



## **Meningkatkan Partisipasi Aktif Berolahraga Masyarakat DKI Jakarta Melalui Program Penggerak Olahraga**

**Tedi Cahyono \***

Dinas Pemuda dan Olahraga DKI Jakarta, Indonesia

\*E-mail Koresponden : bungtedi206@gmail.com

### **Article History:**

Received: Mei 2024

Revised: Juni 2024

Accepted: Juni 2024

### **Kata Kunci :**

Gaya Hidup Sehat,  
Partisipasi Aktif,  
Olahraga,

**Abstrak:** Pengabdian ini difokuskan pada rendahnya tingkat partisipasi aktif dalam berolahraga di masyarakat di wilayah administrasi Provinsi DKI Jakarta. Tujuan utama dari pengabdian ini adalah meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam berolahraga dan mendorong adopsi gaya hidup sehat. Tiga tujuan pengabdian yang ditetapkan adalah meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat, meningkatkan ketersediaan dan aksesibilitas fasilitas olahraga di wilayah Provinsi DKI Jakarta, serta mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam program penggerak olahraga. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan survei dan analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga, hambatan yang dihadapi, serta kebutuhan dan preferensi mereka terkait fasilitas olahraga. Selain itu, dilakukan pendekatan pendidikan dan kampanye melalui penyuluhan dan kegiatan penggerak olahraga untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat olahraga dan gaya hidup sehat. Program komunitas diorganisir dengan berbagai kegiatan olahraga seperti senam, jogging, pengenalan cabang olahraga, tes kesehatan, dan pelatihan fundamental movement skill, untuk mendorong partisipasi aktif masyarakat. Hasil pengabdian ini mencakup peningkatan partisipasi aktif masyarakat dalam berolahraga di wilayah administrasi Provinsi DKI Jakarta, dengan meningkatnya kesadaran masyarakat

tentang pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat. Selain itu, terjadi peningkatan kualitas fasilitas olahraga yang lebih baik dan lebih mudah diakses oleh masyarakat. Terbentuknya komunitas olahraga yang aktif dan berkelanjutan juga menjadi hasil dari pengabdian ini. Dampaknya adalah masyarakat yang lebih sehat, energik, dan memiliki gaya hidup yang lebih aktif. Kesimpulannya, melalui pendekatan survei, pendidikan, dan program komunitas, pengabdian ini berhasil meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam berolahraga di wilayah Provinsi DKI Jakarta. Hal ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat, serta meningkatkan pemanfaatan fasilitas olahraga yang berkualitas.

