

## **ANALISIS MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA MASYARAKAT DI KOTA PALOPO**

Muh Nur Ihlas Nurdin<sup>1</sup>, Ahmad<sup>2</sup>, Rachmat Hidayat<sup>3</sup>, Suaib Nur<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

<sup>2</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

<sup>3</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

<sup>4</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

<sup>1</sup> muhnurihlasnurdin@gmail.com , <sup>2</sup> ahmad@umpalopo.ac.id,

<sup>3</sup> rachmathidayat@umpalopo.ac.id , <sup>4</sup> suaibnur@umpalopo.ac.id

### **ABSTRACT**

*This study aims to analyze the motivation of Palopo City residents to participate in sports activities. Regular physical activity plays a vital role in maintaining physical and mental health, yet levels of sports participation in various regions, including Palopo City, vary. This study employed a quantitative approach with a survey method distributed to 100 respondents from various age groups, genders, and occupations. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics to identify factors influencing exercise motivation, such as intrinsic motivation (health, fitness, enjoyment) and extrinsic motivation (physical appearance, social pressure, facilities). The results showed that the majority of residents were motivated by health and fitness factors, while facilities and the social environment also had significant influences. These findings are expected to serve as a basis for local governments and relevant agencies in designing more targeted and sustainable sports programs.*

*Keywords: motivation, sport, society, palopo city, physical activity*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi masyarakat Kota Palopo dalam melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas fisik secara teratur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani, namun tingkat partisipasi olahraga di berbagai daerah, termasuk Kota Palopo, masih bervariasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang disebarakan kepada 100 responden dari berbagai latar belakang usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi motivasi berolahraga, seperti motivasi intrinsik (kesehatan, kebugaran, kesenangan) dan ekstrinsik (penampilan fisik, tekanan sosial, fasilitas). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat termotivasi oleh faktor kesehatan dan kebugaran, sementara faktor fasilitas dan lingkungan sosial juga memberikan pengaruh signifikan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pemerintah daerah dan instansi terkait dalam merancang program olahraga yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.

Kata Kunci: motivasi, olahraga, masyarakat, kota palopo, aktivitas fisik

## **A. Pendahuluan**

Setiap akhir pekan, orang-orang dari segala usia mulai dari anak-anak dan remaja hingga dewasa dan lansia berpartisipasi dalam beragam olahraga. Olahraga adalah sesuatu yang disukai semua orang, baik di lapangan pagi hari, di pinggir jalan, maupun di tempat parkir yang luas, yang sering digunakan untuk berolahraga atau beraktivitas fisik. Jenis olahraganya berbeda-beda, tetapi hampir semua orang berpartisipasi. Jumlah olahraga yang dilakukan setiap orang bervariasi sesuai dengan selera atau motivasi mereka. Tergantung pada tujuan kebugaran mereka, berbagai bentuk olahraga tidak dapat dihindari, bahkan dalam satu keluarga.

Semua orang, tanpa memandang usia, gemar berolahraga. Diskriminasi, keragaman budaya, agama, dan kemiskinan, semuanya sangat jauh dari olahraga. Setiap orang dapat menikmati diri mereka sendiri sambil berdiri, bergerak, dan berlari bersama. Fakta ini menunjukkan bagaimana atletik dapat digunakan sebagai alat untuk mendorong perdamaian dan keharmonisan dalam bernegara,

bermasyarakat, dan berbangsa (N.Nofriansyah, 2021). Olahraga adalah berbagai aktivitas fisik manusia yang mencakup segala upaya untuk mendukung, membangkitkan, menumbuhkan, dan mengolah kekuatan fisik dan spiritual setiap orang (Kahar et al., 2022)

Olahraga yang kita mainkan atau praktikkan bersama saat ini memiliki tujuan yang lebih dalam daripada sekadar memenangkan medali, memamerkan otot-otot kita, atau mencapai tujuan; olahraga merupakan cara untuk mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik dan standar hidup yang lebih tinggi, termasuk meningkatkan kesehatan mental, emosional, sosial, dan fisik. Selain manfaat kesehatan yang telah disebutkan sebelumnya, olahraga dapat membantu mencegah penyakit, meningkatkan suasana hati, dan menurunkan tingkat stres. Olahraga juga dapat membantu orang membangun otot, yang membantu mereka yang menginginkan tubuh berotot mencapai tujuan kebugaran mereka. Olahraga juga berfungsi sebagai tolak ukur pembangunan suatu negara, dan keberhasilan dalam olahraga niscaya akan meningkatkan

kebanggaan nasional.

