



**Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Olahraga dalam Car Free Day  
Alun-Alun Kabupaten Temanggung**

**Rizqi Witari Fitriani<sup>1✉</sup>, Bambang Priyono<sup>2</sup>**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas  
Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>

**History Article**

Received : 03 Mei 2021  
Accepted : November 2021  
Published : November 2021

**Keywords**

Healthy Life ; Interest;  
Motivation; Recreational  
Sports Car Free Day

**Abstract**

Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga dalam Car Free Day Alun-alun Kabupaten Temanggung. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan Car Free Day di kawasan Alun- alun Kabupaten Temanggung, dengan sampel yang diambil sebanyak 100 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga karena kebutuhan fisiologis memiliki prosentase sebesar 23,63%, kebutuhan rasa aman sebesar 23,03%, kebutuhan sosial sebesar 19,30%, kebutuhan penghargaan sebesar 12,55%, dan kebutuhan aktualisasi diri sebesar 21,49%. Simpulan dari penelitian ini adalah 1) Jenis aktivitas olahraga dalam Car Free Day Alun- alun Kabupaten Temanggung adalah olahrag senam aerobik, bersepeda, jogging, jalan santai dan skate board. 2) Motivasi tertinggi yang melatar belakangi masyarakat dalam beraktivitas olahraga adalah kebutuhan fisiologis, sedangkan yang terendah adalah kebutuhan akan penghargaan. 3) Prosentase motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga yaitu kebutuhan fisiologis 23,%, rasa aman 23,03%, sosial 19,30%, kebutuhan akan penghargaan sebesar 12,55%.

**Abstract**

*The purpose of this study is to describe the motivation of the community in sports activities in the Car Free Day Square of Temanggung Regency. The research method used is a quantitative approach. Data was collected by means of observation and questionnaires. The population in this study were people who took part in Car Free Day activities in the Temanggung Regency Square, with a sample of 100 people. The results showed that people's motivation for sports activities due to physiological needs had a percentage of 23.63%, safety needs of 23.03%, social needs of 19.30%, esteem needs of 12.55%, and self-actualization needs of 21.49%. The conclusions of this study are 1) The types of sports activities in the Car Free Day of Temanggung Regency Square are aerobic exercise, cycling, jogging, leisurely walks and skate board. 2) The highest motivation behind people's activities is physiological needs, while the lowest is the need for appreciation. 3) The percentage of people's motivation in sports activities, namely physiological needs 23.%, safety 23.03%, social 19.30%, need for appreciation of 12.55%.*

**How To Cite:**

Fitriani, R. W., & Priyono, B., (2021). Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Olahraga dalam Car Free Day Alun-Alun Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 547-552.

## PENDAHULUAN

Menurut Setiasari, P.A., Nanang, I. (2014: 298), Olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan mencapai kesejahteraan (Sedangkan menurut Ratno, P., Etika (2017:76) Olahraga adalah suatu kegiatan yang berpengaruh terhadap fisik dan mental seseorang. Alasan orang melakukan olahraga yaitu menghindari rasa bosan, menyehatkan, dan menyegarkan tubuh. Menurut Budi Valianto (2017:42) bahwa olahraga merupakan salah satu aktivitas yang sangat penting bagi tubuh, banyak manfaat yang dihasilkan dengan berolahraga secara teratur, selain untuk menjaga kebugaran fisik, olahraga juga dapat membangun semangat untuk menjalini aktivitas sehari-hari yang padat.

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan di waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional dan secara fisik. (Husdarta, 2010 : 149). Olahraga Rekreasi mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dan Olahraga rekreasi bisa disebut juga jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang, beberapa sumber mengatakan sebagai berikut: Pengertian rekreasi olahraga suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. Rekreasi Olahraga adalah aktivitas *indoor* maupun *outdoor* yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak), sehingga dapat menyenangkan. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Olahraga rekreasi merupakan alternatif dalam memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah, bersifat menyenangkan secara individu maupun kelompok.

