

## MINAT MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA MASYARAKAT SUKU ANAK DALAM (SAD) BINAAN KOMUNITAS SOBAT EKSPLORASI ANAK DALAM (SEAD)

Anggrawan Janur Putra<sup>1</sup>, Yugo Delvindo Arisco<sup>2</sup>, Roli Mardian<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi  
Jambi, Indonesia

e-mail: [anggrawanjanur@yahoo.com](mailto:anggrawanjanur@yahoo.com)<sup>1</sup>, [yugodelvindo1432@gmail.com](mailto:yugodelvindo1432@gmail.com)<sup>2</sup>, [rolimardian@unja.ac.id](mailto:rolimardian@unja.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat melakukan aktivitas olahraga Masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) Binaan Komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang, Muaro Jambi yang pada observasi awal masyarakat setempat banyak melakukan pekerjaan yang hanya berkebun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 50 orang. Instrumen yang digunakan berupa observasi, dokumentasi dan angket yang terdiri dari 40 butir pernyataan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minat melakukan aktivitas olahraga Masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) Binaan Komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang di kategorikan kurang dengan persentase 57.32%. maka kesimpulan yang didapat minat aktivitas olahraga pada masyarakat suku anak dalam dikategorikan kurang dikarenakan aktivitas berkebun yang melelahkan dan kurangnya fasilitas olahraga yang dimiliki

**Kata kunci:** minat, aktivitas olahraga, suku anak dalam

### Abstract

*This study aims to find out interested in doing community sports activities Suku Anak Dalam (SAD) community development Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) at Pelempang village, Muaro Jambi which in early observations the local community did a lot of work that was only gardening. The research method used is a descriptive research method with a quantitative approach. The sample of this study was 50 people. The instruments used are in the form of observation, documentation and questionnaires consisting of 40 statements. The results of this study show that the interest in doing sports activities categorized less with a percentage of 57.32%. So the conclusion obtained by the interest in sports activities in the community is categorized as lacking due to tiring gardening activities and the lack of sports facilities owned.*

**Keywords :** interest, sport activity, suku anak dalam

### PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan bagian dari kebutuhan dasar yang di perlukan setiap manusia, salah satunya dengan meningkatkan kondisi fisik tubuh. Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan aktivitas fisik untuk memperoleh kegembiraan, menjaga tubuh agar tetap bugar serta memulihkan kesehatan fisik dan mental (Pranata, 2022). Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari, kapanpun dan dimanapun. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa menyukai olahraga. Olahraga ialah suatu kebutuhan pokok dalam melakukan kehidupan sehari-hari sebab olahraga dapat meningkatkan kebugaran yang dibutuhkan tubuh dalam melaksanakan tugasnya (Suratmin et al., 2016). Dengan akses seperti sekarang mau olahraga seperti apapun sangatlah mudah didapatkan, seperti bersepeda, bermain sepak bola dan lain-lainnya. Dan dengan kemajuan teknologi seperti sekarang ini, semua dapat menikmati olahraga. Olahraga bukan hanya di kalangan orang perkotaan saja dan bukan hanya kalangan orang yang mempunyai uang. Tapi olahraga untuk semua manusia tidak terkecuali usia, jenis kelamin dan tingkat sosial. Berolahraga

dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang benar dapat memberi pengaruh yang baik kepada tubuh (Peake et al., 2017). Ditinjau dari tujuannya olahraga bisa digolongkan sebagai berikut ini : olahraga pendidikan yakni aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan, olahraga rekreasi yakni kegiatan yang dilaksanakan diwaktu luang sehingga pelaku mendapat kesenangan secara emosional serupa kepuasan dan kebahagiaan; olahraga prestasi yakni kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal; olahraga kesehatan yakni kegiatan yang mempunyai tujuan untuk pengobatan atau penyuluhan biasanya diurus oleh tim medis (Nandika, 2020).

