



Window of Public Health
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph6506>

GAMBARAN AKTIVITAS OLAHRAGA LARI KOMUNITAS INDORUNNERS KOTA MAKASSAR

^KChintia Ayu Jerfatin¹, Fairus Prihatin Idris², Harpiana Rahman³

^{1,2,3} Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): chintiaayujerfatin@gmail.com

chintiaayujerfatin@gmail.com¹, fairusprihatin.idris@umi.ac.id², harpianarahman@gmail.com³

ABSTRAK

Aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur permainan, ada perasaan senang, dilakukan pada waktu luang, dan ada kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang kegiatan fisiknya sangat tinggi yang disebut olahraga. rutinitas yang sangat tinggi tersebut perlu didukung oleh kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur permainan, ada perasaan senang, dilakukan pada waktu luang, dan ada kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang kegiatan fisiknya sangat tinggi yang disebut olahraga. rutinitas yang sangat tinggi tersebut perlu didukung oleh kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Tujuan Penelitian Ini Yaitu Untuk Mengetahui gambaran apa saja yang mendukung motivasi, dan tujuan seseorang untuk melakukan olahraga lari. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif, yang bertujuan untuk melihat gambaran aktivitas olahraga lari di komunitas indorunners di kota Makassar dengan metode deskriptif. Hasil Penelitian ini diperoleh dengan membagikan kuesioner pada 50 responden. penelitian ini dilaksanakan pada bulan maret 2025. Data yang sudah dikumpulkan kemudian diolah menggunakan SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan distribusi antar variabel. Gambaran dari aktivitas olahraga lari komunitas indorunners kota makassar menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dalam aktivitas lari, meskipun dengan variasi yang signifikan dalam frekuensi berlari mingguan di antara anggotanya.

Kata kunci : Lari; Indorunners; Olahraga

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 15 Juni 2025

Received in revised form : 16 Juni 2025

Accepted : 23 Oktober 2025

Available online : 30 Oktober 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Human movement activities, when implemented according to specific techniques, incorporate elements of play, evoke a sense of pleasure, and are often done in free time, resulting in a feeling of satisfaction. Humans themselves are living creatures whose physical activity is very high, often engaging in sports. This very high routine needs to be supported by a balanced psychological and physical condition of the body. Human movement activities, when implemented according to specific techniques, incorporate elements of play, evoke a sense of pleasure, and are often done in free time, resulting in a feeling of satisfaction. Humans themselves are living creatures whose physical activity is very high, which is often referred to as sport. This very high routine needs to be supported by a balanced psychological and physical condition of the body. The purpose of this study is to determine what descriptions support motivation and a person's goals for doing running sports. This study employs a quantitative approach using descriptive methods to provide an in-depth description of running sports activities within the Indorunners community in Makassar City. The results of this study were obtained by distributing questionnaires to 50 respondents. This study was conducted in March 2025. The collected data were then processed using SPSS and presented in the form of frequency tables and distributions between variables. An overview of the running sports activities of the Indorunners community in Makassar city shows a high level of participation in running activities, although with significant variations in weekly running frequency among its members.

Keywords : Running; Indorunners; Sports

PENDAHULUAN

Aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur permainan, ada perasaan senang, dilakukan pada waktu luang, dan ada kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang kegiatan fisiknya sangat tinggi yang disebut olahraga. rutinitas yang sangat tinggi tersebut perlu didukung oleh kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang.¹ WHO secara rutin memantau tren ketidakaktifan fisik di seluruh dunia sebuah studi terbaru menunjukkan bahwa hampir sepertiga (31%) dari populasi dewasa global, yaitu sekitar 1,8 miliar orang, tidak aktif secara fisik.²

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) berolahraga atau terlibat dalam aktivitas rekreasi aktif memberikan manfaat besar bagi kesehatan menarik, pada tahun 2024, partisipasi dalam klub lari di seluruh dunia mengalami peningkatan sebesar 59% di indonesia angka tersebut melonjak hingga 83% (katadata, 2024).³ Secara keseluruhan, di tingkat nasional, sekitar 81,2% masyarakat terlibat dalam olahraga atau aktivitas fisik, dengan angka partisipasi aktif mencapai 32,83%. Namun, terdapat kesenjangan yang cukup signifikan dalam tingkat partisipasi antara laki-laki, yang mencapai 35,7%, dan perempuan, yang hanya sebesar 21,4%.⁴ Kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas.⁵