Ruang terbuka publik merupakan ruang yang direncanakan karena kebutuhan akan tempat-tempat pertemuan masyarakat umum dan aktivitas bersama di udara terbuka. Tempat ini mengakomodasi masyarakat luas untuk melakukan berbagai aktivitas, baik fisik maupun sosial. (Diego Satriawan, 2015-2).

Menurut Soenarno (2002) komunitas adalah sebuah struktur interaksi sosial yang terdiri dari berbagai dimensi fungsional yang ditandai dengan adanya hubungan timbal balik dan saling menguntungkan. Sejatinnya setiap orang telah ikut serta dalam komunitas, hanya saja seseorang tersebut tidak sadar akan hal tersebut, komunitas yang di maksud setiap orang adalah suatu perkumpulan dimana setiap orang yang mengikuti terdaftar dalam biodata anggota, tetapi

sebenarnya tidak seperti itu yang dimaksud, komunitas disini yaitu dimana ikut serta dalam suatu perkumpulan dengan nilai sosial yang tinggi didalamnya, karena dalam komunitas ada nilai tertinggi yaitu hubungan sosial antar satu sama lain.

*Car Free Day* merupakan bentuk kegiatan untuk memberikan ruang kepada masyarakat menikmati udara sejuk dengan aktivitas-aktivitas yang mereka lakukan baik sendiri maupun bersama-sama. (Novita Cahyanti, 2017:2). Program serupa juga terdapat di Indonesia dimana program *Car Free Day* pertama kali dikenal dengan program Hari Bebas Kendaraan Bermotor (Kasriman, 2017:72). Di Indonesia, *Car Free Day* lahir di Surabaya sebagai kota pertama kali di Indonesia yang menyelenggarakan *Car Free Day* pada tahun 2000. Kegiatan tersebut merupakan bagian kampanye peningkatan kualitas udara kota yang bertema “ Segar Suroboyo Rek”.

Sedangkan di Jakarta, sejak tahun 2002 menyelenggarakan *Car Free Day* untuk pertama kali dilaksanakan oleh koalisi LSM Lingkungan sebagai 20 wadah penampung aspirasi masyarakat dalam pembuatan kebijakan publik. Menurut teori Berger dan Neuhaus (1977) LSM Lingkungan tersebut dijadikan sebagai Institusi Mediasi yang berfungsi menyalurkan kepentingan warga dan media resolusi terhadap kualitas udara dengan tujuan utama kampanye mengurangi penggunaan kendaraan pribadi sebagai sumber utama pencemaran udara di Jakarta. Dalam setiap *Car Free Day* selalu diadakan promosi penggunaan alat transportasi alternatif untuk mengurangi penggunaan kendaraan pribadi seperti angkutan umum, sepeda, dan fasilitas pejalan kaki.

Dalam kegiatan *Car Free Day* di Alun-alun Kabupaten Temanggung, terdapat beberapa aktivitas olahraga yang memanfaatkan *Car Free Day* setiap minggunya, namun yang menjadi fokus penelitian diantaranya 1) senam aerobik, 2) sepeda, 3) *Sate Boad* 4) lari/*jogging*, 5) jalan santai. Masyarakat adalah orang-orang yang hidup bersama yang menghasilkan kebudayaan. (Eko Digdoyo, 2015:18-19)

Motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Hamzah, 2009:1). Huitt, W. (2001) dalam Siti Suprihatin (2015:74-75) menyatakan motivasi merupakan suatu keadaan atau status internal (dimaknai sebagai kebutuhan, keinginan, atau hasrat) yang mengarah pada perilaku seseorang untuk

bertindak mencapai suatu tujuan tertentu. Motivasi adalah kekuatan yang membentuk hasrat individu untuk berbagi pengetahuan. (Tuyet-Mai Nguyen, 2019:3).

