

## ANALISIS MOTIVASI DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK BERSEPEDA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI KABUPATEN BREBES

Mafruhin Ardian Novianto<sup>1</sup>, Muh.Isna Nurdin W<sup>2</sup>, Agus Wiyanto<sup>3</sup>

E-mail : [mafruhinardian@gmail.com](mailto:mafruhinardian@gmail.com)<sup>1</sup>, [muh.isnanw@gmail.com](mailto:muh.isnanw@gmail.com)<sup>2</sup>, [aguswiyanto7@gmail.com](mailto:aguswiyanto7@gmail.com)<sup>3</sup>

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the motivation of the community to carry out physical cycling activities during the covid-19 pandemic and to determine the level of cycling physical activity during the COVID-19 pandemic in Brebes Regency 2021. The method used in this study was a survey method with data collection techniques using questionnaires. The data sources in this study were all people in Brebes Regency who were doing cycling activities. The results showed that the results of the cycling motivation of the Brebes district community during the Covid-19 pandemic showed that of the 100 Brebes district people, most of them had a moderate level of motivation with a score between 43 to 47, and the results of the distribution of the description of the physical activity of the Brebes district community during the Covid-19 pandemic. 19 according to categories based on the IPAQ (international physical activity questionnaire) shows the number of respondents who have a moderate level of physical activity as many as 49 people (49%) and who have a high level of physical activity as many as 51 people (51%). Therefore, the majority of the people of Brebes Regency during the Covid-19 pandemic carried out high physical activities. The conclusions obtained are the level of motivation for cycling in the Brebes district community during the Covid-19 pandemic showed the results that the majority of cycling motivation levels were in the medium category with a large percentage of 33%, and the Brebes district community cycling physical activity based on the IPAQ (international physical activity questionnaire) showed results. that the majority of cycling physical activity levels are included in the high category with a large percentage of 51%. The suggestion that must be made is that the community always maintains health, not only activities outside the home but when at home, maintaining personal hygiene and cleanliness of the house and eating nutritious foods is very important for Keeping your immune system strong during the Covid-19 pandemic.*

**Keywords:** Motivation, Cycling Physical Activity, Pandemic, Covid-19

### Abstrak

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik bersepeda di masa pandemi covid-19 dan Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik bersepeda dimasa pandemi covid-19 masyarakat di kabupaten Brebes 2021. Metode Penelitian ini yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Sumber data dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat dikabupaten Brebes yang sedang melakukan aktivitas bersepeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh hasil motivasi bersepeda masyarakat kabupaten Brebes selama masa pandemi Covid-19 bahwa dari 100 masyarakat kabupaten Brebes sebagian besar memiliki tingkat motivasi sedang dengan skor antara 43 sampai 47, dan hasil distribusi gambaran aktivitas fisik masyarakat kabupaten Brebes selama masa pandemi Covid-19 menurut kategori berdasarkan IPAQ (*internasional physical activity questionere*) menunjukkan jumlah responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 49 orang (49%) dan yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 51 orang (51%). Oleh karena itu, mayoritas masyarakat kabupaten Brebes selama pandemi Covid-19 melakukan aktivitas fisik yang tinggi. Simpulan yang diperoleh adalah Tingkat motivasi bersepeda masyarakat kabupaten Brebes selama masa pandemi Covid-19 menunjukkan hasil bahwa mayoritas tingkat motivasi bersepeda termasuk dalam kategori sedang dengan besar persentase 33%, dan Aktivitas fisik bersepeda masyarakat kabupaten Brebes berdasarkan IPAQ (*internasional physical activity questionere*) menunjukkan hasil bahwa mayoritas tingkat aktivitas fisik bersepeda termasuk dalam kategori tinggi dengan besar persentase 51%.Saran yang harus dilakukan yaitu Masyarakat selalu menjaga kesehatan bukan hanya aktivitas diluar rumah tetapi ketika dirumah,menjaga kebersihan diri sendiri maupun kebersihan rumah dan makan-makanan yang bergizi sangat penting untuk menjaga imun tubuh di masa pandemi Covid-19.