Salah satu manfaat berlari adalah pembentukan tulang dan otot yang lebih kuat. Setiap otot di tubuh digunakan saat berlari. Olahraga yang teratur akan membangun massa otot dan memperkuat otot yang sudah ada. Untuk hasil terbaik, seimbangkan dengan pola makan bergizi. Keberhasilan berlari bergantung pada seberapa sering, seberapa keras, dan berapa lama Anda berlatih. Kebugaran fisik dapat ditingkatkan dengan berolahraga selama 20 hingga 60 menit, tiga hingga lima kali seminggu. Mempertahankan intensitas latihan antara 60 dan 90 persen dari detak jantung maksimum Anda juga penting..

Olahraga mudah dilakukan dan tidak membutuhkan banyak biaya, tetapi harus dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, aktivitas berat bukanlah prasyarat untuk berolahraga. Selain itu, olahraga dapat mencakup latihan yang menyenangkan, mudah, dan menenangkan seperti berlari. Berbagai manfaat telah terbukti dari lari, olahraga yang populer saat ini karena mudah dilakukan di mana saja, kapan saja, dan tanpa latihan

sebelumnya. Manfaat ini meliputi peningkatan sirkulasi darah ke otak, yang dapat meningkatkan suasana hati dan fungsi kognitif, penurunan berat badan, peningkatan fungsi kardiovaskular, serta peningkatan kebugaran dan kualitas tidur. Berlari juga memiliki efek menurunkan gejala depresi (Arief Rifki et al., 2024).

Motivasi merupakan kekuatan pendorong di balik keberhasilan dalam olahraga; motivasi membuat sesi latihan tetap berjalan, memberikan arah pada aktivitas yang dilakukan selama pertandingan atau kontes, dan memastikan tercapainya tujuan yang diinginkan (Pairi et al., 2023).

Keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan kekuatan serupa yang mengarahkan perilaku merupakan motivasi. Lebih lanjut, motivasi didefinisikan sebagai variabel intervening yang digunakan untuk mendorong faktor-faktor tertentu dalam diri seseorang. Karena aktivitas manusia tidak dapat dipisahkan dari motivasi, penulis akan mencoba menjelaskan motivasi sebagai perubahan perilaku manusia di bawah ini. Dengan demikian, terdapat hubungan antara motivasi dan tindakan perilaku seseorang

dalam bentuk yang sesuai. Dalam membahas motivasi, berikut ini akan dibahas teori-teori motivasi dalam kaitannya dengan tampilan perilaku manusia (Siregar, 2020).

Sebagai manusia, ada situasi di mana kinerja seseorang menurun dan menjadi tidak produktif, sehingga sulit menyelesaikan pekerjaannya. Motivasi adalah dorongan emosional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan sesuatu, dan lebih dari itu, untuk menyelesaikannya. Ketika seseorang termotivasi untuk melakukan sesuatu, antusiasmenya untuk menyelesaikan atau mencapai tujuan akan mendorong pencapaian tujuan tersebut (Akbar Abbas, 2023).

Tingkat di mana perilaku dipilih dan dimulai sepenuhnya oleh diri sendiri dan ditentukan oleh minat seseorang dikenal sebagai motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam. Baik perilaku maupun kenikmatan berolahraga dapat dikategorikan dalam suatu kontinum. Ketika seseorang termotivasi secara intrinsik, mereka merasa bahagia, bersemangat, dan merasa telah mencapai sesuatu. Keinginan, harapan, dan ekspresi diri adalah contoh variabel internal. Tindakan yang dilakukan untuk tujuan di luar diri

sendiri dan untuk menerima keuntungan dari sumber eksternal disebut sebagai motivasi eksternal. Perilaku yang dilakukan untuk mendapatkan insentif dan menghindari masalah dari orang lain dikenal sebagai perilaku yang diatur secara eksternal. Identified Regulation Karena aktivitas tersebut dipilih meskipun mungkin tidak dianggap menyenangkan, regulasi yang teridentifikasi merupakan contoh motivasi ekstrinsik yang ditentukan sendiri. Hal ini menjelaskan mengapa seseorang menghabiskan beberapa jam melakukan latihan rutin karena mereka tahu hal itu pada akhirnya akan membantu mereka merasa lebih baik. Tekanan eksternal yang menghasilkan kesenangan dikenal sebagai "regulasi introjeksi".