Komunitas indorunners kota makassar merupakan sebuah kelompok yang memiliki fokus pada pengembangan kegiatan lari dan kebugaran fisik di kota makassar. Selain berfungsi sebagai wadah berkumpul bagi para penggemar lari, komunitas ini juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat melalui olahraga. Salah satu alasan utama untuk bergabung dengan komunitas ini adalah komitmen dalam menciptakan lingkungan yang inklusif dan berbasis kolaborasi, di mana setiap anggota dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, satu sama lain⁶

Indorunners kota makassar secara rutin mengadakan berbagai jenis latihan lari, pelatih teknik, dan

acara lari yang bertujuan untuk mendorong partisipasi masyarakat. Kegiatan-kegiatan ini memberikan kesempatan bagi anggota untuk berinteraksi dengan pelari dari berbagai latar belakang, menjalin persahabatan, dan membangun jaringan sosial yang positif.⁷ Komunitas ini juga secara aktif memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi yang efisien, yang memfasilitasi anggota dalam menjaga hubungan dan bertukar informasi penting mengenai latihan, kesehatan, serta acara yang akan datang.⁸ Keberadaan komunitas ini memiliki peran penting sebagai wadah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan olahraga lari. Dalam jangka panjang, diharapkan komunitas ini dapat berkontribusi pada penurunan angka penyakit tidak menular di kota makassar.⁶

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, yang bertujuan untuk melihat gambaran aktivitas olahraga lari di komunitas indorunners di kota Makassar penelitian ini dilakukan di CPI (Centre Point Of Indonesia) pada bulan maret-april 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah para komunitas indorunners kota makassar dan sampel komunitas indorunners menggunakan 50 orang kriteria yang ditentukan dengan metode purposive sampling untuk mengetahui sifat populasi dan ciri-cirinya karena untuk ditaukan .Teknik pengambilan sampel menggunakan kuesioner dibagi pada responden di lokasi penelitian. Data hasil pengumpulan data di lokasi penelitian selanjutnya diolah dengan menggunakan SPSS dan microsoft Excel untuk memperoleh gambaran secara deskriptif terkait masing-masing variabel yang diteliti.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Komunitas Indorunners Kota Makassar

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	27	54,0
Perempuan	23	46,0
Total	50	100.00

Tabel 1 menunjukkan menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada komunitas indorunners kota makassar mayoritas adalah laki-laki sebanyak 27 orang (54,0%) dan perempuan dengan jumlah sebanyak 23 orang (46,0%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur Komunitas Indorunners Kota Makassar

Umur	n	%
13-20 tahun	8	16,0
21-30 tahun	20	40,0
31-40 tahun	11	22,0
41-49 tahun	11	22,0
Total	50	100.00

Tabel 2 menunjukkan menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelompok umur sebagian besar berumur 13-20 tahun berjumlah 8 orang (16,0) sedangkan responden lainnya berumur 21-30 tahun berjumlah 20 orang (40,0), 31- 40 berjumlah 11 orang (22,0) dan 41-49 berjumlah 11 orang (22,0).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Jenis Pekerjaan Komunitas Indorunners Kota Makassar

Pekerjaan	n	%
BUMN	2	4,0
Guru	2	4,0
Ibu rumah tangga	7	14,0
Karyawan swasta	11	22,0
Pelajar/ mahasiswa	11	22,0
PNS	5	10,0
Profesional	6	12,0
Wirausaha	6	12,0
Total	50	100.00

Tabel 3. menunjukkan menunjukkan bahwa jumlah responden dengan jenis pekerjaan terbanyak yaitu, karyawan swasta dan pelajar/ mahasiswa 11 responden (22,0%) sedangkan pekerjaan paling sedikit yaitu, BumN dan guru 2 responden (4,0%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Olahraga Lari Komunitas Indorunners Kota Makassar

Aktivitas Olahraga Lari	Cukup		Kurang	
	n	%	n	%
Berapa kali anda berlari dalam satu pekan	14	28,0	36	72,0
Apakah anda berlari untuk ingin sehat atau untuk life style	41	82,0	9	18,0
Berapa kali anda mengikuti even lari dalam setahun	26	52,0	24	48,0
Apa waktu terbaik bagi anda untuk berlari	31	62,0	19	38,0
Berapa jarak rata-rata yang anda tempuh saat berlari	20	40,0	30	60,0
Dimana anda biasanya berlari	40	80,0	10	20,0
Apa yang anda lakukan setelah berlari	39	78,0	11	22,0
Apa anda berlari sendirian atau bersama teman	28	56,0	22	44,0
Apa yang anda lakukan untuk mencegah cedera saat berlari	37	74,0	13	26,0
Apa yang memotivasi anda untuk berlari	22	44,0	28	56,0

