

DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF YANG DITIMBULKAN DARI OLAHRAGA DI MASYARAKAT: LITERATUR RIVIEW

Samuel Sipahutar¹, Makhsalmina², Sultan³

Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Samudra

Jln. Kampus Meurandeh No.1, Kecamatan Langsa Lama, Kota Langsa, Provinsi Aceh, 24416,

sipahutarsamuel@gmail.com

Keywords:

Positive and Negative
Impacts of Sports on
Society

Abstract: Sports activities are the most important activities and must be carried out by everyone and cannot be separated from people's daily life activities. The aim of this research is to find out the positive and negative impacts that sport has on society. The method used in this research is a literature review by collecting and analyzing various journal articles, books and sources of information related to the impacts that sport has on society. The results of this research are that sport plays a very important role in society, sport has a very positive impact on society because sport is a physical, mental and spiritual activity as well as positive thoughts, then people will also find it easier to maintain their own health from movement. they do it and finally the public can become more aware of the benefits of this sport. Exercise can be done to give birth to new innovations or new ideas for society because by exercising the mind becomes calm. Apart from being beneficial for the body, sport also plays a role in developing national character. Sport can give birth to good habits such as honesty, discipline, sportsmanship, responsibility and cooperation. Sport plays a very important role in humans, and sport has always been needed throughout the ages. With the various benefits of sport, it can be concluded that the impact of sport is more positive.

Kata Kunci:

Dampak Positif dan
Negatif Olahraga Bagi
Masyarakat

Abstrak: Kegiatan keolahragaan merupakan suatu kegiatan yang paling penting dan yang harus dilakukan bagi setiap orang dimana tidak terlepas dari kegiatan-kegiatan kehidupan sehari-hari masyarakat. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari olahraga di masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur riview dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai artikel jurnal, buku, dan sumber informasi terkait dampak-dampak yang ditimbulkan olahraga terhadap masyarakat. Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa olahraga sangat berperan penting bagi masyarakat, olahraga sangat berdampak positif bagi masyarakat karena olahraga merupakan suatu kegiatan secara fisik, batiniah dan rohaniah serta pikiran-pikiran yang positif, selanjutnya masyarakat juga akan lebih mudah menjaga kesehatan mereka sendiri dari pergerakan yang mereka lakukan dan yang terakhir masyarakat dapat lebih luas mengetahui kegunaan dari olahraga tersebut. Olahraga dapat dilakukan untuk melahirkan suatu inofasi baru atau ide baru bagi masyarakat karena dengan berolahraga pikiran menjadi tenang. Selain bermanfaat untuk jasmani, olahraga juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa. Olahraga mampu melahirkan kebiasaan yang baik seperti jujur, disiplin, sportif, tanggung jawab,

dan kerja sama. Olahraga sangat berperan untuk manusia, dan olahraga selalu dibutuhkan sepanjang zaman. Dengan berbagai manfaat olahraga tersebut sehingga dapat disimpulkan bahwa dampak olahraga lebih ke hal yang positif.

Article History:

Received: 30-05-2024

Online : 22-06-2024



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



----- ◆ -----

A. LATAR BELAKANG

Kegiatan keolahragaan merupakan suatu kegiatan yang paling penting dan yang harus dilakukan bagi setiap orang dimana tidak terlepas dari kegiatan-kegiatan kehidupan sehari-hari masyarakat. Kegiatan olahraga ini akan memberikan suatu perubahan dalam kehidupan masyarakat dimana olahraga akan memberikan kebugaran jasmaniah dan kepuasan rohaniah bagi tubuh masyarakat dengan adanya suatu perubahan yang terlihat yaitu perubahan kondisi fisik yang lebih baik terutama pada jantung, paru-paru, dan pembuluh darah, dan untuk rohaniah yaitu lebih menenangkan kepada kepuasan batiniah dengan timbulnya rasa semangat dan rasa senang yang dialami selama melakukan olahraga (Agung Nugraha, 2018).

Kebugaran jasmani penting agar tubuh dapat menyelesaikan tugas sehari-hari dan bekerja keras tanpa merasakan tanda-tanda kelelahan yang berarti. Berkat sisa tenaganya, ia masih bisa menikmati waktu luangnya dan menghadapi keadaan darurat yang tidak terduga. Kesehatan merupakan permasalahan mendasar dalam kehidupan masyarakat, dan kesehatan masyarakat secara tidak langsung mempengaruhi tingkat kemajuan suatu daerah. Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan akan sulit bagi setiap manusia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Cara terbaik untuk tetap sehat melalui olahraga. Semakin sibuknya seseorang, semakin mereka mengabaikan masalah kesehatan. Minimnya waktu luang akibat hiruk pikuk kantor, kampus, atau perusahaan membuat kita kehilangan kesempatan untuk berolahraga. Olah raga pada dasarnya merupakan kebutuhan penting bagi setiap manusia untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatan.