Berdasarkan uraian latar belakang maa dapat ditari rumusan masalah yaitu:1) Bagaimana aktivitas masyarakat yang berolahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung. 2) Bagaimana motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung. 3) Bagaimana prosentase motivasi masyarakat dalam aktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian Ini adalah: 1) Mendeskripsikan aktivitas masyarakat yang berolahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung. 2) Mendeskripsikan motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung. 3) Mendeskripsikan prosentase motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga di Alun-alun Kabupaten Temanggung.

**METODE**

Penelitian Ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif Menurut Sugiyono (2016:14) metode penelitian kuantitatif ialah metode penelitian yang berlandaskan pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada dilakukan secara *random*,.

Penelitian mengenai motivasi masyarakat terhadap aktivitas olahraga Ini dilakukan pada kegiatan *Car Free Day* di Alun-alun Kabupaten Temanggung yang dilaksanakan setiap hari Minggu pagi. Sampel penelitian disini dipilih menggunakan teknik sampling random. Teknik pengambilan sampel dengan cara klaster atau random sampling merupakan melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2016).

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah teknik analisis deskriptif presentase. Adapun rumusan yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- n: jumlah skor yang diperoleh
- N: jumlah skor ideal (maksimal)
- DP: nilai dalam persen (%)

(Satriawan, 2015: 50)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

Berdasarkan kuesioner yang telah disebarikan kepada 100 responden menunjukkan sebagai berikut:

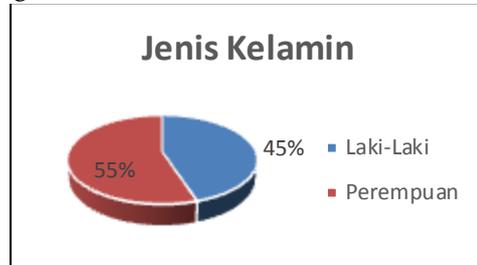


Diagram Lingkaran Jenis kelamin responden

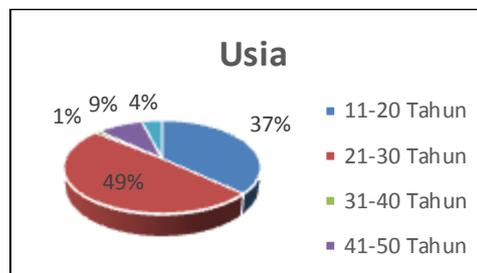


Diagram Lingkaran Usia

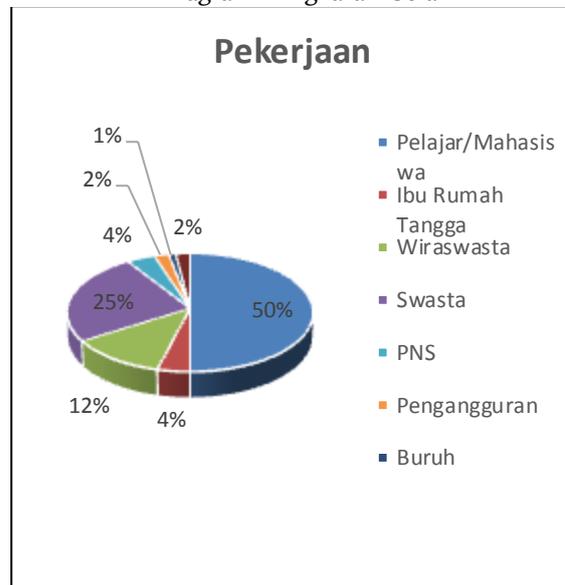


Diagram Lingkaran pekerjaan

Untuk mengetahui kecenderungan dari responden dalam menjawab setiap pertanyaan dari kuesioner dilakukan dengan menghitung jumlah skor jawaban berdasarkan skoring dari setiap jawaban responden. Kuesioner menggunakan skala Numerik dimana skala yang digunakan oleh peneliti sudah dimodifikasi

dengan skala 1 sampai 4. Dengan nilai tertinggi skor adalah 4 dan nilai terkecil dari skor adalah 1. Total responden dalam penelitian ini adalah 100 responden.

