI GOR TRI LOMBA JUANG SEMARANG TAHUN 2015*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Aturrohmi, I. (2017). *PENGARUH LINGKUNGAN PENDIDIKAN TERHADAP MINAT BELAJAR IPS SISWA KELAS X MA AL MAARIF SINGOSARI MALANG*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Djamarah, S. B. (2008). *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta.
- et al, G. W. (2019). *Clinical characteristics of 2019 novel coronavirus infection in China*. MedRxiv 2020.
- Fauzi, A. (2018). *MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA MINGGU PAGI DI ALUN-ALUN TEMANGGUNG KABUPATEN TEMANGGUNG*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Husdarta.(2010).PsikologiOlahraga.
<http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/385>.
- Indricha, M. (2019). *Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- KBBI. (2020). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus versi online/daring*.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lampiran Undang-Undang Republik Indonesi No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*. (n.d.).
- Mustofa, M. (2018). *Minat Siswa dalam Ekstrakurikuler Olahraga Futsal di SMA N 1 Pamotan Kabupaten Rembang*. Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- Nugraheni, F. V. (2019). *SURVEI MINAT MASYARAKAT DEMAK MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA REKREASI DI RUANG TERBUKA DI KABUPATEN DEMAK*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Pranata, A. Y. (2016). *SURVEI MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT UNTUK BERSEPEDA PADA PELAKSANAAN "JOGJA LAST FRIDAY RIDE" DI KOTA YOGYAKARTA*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- Proverawati, A., & Rahmawati, E. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Noha Medika.
- Purwati, S., Prastiwi, S., & Rosdiana, Y. (2017). HUBUNGAN PELAYANAN PERAWAT DENGAN KEPUASAN PASIEN RAWAT JALAN DI PUSKESMAS WISATA DAU MALANG. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/514/432>.
- Riduwan. (2015). Skala Pengukuran variabel-variabel penelitian. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Biologi* 3(2): 230-239 (November 2019), Bandung: Alfabeta.
- Rifa'i, A., & Anni, C. T. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Unnes Press.
- Rosalia, H. (2019). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT OLAHRAGA REKREASI AKHIR PEKAN DI ALUN-ALUN KABUPATEN TEGAL TAHUN 2019*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rosalia, H. (2019). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT OLAHRAGA REKREASI AKHIR PEKAN DI ALUN-ALUN KABUPATEN TEGAL TAHUN 2019*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Setiyowati, E. (2015). *SURVEI MOTIVASI MASYARAKAT KUDUS MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA DALAM KEGIATAN CAR FREE DAY DI KABUPATEN KUDUS TAHUN 2015*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Slameto. (2010). *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suratmin. (2018). Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata. <http://e-jurnal.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/Corner/article/view/117>.
- Susanti, N. (2014). Hubungan Minat dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Keterampilan Sepakbola. Hal ; 6.
- Tejokusumo, B. (2014). Dinamika Masyarakat Sebagai Sumber Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. In *Geoedukasi Volume III*. Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Utomo, U. (2015). *SURVEI MINAT TERHADAP OLAHRAGA REKREASI MELALUI CAR FREE DAY SEBAGAI AKTIVITAS PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DI ALUN-ALUN JEPARA TAHUN 2015*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- World Health Organizatoin. (2019-nCoV). *Novel Coronavirus*.