---

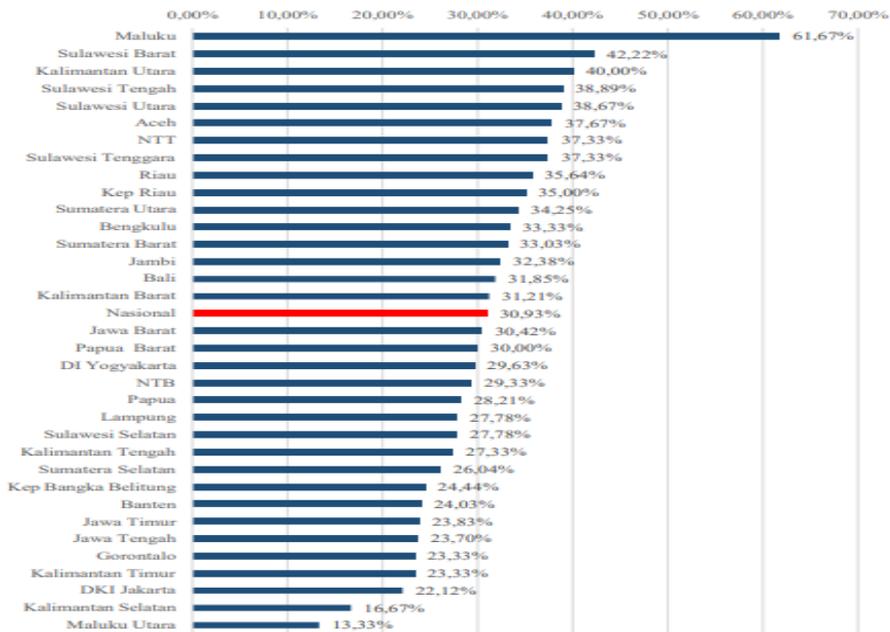
## **Pendahuluan**

Olahraga merupakan aktivitas penting yang dibutuhkan dalam upaya menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar. Dalam kehidupan modern yang serba sibuk dan cenderung kurang aktif, olahraga menjadi kunci untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup (Fitriana & Darmawan, 2021). Melalui olahraga, tubuh kita dapat mengalami berbagai manfaat positif. Pertama-tama, olahraga secara langsung berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran fisik. Aktivitas fisik yang teratur dapat memperkuat otot dan tulang, meningkatkan daya tahan kardiovaskular, serta meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan tubuh. Selain itu, olahraga juga membantu dalam mengendalikan berat badan, mengurangi risiko obesitas, dan meningkatkan kualitas tidur (Kuniano, 2015). Selain manfaat fisik, olahraga juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan emosional. Ketika kita berolahraga, endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, dilepaskan dalam tubuh kita. Hal ini menghasilkan perasaan bahagia dan relaksasi, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Olahraga juga dapat meningkatkan kualitas tidur, membantu mengatasi depresi, dan meningkatkan rasa percaya diri (Chiva-Bartoll & Fernández-Rio, 2022). Selain manfaat langsung bagi individu, olahraga juga memiliki dampak sosial yang signifikan. Melalui olahraga, kita dapat

membangun hubungan sosial yang kuat dengan orang lain. Baik melalui berbagai tim olahraga, kelompok kebugaran, atau komunitas olahraga, kita dapat bertemu dengan orang-orang yang memiliki minat dan tujuan yang sama. Ini menciptakan rasa solidaritas, saling dukung, dan memperkuat ikatan sosial (Rusdin et al., 2023). Dalam upaya menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar, penting untuk memilih olahraga yang sesuai dengan minat dan kebutuhan kita. Berbagai jenis olahraga, seperti lari, berenang, sepak bola, yoga, atau bersepeda, menawarkan variasi dalam intensitas, durasi, dan fokusnya. Penting juga untuk menjaga konsistensi dan mengatur jadwal rutin untuk berolahraga (Rahtawu et al., 2018).

Kondisi berolahraga di DKI Jakarta saat ini menunjukkan tingkat partisipasi aktif masyarakat yang masih tergolong sangat rendah. Hal ini disebabkan oleh tingginya aktifitas masyarakat serta keterbatasan waktu yang menyebabkan sulitnya meluangkan waktu untuk berolahraga. Provinsi DKI Jakarta adalah daerah yang padat penduduk dan memiliki tingkat mobilitas yang tinggi. Aktifitas sehari-hari seperti bekerja, bersekolah, dan beraktivitas sosial seringkali memakan sebagian besar waktu masyarakat, sehingga menyisakan sedikit waktu untuk berolahraga. Penyibukan ini seringkali membuat masyarakat merasa terjebak dalam rutinitas yang padat dan sulit menemukan waktu untuk bergerak dan beraktivitas fisik. Selain itu, kurangnya keinginan yang kuat dan kurangnya pendampingan dalam melaksanakan aktivitas berolahraga juga menjadi faktor penyebab rendahnya partisipasi aktif masyarakat. Beberapa orang mungkin tidak menyadari pentingnya berolahraga dan dampak positifnya bagi kesehatan. Kurangnya pemahaman tentang manfaat olahraga serta kurangnya dukungan dan penghargaan dari lingkungan sekitar seringkali membuat masyarakat menjadi kurang termotivasi untuk berolahraga.