Tabel 5. menunjukkan bahwa pada pembagian kuesioner kepada komunitas indorunners makassar tentang aktivitas olahraga lari memiliki jawaban positif paling banyak adalah pertanyaan nomor 2 yaitu

pertanyaan Apakah anda berlari untuk ingin sehat atau untuk life style dengan jumlah sebanyak 48 responden dengan persentase sebesar 96,0%. Sedangkan untuk jawaban negatif yang paling banyak adalah pertanyaan nomor 2 dengan pertanyaan yaitu Apakah anda berlari untuk ingin sehat atau untuk life style dengan jumlah sebanyak 1 responden dengan persentase sebesar 2,0%.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Komunitas Indorunners Kota Makassar

Pengetahuan	Benar		Salah	
	n	%	n	%
Seberapa sering anda berlari dalam seminggu	31	62,0	19	38,0
Apa manfaat utama dari olahraga lari yang anda ketahui	30	60,0	20	40,0
Bagaimana teknik lari yang benar	21	42,0	29	58,0
Risiko kesehatan apa yang ditimbulkan dari olahraga lari	36	72,0	14	28,0
Seberapa penting pemanasan sebelum olahraga lari	14	28,0	36	72,0
Apa saja yang boleh dilakukan pelari	40	80,0	10	20,0
Apa saja yang tidak boleh dilakukan pelari	23	46,0	27	54,0
Apa yang dilakukan jika merasa sakit saat berlari	43	86,0	7	14,0
Apa-apa saja perlengkapan yang diperlukan untuk pelari	30	60,0	20	40,0
Apa saja jenis-jenis lari	35	70,0	15	30,0

Tabel 6 menunjukkan bahwa saat pembagian kuesioner tentang pengetahuan komunitas indorunners makassar memiliki jawaban positif paling banyak adalah pertanyaan nomor 8 yaitu pertanyaan Apa yang dilakukan jika merasa sakit saat berlari dengan jumlah sebanyak 50 responden dengan persentase 100%.

Tabel 7. Dukungan Keluarga Terhadap Ktivities Olahraga Lari
Komunitas Indorunners Kota Makassar Tahun 2025

Dukungan Keluarga	Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%
Mendukung	27	84,4	5	15,6	32	100
Tidak mendukung	14	77,8	4	22,2	18	100
Total	41	82,0	9	18,0	50	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 50 anggota komunitas indorunners kota makassar memiliki dukungan keluarga dengan ketegori cukup sebanyak 27 (84,4%) komunitas indorunners kota makassar tidak memiliki dukungan keluarga dengan ketegoi kurang sebanyak 5 (15,6%) dan yang tidak memiliki dukungan keluarga pada ketegori cukup sebanyak 14 pelari (77,8%) dan untuk pelari yang tidak mendapat dukungan dalam ketegori kurang sebesar 4 pelari (22,0%)

Tabel 8. Dukungan Teman Terhadap Aktivitas Olahraga Lari Komunitas Indorunners Makassar

Dukungan Teman	Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%
Mendukung	5	83,3	1	16,7	6	100
Tidak mendukung	36	81,8	8	18,2	44	100
Total	41	82,0	9	18,0	50	100

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 50 pelari komunitas indorunners kota makassar, yang mendukung baik dengan kategori cukup sebanyak 5 pelari (83,3%), yang tidak mendapat dukungan teman dalam kategori cukup sebanyak 36 pelari (81,8%), komunitas indorunners kota makassar yang tidak mendapat dukungan teman dalam kategori kurang sebanyak 8 (18,2%).

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebesar 41 (82,0%) pelari memiliki aktivitas olahraga lari yang cukup, olahraga yang cukup seperti merasa lebih berenergi dan tidur lebih nyenyak. Penyebab aktivitas olahraga lari menjadi cukup karena adanya dukungan sosial berupa, kehadiran teman lari adalah faktor paling fundamental. Lari bersama teman, terutama dengan jadwal rutin, memberikan akuntabilitas. Rasa malas atau bosan bisa teratasi karena ada janji atau teman yang menunggu. sementara 9 responden (18,0%) menunjukkan aktivitas yang kurang. Tingginya persentase pelari yang aktif berolahraga dapat terjadi karena mereka semua adalah pelari yang memberikan berbagai jawaban yang beragam. Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui bahwa berlari untuk ingin sehat atau untuk lifestyle sebanyak 41 responden (82,0%). hal ini menunjukkan gambaran jelas tentang alasan utama mengapa individu terlibat dalam olahraga lari. Proporsi yang sangat tinggi ini mengindikasikan bahwa bagi sebagian besar pelari, lari bukan hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan sudah menjadi bagian integral dari cara hidup mereka yang mengutamakan kesehatan dan kesejahteraan. lari adalah salah satu kegiatan yang paling populer dan memiliki banyak penggemar di bidang atletik. Lari sendiri terdiri dari tiga kategori utama, yaitu lari sprint, lari jarak menengah, dan marathon.¹⁰