**Kata Kunci :** Motivasi, Aktivitas Fisik Bersepeda, Masa Pandemi Covid-19.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang harus dilakukan pada masa pandemi covid-19. Masyarakat harus tetap aktif meskipun bekerja dan belajar dari rumah. *Social distancing dan work from home* cenderung membuat seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak, studi menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi virus (Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan, 2020). Aktif berolahraga secara rutin harus tetap dilakukan meskipun “*work from home and social distancing*” untuk menjaga tubuh tetap bugar dan meningkatkan imunitas. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) merekomendasikan tetap aktif latihan fisik selama pandemi covid-19 dengan intensitas sedang. Bentuk latihan bisa berupa latihan aerobik dan atau latihan kekuatan.

Aktivitas Olahraga sering dilakukan oleh hampir setiap orang meskipun dengan jenis olahraga yang berbeda-beda. Setiap orang berbeda aktivitas olahraganya berdasarkan motivasi atau sesuai dengan kesenangannya masing-masing. Dalam satu keluarga saja pasti ada yang berbeda jenis olahraga yang dilakukannya, itu semua tergantung tujuan dari kebugaran, motivasi berolahraganya atau sesuai dengan kesenangannya. Aktivitas olahraga yang berbeda-beda menyebabkan munculnya cabang cabang olahraga baru yang populer dimasyarakat. Walaupun berbeda-beda tujuan aktivitas olahraga pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama yaitu mencapai tujuan kebugaran jasmani yang memadai (Andri H.,2014: 1).

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yan digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan

sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik ( Gilang Okta Prativi dkk,2013: 33).

Menurut WHO sebagaimana dikutip oleh Giam dan Teh (1993: 8), definisi sehat ialah suatu keadaan sehat yang baik, baik fisik, mental maupun sosial. Tujuan dari WHO ialah tercapainya tingkat kesehatan yang paling tinggi oleh semua orang. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan adalah tingkat kebugaran fisik. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan”. Kebugaran fisik dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan.

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Menurut Rosdiani (2013: 170), semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak). Kurangnya gerak akan menyebabkan resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar. Aktifitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktifitas fisik, bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktivitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang

seimbang (Kristanti, 2002). Tingkat aktifitas fisik harian yang lebih tinggi atau latihan fisik yang teratur berkaitan dengan angka mortalitas keseluruhan yang lebih kecil dan resiko serta kematian (Gibney, 2009).

WHO mendefinisikan aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik dapat direncanakan, terstruktur, berulang, dan bertujuan memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Aktivitas fisik dilakukan selama waktu senggang, transportasi menuju atau dari suatu tempat, pekerjaan seseorang yang memiliki manfaat kesehatan. Selanjutnya, aktivitas fisik dengan intensitas yang sedang dan kuat dapat meningkatkan kesehatan.

Namun yang terjadi di wilayah Kabupaten Brebes, Jawa Tengah justru banyak yang mencari aktivitas diluar rumah meliputi bersepeda, *joging* dll. Telah lama para ahli mengakui bersepeda sebagai salah satu latihan aerobik yang terbaik. Hampir setiap orang, beberapapun umurnya, dapat bersepeda untuk kebugaran, dan setiap orang yang sehat dapat menjadi pengendara yang cakap dengan cara latihan. Bersyukurlah atas efesiensinya, bersepeda merupakan satu cara yang baik untuk membina pernafasan jantung dan kebugaran otot. Salah satu dari keindahan bersepeda adalah bahwa anda dapat memperkuat tubuh dan jiwa secara simultan. Kegembiraan dan Kebugaran dapat terbina secara bahu membahu.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan Penelitian kualitatif dengan teknik survey. Sedangkan teknik survey adalah teknik untuk mendapatkan data yang diinginkan oleh peneliti dengan cara terjun langsung pada lokasi. Dapat disimpulkan penelitian kualitatif

dengan teknik survey adalah penelitian yang diwujudkan dalam katakata lisan atau tertulis dengan peneliti terjun langsung dalam lokasi penelitian.

