

BeFind: *Start-Up Sports Training* Untuk Meningkatkan Industri Olahraga Berbasis Teknologi Digital

Made Agus Dharmadi^{1*} 

¹ Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 19, 2022

Revised June 20, 2022

Accepted July 30, 2022

Available online August 25, 2022

Kata Kunci:

Start-Up, Sports Training, Industri Olahraga

Keywords:

Start-Up, Sports Training, Sports Industry



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Industri olahraga berbasis teknologi saat ini menjadi arah pengembangan dari Desain Besar Olahraga Nasional yang dicanangkan oleh pemerintah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan *befind: start-up sports training* untuk meningkatkan industri olahraga berbasis teknologi digital. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner/ angket, wawancara dan studi dokumentasi. Sampel/ responden dalam penelitian ini adalah pelajar dan masyarakat umum dengan rentang usia 16-50 tahun. Sebanyak 171 responden telah mengisi kuesioner analisis kebutuhan pengembangan *Start-Up* tentang pelatihan olahraga 'BeFind'. Berdasarkan analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa; sebagian besar, 84% menyatakan bahwa tujuan berolahraga adalah untuk kebugaran dan kesehatan, sebagian besar 61% responden menyatakan permasalahan yang dialami saat berolahraga adalah sulit mencari informasi terkait pelatihan olahraga. Sebesar 87% menyatakan bersedia mengeluarkan biaya untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, dan sebagian besar 88% bersedia menggunakan media teknologi digital/aplikasi untuk mencari informasi dan berlatih olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat membutuhkan media teknologi digital/aplikasi untuk mencari informasi, konsultasi dan berlatih olahraga terhadap pencapaian kebugaran dan kesehatan bahkan juga prestasi olahraga.

ABSTRACT

*The technology-based sports industry is currently a development area of the National Sports Grand Design launched by the government. Therefore, this research aims to create *befind: start-up sports training* to improve the sports industry based on digital technology. This research is a quantitative descriptive study, with data collection using questionnaires, interviews and documentation studies. The samples/respondents in this study were students and the general public with an age range of 16-50 years. A total of 171 respondents have filled out a Start-Up development needs analysis questionnaire regarding the 'BeFind' sports training. Based on the analysis of the data obtained, it can be obtained that; most, 84% stated that the purpose of exercise is for fitness and health, most 61% of respondents said the problems experienced while exercising is difficult to find related information, most stated 87% stated costs for fitness and health, and, most 88 % using digital technology media/applications to find information and practice. This shows that people really need digital technology media/applications to find information, consult and practice on sports that require fitness and achievement.*

1. PENDAHULUAN

Teknologi informasi bidang olahraga saat ini menjadi pusat peradaban di era modernisasi saat ini, oleh karena itu membangun olahraga melalui teknologi informasi mejadi keniscayaan. Teknologi informasi salah satu arahnya adalah memberikan proses pelatihan dan peningkatan peralatan olahraga, khususnya olahraga berteknologi tinggi. Teknologi informasi juga digunakan dalam proses pemantauan dan pengelolaan kesehatan fisik atlet dan persiapan psikologis untuk menghadapi kompetisi (Gabibov et al., 2020; Jariono et al., 2020). Bertalian dengan hal tersebut, teknologi olahraga merupakan sarana untuk mewujudkan minat dan tujuan masyarakat dalam olahraga dan dapat meningkatkan kemampuan dan

*Corresponding author

E-mail addresses: agus88@gmail.com (Made Agus Dharmadi)

prestasi atlet (Mali, 2020; Thomas & Gilbert, 2016). Salah satu bentuk industri olahraga berbasis teknologi adalah dibuatnya perusahaan berbasis internet yang dikenal dengan istilah *START-UP*. *START-UP* yang merupakan suatu bentuk perusahaan rintisan yang baru tumbuh yang dibangun oleh individu maupun kelompok orang dengan berbasis teknologi dan menjalani proses inkubasi (Hybois et al., 2018; Tiffany et al., 2020). Industri olahraga menjadi bagian penting dalam Desain Besar Olahraga Nasional (DBON), hal ini tertuang dalam Ketentuan Umum Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021, bahwa DBOB merupakan kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahraaan nasional yang berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi dan industri olahraga (Abdillah, 2019; Indrayana & Sadikin, 2020). Perkembangan teknologi informasi yang semakin *massif*, maka mau tidak mau, industri olahraga harus diarahkan pada penggunaan teknologi informasi agar dapat berkembang sesuai dengan era saat ini.