Berikut adalah data laporan Sport Development Index Kemenpora RI pada partisipasi aktif berolahraga masyarakat:



**Gambar 1.** Datar Partisipasi Olahraga Provinsi dari laporan SDI Tahun 2022

Berdasarkan data yang diperoleh, Provinsi DKI Jakarta menempati peringkat 3 terbawah dalam hal partisipasi berolahraga masyarakat. Hanya sekitar 22,12% atau sekitar 2.362.405 jiwa dari total jumlah penduduk Provinsi DKI Jakarta yang aktif berolahraga. Jumlah ini terbilang rendah mengingat total penduduk Provinsi DKI Jakarta yang mencapai 10.679.951 jiwa. Angka partisipasi yang rendah ini mencerminkan tantangan yang dihadapi oleh masyarakat DKI Jakarta dalam menjaga gaya hidup sehat dan aktif. Tingginya kepadatan penduduk dan mobilitas yang tinggi di Jakarta seringkali membuat masyarakat sulit untuk meluangkan waktu dan energi untuk berolahraga. Aktivitas sehari-hari yang padat, seperti bekerja, bersekolah, dan beraktivitas sosial, seringkali menghabiskan sebagian besar waktu dan mengurangi kesempatan untuk bergerak dan beraktivitas fisik. Selain itu, faktor keinginan dan motivasi juga memiliki peran penting dalam partisipasi aktif berolahraga (Rusdin et al., 2023). Kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga dan manfaatnya bagi kesehatan, serta kurangnya

dukungan dan fasilitas yang memadai di sekitar lingkungan, dapat mengurangi motivasi masyarakat untuk berolahraga secara rutin. Untuk meningkatkan partisipasi berolahraga masyarakat DKI Jakarta, diperlukan upaya yang terpadu dan kolaboratif antara pemerintah, lembaga olahraga, dan masyarakat. Dalam hal ini Program yang dilaksanakan oleh Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi DKI Jakarta dengan Universitas Negeri Jakarta melalui Program Penggerak Olahraga menjadi sebuah solusi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat DKI Jakarta dalam berolahraga.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode aktivitas langsung yang dilaksanakan oleh Penggerak Olahraga guna meningkatkan partisipasi aktif dalam berolahraga di tengah-tengah masyarakat. Penyelenggaraan kegiatan menempuh tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Perencanaan Identifikasi Kebutuhan:  
Pada tahap ini, langkah-langkah yang dapat diambil adalah sebagai berikut:
  - a. Analisis kebutuhan: Lakukan analisis menyeluruh terhadap kebutuhan masyarakat terkait olahraga. Identifikasi masalah dan tantangan yang dihadapi, serta peluang yang ada untuk meningkatkan partisipasi aktif dalam berolahraga.
  - b. Tinjau ketersediaan fasilitas: Evaluasi fasilitas olahraga yang ada di lingkungan masyarakat. Tinjau kondisi, kapasitas, dan aksesibilitasnya. Identifikasi kelebihan dan kekurangan fasilitas yang dapat mempengaruhi partisipasi masyarakat.
  - c. Penentuan instruktur Penggerak Olahraga: Identifikasi dan pilih instruktur atau pelatih yang berkualitas dan memiliki pengetahuan yang cukup dalam bidang olahraga. Pastikan mereka memiliki kemampuan untuk memfasilitasi kegiatan olahraga yang cocok dengan kebutuhan masyarakat.
  - d. Penentuan kegiatan olahraga: Tentukan jenis kegiatan olahraga yang sesuai dengan kebutuhan dan minat masyarakat di lingkungan tersebut. Pertimbangkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat kebugaran, dan preferensi olahraga masyarakat setempat.

**2. Pelaksanaan:**

Setelah perencanaan identifikasi kebutuhan, langkah-langkah yang dapat diambil dalam pelaksanaan adalah sebagai berikut:

a. Penyusunan jadwal dan lokasi: Atur jadwal kegiatan olahraga yang sesuai dengan ketersediaan fasilitas dan kenyamanan masyarakat. Tentukan lokasi yang mudah diakses dan sesuai dengan kegiatan yang akan dilakukan.

b. Informasi dan promosi: Sosialisasikan kegiatan olahraga kepada masyarakat. Gunakan berbagai saluran komunikasi seperti media sosial, brosur, spanduk, atau pertemuan komunitas. Pastikan informasi yang disampaikan jelas dan menarik minat masyarakat untuk berpartisipasi.

c. Pelaksanaan kegiatan: Jalankan kegiatan olahraga sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Pastikan instruktur Penggerak Olahraga siap dan mampu mengelola kegiatan dengan baik. Penuhi kebutuhan peserta, termasuk keselamatan dan kenyamanan selama kegiatan berlangsung.