Hasil penelitian diketahui bahwa sebesar 43 responden (86,0%) memiliki pemahaman tentang lari dalam kategori cukup, pengetahuan yang cukup itu seperti Mengetahui bagaimana olahraga memengaruhi jantung dan Mengerti bahwa olahraga bisa mengurangi stres. Penyebab pengetahuan lari cukup karena adanya peningkatan komunitas lari seperti, Menjamurnya komunitas lari di berbagai kota (seperti Indorunners Makassar) membuat lari lebih terlihat dan dapat diakses. Sementara 7 responden, atau (14,0%) menunjukkan pemahaman yang kurang tentang lari, yang disebabkan oleh perbedaan jawaban antara setiap responden.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui bahwa apa saja yang dilakukan jika merasa sakit saat berlari sebanyak 43 esponden (86,0%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pemahaman yang baik dan jelas mengenai pertanyaan tersebut. Berdasarkan teori tingkat perilaku pengetahuan yang dipaparkan oleh Lawrance Green, alasan mengapa tindakan yang diambil saat merasakan sakit selama

berlari mendapat jawaban benar adalah karena adanya pengetahuan yang spesifik. Mengapa responden memilih menjawab jika merasa sakit saat berlari, ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran yang tinggi di masyarakat mengenai pentingnya merespons rasa sakit selama aktivitas fisik apalagi berlari, rasa sakit.

Aktivitas olahraga. Ini merupakan dasar psikologis yang mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan olahraga, baik saat berlatih maupun di pertandingan. sikap yang baik untuk berolahraga dimana pengetahuan yang baik terhadap kebugaran daya tahan jantung, paru dan mempunyai sikap yang positif dapat berpengaruh terhadap praktik seseorang terhadap kebugaran daya tahan jantung.¹¹ Selain itu penelitian oleh Swald (2020) menunjukkan bahwa lari secara teratur dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depres. Mengamati bahwa lari tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga membantu dan meningkatkan suasana hati dan kualitas tidur secara keseluruhan.¹²

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebesar 18 responden (36,0%) pelari memiliki dukungan keluarga seperti, keluarga memberikan semangat dan keluarga menemani saat berlari. penyebab adanya dukungan keluarga, disebabkan dengan adanya dukungan keluarga pelari jadi bisa dapat motivasi dan dorongan. sepertiga anggota komunitas merasa didukung oleh keluarga mereka dalam kegiatan berlari.¹³

Peneliti menemukan 73,9% orang tua yang mendukung anak mereka melakukan aktivitas fisik lari. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua di Shanghai mendukung aktivitas fisik lari yang dilakukan oleh anak mereka yang mungkin sebagian besar orang tua di Shanghai mengetahui manfaat aktivitas fisik lari bagi kesehatan.¹⁴

Sejalan dengan penelitian Cholimah (2022) dimana Peran orang tua sebagai role model sangat signifikan dalam membentuk sikap anak terhadap olahraga. Ketika orang tua secara aktif terlibat dalam kegiatan fisik dan menunjukkan gaya hidup sehat, anak-anak cenderung mengikuti jejak mereka. Dukungan teman sejawat atau komunitas yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih solid untuk mendukung mereka dalam menghadapi stres dan tantangan sehari-hari. Penting untuk diingat bahwa efek dari aktivitas fisik seperti olahraga lari terhadap kesehatan mental dapat bervariasi secara signifikan antara individu yang berbeda.¹⁵

Komunitas indorunners kota makassar tidak berorientasi pada ketenaran di media sosial, melainkan membentuk sebuah komunitas untuk menjalani aktivitas lari guna menjaga kesehatan dan mendapatkan lebih banyak pengalaman dengan teman-teman dalam komunitas. Dari sudut pandang teori Lawrance Green, tingginya tingkat kepercayaan dalam komunitas indorunners di kota makassar terhadap manfaat kesehatan dari lari dapat dianggap sebagai faktor predisposisi yang signifikan.¹⁶