Secara umum, baik variabel internal maupun eksternal memengaruhi motivasi berolahraga. Sasaran, ekspektasi, pengalaman sebelumnya, dan pencapaian pendidikan merupakan contoh pengaruh internal. Metode pelatihan, fasilitas, lingkungan, dan iklim pengajaran merupakan contoh pengaruh eksternal. Ciri-ciri pribadi, pengaruh eksternal, infrastruktur dan fasilitas, unsur-unsur internal individu,

situasi dan status, agenda dan kegiatan, serta alat bantu audiovisual merupakan beberapa faktor yang memengaruhi motivasi seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan. (Wanasari et al., 2024). Meskipun jenis olahraganya berbeda-beda, hampir semua orang berpartisipasi. Jenis olahraga yang disukai setiap orang bergantung pada preferensi atau motivasi mereka. Tergantung pada tujuan kebugaran, motivasi, atau preferensi pribadi mereka, orang dapat berolahraga dengan cara yang berbeda, bahkan dalam satu keluarga. Olahraga-olahraga baru yang populer telah muncul sebagai hasil dari beragamnya olahraga ini. Terlepas dari variasi ini, tujuan dari olahraga-olahraga ini pada dasarnya sama: mencapai tingkat kebugaran fisik yang memadai.

Kegiatan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari upaya masyarakat untuk tetap sehat dan bugar. Beragam jenis olahraga dapat diikuti. Hal ini disebabkan oleh kurangnya minat masyarakat Kota

Palopo. Kegiatan olahraga yang populer di kalangan penduduk setempat telah berkurang di Kota Palopo selama beberapa tahun terakhir. Hal ini disebabkan oleh kurangnya koordinasi pemerintah dan kurangnya acara terencana, yang menghambat minat masyarakat untuk berolahraga. Sebagian orang lebih memilih untuk membatasi aktivitas di luar ruangan dan membatasi aktivitas di sekitar mereka. Kerumunan orang yang berpartisipasi dalam kegiatan yang membahayakan orang dewasa, infrastruktur dan fasilitas yang kurang terawat, serta minimnya generasi muda berprestasi di lingkungan sekitar merupakan beberapa dampak lingkungan. Agar mereka dapat kembali berolahraga di akhir pekan, mereka membutuhkan motivasi internal dan eksternal, baik ekstrinsik maupun intrinsik. Berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan, peneliti tertarik untuk meneliti "Analisis Motivasi Olahraga pada Masyarakat di Kota Palopo".

yang detail tentang subjek yang diteliti, yang menggunakan metodologi survei dan prosedur pengumpulan data yang melibatkan tes dan pengukuran. Tujuan

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian deskriptif kuantitatif ini memberikan gambaran numerik

metodologi penelitian deskriptif kuantitatif adalah mengumpulkan data tentang keadaan dunia nyata saat ini. Karena penelitian deskriptif umumnya bersifat non-hipotetis, pengembangan hipotesis tidak diperlukan.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Pancasila, Pelataran Stadion Laga Igo, Pelataran Masjid Islamick, Pelataran Masjid Agung, Dan Lapangan Gaspa Di Kota Palopo. Berdasarkan kedua sudut pandang ini, populasi penelitian ini terdiri dari 130.107 penduduk Kota Palopo. Menurut sudut pandang ini, sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili keseluruhan populasi, dalam hal ini 60 penduduk Kota Palopo.

sudut pandang ini, sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili keseluruhan populasi, dalam hal ini 60 penduduk Kota Palopo. Survei yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner dari studi motivasi sebelumnya. Setelah itu, sejumlah penyesuaian dan pengembangan dilakukan pada butir-butir kuesioner agar lebih sesuai dengan karakteristik studi saat ini. Angket yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari penelitian yang dilakukan oleh ( N.

Nofriansyah, 2021). Hal ini mengacu pada pendapat Sutrisno Hadi (1991:6-7), Jangan terburu-buru merakit sendiri instrumen yang diperlukan jika Anda perlu menggunakannya untuk penelitian Anda, baik itu skala penilaian, tes, atau kuesioner. Mulailah dengan mencari alat yang Anda maksud, lalu gunakan alat yang sudah ada, dan lakukan modifikasi yang diperlukan jika perlu, tetapi ingatlah untuk meminta persetujuan pemiliknya terlebih dahulu.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan beberapa metode yaitu dokumentasi dan angket. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian**

#### **4.1.1 Deskripsi Data**

Motivasi masyarakat melakukan aktivitas berolahraga di Kota Palopo. Mengenai motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas berolahraga di Kota Palopo, Di peroleh data bahwa masyarakat

sering melakukan aktivitas berolahraga pada akhir pekan di pagi maupun sore hari. Hal ini sejalan dengan hasil dari kusioner yang di bagikan kepada masyarakat. Berdasarkan hal tersebut di atas maka di ketahui motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas berolahraga sangat baik.