Pada dasarnya seseorang dalam melakukan suatu aktivitas, kegiatan atau tingkah laku selalu didasari dengan adanya minat yang tinggi untuk melakukan aktivitas atau kegiatan tersebut. Semakin besar minat seseorang dalam melakukan aktivitas atau tingkah laku, maka semakin besar pula kemungkinan orang tersebut mencapai keberhasilan dan kesuksesan, minat sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan (Fauziyah & Kurniawan, 2020). Minat melakukan aktivitas dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor fisik, faktor psikis, faktor relasi atau hubungan keluarga dan faktor lingkungan (Antonius & Pramono, 2022). Minat seseorang sangat besar pengaruhnya terhadap aktivitasnya sehari-hari (Majid, 2020). Minat adalah suatu rasa ingin melakukan kegiatan yang positif. Menurut Slameto (2013) menjelaskan minat merupakan suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh. Minat seseorang tidak timbul secara tiba-tiba, minat tersebut ada karena pengaruh dari beberapa faktor. faktor-faktor yang mempengaruhi minat seseorang, antara lain terdiri dari faktor internal berupa perhatian, keingintahuan, dan motivasi sedangkan faktor eksternal berupa dorongan dari orang tua, guru, rekan, fasilitas dan lingkungan (Mansyuri, 2020).

Indonesia sendiri memiliki beribu macam suku, adat dan budaya yang dimana itu merupakan ciri khas dari Negara Indonesia itu sendiri. Salah satunya yang berada di Provinsi Jambi, di Jambi sendiri memiliki beberapa macam suku, dan yang paling terkenal untuk di daerah Jambi yaitu Suku Anak Dalam (SAD) yang masih alami dan natural dengan kehidupan sosialnya. Dan bisa di katakan jauh dari pemukiman kota. Menurut Sukendro (2019) tentang kehidupan Suku Anak Dalam menyebutkan anak dalam artinya rakyat pedalaman dan Kubu artinya bertahan atau pertahanan. Maka orang kubu artinya orang yang mengasingkan diri atau orang yang bertahan. Bagaimana dengan masyarakat yang hidup di pedalaman hutan rimba, atau masyarakat Suku Anak Dalam. Dengan kondisi masyarakat yang jauh dari perkotaan dan kurang memadainya sarana dan prasarana untuk mendukung kegiatan berolahraga. Di samping itu kurangnya perhatian dari masyarakat sekitar untuk melakukan aktivitas olahraga membuat Suku Anak Dalam tidak bisa berkembang dan menjadikan olahraga kurang diminati di kalangan mereka. Dengan bertempat tinggal di dalam hutan rimba yang bisa di katakan jauh dari desa setempat, membuat fasilitas olahraga hampir tidak ada. Dengan kondisi ekonomi yang rendah menjadikan Suku Anak Dalam ini sibuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka. Bisa dikatakan anak yang berusia 15 tahun atau masih di jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama, rata-rata sudah menikah dan bekerja semua. Dari waktu pagi sampai sore digunakan waktu untuk bekerja, dan waktu malam digunakan untuk beristirahat. Selain itu kurangnya kemauan atau dorongan terhadap masyarakat Suku Anak Dalam, dalam melakukan aktivitas olahraga menjadikan mereka kurang berminat atau malas melakukan olahraga karna yang utama bagi mereka adalah memenuhi kebutuhan pokok dengan berkebun, bertani, hingga berburu. Selain itu perasaan malu dan bahasa yang kurang di mengerti mengakibatkan Suku Anak Dalam ini susah berbaur dengan masyarakat sekitar apalagi untuk melakukan aktivitas olahraga. Berdasarkan hal ini perhatian dalam melakukan tinjauan kepada setiap golongan masyarakat khususnya di pedalaman terhadap aktivitas olahraga dipandang penting.

**METODE**

Metode penelitian menggunakan metode survei dengan penjabaran deskriptif kuantitatif. Metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, yang mana teknik pengumpulan datanya dengan pengamatan yang tidak mendalam dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasi (Sugiyono, 2018). Dijelaskan dengan jelas tujuan yang akan diraih, merencanakan bagaimana melakukan pendekatannya,

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta binaan komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang yang berjumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh (*total sampling*) dari jumlah populasi binaan sehingga sampel tetap sebanyak 50 orang. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Instrumen dalam penelitian ini melalui penyebaran angket dan dokumentasi. berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data dan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup atau disebut juga dengan *close form questioner* yaitu angket yang disusun dengan menyediakan pilihan jawaban yang lengkap, sehingga pengisi atau responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih. Angket yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 40 butir pernyataan dengan acuan skala *likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Angket skala *Likert* yang digunakan dengan pilihan Sangat Setuju (diberi angka 5), Setuju (diberi angka 4), Ragu-ragu (diberi angka 3), Tidak Setuju (diberi angka 2), dan Sangat Tidak Setuju (diberi angka 1). Setelah ditentukan jenis instrumennya, peneliti menyusun kisi-kisi instrumen. Kisi-kisi merupakan sebuah tabel yang menunjukkan relasi antara hal-hal yang disebutkan dalam baris dengan hal-hal yang disebutkan dalam kolom (Arikunto, 2021).