**3. Evaluasi:**

Evaluasi merupakan langkah penting untuk mengevaluasi keberhasilan dan dampak program penggerak olahraga. Beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam evaluasi adalah sebagai berikut:

a. Identifikasi indikator evaluasi: Tentukan indikator yang akan digunakan untuk mengukur keberhasilan program, seperti peningkatan partisipasi, tingkat kepuasan peserta, peningkatan keterampilan olahraga, atau perubahan perilaku yang diinginkan.

b. Kumpulkan data evaluasi: Gunakan metode yang tepat untuk mengumpulkan data evaluasi, seperti survei, wawancara, observasi, atau penggunaan data statistik. Pastikan data yang dikumpulkan relevan dengan indikator evaluasi yang telah ditentukan sebelumnya.

c. Analisis data evaluasi: Analisis data yang telah dikumpulkan dengan seksama. Identifikasi tren, pola, dan temuan yang muncul dari data evaluasi. Evaluasi juga efektivitas program dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

d. Penilaian keberhasilan: Evaluasi hasil program berdasarkan indikator evaluasi yang telah ditentukan. Tinjau apakah program telah mencapai tujuan yang ditetapkan dan apakah ada aspek yang perlu

ditingkatkan atau diperbaiki.

4. Tindak Lanjut:  
 Setelah evaluasi, langkah-langkah tindak lanjut dapat diambil untuk memperbaiki dan meningkatkan program. Beberapa langkah yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:
- a. Identifikasi kekurangan dan perbaikan: Berdasarkan hasil evaluasi, identifikasi aspek-aspek program yang perlu ditingkatkan atau diperbaiki. Tinjau masalah yang muncul dan cari solusi yang tepat.
  - b. Rencanakan tindakan perbaikan: Buat rencana tindakan perbaikan yang mencakup langkah-langkah yang spesifik dan dapat diimplementasikan. Tentukan tanggung jawab, tenggat waktu, dan sumber daya yang diperlukan untuk setiap tindakan.
  - c. Implementasikan tindakan perbaikan: Lakukan tindakan perbaikan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Pastikan langkah-langkah perbaikan dilakukan dengan efektif dan sesuai dengan jadwal yang ditentukan.
  - d. Monitor dan evaluasi tindakan perbaikan: Pantau dan evaluasi pelaksanaan tindakan perbaikan. Pastikan tindakan yang diambil memberikan dampak yang diharapkan dan sesuai dengan tujuan program.
5. Laporan:  
 Laporan merupakan cara untuk menyampaikan hasil program yang telah terlaksana.

**Tabel 1.** Tahapan kegiatan

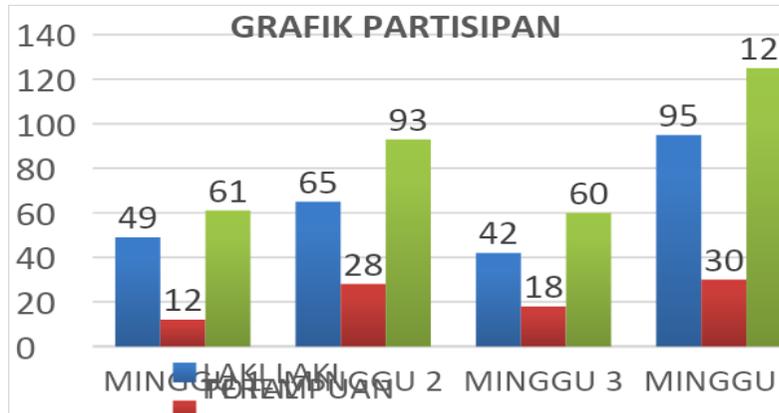
Tahap	Kegiatan	Estimasi Waktu
Pendahuluan	1 Narasumber penggerak olahraga memberikan salam dan membuka kegiatan dengan doa	15 menit
	2 Narasumber memperkenalkan diri dan tim kepada masyarakat untuk dapat membuat suasana lebih hangat dan akrab	
	3 Narasumber menjelaskan tujuan dari pelaksanaan kegiatan	