**Tabel 1.** Rangkuman Faktor Aktivitas Olahraga di *Car Free Day*

Tabel Rangkuman Aktivitas Olahraga di <i>Car Free Day</i>		
Aktivitas	Presentase	Kategori
Senam <i>aerobik</i>	87%	Sangat tinggi
Bersepeda	76,5%	Tinggi
<i>Skate board</i>	63%	Tinggi
Jogging	81,5%	Sangat tinggi
Jalan santai	77,25%	Tinggi
Rata-Rata Keseluruhan	77,05%	Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian, frekuensi aktivitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat selama *Car Free Day* di Kabupaten Temanggung dengan kategori sangat tinggi dengan presentase 87% yaitu aktivitas senam *aerobik*. Sedangkan presentase terendah aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat selama *Car Free Day* yaitu aktivitas berlatih *skate board* dengan presentase 63% termasuk ke dalam kategori tinggi.

#### Variabel Kebutuhan Fisiologis

Fisiologis berada di kelas atau klasifikasi sangat berminat / sangat tinggi karena hasil dari rata-rata skoring secara keseluruhan sebesar 87,25 dan terletak diantara interval 81,26%-100%.

**Tabel 2.** Rangkuman Faktor kebutuhan Fisiologis

Tabel Rangkuman Faktor Kebutuhan Fisiologis		
Faktor Kebutuhan Fisiologis	Presentase	Kategori
Kegiatan menyehatkan	91%	Sangat tinggi
Meningkatkan kebugaran	90%	Sangat tinggi
Menjaga kesehatan	89,75%	Sangat tinggi
Membentuk badan ideal	78,25%	Tinggi
Meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru	87,25%	Sangat Tinggi
Rata-Rata Keseluruhan	87,25%	Sangat Tinggi

#### Variabel Kebutuhan Rasa Aman

Berdasarkan perhitungan dari setiap indikator menunjukkan bahwa variabel kebutuhan rasa aman berada di kelas atau klasifikasi sangat berminat / sangat tinggi karena hasil dari rata-rata

skoring secara keseluruhan sebesar 85,05 dan terletak diantara interval 81,26%-100%

**Tabel 3.** Faktor kebutuhan Fisiologis

Tabel Rangkuman Faktor Kebutuhan Rasa Aman		
Faktor Kebutuhan Rasa Aman	Presentase	Kategori
<i>Refreshing</i>	88%	Sangat tinggi
Menghilangkan Kejenuhan	88,75%	Sangat tinggi
Senang	88%	Sangat tinggi
Mengisi waktu luang dan hiburan	87%	Sangat Tinggi
Merasa aman dan nyaman	73,5%	Tinggi
Rata-Rata Keseluruhan	85,05%	Sangat Tinggi

#### Variabel Kebutuhan Sosial

Berdasarkan perhitungan dari setiap indikator menunjukkan bahwa variabel kebutuhan sosial berada di kelas atau klasifikasi berminat / tinggi karena hasil dari rata-rata skoring secara keseluruhan sebesar 71,25 dan terletak diantara interval 62,51%-81,25%.

**Tabel 4.** Faktor kebutuhan Sosial

Tabel Rangkuman Faktor Kebutuhan Sosial		
Faktor Kebutuhan Sosial	Presentase	Kategori
Ajakan teman	68%	Tinggi
Bergabung bersama teman-teman	74,75%	Tinggi
Pengaruh lingkungan	69,5%	Tinggi
Ingin bersosialisasi	78,25%	Tinggi
Kegiatan kelompok / klub / komunitas	65,75%	Tinggi
Rata-Rata Keseluruhan	71,25%	Tinggi

#### Variabel Kebutuhan Akan Penghargaan

Berdasarkan perhitungan dari setiap indikator menunjukkan bahwa variabel kebutuhan akan penghargaan berada di kelas atau klasifikasi kurang berminat / kurang tinggi karena hasil dari rata-rata skoring secara keseluruhan sebesar 46,35 dan terletak diantara interval 43,76%-62,50%.

