
MINAT MASYARAKAT DALAM PARTISIPASI AKTIVITAS FISIK DI LAPANG MERDEKA SUKABUMI

COMMUNITY INTEREST IN PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES AT THE MERDEKA SUKABUMI FIELD

Muhamad Fadli Maulana¹, Firman Septiadi², Wening Nugraheni³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sukabumi

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sukabumi

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sukabumi

*Correspondence Author: fadlimaulana207@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui minat masyarakat dalam partisipasi aktivitas fisik di Lapangan Merdeka Sukabumi. Metodologi yang digunakan adalah campuran (*mixed-method*) yang memadukan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif yang didukung dengan metode *explanatory sequential design* (rancangan sekuensial eksplanatori). Sampel penelitian ini adalah masyarakat berusia 16-18 tahun yang sedang melakukan aktivitas fisik di lapangan Merdeka kota Sukabumi dan diperoleh responden sebanyak 250 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian menghasilkan dua hasil dari kuantitatif dan kualitatif, hasil kuantitatif dengan pengukuran kuesioner GPAQ pada aktivitas fisik masyarakat di Lapangan Merdeka Kota Sukabumi dibagi pada 3 kategori yaitu kategori rendah sebesar "21%" (21 orang), sedang sebesar "66%" (66 orang) dan tinggi sebesar "13%" (13 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 1808 aktivitas fisik berada pada kategori sedang karena jarang melakukan aktivitas fisik berat dan sering melakukan aktivitas fisik sedang. Hasil kualitatif menunjukkan dengan metode wawancara menunjukkan bahwa rata-rata sampel memiliki aktivitas fisik dengan kategori sedang karena jarang melakukan aktivitas fisik

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Masyarakat; Minat; Partisipasi

Abstract

The aim of this research is to find out people's interest in participating in physical activity at Lapangan Merdeka Sukabumi. The methodology used is a mixed method which combines quantitative and qualitative research methods supported by the explanatory sequential design method. The sample for this research was people aged 16 - 18 years who were doing physical activity in Merdeka Square, Sukabumi City and there were 250 respondents. The results of the research show that the research produced two results, quantitative and qualitative, quantitative results using the GPAQ questionnaire measurement of community physical activity in Lapangan Merdeka, Sukabumi City, divided into 3 categories, namely the low category of "21%" (21 people), the medium category of "66%" (66 people) and a high of "13%" (13 people). Based on the average value, namely 1808, physical activity is in the moderate category because they rarely do heavy physical activity and often do moderate physical activity. Qualitative results show that the interview method shows that on average the sample has moderate physical activity because they rarely do physical activity

Keywords: Physical Activity; Public; Interest; Participation

PENDAHULUAN

Menurut Michel (dalam Komala et al., 2024) masa remaja merupakan masa krusial untuk mengembangkan gaya hidup dan perilaku aktif. Meningkatkan aktivitas fisik pada remaja sangat penting untuk membangun kebugaran, jika melakukan aktivitas fisik mendapatkan banyak manfaat dari aktivitas ini, karena aktivitas ini menurunkan risiko segala penyakit. Selain itu, melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas mental, fisik, dan tidur serta kinerja akademik (Triono & Laksono, 2017). Namun sebaliknya, terdapat juga dampak negatif terhadap kesehatan jika tidak melakukan aktivitas fisik (Damayanti & Noordia, 2021). Banyak penyakit, termasuk penyakit kronis, seperti diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, kanker, dan kematian dini. Rendahnya kebugaran kardiorespirasi dan kebiasaan tidak berolahraga merupakan faktor risiko berkembangnya penyakit tidak menular yang berdampak pada mortalitas dan morbiditas serta menurunkan produktivitas dalam bekerja (Kumar et al., 2015). Menurut (World Health Organisation, 2018) dalam Komala et al., (2024) menyarankan agar anak-anak dan remaja berusia antara lima dan tujuh belas tahun melakukan aktivitas fisik sedang hingga intens setidaknya selama enam puluh menit setiap hari.

Di seluruh dunia, semakin banyak negara yang mulai memprioritaskan masalah kesehatan masyarakat terkait dengan kurangnya aktivitas fisik (Antonius & Pramono, 2022). Hal ini karena hidup menuntut lebih sedikit latihan fisik dan teknologi sudah maju. Anak-anak yang tumbuh di zaman sekarang sudah terbiasa dengan gaya hidup sedentary. Angka obesitas meningkat secara signifikan akibat kurangnya olahraga dan mudahnya akses terhadap makanan berenergi tinggi (Bauman et al., 2017).