	4	Narasumber mengajak partisipan untuk aktif dalam kegiatan yang akan dilaksanakan	
	5	Instruktur membina hubungan baik dengan partisipan	
Inti	1	Narasumber Memulai kegiatan pemanasan	
	2	Pelaksanaan senam bersama oleh tim penggerak olahraga	
	3	Tim kesehatan memuai untuk melakukan pengecekan kesehatan kepada masyarakat	
	4	Tim Multilateral Movement memberikan contoh instruksi gerakan	60 menit
	5	Tim pengenalan cabang olahraga mulai memperkenalkan cabang-cabang olahraga kepada para peserta	
	6	Fun games dilakukan pada sesi akhir dan dilanjutkan dengan pemanasan	
	7	Peserta diminta memberikan komentar/feedback atas aktifitas yang telah dilaksanakan	
Penutup	1	Tim berterima kasih atas partisipasi dari masyarakat	15 menit
	2.	Menutup kegiatan dengan berdoa bersama	

## Hasil

1. Deskripsi data hasil peningkatan jumlah partisipasi kegiatan Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta. Total peserta yang mengikuti

kegiatan penggerak olahraga selama 4 minggu tergambar dalam grafik berikut ini:



**Gambar 1.** Grafik Partisipan

Dari analisis grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa partisipasi dalam berolahraga meningkat setiap minggunya, kecuali pada minggu ketiga. Penurunan partisipasi pada minggu ketiga disebabkan oleh kondisi cuaca yang terus menerus hujan, sehingga banyak peserta yang tidak dapat mengikuti kegiatan olahraga. Secara rinci, pada minggu pertama terdapat total 61 peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Pada minggu kedua, jumlah peserta meningkat menjadi 93 orang. Namun, pada minggu ketiga terjadi penurunan drastis dengan hanya 60 peserta yang dapat hadir. Pada minggu keempat, partisipasi peserta kembali meningkat menjadi 125 orang. Untuk memberikan gambaran yang lebih detail, kita dapat menghitung rasio perbandingan persentase dari setiap minggu terhadap peningkatan dan penurunan peserta. Rasio ini dapat memberikan informasi tentang seberapa besar perubahan partisipasi peserta dari satu minggu ke minggu lainnya.

Berikut adalah rasio perbandingan persentase partisipasi peserta dari minggu ke minggu:

- Minggu kedua terjadi peningkatan sebesar 52,46% dibandingkan minggu pertama.

- Minggu ketiga mengalami penurunan sebesar -35,48% dibandingkan minggu kedua.
- Minggu keempat mengalami peningkatan sebesar 108,33% dibandingkan minggu ketiga.

Dengan demikian, rasio perbandingan persentase partisipasi peserta dari minggu ke minggu memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang tren peningkatan dan penurunan partisipasi dalam kegiatan olahraga selama periode yang diamati.

## **Diskusi**

Berolahraga secara teratur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Aktivitas fisik yang cukup memberikan manfaat yang luas bagi masyarakat dalam menjaga tubuh agar tetap sehat (Kuniano, 2015). Dalam upaya mencapai kesehatan yang optimal, penting bagi setiap individu untuk memahami dan mengimplementasikan pentingnya berolahraga dalam rutinitas sehari-hari. Pertama-tama, berolahraga secara teratur membantu menjaga keseimbangan berat badan. Dalam era gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif, banyak orang menghadapi masalah kelebihan berat badan atau obesitas (Simmons et al., 2017). Aktivitas fisik membantu membakar kalori dan lemak berlebih dalam tubuh, sehingga membantu menjaga berat badan yang sehat. Selain itu, berolahraga juga membantu meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga proses pembakaran kalori dapat berlangsung secara efisien.