Untuk mengetahui motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas berolahraga di Kota Palopo, Maka peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara membagikan kusioner kepada masyarakat di Kota Palopo, Selain itu peneliti juga melakukan dokumentasi pada masyarakat terhadap aktivitas berolahraga. Berdasarkan kegiatan pengumpulan data di atas maka peneliti menemukan hasil penelitian sebagai beriku;

#### 4.1.2 Uji Validitas Data

##### Motivasi Berolahraga

Uji Validitas dilakukan untuk menguji apakah variabel terdistribusi normal atau tidak. Uji validitas ini menggunakan SPSS 20. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika  $\text{sig} > 0,005$  maka normal dan jika  $< 0,005$  maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungannya diperoleh pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Uji Validitas

pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	P (sig.)	keterangan
p1	0,755	0,195	0,000	Valid
p2	0,794	0,195	0,000	Valid
p3	0,757	0,195	0,000	Valid
p4	0,725	0,195	0,000	Valid
p5	0,768	0,195	0,000	Valid
p6	0,785	0,195	0,000	Valid
p7	0,751	0,195	0,000	Valid
p8	0,784	0,195	0,000	Valid
p9	0,039	0,195	0,702	Valid
p10	0,009	0,195	0,927	Valid
p11	0,145	0,195	0,150	Valid
p12	0,162	0,195	0,107	Valid
p13	0,659	0,195	0,000	Valid
p14	0,560	0,195	0,000	Valid
p15	0,612	0,195	0,000	Valid
p16	0,466	0,195	0,000	Valid
p17	0,542	0,195	0,000	Valid
p18	0,145	0,195	0,150	Valid
p19	0,548	0,195	0,000	Valid
p20	0,443	0,195	0,000	Valid
p21	0,500	0,195	0,000	Valid
p22	0,518	0,195	0,000	Valid
p23	0,359	0,195	0,000	Valid
p24	0,366	0,195	0,000	Valid
p25	0,014	0,195	0,893	Valid
p26	0,230	0,195	0,022	Valid
p27	0,584	0,195	0,000	Valid
p28	0,364	0,195	0,000	Valid

#### 4.1.3 Uji Rehabilitas Data Motivasi Berolahraga

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian memberikan hasil yang konsisten apabila diujikan kembali dalam kondisi yang sama. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan memberikan hasil yang sama atau relatif sama.

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*, karena instrumen yang digunakan berupa kusioner dengan skala Likert. Nilai *Cronbach's Alpha* berada pada

rentang 0 sampai 1, dan semakin mendekati angka 1 menunjukkan bahwa instrumen semakin reliabel. Kriteria interpretasi nilai *Cronbach's Alpha* adalah sebagai berikut:

- 0.90 = Sangat reliabel
- 0.70 – 0.90 = Reliabel
- 0.60 – 0.70 = Cukup reliabel
- < 0.60 = Kurang reliabel

Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS 20. Hasil perhitungannya diperoleh pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Uji Rehabilitas

Jumlah pernyataan	Cornbo ch's Alfa	syarat	keterangan
28	0,93	0,6	Reliable

#### 4.1.4 Uji Analisis Statistika Deskriptif Data Motivasi Berolahraga

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data pada variabel X. Tujuan dari analisis ini adalah untuk melihat sebaran data berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan simpangan baku (standard deviation).

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan program SPSS

20, diperoleh hasil statistik deskriptif untuk variabel X sebagai berikut:

Tabel 4.3 Uji Analisis Statistika Deskriptif

#### ***Descriptive Statistics***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	1 000	57.00	106.00	81.5200	9.99543
Valid (listwise)	1 000				

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa Nilai rata-rata (mean) sebesar 81.5200, dengan standar deviasi sebesar 9.99543, nilai minimum 57.00, dan nilai maksimum 106.00. Hal ini menunjukkan bahwa tanggapan responden berada pada kategori tinggi.