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek	Indikator	Sub Indikator	No Butir
Minat Melakukan Aktivitas Olahraga	Unsur-Unsur Timbulnya	Perhatian	1. Adanya aktivitas	1,2,3,4,5
			2. Adanya perhatian	6,7,8
Masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) Binaan Komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang	Minat	Kesenangan	1. Perasaan lebih suka	9,10,11
			2. Ketertarikan	12,13,14
Masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) Binaan Komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang	Minat	Kemauan	1. Usaha dan kemauan belajar	15,16,17,18,19,20
			Masyarakat	1. Masyarakat sekitar
Masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) Binaan Komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang	Minat	Keluarga		2. Kondisi sarana dan pasarana
			Pendidikan	1. Adanya dukungan dari keluarga
Masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) Binaan Komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang	Minat	Pendidikan		1. Metode mengajar

Data penelitian ini berupa jawaban responden atas angket yang dibagikan. Sumber data pada penelitian ini adalah sumber primer. Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data primer contohnya mengenai tanggapan responden terhadap minat berolahraga masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) binaan komunitas Sobat eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang. Teknik Pengumpulan data melalui triangulasi data berupa dari wawancara, angket dan dokumentasi.

Untuk menguji validitas instrumen penulis menggunakan validitas konstruksi (*construct validity*). Untuk menguji validitas konstruksi, digunakan pendapat dari ahli (*judgment expert*).

Dalam hal ini instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Selanjutnya untuk menguji reliabilitas instrument menggunakan program SPSS dengan model *alpha*, suatu instrument dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,73.

Analisis data dapat diketahui dengan membagi jumlah skor dari setiap pernyataan dengan jumlah skor maksimal dari seluruh pernyataan, kemudian untuk memperoleh persentasenya dikalikan dengan 100% dengan rincian :

$$p = \frac{a}{b} \times 100\%$$

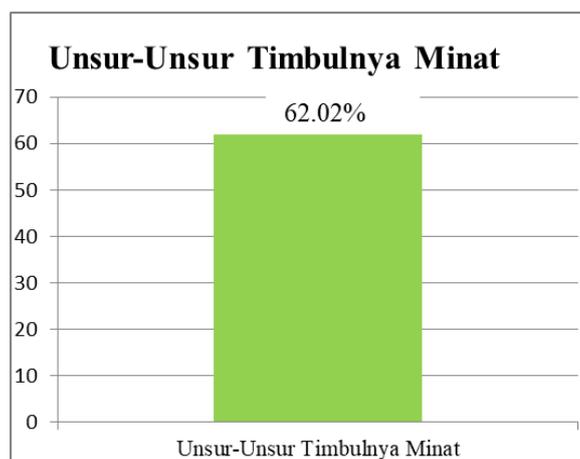
Keterangan : P = persentase minat; a = jumlah skor; b = skor maksimal

Tabel 2. Pedoman Konversi

Tingkat Persentase	Kriteria
80%-100%	Sangat baik
70%-79%	Baik
60%-69%	Cukup
50%-59%	Kurang
0%-49%	Sangat kurang

## HASIL

Hasil kuesioner yang didapat dari Indikator minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) binaan komunitas Sobat Eskplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Palembang. :



Gambar 1. Diagram Minat terhadap Indikator Unsur-Unsur Timbulnya minat

Berdasarkan gambar 1 diatas dapat diketahui persentase dari unsur-unsur timbulnya minat yang meliputi indikator perhatian, kesenangan dan kemauan dikategorikan cukup dengan persentase 62.02% yang berdasarkan pedoman konversi dengan kriteria cukup.



Gambar 2. Diagram Minat berdasarkan Indikator Faktor Timbulnya Minat

Berdasarkan gambar 2 diatas Dari faktor-faktor timbulnya minat yang meliputi indikator masyarakat, keluarga dan Sekolah/Lembaga pendidikan dikategorikan kurang dengan persentase 52.62%.