Selain menjaga berat badan, berolahraga juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular. Aktivitas fisik yang melibatkan kerja jantung, seperti jogging, bersepeda, atau berenang, membantu meningkatkan daya tahan jantung (Bothe et al., 2019). Hal ini mengurangi risiko terkena penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan masalah kesehatan lainnya yang terkait dengan sistem kardiovaskular. Rutinitas olahraga yang teratur juga dapat membantu meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL) dalam tubuh, yang berperan dalam menjaga kesehatan pembuluh darah. Selain manfaat kesehatan fisik, berolahraga juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Selama olahraga, tubuh melepaskan endorfin, hormon yang bertindak sebagai zat pereda stres dan

meningkatkan suasana hati yang positif. Aktivitas fisik juga meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan konsentrasi dan kejelasan pikiran. Hal ini dapat membantu mengurangi risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Çolak et al., 2004).

Selain itu, berolahraga juga memiliki efek positif pada kualitas tidur. Aktivitas fisik yang cukup membantu melepaskan ketegangan dan energi yang tersimpan dalam tubuh, sehingga membuat tidur menjadi lebih nyenyak dan berkualitas. Tidur yang baik dan cukup memberikan waktu bagi tubuh untuk memperbaiki dan memulihkan diri, serta membantu menjaga keseimbangan hormon dalam tubuh. Dengan tidur yang berkualitas, seseorang akan merasa segar dan bugar pada keesokan harinya, siap untuk menghadapi tugas dan tantangan baru. Secara keseluruhan, berolahraga secara teratur memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Wollesen et al., 2022). Dalam upaya menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar, penting bagi masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup aktif dan memprioritaskan waktu untuk berolahraga. Manfaat fisik dan mental yang diberikan oleh olahraga tidak hanya membantu menjaga keseimbangan berat badan, tetapi juga melindungi kesehatan jantung, mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, berolahraga merupakan salah satu kunci penting dalam mencapai gaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari kegiatan penggerak olahraga dengan tujuan meningkatkan partisipasi masyarakat DKI Jakarta dalam berolahraga adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan penggerak olahraga berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktif dalam berolahraga. Melalui kampanye, penyuluhan, dan kegiatan promosi yang dilakukan, masyarakat DKI Jakarta semakin memahami manfaat kesehatan dan kebugaran yang dapat diperoleh melalui berolahraga. Mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar melalui aktivitas fisik.

2. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga meningkat dari waktu ke waktu. Hal ini menunjukkan bahwa upaya penggerak olahraga telah berhasil mencapai dan mempengaruhi masyarakat dengan efektif. Masyarakat semakin tertarik dan termotivasi untuk terlibat dalam berbagai kegiatan olahraga yang diselenggarakan. Mereka melihat nilai dan manfaat positif dari aktif berolahraga, baik dari segi kesehatan maupun kualitas hidup secara keseluruhan.
3. Adanya akses dan kesempatan yang lebih baik bagi masyarakat untuk terlibat dalam kegiatan olahraga. Penggerak olahraga memastikan bahwa masyarakat DKI Jakarta memiliki pilihan olahraga yang beragam dan lokasi yang mudah dijangkau. Dengan demikian, masyarakat merasa lebih terbantu dan termotivasi untuk menjalani gaya hidup aktif. Fasilitas olahraga yang memadai dan lingkungan yang mendukung juga berperan penting dalam meningkatkan partisipasi masyarakat.

Penggerak olahraga memberikan dampak positif pada kesehatan fisik dan mental masyarakat. Dengan meningkatnya partisipasi dalam berolahraga, masyarakat DKI Jakarta mengalami peningkatan kesehatan jantung, penurunan risiko penyakit kronis, peningkatan stamina dan energi, serta peningkatan kualitas tidur. Selain itu, berolahraga juga membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