Perkembangan zaman yang semakin maju, maka partisipasi masyarakat dalam pembangunan olahraga akan menentukan postur dan kemajuan pembangunan olahraga sampai ke suatu daerah. Pembangunan olahraga yang bertumpu pada peran serta masyarakat dahulu telah dicoba dalam kemasan "gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". Artinya seluruh warga masyarakat mengenal dan menggemari berbagai jenis olahraga serta membiasakan diri untuk berolahraga. Meningkatkan partisipasi segenap lapisan masyarakat, sehingga menjadi bagian dari kebiasaan. Dengan demikian, tercipta masyarakat yang (1) sehat jasmani dan rohani, (2) terbentuk kepribadian, yang antara lain berani, berdisiplin, jujur, dan cinta tanah air, bangsa, dan negara, (3) berkembang tingkat pengetahuan dan kecerdasan, dan (4) berkembang rasa sosial (Juniarto, dkk. 2022).

Masyarakat Indonesia saat ini masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat. Hal ini terjadi karena kurangnya animo/minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga. Hasil Susenas menunjukkan bahwa partisipasi penduduk berumur 10 tahun ke atas dalam melakukan olahraga mengalami penurunan dari waktu ke waktu. Peningkatan partisipasi olahraga hanya terjadi dari tahun 2000 sebesar 22,6 persen menuju tahun 2003 menjadi sebesar 25,4 persen. Dalam kurun waktu 2003, 2006, dan 2009 partisipasi penduduk dalam melakukan olahraga terus menurun, yaitu dari 25,4 persen pada tahun 2003, turun menjadi 23,2 persen pada tahun 2006, dan terakhir turun menjadi 21,8 persen pada tahun 2009. Pola tersebut berlaku baik di daerah perkotaan maupun perdesaan. Partisipasi berolahraga penduduk perkotaan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan penduduk perdesaan. Kondisi ini didukung oleh fasilitas dan jenis olahraga yang berkembang di perkotaan lebih banyak dibandingkan di

perdesaan (Sekretaris Kemenpora, 2010).

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah asupan gizi dari kualitas makanan. Usia, jenis kelamin, bentuk tubuh, tingkat kesehatan, berat badan, pola istirahat dan kegiatan fisik merupakan faktor faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Menurut peneliti Nova, Andi, dkk (2021) mengatakan bahwa tujuan dari kebugaran jasmani sangat berpengaruh bagi kesehatan masyarakat yaitu sebagai penangkal penyakit seperti penyakit jantung, osteoporosis, diabetes tipe 2, obesitas, stroke dan cedera. Selain itu, faktor indeks massa tubuh, dan latihan fisik juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Pada permasalahan-permasalahan diatas maka penulis akan melakukan sebuah kajian literasi terhadap dampak positif dan negatifnya dari melakukan olahraga bagi masyarakat dimana dengan mengkaji dari beberapa peneliti sebelumnya. Tujuan dari pengkajian jurnal ini agar penulis serta pembaca dapat mengetahui bahwa apakah dengan melakukan olahraga akan berdampak baik atau berdampak yang negatif kah bagi masyarakat.

B. METODE

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel review ini adalah literatur rievew. Studi literatur yang digunakan ialah pustaka jurnal yang diterbitkan 10 tahun terakhir. Jurnal yang diperoleh berupa jurnal Internasional maupun Nasional ber-ISSN, jurnal nasional terakreditasi SINTA yang diterbitkan secara online dengan tujuan unruk menentukan bagaimana dampak positif dan negatif yang ditimbulkan dari olahraga di masyarakat pada jurnal-jurnal yang sudah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Sedangkan jurnal pendukung ialah jurnal yang mendukung data-data dari jurnal utama dan pustaka untuk review artikel ini. Penelusuran pustaka dilakukan melalui mesin pencarian google scholar dan beberapa website jurnal dengan menggunakan kata kunci dampak negatif dari olahraga, dan dampak positif dari olahraga bagi masyarakat (Andreas dan Bukidz, 2023).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Setelah melakukan literatur rievew dari beberapa jurnal yang diambil sebagai bahan referensi kemudian dilakukan tahap analisis pada jurnal tesebut sehingga dapat memberikan gambaran ringkasan tentang informasi yang di dapat dari beberapa jurnal tersebut dan yang dimana di tuangkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Ringkasan dari Beberapa Jurnal Referensi