**Tabel 5.** Faktor kebutuhan Akan Penghargaan

Tabel Rangkuman Faktor Kebutuhan Akan Penghargaan		
Faktor Kebutuhan Akan Penghargaan	Presentase	Kategori
Penghargaan dari orang lain	45,5%	Kurang Tinggi

Terlihat aktif	48,75%	Kurang Tinggi
Dianggap olahragawan	46%	Kurang Tinggi
Pujian dari orang terdekat	45%	Kurang Tinggi
Pengakuan dari orang lain	46,5%	Kurang Tinggi
Rata-Rata Keseluruhan	46,35%	Kurang Tinggi

**Kebutuhan Aktualisasi Diri**

Berdasarkan perhitungan dari setiap indikator menunjukkan bahwa variabel kebutuhan aktualisasi diri berada di kelas atau klasifikasi berminat / tinggi karena hasil dari rata-rata skoring secara keseluruhan sebesar 79,35 dan terletak diantara interval 62,51%-81,25%.

**Tabel 6.** Faktor Kebutuhan Aktualisasi Diri

Tabel Rangkuman Faktor Kebutuhan Aktualisasi Diri		
Faktor Kebutuhan Aktualisasi Diri	Presentase	Kategori
Pribadi yang produktif	76%	Tinggi
Banyak manfaat	86,5%	Sangat Tinggi
Gaya hidup sehat	84,5%	Sangat Tinggi
Mengembangkan diri	73,25%	Tinggi
Menyalurkan hobi	76,5%	Tinggi
Rata-Rata Keseluruhan	79,35%	Tinggi

**Tabel 7.** Hasil Keseluruhan dari Uji Deskriptif Perhitungan Variabel dilihat dari *Mean, Median, dan Mode*

Indikator	Mean	Median	Mode
Kebutuhan Fisiologis ( $X_1$ )	3,49	4	4
Kebutuhan Rasa Aman ( $X_2$ )	3,40	3	4
Kebutuhan Sosial ( $X_3$ )	2,85	3	3
Kebutuhan Akan Penghargaan ( $X_4$ )	1,85	2	2
Kebutuhan Aktualisasi Diri ( $X_5$ )	3,17	3	3

Disimpulkan bahwa nilai tertinggi berada pada variabel kebutuhan fisiologis ( $X_1$ ). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki motivasi sesuai dengan kebutuhan fisiologisnya. Hal ini didukung oleh pernyataan Prabawati (2020) yang menyatakan bahwa kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar yang menyokong kehidupan manusia dan kebutuhan

dasar pertama yang akan dicari oleh manusia untuk mencapai kepuasan hidup.

Nilai terendah berada pada kebutuhan akan penghargaan ( $X_4$ ). Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa kebanyakan dari responden atau masyarakat yang beraktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung tidak terlalu membutuhkan penghargaan dari orang lain atas apa yang mereka lakukan. Hal ini didukung oleh pendapat (A. Moch, Fahmi, dkk. 2016) Kebutuhan akan penghargaan ini antara lain kebutuhan akan prestise, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan oleh masyarakat di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung adalah olahraga untuk mengisi waktu luang atau yang disebut olahraga rekreasi bukan olahraga prestasi.

**Prosentase Motivasi Masyarakat dalam Aktivitas Olahraga di *Car Free Day* Alun-Alun Kabupaten Temanggung**

**Tabel 8.** Hasil Perhitungan Prosentase Variabel Penelitian

Variabel	Prosentase
Kebutuhan Fisiologis ( $X_1$ )	23,63 %
Kebutuhan Rasa Aman ( $X_2$ )	23,03 %
Kebutuhan Sosial ( $X_3$ )	19,30 %
Kebutuhan Akan Penghargaan ( $X_4$ )	12,55 %
Kebutuhan Aktualisasi Diri ( $X_5$ )	21,49 %
<b>Total</b>	<b>100,00 %</b>

Prosentase tertinggi terdapat pada kebutuhan fisiologis ( $X_1$ ) yaitu sebesar 23,63%. Artinya sebagian besar motivasi responden dalam penelitian ini atau masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di *Car Free Day* karena berdasarkan kebutuhan fisiologis atau kesehatan fisik. Kondisi temuan ini didukung oleh pernyataan Prabawati (2020) yang menyatakan bahwa kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan dasar yang menyokong kehidupan manusia dan kebutuhan dasar pertama yang akan dicari oleh manusia untuk mencapai kepuasan hidup.