Gambar 3. Diagram Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Suku Anak Dalam

Dari gambar 3 diatas dapat diketahui persentase minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) binaan komunitas Sobat Eskplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Palembang. Berdasarkan rata-rata dari unsur-unsur timbulnya minat dan faktor-faktor timbulnya minat didapatkan presentase 57.32%. Menurut pedoman konversi dikategorikan kurang (Arikunto, 2021).

## PEMBAHASAN

Hasil berdasarkan indikator Unsur-unsur timbulnya minat dari aspek perhatian disebabkan melakukan aktivitas olahraga masyarakat SAD di Desa Palembang hanya dilakukan satu sampai dua kali saja dalam seminggu, dan kurangnya perhatian untuk saling mengajak melakukan kegiatan aktivitas olahraga, dan masyarakat desa hanya sesekali mengadakan kegiatan atau acara olahraga yang dilakukan bersama di desa. Dari aspek kesenangan disebabkan kurangnya lingkungan sekitar untuk melakukan aktivitas olahraga dan tidak tertarik untuk mempelajari olahraga baru dikarenakan lapangan tidak memadai dan tidak semua orang bisa menguasai lebih dari satu cabang olahraga atau hanya menguasai satu cabang olahraga saja. Selanjutnya dari aspek kemauan disebabkan kurangnya antusias masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Dan mereka hanya melakukan aktivitas olahraga ketika mereka memiliki waktu luang saja dalam melakukan aktivitas olahraga, tidak selalu terus menerus, tidak konsisten, dan terkadang hanya seminggu satu atau dua kali saja

hal ini berkaitan dengan aktivitas rutinitas masyarakat yang pekerja tani, hal ini berbanding kontras menurut *American College Sport Medicine* tahun 2011 yang menyatakan olahraga perlu dilakukan 3-5 kali perminggu dan bila kondisi kesehatan dan kemampuan telah memungkinkan dapat ditingkatkan menjadi 5-7 perminggu (Hadi, 2020). Setelah diketahuinya indikator dari unsur-unsur timbulnya minat dalam keseluruhan yang meliputi perhatian, kesenangan, dan kemauan, dapat dikategorikan hanya cukup dengan persentase 62.02%.

Hasil berdasarkan factor-faktor timbulnya minat dari aspek masyarakat yang disebabkan tidak adanya inisiatif atau usaha dari masyarakat untuk bergotong royong membuat lapangan olahraga, dan tidak adanya fasilitas olahraga yang mumpuni. Mereka hanya menunggu bantuan dari pemerintah desa untuk mendapatkan fasilitas olahraga tanpa adanya usaha mengumpulkan biaya untuk membeli fasilitas olahraga. Aspek keluarga yang disebabkan kurangnya perhatian dari keluarga ataupun orang tua untuk melakukan aktivitas olahraga, dikarenakan orang tua sibuk untuk bekerja tanpa bisa menyempatkan waktu untuk melakukan olahraga bersama dirumah ataupun diluar rumah. Dan orang tua tidak memberikan fasilitas atau alat untuk anaknya melakukan olahraga. Padahal keluarga menurut Saifuddin adalah fungsional ekonomi-kegiatan produksi, konsumsi, dan distribusi dalam upaya memenuhi kebutuhan anak (Santika, 2020).

Aspek Sekolah/Lembaga Pendidikan disebabkan tidak lengkapnya fasilitas olahraga di tempat belajar, hanya sesekali melakukan aktivitas olahraga sepulang sekolah seperti berenang di sungai dan sesekali melakukan aktivitas olahraga bersama pembina dari komunitas dikarenakan jadwal pembinaan hanya dua minggu sekali atau satu bulan sekali di Desa Pelempang karna komunitas SEAD yang dibina bukan hanya di Desa Pelempang saja Padahal untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan berbagai macam olahraga yang mudah dikerjakan, diantaranya melakukan olahraga dengan continue, juga bisa melakukan olahraga dirumah *exercise*, senam dan berlari di belakang rumah (Majid, 2020). Setelah diketahuinya indikator dari faktor-faktor timbulnya minat dalam keseluruhan yang meliputi masyarakat, keluarga, dan sekolah/Lembaga Pendidikan dapat dikategorikan kurang dengan persentase 52.62%.