### **C. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat dan faktor-faktor motivasi masyarakat Kota Palopo dalam melakukan aktivitas olahraga. Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari 100 responden, dapat diketahui bahwa secara umum masyarakat Kota Palopo memiliki tingkat motivasi yang berada pada kategori tinggi. Motivasi berolahraga masyarakat Palopo dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

- 1 Motivasi Intrinsik: Responden menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan olahraga karena alasan pribadi, seperti keinginan untuk menjaga



kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi stres, serta memperoleh perasaan senang dan puas setelah berolahraga. Hal ini sejalan dengan teori motivasi intrinsik yang menyatakan bahwa seseorang terdorong untuk bertindak karena dorongan dari dalam dirinya sendiri, bukan karena faktor luar.

- 2 Motivasi Ekstrinsik: Selain itu, Mereka termotivasi oleh faktor luar seperti ajakan teman, tuntutan pekerjaan, tren gaya hidup sehat, atau adanya fasilitas olahraga yang mendukung, seperti lapangan umum, pusat kebugaran, atau kegiatan olahraga komunitas yang rutin diadakan oleh pemerintah atau organisasi masyarakat.

- 3 Ketersediaan Fasilitas: Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di Kota Palopo turut menjadi faktor yang memengaruhi motivasi masyarakat. Responden yang tinggal di wilayah dengan akses mudah ke fasilitas olahraga cenderung memiliki frekuensi berolahraga yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berada di wilayah dengan keterbatasan fasilitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum

masyarakat Kota Palopo memiliki motivasi yang baik dalam berolahraga, baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Namun, terdapat beberapa kendala yang masih dihadapi, seperti keterbatasan waktu, dan kesibukan pekerjaan.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai motivasi berolahraga pada masyarakat di Kota Palopo, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat motivasi masyarakat berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki kesadaran dan dorongan yang baik untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar Abbas, S. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Motivasi Dan Perannya Dalam Mendorong Peningkatan Kinerja: Tinjauan Pustaka. *BALANCA: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 5(1), 45–54.  
<https://doi.org/10.35905/balanca.v4i1.4295>
- Arief Rifki, N., Ragil Anugrah, P., Mahardika Wibowo, B., & Adib

- Bilal irwansyah, M. (2024). Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 415–426. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>
- Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathoni, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., Januarsi, Y., Wiratmo, P. A., Dasman, S., Mulyani, S., Agit, A., Shoffa, S., & Baali, Y. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Hana, M. A., & Yuwono, C. (2022). Motivasi Siswa Terhadap Olahraga Pentaque di SMA N 1 Guntur Kecamatan Guntur Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 193–198. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53493>
- Handayani, W. (2021). Motivasi Remaja Dalam Melakukan Olahraga Rekreasi Di Kambang Iwak Palembang. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 17–31.
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi Berprestasi Olahraga Pada Atlet Pelajar Ketika Pandemi Covid-19 Di Jawa Timur. *Paedagoria : Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60. <https://doi.org/10.31764/paedagoria.v13i1.8082>
- Jeprizen, Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam Aktivitas Olahraga di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak. *Pendidikan Dan Pembelajaran Katulistiwa*, 8(11), 1–15.
- Kahar, I., Riswanto, A. H., Jalil, R., Aliah, H., Husain, S., & ... (2022). Pengenalan Teknik Dasar dan Aturan Bermain Bulutangkis pada Anak Usia 10 dan 12 Tahun di Desa Murante Kabupaten Luwu. *Abdimas ...*, 207–215. <https://pusdig.web.id/abdimas/article/view/168%0Ahttps://pusdig.web.id/abdimas/article/download/168/195>
- Kuncoro, M. D. M., & Rahayu, S. (2023). Motivasi Masyarakat

- Yang Terlibat Dalam Olahraga Rekreasi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan* ..., 4, 28–40.  
<http://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/view/1716%0Ahttp://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/download/1716/974>
- Maulidya, F., Adelina, M., & Hidayat, F. A. (2016). Periode Perkembangan Dewasa. *Psikologi Belajar Dan Mengajar*, 152071000004, 243–245.
- Nofriansyah, N. (2021). Motivasi Remaja Laki-Laki Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Sebagian Besar Berada Pada Katego (2021).
- Pairi, P., Riswanto, A. H., Hajeni, H., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistend Band Terhadap Kekuatan Tungkai Pada Tim Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 284–300.  
<https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7327>
- Sahir, syafriada hafni. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022.*
- Siregar, L. Y. S. (2020). Motivasi Sebagai Pengubahan Perilaku. *Forum Paedagogik*, 11(2), 81–97.  
<https://doi.org/10.24952/paedagogik.v12i2.3156>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* (p. 334).