Prosentase terendah ada pada kebutuhan akan penghargaan ( $X_4$ ) yaitu sebesar 12,55%. Hal ini berarti bahwa hanya sedikit responden dalam penelitian ini atau masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung karena berdasarkan kebutuhan penghargaan atau dengan kata lain masyarakat tidak terlalu mementingkan penghargaan dari orang lain untuk melakukan aktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun

Kabupaten Temanggung. Hal ini berbeda dengan teori yang diungkapkan oleh Mendari (2010) yang menyatakan bahwa salah satu ciri manusia adalah mempunyai harga diri, karena itu semua orang memerlukan pangakuan atas keberadaan dan statusnya oleh orang lain.

## SIMPULAN

Aktivitas olahraga di *Car Free Day* yang melibatkan komunitas adalah olahraga Aerobik, Sepeda, dan *Skate Board*. Sedangkan Aktivitas olahraga yang paling banyak diminati oleh masyarakat adalah senam aerobik.

Motivasi tertinggi yang melatar belakangi masyarakat dalam beraktivitas olahraga adalah kebutuhan fisiologis dan yang terendah adalah kebutuhan akan penghargaan dari orang lain.

Prosentase dari indikator yang melatar belakangi masyarakat melakukan aktivitas olahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung yaitu kebutuhan fisiologis sebesar 23,63%, kebutuhan rasa aman 23,03%, kebutuhan sosial 19,30%, kebutuhan penghargaan memiliki prosentase 12,55%, dan kebutuhan aktualisasi diri memiliki prosentase sebesar 21,49%. Dengan demikian kebutuhan fisiologislah yang paling besar memotivasi masyarakat berolahraga di *Car Free Day* Alun-alun Kabupaten Temanggung dan kebutuhan penghargaan tidak terlalu dipentingkan masyarakat dalam beraktivitas olahraga.

## REFERENSI

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutura Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Azwar, Saefuddin. (2016). *metode Penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Cahyanti, N., & Tantoro, S. (2017). Aktivitas Car Free Day Jalan Diponegoro Dan Gajah Mada Kota Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 4(2), 1-14.
- Digdoyo, Eko. 2015. *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*. Bogor: Ghalila Indonesia
- Hamzah B. Uno. 2010. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*.
- Husdart, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kasrman.K .(2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi melalui Program Car Free Day di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2(2),72-78.
- Mendari, A. S. (2010). Aplikasi teori hierarki kebutuhan Maslow dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 34(01), 82-91.
- Nguyen, T. M. (2019). Do extrinsic motivation and organisational culture additively strengthen Intrinsic motivation In online knowledge sharing?. *VINE Journal of Information and Knowledge Management Systems*.
- Prabawati, M. (2020). Motivasi Masyarakat Terhadap Aktivitas Olahraga Di Car Free Day Alun-Alun Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 427-431.
- Ratno, P., Etika. 2017. Survey Manajemen Perawatan Perlengkapan Arung Jeram Explore Sumatera. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Satriawan, D. (2015). Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3).
- Setiasari, P.A., Nanang, I. 2014. Survey Penerapan Manajemen Olahraga Ekstrakurikuler Futsal di SMA Shafta Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(1): 297-300.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Suprihatin, S. (2015). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1).
- Valianto, Budi. (2017). Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Di Universitas Negeri Medan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, Volume 1, Nomor 2, Oktober 2017, hlm: 42-50*.