Unsur-unsur timbulnya minat dan faktor-faktor timbulnya minat, dimana kedua hal ini memiliki peranannya masing-masing. Unsur-unsur minat terbagi menjadi tiga bagian yaitu perhatian, kesenangan dan kemauan (Damayanti & Noordia, 2021), sedangkan faktor-faktor timbulnya minat terbagi menjadi tiga bagian yaitu faktor masyarakat, keluarga dan Sekolah/Lembaga Pendidikan (Pangesti, 2021). Dari hasil yang diperoleh secara keseluruhan rata-rata menunjukkan minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) binaan komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang. Dikategorikan kurang dengan persentase 57.32%.

## **SIMPULAN**

Minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) binaan komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD) di Desa Pelempang di kategorikan kurang dengan persentase 57.32%. Dikarenakan Kurangnya antusiasme yang cukup untuk melakukan aktivitas olahraga, dan masyarakat hanya berfokus kepada aktivitas fisik yang berdasarkan dorongan kebutuhan ekonomi. Dan ketika merasa lelah mereka tidak lagi melakukan aktivitas olahraga, masyarakat di Desa Pelempang hanya melakukan aktivitas olahraga satu sampai dua kali saja dalam seminggu, yang disebabkan kurangnya fasilitas untuk melakukan olahraga dan tidak adanya perhatian dari pemerintah tentang olahraga untuk memfasilitasi masyarakat melakukan kegiatan olahraga.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa pandangan dari penulis yang sekiranya dapat dijadikan saran bagi pihak masyarakat, pemerintah, sekolah, guru/pembimbing dan peneliti yang akan datang, sebagai berikut :

1. Kepada masyarakat untuk membuat atau menghidupkan kembali karang taruna untuk membuat kegiatan aktivitas olahraga dengan membuat lapangan olahraga yang layak
2. Pemerintah desa ataupun pemerintah Provinsi Jambi supaya lebih memperhatikan lagi masyarakat Desa terutama masyarakat yang tinggal di pedalaman seperti Suku Anak Dalam (SAD).
3. Pihak sekolah agar meningkatkan fasilitas yang ada agar anak-anak yang bersekolah bisa memanfaatkan fasilitas olahraga yang ada di sekolah
4. Kepada guru/pembimbing komunitas agar lebih sering mengunjungi, memperhatikan dan mengajak melakukan aktivitas olahraga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Bapak Nudin selaku kepala suku anak dalam di Desa Pelempang yang membantu peneliti menerjemahkan Bahasa Indonesia ke Bahasa masyarakat setempat yang masih belum cukup lancar dalam berbahasa formal sehingga uji validitas reliabilitasnya dapat diterima

## DAFTAR PUSTAKA

- Antonius, D., & Pramono, M. (2022). Survei Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–36.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.
- Damayanti, S., & Noordia, A. (2021). Analisis Minat Masyarakat dalam Melakukan Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 1–10.
- Fauziah, R., & Kurniawan, K. (2020). Meningkatkan Minat Baca Siswa Melalui Literasi Digital Sebagai Upaya Memaksimalkan Pembelajaran Daring. *Seminar Internasional Riksa Bahasa*, 439–442.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang pada masa pandemi COVID-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pada Masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Mansyuri, M. I. (2020). ANALISIS MINAT MASYARAKAT DALAM BERINVESTASI MODAL PADA PT ASURANSI JIWA BUMIPUTERA 1912 KABUPATEN DOMPU. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(1), 143–160. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i1.440>
- Nandika, I. R. (2020). *Minat Dan Motivasi Pengunjung Dalam Berolahraga Di GOR Tri Lomba Juang*.
- Pangesti, Y. G. (2021). *Perilaku Masyarakat dalam Memilih Lembaga Pendidikan Islam (Studi Kasus di Desa Soco Kecamatan Slogohimo)*. IAIN Ponorogo.
- Peake, J. M., Neubauer, O., Walsh, N. P., & Simpson, R. J. (2017). Recovery of The Immune System After Exercise. *Journal of Applied Physiology*, 122(5), 1077–1087. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00622.2016>
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107–116.
- Santika, I. G. N. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127–137.

<https://doi.org/10.23887/jjis.v6i2.28437>

- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (ke-26)*. Alfabeta, cv.
- Sukendro. (2019). *Menelisik Potensi Olahraga Suku Anak Dalam (SAD)*. Salim Media Indonesia.
- Suratmin, S., Artanayasa, I. W., & Budiawan, M. (2016). Pola Pembinaan Cabang Olahraga Pelajar dalam Membangun Prestasi Olahraga Bali. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 19–28. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v3i2.11732>