Sejak Indonesia memasuki era Endemik, akses sarana Sejak Indonesia memasuki era Endemik, akses sarana dan prasarana olahraga telah pulih di sejumlah kota di Indonesia. Masyarakat yang sudah cukup lama bekerja dari rumah merasa gembira bisa kembali beraktivitas di fasilitas umum tersebut setelah dibuka kembali (WINARNO M E, 2020). Hal ini juga terjadi di Lapang Merdeka Kota Sukabumi, dimana anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua, menggunakan ruang publik tersebut untuk berolahraga dan melakukan aktivitas fisik lainnya setiap hari. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan di Lapang Merdeka Kota Sukabumi adalah bola basket, bola voli, skating, sepatu roda, bersepeda, senam, dan lari. Kegiatan ini dilakukan setiap hari biasanya pada pagi, sore dan malam hari, khususnya pada akhir pekan.

Namun tidak jelas apakah masyarakat melakukan aktivitas fisik atau tidak karena menurut temuan, ada di antara mereka yang membeli makanan, berfoto, berkumpul, atau bahkan sekadar melepas penat dan ngobrol dengan kelompoknya. Selain itu, setiap masyarakat mempunyai alasan yang berbeda-beda untuk berpartisipasi dalam kegiatan di tempat tersebut, yang menunjukkan bahwa motivasi setiap orang dalam melakukan aktivitas fisik itu berbeda. Beberapa alasan tersebut antara lain keinginan untuk menjaga kesehatan tubuh, berolahraga, menekuni hobi, atau sekadar menghabiskan waktu di area terbuka (Abidin & Yuliastrid, 2022).

Lapang Merdeka Kota Sukabumi, memiliki fasilitas yang cukup memadai bagi warga sekitar untuk berolahraga. Lapang Merdeka diketahui memberikan sejumlah fasilitas baru kepada masyarakat setelah di renovasi yang selesai pada awal tahun 2022. Fasilitas utamanya adalah lintasan lari berwarna merah. Lintasan berwarna biru sepanjang 272 meter dan lebar 4,90 meter ini ditujukan terutama untuk sepatu roda dan lintasan berwarna merah memiliki panjang 322 meter dan lebar 5,9 meter.

Selain itu, ada juga lapangan basket, lapangan voli, skatepark, gor yang bisa di pakai untuk berbagai macam acara olahraga, tempat untuk senam, tempat duduk untuk istirahat yang cukup banyak dan terpisah dari tempat olahraga, dan area bermain anak(Caron & Markusen, 2016). Tak heran, setiap akhir pekan kawasan ini jadi tempat favorit masyarakat dibandingkan tempat olahraga lain yang berada di kota Sukabumi.

Oleh karena itu, peneliti berharap dapat melakukan penelitian lebih lanjut sehubungan dengan uraian sebelumnya. dan mengetahui faktor-faktor yang mendorong masyarakat Kota Sukabumi untuk melakukan aktivitas fisik di Lapang Merdeka Kota Sukabumi yang terletak di Jawa Barat, dengan judul Minat masyarakat dalam partisipasi aktivitas fisik di lapang merdeka Kota Sukabumi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi campuran (*mixed-method*) yang memadukan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif yang didukung dengan metode *explanatory sequential design* (rancangan seksuensial eksplanatori). Menurut (Toyon, 2021) adalah suatu teknik untuk mengumpulkan data dimulai mengumpulkan data kuantitatif dan berlanjut ke mengumpulkan data kualitatif untuk mendukung analisis data kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Kriteria sampel yaitu masyarakat berusia 16 – 18 tahun yang sedang melakukan aktivitas fisik di lapang Merdeka kota Sukabumi dan diperoleh responden sebanyak 250 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah wawancara digunakan sebagai instrumen penelitian kualitatif sedangkan jawaban kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) memberikan data kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data dokumen dan uji homogenitas untuk mengumpulkan data baik secara kualitatif maupun kuantitatif(Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskriptif data hasil penelitian

Data dalam penelitian ini, terdiri atas aktivitas fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi yang terdiri dari beberapa remaja yang sedang melakukan aktivitas fisik. Hasilnya dapat dijelaskan sebagai berikut.