Pada saat pengambilan teknik data penelitian,peneliti akan menggunakan instrumen yang sudah disusun sebelumnya dan tervalidasi untuk responden dengan mengisi sebuah angket yang disediakan peneliti,serta dokumentasi.untuk langkah-langkah yang harus dilakukan dalam penelitian yaitu menyiapkan angket terbuka,bolpoin,dokumentasi foto atau video.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik terutama bersepeda dan tingkat aktivitas fisik bersepeda di masa pandemi Covid-19 . Subyek penelitian yang dijadikan responden adalah masyarakat di kabupaten Brebes yang melakukan akktivitas bersepeda yang berasal dari berbagai macam club sepeda sebanyak 100 orang. Pengambilan data dengan menggunakan 2 macam kuesioner yaitu kuisisioner untuk mengukur motivasi olahraga masyarakat yang terdiri dari 15 item pertanyaan dengan skala jawaban likert 1 sampai 4, sedangkan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dalam berolahraga khususnya bersepeda menggunakan IPAQ (*International Physical Activity Questionere*).

Motivasi bersepeda masyarakat di kabupaten Brebes diukur dari hasil kuisisioner yang terdiri dari 15 item pertanyaan dengan indikator penilaian terdiri dari manfaat olahraga, aktivitas olahraga, pentingnya olahraga untuk kesehatan, kegemaran berolahraga, dan tujuan lain dari olahraga. Sebelum melakukan deskripsi data perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas hasil kuisisioner mengenai motivasi bersepeda.

Analisis deskriptif data bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi berolahraga

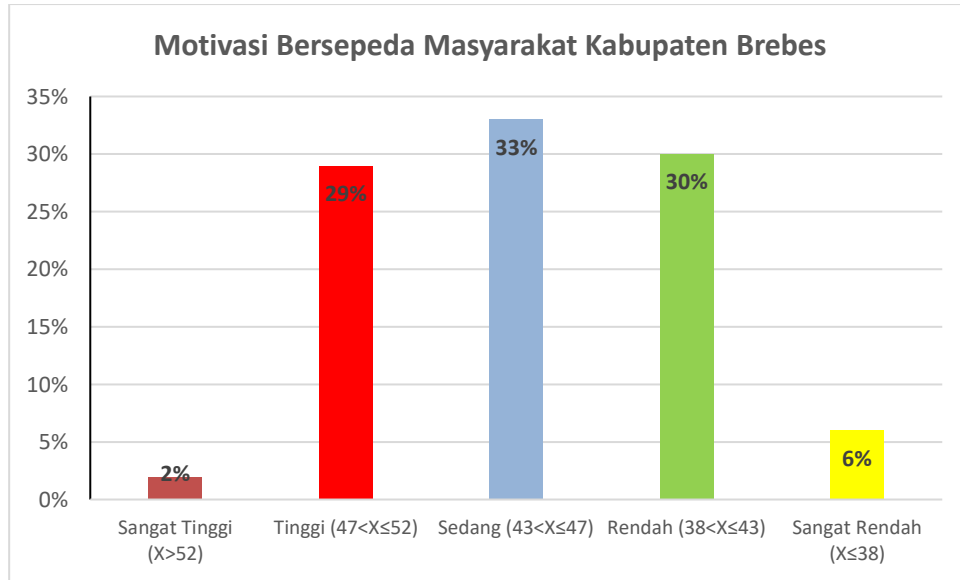
khususnya bersepeda yang dilakukan oleh masyarakat kabupaten Brebes selama pandemi Covid-19 . Hasil analisis deskripsi data motivasi bersepeda masyarakat di kabupaten Brebes diperoleh skor terendah 31, skor tertinggi 56, rata-rata (*mean*) sebesar 45,18 dengan variansi data (*variance*) 20,41 dan Simpangan baku (*Std.Deviation*) 4,52. Sedangkan nilai tengah data (*median*) 45 dan nilai yang sering muncul (*modus*) 45. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka motivasi bersepeda masyarakat kabupaten Brebes disajikan pada Tabel 5 berikut ini :