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Jurnal	Metode	Objek Peneliti	Kesimpulan dari Peneleitian
Guntoro dan Putra (2021)	Pengembangan Dan Validasi Kuesioner Dampak Event Olahraga Pada Masyarakat (Kdeopm)	Penelitian tersebut termasuk penelitian pengembangan, yaitu mengembangkan instrumen untuk mengukur	Masyarakat Setempat	Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan instrumen yang dapat mengungkap persepsi masyarakat terkait dengan dampak penyelenggaraan event olahraga. Secara teoretis terdapat empat aspek

dampak event
olahraga
terhadap
masyarakat

yang dapat dijadikan indikator dalam memahami dampak event olahraga pada masyarakat, yaitu aspek ekonomi, psikososial, infrastruktur, dan lingkungan. Hasil exploratory factor analysis menemukan variabel event olahraga dapat dijelaskan oleh empat faktor (ekonomi, psiko-sosial, infrastruktur, dan lingkungan) dengan nilai sebesar 63.24%. Faktor pertama sebesar 10.37%, faktor kedua 13.096%, faktor ketiga sebesar 7.94% dan faktor keempat sebesar 6.43%. Uji koefisien korelasi antarfaktor, faktor-total, dan item-total menemukan faktor lingkungan memiliki nilai koefisien rendah ($r = -0,005$, Sig. 0,961) dan tiga item dalam faktor tersebut memiliki nilai $< 0,3$ sehingga faktor lingkungan dan item yang ada di dalamnya dikeluarkan dari properti instrumen. Hasil pengembangan menemukan terdapat 26 butir pertanyaan yang dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai validitas 0,462 - 0,744 dan reliabilitas 0,881 - 0,934. Dengan demikian, properti instrumen yang dikembangkan dinyatakan valid dan reliabel dalam mengungkap persepsi masyarakat tentang dampak event olahraga.

Sudiana
(2018) Olahraga Wisata
 Bagi Masyarakat

pariwisata tidak dapat dipisahkan karena keduanya dapat memberikan keuntungan satu sama lain. Bisa saja peristiwa olahraga diselenggarakan di daerah wisata dengan tujuan untuk memberikan hiburan tambahan bagi wisatawan, ataupun sebaliknya hanya dimanfaatkan khusus guna menarik wisatawan lokal maupun wisatawan asing (Danasaputra, 2009). Dengan demikian olahraga pun akhirnya dapat memicu bisnis baru seperti tempat hiburan rekreasi, restoran, perhotelan, pengembangan usaha kecil (aksesoris-aksesoris daerah setempat menjadi lebih berkembang), makanan dan minuman khas daerah setempat menjadi lebih dikenal, dan pada akhirnya dapat menciptakan lapangan kerja. Masyarakat yang datang untuk menyaksikan suatu event atau kejuaraan dapat sekaligus berwisata sementara masyarakat yang menonton kejuaraan tersebut melalui tontonan televisi akan menjadi tertarik untuk mengunjungi daerah tersebut. Demikian pula akan berdampak positif bagi daerah dan masyarakat serta usaha kecil dan menengah di daerah penyelenggaraan. Penyelenggaraan olahraga pariwisata di suatu tempat secara langsung

Yudik Prasetyo (2013)	Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional	Studi Literatur	Masyarakat	dapat pula memberikan keuntungan bagi masyarakat sekitar karena dapat membuka kesempatan berusaha seperti penyediaan makanan, minuman, usaha transportasi baik tradisional maupun konvensional.
Juniarto, dkk (2022)	Edukasi Olahraga Dalam	Metode dipakai	yang Masyarakat dalam Rt 018 Rw	Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Ada tiga faktor yang berdampak pada partisipasi olahraga, yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI). Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Masyarakat Indonesia saat ini masih kurang