Deskriptif statistik hasil data penelitian tentang aktivitas fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Deskriptif Aktivitas Fisik Masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi

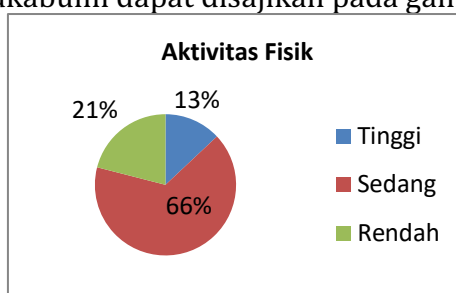
<i>N</i>	100
<i>Mean</i>	1808,89
<i>Median</i>	1610
<i>Mode</i>	360
<i>St. Deviation</i>	1287.782
<i>Minimum</i>	180
<i>Maximum</i>	6480

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi disajikan dalam tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi

No.	MET	Tingkat Aktivitas Berdasarkan GPAQ	Total Frekuensi Responden	Presentase (100%)
	$MET \geq 3000$	Tinggi	13	13%
	$3000 < MET \leq 600$	Sedang	66	66%
	$600 < MET$	Rendah	21	21%
	Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada tabel 2 diatas, aktivitas fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi dapat disajikan pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Diagram Lingkaran distribusi frekuensi aktivitas fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa aktivitas fisik masyarakat di Lapangan berada pada kategori rendah sebesar "21%" (21 orang), sedang sebesar "66%" (66 orang) dan tinggi sebesar "13%" (13orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 1808 aktivitas fisik berada pada kategori sedang. Apabila tingkat aktivitas fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dapat disajikan pada tabel 3 berikut.

Tabel 3 Tingkat Aktivitas Fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi dikategorikan berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Rata-rata (Mean)	Kategori Tingkat Aktivitas	Frekuensi
Perempuan	1320	Sedang	55 sampel
Laki-laki	1130	Sedang	45 sampel

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata (mean) ada jenis kelamin perempuan dengan frekuensi 55 sampel dan mean 1320 dan laki-laki dengan frekuensi 45 sampel dan mean 1130, keduanya berada pada kategori tingkat aktivitas fisik sedang.

2. Analisis Wawancara

Berdasarkan kutipan wawancara, sampel tidak melakukan aktivitas yang berat akan tetapi melakukan aktivitas sedang. Dalam seminggu sampel biasanya melakukan aktivitas sedang 3 hari dalam seminggu karena 4 hari lainnya biasa digunakan untuk mengikuti kegiatan disekolah, terkadang lebih dan dilakukan selama kurang lebih 1 jam. Perjalanan dari tempat ke tempat, Berdasarkan paparan saat wawancara, sampel sering bersepeda ataupun berjalan kaki karena dilaksanakan setiap berangkat sekolah dimulai dari hari senin-jumat selama 5 hari berturut-turut selama 10 menit.

Aktivitas Rekreasi Berdasarkan paparan diatas saat wawancara, sampel melakukan aktivitas berat karena mengikuti ekstrakurikuler disekolah selama 1 jam perhari, akan tetapi sampel tidak melakukan aktivitas sedang seperti bermain voli, bersepeda, berenang atau aktivitas sedang lainnya. Aktivitas Menetap, Berdasarkan paparan saat wawancara, sampel hanya melakukan aktivitas rendah seperti duduk atau berbaring selama 4 jam dalam sehari selain tidur.

Disimpulkan bahwa pada sampel 1 tidak melakukan aktivitas yang berat akan tetapi melakukan aktivitas sedang. Dalam seminggu sampel biasanya melakukan aktivitas sedang 3 hari dalam seminggu terkadang lebih dan dilakukan selama kurang lebih 1 jam. Akan tetapi sampel sering bersepeda ataupun berjalan kaki setiap berangkat sekolah dimulai dari hari senin-jumat selama 5 hari berturut-turut selama 10 menit. Sampel juga, sampel melakukan aktivitas berat saat mengikuti ekstrakurikuler disekolah selama 1 jam perhari, akan tetapi sampel tidak melakukan aktivitas sedang seperti bermain voli, bersepeda, berenang atau aktivitas sedang lainnya. Aktivitas menetap sampel hanya melakukan duduk atau berbaring selama 4 jam dalam sehari.

PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan melakukan observasi secara langsung kepada masyarakat Lapang Merdeka Kota Sukabumi. Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 100 orang yang terdiri dari laki-aki sebanyak 45 orang dan perempuan sebanyak 55 orang. Sampel dalam penelitian ini harus mengisi kuesioner GPAQ yang terdiri dari 16 pertanyaan dengan berbagai kategori seperti aktivitas berat yang dikerjakan di Lapang Merdeka Kota Sukabumi misalnya jogging. Aktivitas rekreasi dalam kategori berat maupun sedang, kategori berat seperti olahraga, fitness dan bermain sepak bola, untuk aktivitas sedangnya melakukan olahraga seperti olahraga bola voli, berenang dan bersepeda. Yang terakhir yaitu aktivitas menetap yang dilakukan seperti duduk, berbaring kecuali tidur.

Hasil pada penelitian kuantitatif yaitu pengisian kuesioner GPAQ aktivitas fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi dibagi pada 3 kategori yaitu kategori rendah sebesar "21%" (21 orang), sedang sebesar "66%" (66 orang) dan tinggi sebesar "13%" (13 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 1808 aktivitas fisik berada pada kategori sedang.

Hasil dari yang telah dijelaskan pada tahap pengukuran aktivitas fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi memiliki nilai rata-rata, yaitu 1808 aktivitas fisik berada pada kategori sedang. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan (H et al., 2022). Berbagai dampak bisa disebabkan dengan berapa besar energi yang dikeluarkan misalnya aktivitas fisik yang mempunyai dampak besar pada keseimbangan tubuh serta komposisi energi (Romadhoni et al., 2022). Aktivitas fisik ialah salah satu faktor yang memiliki risiko akan tetapi bisa dimodifikasi

dan mempunyai efek melindungi dari berbagai penyakit misalnya kanker payudara, usus, diabetes dan stroke yang berhubungan dengan kesehatan lainnya ataupun kesehatan mental cedera serta jatuh (Romadhoni et al., 2022).

Wawancara dilakukan kepada masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi, yang pertama peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan diantaranya laki-laki yaitu Ray, Dzikri, Azrinaka, Fachri dan Fahri dan perempuan yaitu Pritha, Mutiara, Lali Agustin, Silva dan Gina. Seluruh sampel tersebut adalah masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi. Dari hasil wawancara dikategorikan sampel 1-5 adalah sampel laki-laki dan sampel 6-10 adalah perempuan. Dari penjelasan data diperoleh bahwasanya sampel 1-5 sampel laki-laki terkadang melakukan aktivitas berat seperti jogging. Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban sampel 1 yang melakukannya sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 1 jam, sampel 2 yang melakukannya seminggu sekali selama 1 jam, sampel 3 yang melakukannya sebanyak 4 kali dalam seminggu selama 1 jam, sampel 4 yang melakukannya sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 47 menit dan sampel 5 yang melakukannya sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 1 jam. Akan tetapi sampel 6-10 rata-rata tidak melakukan aktivitas berat seperti jogging.

Aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat sering dilakukan oleh 9 sampel. Sampel 1,2,6, 8,9 dan 10 sering berjalan atau bersepeda dari rumahnya ke sekolah dalam kurun waktu rata-rata 10 menit, sedangkan sampel 4,5 dan 7 berjalan atau bersepeda setidaknya 2 kali dalam seminggu selama 1 jam. Dan 1 sampel yaitu sampel 3 tidak melakukan perjalanan dari tempat ke tempat selama seminggu.

Aktivitas rekreasi dalam kategori berat seperti melakukan olahraga atau fitness sampel 1,2 dan 7 melakukan 3 kali dalam seminggu selama kurang lebih 1 jam saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dan sampel 3,4,5,6,8,9 dan 10 tidak melakukan aktivitas berat dan melakukan aktivitas sedang seperti sampel 3, 5, 8 dan 9 sampel melakukan aktivitas sedang seperti bermain voli, bersepeda, berenang atau aktivitas sedang lainnya minimal 1 kali dalam seminggu selama 1 jam. Sampel 4 sampel melakukan aktivitas sedang seperti bermain voli, bersepeda, berenang atau aktivitas sedang lainnya setidaknya 2 kali dalam seminggu selama 1 jam. Dan sampel 6 tidak melakukan aktivitas berat seperti lari dan bermain bola ataupun melakukan aktivitas sedang seperti bermain voli, bersepeda, berenang atau aktivitas sedang lainnya.

Aktivitas menetap seperti duduk dan berbaring kecuali tidur, sampel 1,5,6,7 dan 9 melakukannya selama 4 jam, sampel 3 melakukannya selama 3 jam dan sampel 2,4,8 dan 10 melakukannya selama 2 jam.