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Motivasi Bersepeda Masyarakat Kabupaten Brebes

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
X>52	Sangat Tinggi	2	2%
47<X≤52	Tinggi	29	29%
43<X≤47	Sedang	33	33%
38<X≤43	Rendah	30	30%
X≤38	Sangat Rendah	6	6%
Jumlah		100	100%

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

Selain itu, motivasi bersepeda masyarakat kabupaten Brebes dapat ditampilkan dalam grafikeperti pada Gambar 3 berikut ini :



Gambar 3 Grafik Motivasi Bersepeda Masyarakat Kabupaten Brebes

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil motivasi bersepeda masyarakat kabupaten Brebes selama masa pandemi Covid-19 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 2% (2 orang), kategori tinggi sebesar 29% (29 orang), kategori sedang sebesar 33% (33 orang), kategori rendah sebesar 30% (30 orang) dan kategori sangat rendah sebesar 6% (6 orang). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari 100 masyarakat kabupaten Brebes sebagian besar memiliki tingkat motivasi sedang dengan skor antara 43 sampai 47.

Motivasi bersepeda masyarakat di kabupaten Brebes ditinjau dari 5 indikator penilaian yaitu manfaat olahraga, aktivitas olahraga, pentingnya olahraga untuk kesehatan, kegembiraan berolahraga, tujuan lain dari olahraga. Adapun kriteia yang digunakan untuk menunjukkan persentase motivasi bersepeda masyarakat kabupaten Brebes di tinjau dari 5 indikator sebagai berikut:

Tabel 6 Perhitungan Persentase Motivasi Berolahraga Sepeda Masyarakat Kabupaten Brebes

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

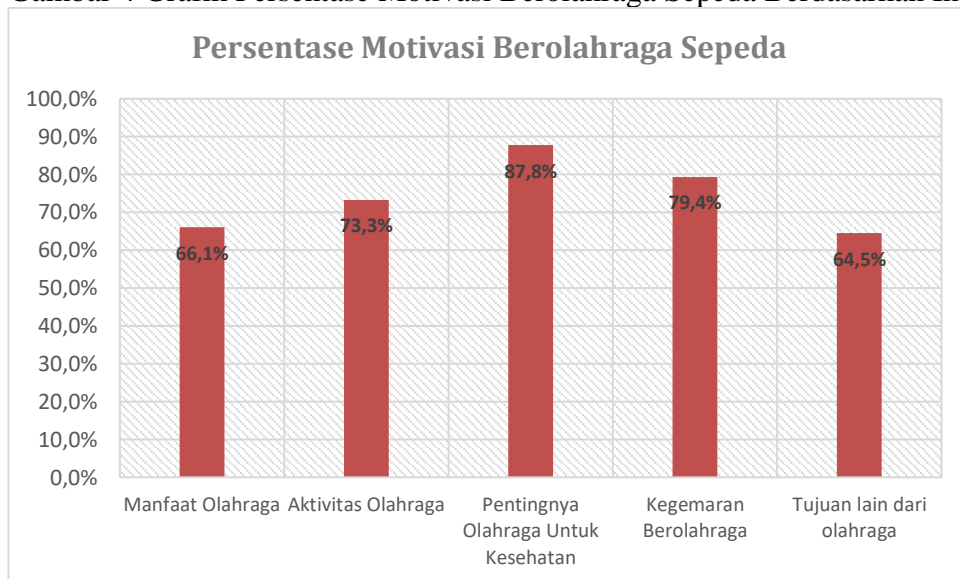
<b>Indikator</b>	<b>Jumlah Butir</b>	<b>Skor Riil</b>	<b>Skor Maksimal</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Kategori</b>
Manfaat Olahraga	7	2114	3200	66,06%	Baik
Aktivitas Olahraga	1	293	400	73,25%	Baik
Pentingnya Olahraga Untuk Kesehatan	2	702	800	87,75%	Sangat Baik
Kegemaran Berolahraga	2	635	800	79,38%	Sangat Baik
Tujuan lain dari olahraga	3	774	1200	64,50%	Baik
<b>Total</b>	15	4518	6400	70,59%	Baik