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran dari aktivitas olahraga lari komunitas indorunners kota makassar menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dalam aktivitas lari, meskipun dengan variasi yang signifikan dalam frekuensi berlari mingguan di antara anggotanya. Mayoritas anggota (84%) secara aktif terlibat dalam olahraga lari, yang menunjukkan komunitas ini dinamis dan anggotanya memiliki kecenderungan yang kuat untuk berlari. Pengetahuan dari komunitas indorunners kota makassar adalah secara umum memiliki tingkat pengetahuan

yang baik tentang olahraga lari, meskipun terdapat variasi pemahaman dan potensi masalah dalam interpretasi kuesioner. Sebagian besar anggota (86%) menunjukkan pengetahuan yang baik tentang lari, termasuk kategori dan manfaatnya. Masih ada sebagian kecil anggota (14%) dengan tingkat pengetahuan yang dinilai negatif, menunjukkan adanya perbedaan pemahaman di dalam komunitas. Untuk sikap komunitas indorunners kota Makassar memiliki sikap yang sangat positif terhadap olahraga lari, dengan pemahaman yang baik tentang manfaat psikologisnya, meskipun tidak terlalu terpacu pada perlengkapan lari yang lengkap. Seluruh anggota komunitas (100%) menilai pentingnya sikap dalam olahraga lari, menunjukkan kesadaran kolektif akan peran aspek mental dalam aktivitas ini. Tidak terlalu mementingkan perlengkapan sebagian besar anggota (66%) tidak setuju bahwa lari harus memerlukan perlengkapan yang lengkap ("full outfit"). Hal ini mengindikasikan fokus pada esensi aktivitas lari itu sendiri daripada atribut eksternal. Mengingat adanya variasi frekuensi berlari, komunitas dapat mempertimbangkan program latihan atau kelompok lari dengan berbagai tingkat intensitas dan jadwal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekrima, A. Sport Center Di Yogyakarta. *J. Chem. Inf. Model.* 13–33 (2019).
2. WHO. Aktivitas fisik. *World Health Organization* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (2024).
3. katadata. aktivitas berolahraga. *katadata* <https://katadata.co.id/> (2024).
4. Pebrianti, N. Indeks Pembangunan Olahraga Aspek Partisipasi Olahraga Di Kota Banjarbaru Tahun 2019. *J. Ilmu Keolahragaan* **4**, 1–7 (2021).
5. Pranata, D. Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *J. Kesehat. Olahraga* **10**, 107–116 (2022).
6. Riyanti, R., Kusmaedi, N. & Ma'mun, A. Hubungan Antara Pengguna Aplikasi dan Motivasi Intrinsik dengan Perilaku Hidup Sehat (Berdasarkan Tingkat Usia). *J. Penelit. Pendidik.* **19**, 395–406 (2019).
7. Arina Himatul Husna, M. Tazri, N. N. Dukungan Sosial Virtual dalam Komunitas Online Rahasia Gadis. *komunikasiana* <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/komunikasiana/article/view/27218> (2023).
8. Pradhana, Y. Utilization of Virtual Community as a Communication Media For Pokemon Go Game Group (JPR) Using Social Media. *J. Komun.* **13**, 200 (2021).
9. Karina Nur Safitri *et al.* Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia J. Ris. Sos. Hum. dan Ilmu Pendidik.* **3**, 44–56 (2024).
10. Dwi, A. Laporan Terbaru Strava: Aktivitas Olahraga Bukan Lagi Tentang Burning Out. 4 desember 2024 <https://katadata.co.id/info/6750416071c56/laporan-terbaru-stravaaktivitas-olahraga-bukan-lagi-tentang-burning-out>.
11. Aryaputra. Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pegawai Puskesmas Kendal Kerep Kota Malang Tentang Kebugaran Daya Tahan Jantung Paru. *J. Kesehat. Olahraga* **06**, 458–464 (2016).
12. Arief Rifki, N., Ragil Anugrah, P., Mahardika Wibowo, B. & Adib Bilal Irwansyah, M. Peran

- Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. *J. Angka* **1**, 415–426 (2024).
13. Oktafiranda, N. D. & Yuliasih. Peran Orangtua dalam Mendukung Prestasi Olahraga Panahan Klub Focus Archery Center. *J. Ilm. Sport Coach. Educ.* **7**, 1–8 (2023).
 14. Muskanan, K. Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijak. dan Adm. Publik)* **19**, 105 (2015).
 15. Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M. & Muafa, F. F. Pentingnya Aktivitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedik. J. PkM Ilmu Kependidikan* **5**, 87 (2022).
 16. Farda Kurniawan, Danang Ari Santoso & Wawan Setiawan. Analisis Psikologi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola. *J. Pendidik. Jasm.* **1**, 47–58 (2020).