### **Daftar Referensi**

- Aji, T. P., Rosidi, S., & Aswara, A. Y. (2023). Hubungan Partisipasi Reseptif Olahraga, Wawasan Kesadaran Olahraga, Aksesibilitas Sarana Prasarana dan Partisipasi Aktif Olahraga Siswa Jenjang SMA di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1).
- Bothe, K., Hirschauer, F., Wiesinger, H. P., Edfelder, J., Gruber, G., Birklbauer, J., & Hoedlmoser, K. (2019). The impact of sleep on complex gross-motor adaptation in adolescents. *Journal of Sleep Research*, 28(4). <https://doi.org/10.1111/jsr.12797>
- Chiva-Bartoll, O., & Fernández-Rio, J. (2022). Advocating for Service-Learning as a pedagogical model in Physical Education: towards an activist and transformative approach. *Physical Education and Sport*

- Pedagogy, 27(5), 545–558.  
<https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1911981>
- Çolak, T., Bamaç, B., Aydin, M., Meriç, B., & Özbek, A. (2004). Physical fitness levels of blind and visually impaired goalball team players. *Isokinetics and Exercise Science*, 12(4), 247–252.  
<https://doi.org/10.3233/ies-2004-0182>.
- Fauziyati, W. R. A. (2018). Strategi Kepala Sekolah Untuk Meningkatkan Partisipasi Masyarakat Dalam Pendidikan Menuju Generasi Maju Indonesia. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 10(01).
- Fitriana, R., & Darmawan, D. R. (2021). Workout sebagai gaya hidup sehat wanita modern. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(2), 199–213. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i2.17571>
- Habibi, M. A. (2015). Implementasi Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Terhadap Peningkatan Partisipasi aktif Siswa Kelas X SMAN 1 Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3, 560-567.
- Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Majid, W. (2020, December). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In *Seminar Nasional Keolahragaan (Vol. 1)*.
- Muhyi, M. (2020). Penguatan Partisipasi Aktif Masyarakat Melalui Program Bugar Desa (Budes) Di Desa Gondang Mojokerto Menuju Masyarakat Yang Bugar.
- Nopembri, S. (2021). Empowerment People dalam olahraga: Awal menuju industri olahraga.
- Nuralan, S. (2022). Implementasi Penilaian Pembelajaran Kurikulum 2013 Dalam Meningkatkan Partisipasi Aktif Siswa Sdn 1 Buga. *Tolis Ilmiah: Jurnal Penelitian*, 4(1).
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 11(2).
- Rahtawu, A., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2018). Peran Partisipasi Orang Tua Terhadap Atlet Remaja Dalam Kompetisi Olahraga. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, Vol. 1 No., 3–5.
- Sasminto, S., Sucipto, A., & Bekti, S. (2024). Hubungan Akseibilitas Sarana,

- Dukungan Sosial, Norma Olahraga Kelompok dan Partisipasi Aktif Olahraga Siswa SMK di Indonesia. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 21-28.
- Simmons, D., Devlieger, R., Van Assche, A., Jans, G., Galjaard, S., Corcoy, R., Adelantado, J. M., Dunne, F., Desoye, G., Harreiter, J., Kautzky-Willer, A., Damm, P., Mathiesen, E. R., Jensen, D. M., Andersen, L., Lapolla, A., Dalfrà, M. G., Bertolotto, A., Wender-Ozegowska, E., ... Van Poppel, M. N. M. (2017). Effect of physical activity and/or healthy eating on gdm risk: The dali lifestyle study. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 102(3), 903–913. <https://doi.org/10.1210/jc.2016-3455>
- Torfiah, L., Masithoh, N., Halizah, S. N., Retnowati, E., Safira, M. E., & Wibowo, A. S. (2023). Menjaga Kesehatan Dengan Senam Sehat Bersama Masyarakat dan Mahasiswa KKN UNSURI di Desa Kloposepuluh Sukodono Sidoarjo. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(1), 7-12.
- Wollesen, B., Janssen, T. I., Müller, H., & Voelcker-Rehage, C. (2022). Effects of cognitive-motor dual task training on cognitive and physical performance in healthy children and adolescents: A scoping review. *Acta Psychologica*, 224, 103498. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103498>
- Yulianti, E., Fitriyah, U., Ro'iyah, M., Fadlan, M. L., Haq, N. R., Majdi, D. S., ... & Zamroni, A. (2023). Senam Pagi Sebagai Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Interaksi Sosial Masyarakat Desa Asrikaton Kabupaten Malang. *Surya: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 88-97.