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil bahwa persentase motivasi berolahraga (sepeda) masyarakat kabupaten Brebes secara keseluruhan sebesar 70,59% termasuk dalam kategori baik. Apabila di tinjau berdasarkan indikato-indikator penilaian motivasi berolahraga sebagai berikut indikator mengenai manfaat olahraga dengan persentase sebesar 66,06% termasuk dalam kategori baik, aktivitas olahraga dengan persentase sebesar 73,25% termasuk dalam kategori baik, pentingnya olahraga dalam kesehatan dengan persentase sebesar 87,75% termasuk dalam kategori sangat baik, kegemaran berolahraga dengan persentase sebesar 79,38% termasuk dalam kategori sangat baik, dan tujuan lain dari olahraga dengan persentase sebesar 64,50% termasuk dalam kategori baik.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data persentase motivasi bersepeda masyarakat kabupaten Brebes selama pandemi Covid-19 ditinjau dari beberapa indikator sebagai berikut:



Gambar 4 Grafik Persentase Motivasi Berolahraga Sepeda Berdasarkan Indikator Penilaian



Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

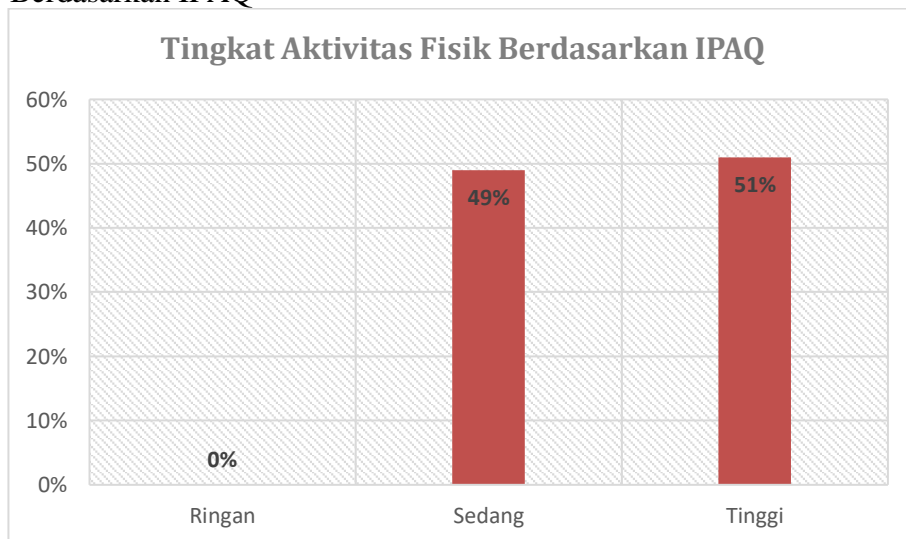
Aktivitas fisik masyarakat kabupaten Brebes diukur dengan *IPAQ (internasional physical activity questionere)* yang berisi tentang pertanyaan tentang durasi dan frekuensi aktivitas fisik dalam satu minggu kebelakang. Berikut distribusi gambaran aktivitas fisik masyarakat kabupaten Brebes menurut kategori berdasarkan *IPAQ (internasional physical activity questionere)*:

Tabel 7 Distribusi Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Kategori Berdasarkan IPAQ

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	0	0%
Sedang	49	49%
Tinggi	51	51%
Total	100	100%

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

Gambar 5 Grafik Persentase Distribusi Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Kategori Berdasarkan IPAQ



Sumber: data diolah penulis

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh hasil distribusi gambaran aktivitas fisik masyarakat kabupaten Brebes selama masa pandemi Covid-19 menurut kategori berdasarkan *IPAQ* (*internasional physical activity questionere*) menunjukkan jumlah responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 49 orang (49%) dan yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 51 orang (51%). Oleh karena itu, mayoritas masyarakat kabupaten Brebes selama pandemi Covid-19 melakukan aktivitas fisik yang tinggi.