Dari hasil kualitatif dapat dijelaskan dan disimpulkan bahwasanya sampel dengan kategori laki-laki sering melakukan aktivitas berat seperti jogging akan tetapi sampel dengan kategori perempuan tidak melakukan aktivitas berat seperti jogging akan tetapi melakukan aktivitas sedang seperti jalan cepat (Tri Syaban et al., 2023). Pada aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat sering dilakukan oleh 9 sampel dan 1 sampel yaitu sampel 3 tidak melakukan perjalanan dari tempat ke tempat selama seminggu. Aktivitas rekreasi dalam kategori berat seperti melakukan olahraga atau fitness dilakukan oleh 3 sampel dan 7 sampel lainnya melakukan aktivitas rekreasi kategori sedang seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bermain bola voli. Dan aktivitas menetap rata-rata 2-4 jam kecuali tidur. Terbukti dari sampel 1 dan 2 memiliki kategori tinggi karena sering melakukan aktivitas fisik berat dan sampel 3,4,5,6,7,8,9 dan 10 memiliki kategori sedang karena jarang melakukan aktivitas fisik sedang.

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu, penelitian menghasilkan dua hasil dari kuantitatif dan kualitatif, hasil kuantitatif dengan pengukuran kuesioner GPAQ pada aktivitas fisik masyarakat di Lapang Merdeka Kota Sukabumi dibagi pada 3 kategori yaitu kategori rendah sebesar “21%” (21 orang), sedang sebesar “66%” (66 orang) dan tinggi sebesar “13%” (13 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 1808 aktivitas fisik berada pada kategori sedang karena jarang melakukan aktivitas fisik berat dan sering melakukan aktivitas fisik sedang. Hasil kualitatif menunjukkan dengan metode wawancara menunjukkan bahwa rata-rata sampel memiliki aktivitas fisik dengan kategori sedang karena jarang melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan pembahasan, maka peneliti memiliki saran yang diberikan. Pertama, bagi masyarakat yang masih mempunyai aktivitas fisik rendah sebaiknya meningkatkan aktivitas fisiknya agar memperbaiki pola hidupnya menjadi lebih sehat. Kedua, bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian secara lebih khusus dari segi karakter sampel agar mendapatkan data penelitian lain.

REFERENSI

- Abidin, M. Z., & Yuliasrid, D. (2022). Survei Minat Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 17–26.
- Antonius, D., & Pramono, M. (2022). Survei Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–36. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48019>
- Bauman, A. E., Grunseit, A. C., Rangun, V., & Heitmann, B. L. (2017). Physical activity , obesity and mortality: does pattern of physical activity have stronger epidemiological associations ? *BMC Public Health*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4806-6>
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Saiintika*, 6, 1–23.
- Damayanti, S., & Noordia, A. (2021). Analisis Minat Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 1–10.
- H, H., IS, I. S., A, A., & B, B. (2022). Analisis Aktivitas Fisik Ringan dan Berat Terhadap Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 5(1), 211–216. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i1.406>
- Komala, R., Febriani, W., Wijaya, S. M., Yunianto, A. E., & Alam, R. G. (2024). Peningkatan Kesadaran Remaja Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Melalui Kegiatan Gerakan Edukasi Remaja Aktif, Berprestasi, Sehat, Mandiri, Dan Tangguh. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 407. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20043>
- Kumar, B., Robinson, R., & Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London*, 15(3), 267–272. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.15-3-267>
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Sugiyono. (2018). METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF&KUANTITATIF. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Toyon, M. A. S. (2021). Explanatory sequential design of mixed methods research: Phases and challenges. *International Journal of Research in Business and Social Science* (2147-4478), 10(5), 253–260. <https://doi.org/10.20525/ijrbs.v10i5.1262>
- Tri Syaban, M. R., Septiadi, F., & Nugraheni, W. (2023). Investigasi Physical Activity Dan Body Mass Indeks Forum Keolahragaan Mahasiswa Sukabumi: Mixed Method. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1571–1576. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.6007>
- Triono, S. D., & Laksono, A. (2017). Ketersediaan Infrastruktur Olahraga dan Dukungan Pimpinan terhadap Frekuensi Partisipasi Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 3(2), 51–60. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i2.72>
- WINARNO M E. (2020). Disrubsi Strategi Pembelajaran Olahraga. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 1, Issue 9).
- World Health Organisation. (2018). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). *Surveillance and Population-Based Prevention, Prevention of Noncommunicable Diseases Department*, 38(1), 1–3.