Namun, saat ini kemajuan industri olahraga masih didominasi oleh industri dari luar Indonesia, sedangkan industri olahraga di tanah air masih berjalan lambat, walaupun telah menunjukkan benih-benih perkembangannya. Industri olahraga yang ada masih bersifat konvensional atau kalau dibilang masih belum banyak memanfaatkan perkembangan teknologi terkini. Saat ini Indonesia memiliki 1538 *START-UP* yang terdaftar secara legal. Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan jumlah tersebut menempatkan Indonesia sebagai negara ketiga yang memiliki bisnis *START-UP* terbanyak di dunia, setelah Amerika dan India (Utami & Saraswati, 2018). Penelitian sebelumnya menyatakan mayoritas *START-UP* merupakan perusahaan baru berbasis teknologi, sains dan teknik dengan persentase sebesar 60,8%, bidang edukasi sebesar 9,4%, jasa pangan dan akomodasi sebesar 11,4% dan sisanya terbagi oleh ritel, properti, administrasi bisnis dan konstruksi (Afdi & Purwanggono, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa *START-UP* yang mengkhusus di bidang olahraga belumlah ada. Berdasarkan wawancara kepada masyarakat umum terutama orangtua yang memiliki anak yang berkeinginan untuk mengembangkan bakat di bidang olahraga, diperoleh informasi yang cukup menarik dimana, mereka menyatakan kesulitannya untuk menemukan informasi yang akurat dan bersifat resmi tentang informasi, konsultasi dan kelas-kelas olahraga untuk anak-anak mereka dalam mengembangkan bakat olahraga. Jangankan untuk menemukan kelas/privat olahraga, informasi dan kebutuhan konsultasi pun sangat sulit ditemukan.

Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan untuk mengembangkan *START-UP* berbasis teknologi terkait bidang pelatihan olahraga yang bertujuan untuk menjembatani masyarakat umum dalam mencari informasi, berkonsultasi dan beraktifitas olahraga untuk kebutuhan kebugaran, kesehatan dan prestasi olahraga (Hybois et al., 2018; Utami & Saraswati, 2018; Valenci & Winata, 2020). Berdasarkan studi awal dari literatur dan kebutuhan masyarakat melalui wawancara yang telah dilakukan, maka penelitian ini merencanakan pengembangan *START-UP* Sports Training (Pelatihan Olahraga) yang bernama 'BeFind'. 'BeFind' mengandung arti 'mencari untuk menjadi lebih baik' atau dalam kalimat kiasan 'Find to be Fine'. Belum adanya studi penelitian terkait *START-UP* Sports Training (Pelatihan Olahraga) yang bernama 'BeFind'. Maka dipandang perlu untuk melakukan penelusuran lebih luas kepada pelajar dan masyarakat umum melalui survei. Penelitian survei yang dilakukan menyasar pada permasalahan tujuan masyarakat dalam berolahraga. Maka penelitian ini bertujuan untuk menciptakan *beFind: start-up sports training* untuk meningkatkan industri olahraga berbasis teknologi digital.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan teknik survei untuk menemukan kejadian-kejadian relatif dan distribusi hubungan antar variabel, sehingga diperoleh tentang pendapat, keyakinan dan karakteristik perilaku dari responden (Agung, 2014; Sugiyono, 2015). Sampel penelitian ini yang selanjutnya disebut responden diambil dari masyarakat pelajar dan umum dengan kisaran umur 16-50 tahun. Metode pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner/angket dan wawancara serta studi dokumentasi. Instrumen kuesioner yang digunakan telah melalui uji validitas isi dengan melibatkan dua orang pakar instrumen. Pertanyaan dalam instrumen kuesioner disusun dengan tipe pilihan ganda dan juga isian, sehingga responden dapat dengan mudah memilih jawaban dan apabila jawaban tidak tersedia, dapat pula mengisi melalui kolom isian. Jumlah pertanyaan dalam instrumen terdiri dari 12 butir pertanyaan yang dimulai dari identitas hingga diarahkan pada kebutuhan terhadap pengembangan *START-UP* pelatihan olahraga 'BeFind' berbasis teknologi digital. Instrumen disebar secara luas kepada siswa SMA, mahasiswa dan orangtua. Setelah 3 minggu penyebaran kuesioner menggunakan *platform google*, sebanyak 171 responden telah mengisi kuesioner secara lengkap.