Selain itu, Aktivitas fisik juga dapat dilakukan analisis distribusi gambaran berdasarkan karakteristik umum seperti jenis kelamin dan umur responden. Berikut ini hasil perhitungan distribusi gambaran aktivitas fisik menurut karakteristik umum berdasarkan *IPAQ* (*internasional physical activity questionere*) :

Tabel 8 Distribusi Gambaran Aktivitas Fisik Menurut Karakteristik Umum Berdasarkan IPAQ

Karakteristik	Kategori Aktivitas Fisik						Total	
	Ringan		Sedang		Tinggi		n	%
	n	%	n	%	n	%		
<b>Usia</b>								
10 - 16	0	0%	10	10%	2	2%	12	12%
17 - 23	0	0%	8	8%	6	6%	14	14%
24 - 30	0	0%	4	4%	5	5%	9	9%
31 - 37	0	0%	8	8%	7	7%	15	15%
38 - 44	0	0%	8	8%	6	6%	14	14%
45 - 51	0	0%	6	6%	13	13%	19	19%
52 - 58	0	0%	2	2%	6	6%	8	8%
59 - 65	0	0%	3	3%	6	6%	9	9%
<b>Jenis Kelamin</b>								
Laki-Laki	0	0%	31	31%	44	44%	75	75%
Perempuan	0	0%	18	18%	7	7%	25	25%

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 8, deskripsi aktivitas fisik menurut karakteristik usia berdasarkan *IPAQ (internasional physical activity questionere)* menunjukkan bahwa responden yang berusia 10 – 16 tahun mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 10 orang (10%), responden yang berusia 17 – 23 tahun mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 8 orang (8%), responden yang berusia 24 – 30 tahun mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 5 orang (5%), responden yang berusia 31 – 37 tahun mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 8 orang (8%), responden yang berusia 38 – 44 tahun mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 8 orang (8%), responden yang berusia 45 – 51 tahun mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 13 orang (13%), responden yang berusia 52 – 58 tahun mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 6 orang (6%) dan responden yang berusia 59 – 65 tahun mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik

tinggi sebanyak 6 orang (6%).