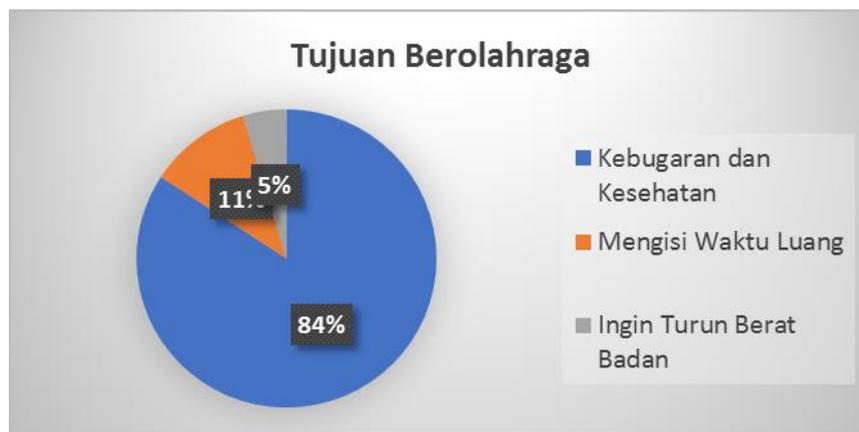
Jumlah responden yang telah melebihi 150 orang kami anggap representatif mewakili masyarakat ke 3 level tersebut yaitu siswa, mahasiswa dan orang tua. Adapun rincian jumlah responden untuk siswa berjumlah 56 orang, mahasiswa 83 orang dan orangtua 22 orang. Data yang telah diperoleh

kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik sederhana untuk mencari persentase dan jumlah yang memilih jawaban sesuai dengan kondisi responden. Persentase dan jumlah ini kemudian dijabarkan dalam grafik/diagram untuk melihat kecenderungan pilihan, mana yang lebih dominan diantara yang lain. Hasil dari analisis ini kemudian dijadikan acuan dalam perencanaan pengembangan *START-UP* pelatihan olahraga 'BeFind' berbasis teknologi digital.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

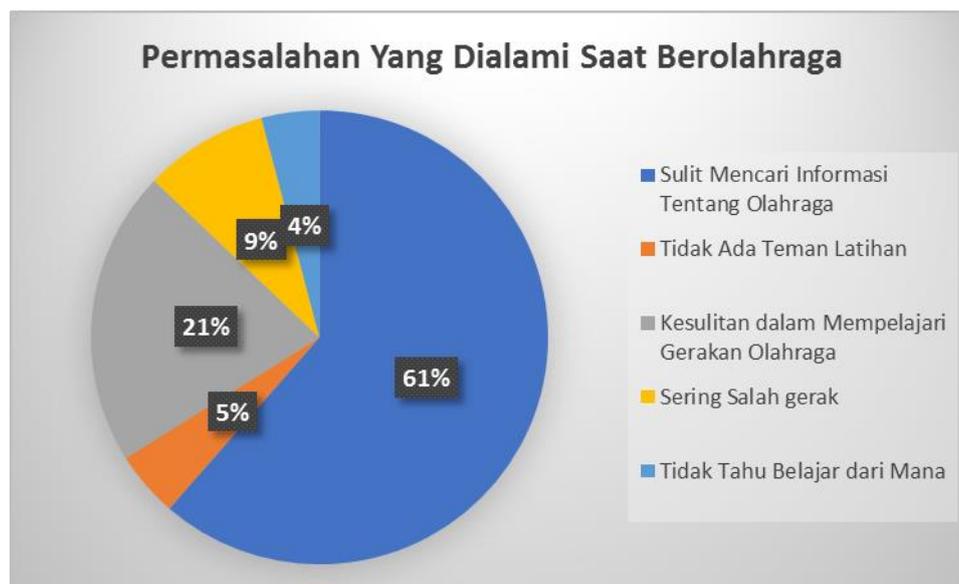
Hasil

Survei terkait pengembangan *START-UP Sports Training* 'BeFind' dilaksanakan melalui penyebaran kuesioner/angket selama 3 minggu kepada pelajar dan masyarakat umum di Bali telah memperoleh hasil melalui (N) 171 responden yang mengisi secara lengkap melalui *platform google (google form)*. Secara rinci, jawaban responden terkait tujuan berolahraga ditunjukkan pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Jawaban Responden terkait Tujuan Berolahraga (N=171)