Sedangkan deskripsi aktivitas fisik menurut karakteristik jenis kelamin berdasarkan *IPAQ (internasional physical activity questionere)* menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 44 orang (44%) dan responden yang berjenis kelamin perempuan mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 18 orang (18%). Oleh karena itu dapat disimpulkan berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin tingkat aktivitas fisik dari masyarakat kabupaten Brebes selama masa pandemi Covid-19 sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 51 orang (51%).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: Tingkat motivasi bersepeda masyarakat kabupaten Brebes selama masa pandemi Covid-19 menunjukkan hasil bahwa mayoritas tingkat motivasi bersepeda termasuk dalam kategori sedang dengan besar persentase 33% dan Aktivitas fisik bersepeda masyarakat kabupaten Brebes berdasarkan *IPAQ (internasional physical activity questionere)* menunjukkan hasil bahwa mayoritas tingkat aktivitas fisik bersepeda termasuk dalam kategori tinggi dengan besar persentase 51%.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut: Masyarakat selalu menjaga kesehatan bukan hanya aktivitas diluar rumah tetapi ketika dirumah, menjaga kebersihan diri sendiri maupun kebersihan rumah dan makan-makanan yang bergizi sangat penting untuk menjaga imun tubuh di masa pandemi Covid-19 dan Masyarakat harus mematuhi protokol kesehatan ketika melakukan kegiatan aktifitas bersepeda dan selalu menjaga jarak serta menghindari kerumunan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Affari, L. (2011). Dampak aktivitas bersepeda terhadap kesehatan mental emosional: Studi kasus pada komunitas pekerja bersepeda bike to work Bandung (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Candra, A. (2016). Pembinaan Prestasi Di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 47-52.
- Cathleen Andrea Indrawan, B. R. (2013). Perancangan Kampanye Sosial Tentang Penggunaan Lajur Bersepeda Di Kota Surabaya. *Jurnal DKV adiwarna*, 1(2), 13.
- Chris carmichael, dkk. (2003). *Bugar Dengan Bersepeda* (2 ed.). (i. hajar, Penerj.) jakarta.
- Fatmawati, M. & Hasanah,A. (2017). Pengaruh olahraga brsepeda dalam menurunkan derajat dismenore pada mahasiswi fakultas kedokteran universitas muhammadiyah malang. *jurnal ilmu kesehatan dan kedokteran keluarga*, 9(1), 12-18.
- Faizal Bahri, dkk. (2019). Survei Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga PABSI dan PASI di Koni Kota Kediri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Fitri Utami, W. (2014). Analisis pembinaan atlet kelas remaja cabang olahraga pencak silat di kelas olahraga smp negeri 1 suboh kabupaten situbondo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1).
- Haerudin, A. (2014). Motivasi Olahraga Bersepeda Masyarakat Kota Bandung: Studi Komparasi Aktivitas Bersepeda di Car Free Day Jalan Dago, Merdeka, dan Buah Batu (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Liani,indri.2018."pengaruh latihan merangkak terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet yunior bola voli yuso yogyakarta".[skripsi].fakultas ilmu keolahragaan.Pendidikan Kepelatihan Olahraga.universitas negeri yogyakarta.Yogyakarta.
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). GAMBARAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA SEMESTER IV FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNSRAT SAAT PEMBATASAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19. *KESMAS*, 10(1)
- Gilang Okta Prativi, S. S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3).
- pujiastuti, i. (2010). Prinsip Penulisan Kuesioner penelitian. *jurnal agribisnis dan pengembangan wilayah*, 2(1), 43-56.
- Muhammad Iqbal Arys Agustavian, S. C. (2013). Perbedaan Bersepeda dan Jalan Kaki Ke Sekolah TerhadapTingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sempu Kabupaten Banyuwangi). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1).

- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik*, 19(2), 105-113.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105-113.
- Pramudya, Ryan. 2018. "Hubungan Persepsi Diri, Motivasi Berolahraga dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa SMA di Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang Jawa Tengah". [Skripsi]. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas PGRI Semarang. Semarang.
- Pranata, A. Y. (2016). Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Untuk Bersepeda Pada Pelaksanaan "JOGJA LAST FRIDAY RIDE" Di Kota Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Sutri. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. [Naskah Publikasi]. Fakultas Ilmu Kesehatan. Program studi DIV FISIOTERAPI. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Siantoro, G. (2021). ANALISIS MOTIVASI MASYARAKAT BERSEPEDA DIMASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 1-5.
- Syam, Yulinar. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri Mangkura 1 Makassar. [skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Keperawatan. Universitas Hasanudin Makassar. Makassar.
- Wahyuni, Dewi. (2017). "Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Banul". [Skripsi]. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Jurusan Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Qohhar, W. (2017). Dampak Bersepeda Ke Sekolah Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 43-49.
- Andri, haerudin, 2014. Motivasi Olahraga Bersepeda Masyarakat Kota Bandung (Studi Komparasi Aktifitas Bersepeda di Car Free Day Jalan Dago, Merdeka dan Buah Batu). Skripsi tidak diterbitkan
- Ch.M.Kristanti. (2002). Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran. *Media Litbang Kesehatan*, XII, 1-5.
- C.K. Giam & K.C. Teh 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Binarupa Aksara, Jakarta.