Berdasarkan [Gambar 1](#), menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan bahwa tujuan berolahraga adalah untuk kebugaran dan kesehatan, dengan rincian sebanyak 144 orang atau 84% memilih tujuan berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, sebanyak 19 orang atau 11% memilih untuk mengisi waktu luang dan sebanyak 8 orang atau 5% memilih untuk menurunkan berat badan. Jawaban responden terkait permasalahan yang dialami saat berolahraga ditunjukkan pada [Gambar 2](#).



Gambar 2. Jawaban Responden terkait Permasalahan yang Dialami Saat Berolahraga (N=171)

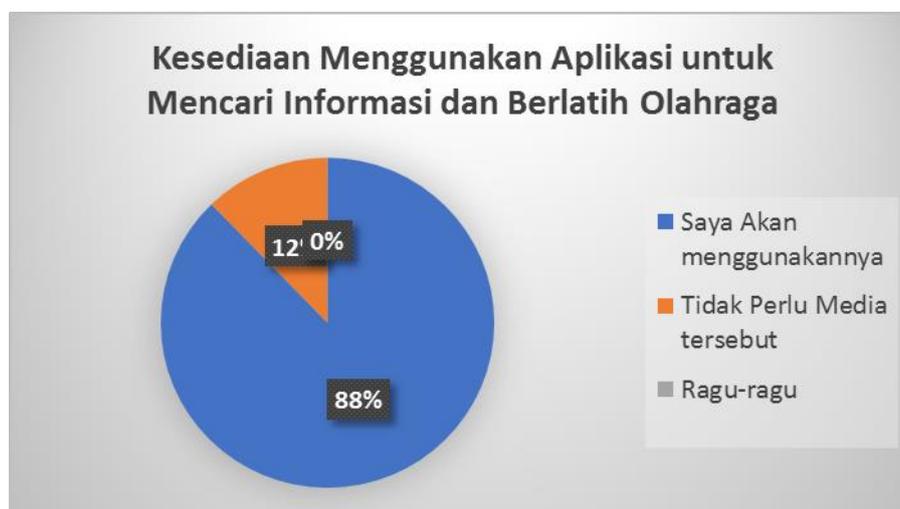
[Gambar 2](#), menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan bahwa permasalahan yang dialami saat berolahraga adalah sulit mencari informasi olahraga, dengan rincian sebanyak 105 orang

atau 61% memilih permasalahan yang dialami yakni sulit mencari informasi ttg olahraga, sebanyak 36 orang atau 21% memilih kesulitan dalam mempelajari gerakan olahraga, sebanyak 15 orang atau 9% memilih sering salah gerak pada saat berolahraga, sebanyak 8 orang atau 5% memilih tidak memiliki teman latihan, dan sebanyak 7 orang atau 4% memilih tidak tahu belajar dari mana. Jawaban responden terkait kesediaan mengeluarkan biaya untuk mencapai kebugaran dan kesehatan ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Jawaban Responden terkait Kesediaan Mengeluarkan Biaya untuk Mencapai Kebugaran dan Kesehatan (N=171)

Gambar 3, menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan kesediaan untuk mengeluarkan biaya untuk mencapai kebugaran dan kesehatan, dengan rincian sebanyak 149 orang atau 87% memilih bersedia untuk mengeluarkan biaya, sebanyak 17 orang atau 10% memilih tidak bersedia mengeluarkan biaya dan sebanyak 5 orang atau 3% memilih ragu-ragu untuk mengeluarkan biaya. Jawaban responden terkait kesediaan menggunakan aplikasi berbasis teknologi digital untuk mencari informasi dan berlatih olahraga ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 4. Jawaban Responden terkait Kesediaan Menggunakan Aplikasi Berbasis Teknologi Digital untuk Mencari Informasi dan Berlatih Olahraga (N=171)

Pada Gambar 4, menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan bahwa akan menggunakan aplikasi/teknologi digital untuk mencari informasi dan berlatih olahraga, dengan rincian sebanyak 150 orang atau 88% memilih akan menggunakan aplikasi/teknologi digital dalam mencari informasi dan berlatih olahraga, sebanyak 21 orang atau 12% memilih tidak memerlukan aplikasi/teknologi digital dan tidak ada orang atau 0% yang memilih ragu-ragu terhadap keberadaan aplikasi/teknologi digital.

Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data, maka saat ini aktifitas olahraga merupakan cara satu-satunya yang mudah dan praktis untuk memperoleh derajat kebugaran dan kesehatan bahkan prestasi. Berolahraga teratur merupakan gaya hidup aktif yang sangat dibutuhkan di era generasi Z saat ini, dengan gempuran permainan (*games*) *online* yang membuat generasi yang pasif atau *sedentary lifestyle* (Desmawati, 2019; Nissa et al., 2017). Hal ini penting karena *sedentary lifestyle* merupakan gaya hidup malas/pasif tanpa melakukan aktifitas fisik, sehingga dapat menyebabkan sakit/ kegemukan atau kekurangan gizi bahkan penyakit psikologis (Sofiany & Setyawati, 2021; Yuliana Asnita et al., 2020). Saat ini masyarakat sangat menginginkan dapat memperoleh derajat kebugaran dan kesehatan melalui olahraga, karena kesadaran yang mulai tumbuh akibat banyaknya contoh-contoh realitas yang baru-baru ini terjadi di saat Pandemi Covid-19 melanda. Masyarakat yang rendah derajat kebugarannya akan sangat beresiko terdampak virus yang mematikan ini (Jayul & Irwanto, 2020; Saputra, 2020).

Oleh karena itu kebugaran sebagai pintu masuk kuatnya pertahanan melalui daya tahan tubuh menjadi sangat penting saat ini. Aktifitas jasmani yang rutin dan berkelanjutan akan dapat meningkatkan kebugaran fisik dan derajat kesehatan tubuh (Prasasti et al., 2019; Rohmah & Muhammad, 2021). Di sisi lain, dengan semakin menurunnya masa hidup manusia menurut data kesehatan, maka mau tidak mau mencapai derajat kesehatan yang tinggi harus dilakukan hingga menginjak lanjut usia (Lansia). Hal ini dapat diperoleh melalui aktifitas jasmani atau olahraga. Pilihan masyarakat terhadap kesehatan sebagai tujuan berolahraga sangat beralasan, mengingat derajat kesehatan masyarakat saat ini cenderung menurun, sehingga salah satu cara dengan berolahraga yang teratur dan kontinyu, karena dengan berolahraga dapat meningkatkan derajat imunitas dan kesehatan tubuh (Hadi et al., 2020; Rokhayati, 2016; Saputra, 2020).

Memasyarakatkan olahraga sering menemui kendala dalam implementasinya, masyarakat berolahraga selama ini menginginkan kemudahan dan kepraktisan, namun sering tidak didukung oleh kebijakan dan juga keberadaan sarana dan prasarana penunjang (A., Lenthe et al., 2010; Setiawan et al., 2020). Secara empiris dari survei yang dilakukan, permasalahan dalam berolahraga dominan disebabkan karena sulitnya mencari informasi terkait olahraga dan kesulitan mempelajari gerakan olahraga yang *relative* butuh *skill*. Informasi olahraga saat ini hanya bisa diperoleh dari media-media yang ada di TV, internet dan juga media sosial, namun itupun hanya sebuah informasi seputar berita, hasil kejuaran, maupun informasi olahraga lainnya yang terbatas. Informasi yang sebenarnya dibutuhkan adalah informasi terkait bagaimana cara mereka dapat meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatannya bahkan prestasi di bidang olahraga untuk dapat dibimbing dan dipandu secara kontinyu oleh instruktur/pelatih/mentor olahraga yang berpengalaman, hal inilah yang belum ditemukan solusinya. Literasi bidang olahraga sangatlah penting untuk memasyarakatkan olahraga yang muaranya pada peningkatan kebugaran, kesehatan dan bahkan kesejahteraan masyarakat (Basoglu, 2018; Bulqini et al., 2021; Jurbala, 2015; Keegan et al., n.d.). Dominannya pilihan masyarakat terhadap permasalahan terhadap minimnya informasi dalam berolahraga cukup masuk akal ditengah-tengah informasi olahraga yang sifatnya masih umum dan luas tidak mengarah kepada informasi khusus dan secara langsung dapat mengubah gaya hidup masyarakat.

Aktifitas berolahraga, tak dipungkiri ada yang membutuhkan biaya yang tinggi, namun sangat banyak pula yang tidak membutuhkan biaya sama sekali. Namun ditengah kesadaran masyarakat yang mulai tumbuh, biaya bukanlah menjadi halangan, asalkan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Sebagian besar masyarakat menyatakan bersedia mengeluarkan biaya untuk tujuan kebugaran dan kesehatan. Untuk tujuan kebugaran apalagi kesehatan tidak sebanding dengan seberapa biaya dikeluarkan, karena tanpa bugar dan sehat, maka uang tidak akan bisa diperoleh (Rohmah & Muhammad, 2021; Rokhayati, 2016). Temuan ini menunjukkan bahwa perencanaan pengembangan START-UP Sports Training 'BeFind' yang memiliki alur bisnis yang saling menguntungkan antara konsumen dan *partner sport training* akan bisa dikembangkan dan diimplementasikan serta dimungkinkan memperoleh *profit* yang memadai. Hasil survei ini merupakan acuan dasar dalam merencanakan pengembangan START-UP Sports Training 'BeFind'.

Implikasi dari penelitian ini adalah membuat START-UP Sports Training 'BeFind' ini mampu mempertemukan masyarakat pencinta olahraga terhadap instruktur/pelatih/mentor bidang olahraga untuk mendapatkan informasi, berkonsultasi dan berlatih bersama, sehingga dapat meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan prestasi olahraga melalui suatu aplikasi berbasis web maupun android. Proses bisnis terjadi antara masyarakat pengguna (konsumen) kepada instruktur/pelatih/mentor bidang olahraga dalam satu aplikasi yang kami sebut 'BeFind' yang bermakna kiasan 'menemukan untuk menjadi lebih baik' atau '*find to fine*'. Penulis juga menyarankan untuk menyediakan fasilitas pelatihan olahraga berbasis teknologi digital, sehingga memudahkan masyarakat untuk mencari informasi dan konsultasi olahraga serta berlatih olahraga untuk keperluan kebugaran, kesehatan dan juga prestasi olahraga.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa kesediaan masyarakat dalam menggunakan aplikasi berbasis teknologi digital terkait pencarian informasi, konsultasi dan latihan olahraga untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan dan bahkan prestasi olahraga. Semakin menunjukkan bahwa memang secara empiris keberadaan START-UP Sports Training 'BeFind' memang sangat dibutuhkan. START-UP merupakan perusahaan rintisan yang berhubungan dengan internet, teknologi, web dan aplikasi. Hal ini merupakan dampak penggunaan internet yang sangat massif, sehingga bermunculan START-UP yang baru di Indonesia.

5. DAFTAR RUJUKAN

- A., Lenthe, F. J., Van, Tak, N. I., Crawford, D., Brug, J., & Oenema, A. (2010). Availability of sports facilities as moderator of the intention – sports participation relationship among adolescents. *Health Education Research*, 25(3), 489–497. <https://doi.org/10.1093/her/cyq024>.
- Abdillah, A. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Berbasis Permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 138. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1446>.
- Afdi, Z., & Purwanggono, B. (2017). Perancangan strategi berbasis metodologi lean startup untuk mendorong pertumbuhan perusahaan rintisan berbasis teknologi di Indonesia. *Industrial Engineering Online Journal*, 6(4), 1–13. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/ieoj/article/view/20398>.
- Agung, A. A. G. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Aditya Media Publishing.
- Basoglu, U. D. (2018). The Importance of Physical Literacy for Physical Education and Recreation. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 139. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4.3022>.
- Bulqini, A., Puspodari, P., Arfanda, P. E., Suroto, S., & Mutohir, T. C. (2021). Physical Literacy in Physical Education Curriculum. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 55–60. <https://doi.org/10.15294/active.v10i2.47008>.
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Description of Adolescents Sedentary Lifestyle , Obesity in Junior High School , Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(December 2019), 296–301.
- Gabibov, A. B., Polomoshov, A. F., & Ryzhkin, N. V. (2020). *Physical Education and Sport in the Era of Information Technology*. 28(Ichwh), 129–132. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201001.027>.
- Hadi, A., Nasaruddin, N., & Husniati, H. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Kelas V Sdn 4 Pringgabaya Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Pendas: Primary Education Journal*, 1(2), 124–133. <https://doi.org/10.29303/pendas.v1i2.64>.
- Hybois, S., Siegel, A., Bascou, J., Eydieux, N., Vaslin, P., Pillet, H., & Sauret, C. (2018). Shoulder kinetics during start-up and propulsion with a manual wheelchair within the initial phase of uninstructed training. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 13(1), 40–46. <https://doi.org/10.1080/17483107.2016.1278471>.
- Indrayana, B., & Sadikin, A. (2020). Penerapan E-Learning Di Era Revolusi Industri 4.0 Untuk Menekan Penyebaran Covid-19. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 46–55. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i1.9847>.
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendarto, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3892262>.
- Jurbala, P. (2015). What Is Physical Literacy, Really? *Quest*, 67(4), 367–383. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1084341>.
- Keegan, R., Barnett, L., & Dudley, D. (n.d.). *Literature sampling to inform development of a physical literacy definition and standard for Australia*.
- Loland, S. (2002). Technology in sport: Three ideal-typical views and their implications. *European Journal of Sport Science*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/17461390200072105>.
- Mali, N. P. (2020). Modern technology and sports performance: An overview. *International Journal of Physiology*, 5(1), 212–216. <https://www.journalofsports.com/pdf/2020/vol5issue1/PartE/5-1-170-175.pdf>.
- Nissa, Mandriyarni, R., & Choirun, M. S. (2017). Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada

- remaja SMA stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(5), 149-155. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16903>.
- Prasasti, T. I., Solin, M., & Hadi, W. (2019). The Effectiveness of Learning Media Folklore Text of North Sumatera Based on Blended Learning by 10th Grade Students of Vocational High School Harapan Mekar-1 Medan. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(4), 480-490. <https://doi.org/10.33258/birle.v2i4.548>.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 511-519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>.
- Rokhayati, A. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>.
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33-42. <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/844>.
- Setiawan, A., Yudianta, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59-65. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>.
- Sofiany, R., & Setyawati, M. I. (2021). Portrait of The Sedentary Lifestyle. *MUHAMMADIYAH Journal of Epidemiology*, 1(1), 65-72. <https://doi.org/https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MJE/article/download/9383/5586>.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta.
- Thomas, S. V., & Gilbert, J. E. (2016). Integrating Technology to Enhance Athlete Development: A Literature Review. *Journal of Higher Education Athletics & Innovation*, 1(1), 73-84. <https://doi.org/10.15763/issn.2376-5267.2016.1.1.73-84>.
- Tiffany, A., Yuniar, A., Febrian, A., Austeen, J., Suryaputra, L., Hannah, M., Kevin, T., & Bagas, W. (2020). Strategi Pemilik Bisnis Startup Di Indonesia Hadapi Pandemi Covid-19. *Journal VICIDI*, 10(2), 55-65. <https://journal.uc.ac.id/index.php/vicidi/article/view/1930>.
- Utami, A. A., & Saraswati, T. G. (2018). Analisis Model Bisnis pada Bisnis Start-Up Web Hosting di Kota Bandung Mengguakan Business Model Canvas (Studi Kasus pada Qwords.com). *E-Proceeding of Management*, 5(2), 2538-2546. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/management/article/view/6954>.
- Valenci, C., & Winata, T. (2020). Ruang kreatif digital. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 2075. <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4435>.
- Yuliana Asnita, Evawany Yunita Aritonang, & Zulhaida Lubis. (2020). The Effect of Sedentary Lifestyle on the Incidence of Obesity on Adolescents in SMUN 7 Banda Aceh. *Britain International of Exact Sciences (BioEx) Journal*, 2(1), 53-60. <https://doi.org/10.33258/bioex.v2i1.118>.