Upaya kegiatan ini 004 menyadari akan Meningkatkan adalah kelurahan pentingnya hidup sehat. Kebugaran Dan sosialisasi yang aren jaya Hal ini terjadi karena Kesehatan disesuaikan kecamatan kurangnya animo/minat Masyarakat Kota dengan analisis bekasi dan apresiasi masyarakat Bekasi Provinsi situasi dan timur terhadap olahraga. Jawa Barat kebutuhan hambatan yang menyebabkan rendahnya khalayak sasaran strategis. pelaksanaan aktivitas fisik diantaranya adalah pengetahuan, motivasi dan ketersediaan sarana. Kesehatan merupakan hal pokok dalam kehidupan masyarakat, secara tidak langsung kesehatan masyarakat akan mempengaruhi tingkat kemajuan pada suatu wilayah. Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Cara termurah untuk memelihara kesehatan melalui olahraga. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan memberikan sosialisasi tentang peran olahraga dan Kesehatan untuk masyarakat dalam melakukan aktifitas. Program Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Rt 018 Rw 004 Kelurahan Aren Jaya Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat dengan proses 1 tahun. Hasil dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diharapkan dapat bermanfaat masyarakat yang mengikuti kegiatan program ini yang kemudian dapat menjadi

aktifitas sehari-hari
dilingkungan masyarakat.

2. Pembahasan

Hasil penelitian dari rivie beberapa jurnal menunjukkan bahwa untuk dampak yang ditimbulkan oleh olahraga bagi masyarakat lebih dominan pada dampak positif dimana dapat dilihat dari jurnal yang pertama yaitu masyarakat berpersepsi bahwa untuk olahraga begitu bermanfaat bagi kesehatan tubuh, dimana olahraga merupakan suatu hal yang utama yang harus dilakukan oleh masyarakat. Menurut penelitian Guntoro (2021) menyatakan bahwa olahraga merupakan suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh masyarakat, olahraga juga merupakan suatu pergerakan-pergerakan yang dapat membantu perubahan dalam kondisi fisik maupun kondisi rohaniyah. Untuk dampak negatif dari jurnal yang pertama itu yaitu pada melakukan kegiatan suatu olahraga, itu membutuhkan dana yang cukup banyak, kemudian alat-alat yang mendukung, kemudian adanya faktor psikososial, dan faktor infrastruktur, untuk itu terkadang masyarakat tidak mengutamakan olahraga dalam kehidupan mereka. Menurut Thomson, Schlenker, & Schlenker (2013) menyebutkan pesta olahraga berpotensi memberikan dampak pada ekonomi, sosial, infrastruktur, lingkungan dan bahkan meningkatkan wisatawan.

Hasil rivie jurnal yang kedua dapat dilihat untuk dampak dari olahraga bagi masyarakat lebih kehal yang positif dimana dalam jurnal yang diteliti menunjukkan bahwa dengan adanya olahraga wisata ini, masyarakat lebih mudah mengenal olahraga-olahraga yang berkembang, kemudian masyarakat juga mengetahui bahwa olahraga begitu bermanfaat bagi tubuh dan bagi pikiran dimana dengan adanya olahraga ini pikiran-pikiran yang negatif dapat diatasi dengan pergerakan-pergerakan yang membuat tubuh menjadi lebih bersemangat, jadi lebih berenergi. Menurut Maheswari (2018) mengatakan bahwa Olahraga akan memberikan dampak positif kepada pelaku olahraga karena aktivitas gerak yang diperoleh selama melakukan bermacam kegiatan olahraga akan memberikan kebugaran jasmaniah dan kepuasan rohaniyah bagi tubuh. Kebugaran jasmaniah yang dimaksud adalah terjadinya perubahan kondisi fisik yang lebih baik terutama pada jantung, paru-paru, dan pembuluh darah, sedangkan kepuasan rohaniyah lebih menekankan kepada kepuasan bathiniyah selama kegiatan olahraga itu dapat memberikan kesenangan untuk dirinya sendiri.

Hasil riview jurnal ketiga yaitu dimana jurnal ketiga membahas tentang kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga dan menunjukkan bahwa dampak yang lebih dominan yaitu dampak positif darimoalhraga yang diterima oleh masyarakat dimana olahraga tersebut dapat memberikan pengaruh baik bagi kesehatan masyarakat, masyarakat dapat memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera dan bermatabat. Menurut Yudik Prasetyo (2013) mengatakan bahwa Ada tiga faktor yang berdampak pada partisipasi olahraga, yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI). Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga menjangkau aspek rohaniyah dan aspek sosial.

Edukasi olahraga yang diterapkan kepada masyarakat merupakan suatu hal kegiatan yang sangat baik bagi kesehatan masyarakat. Seperti yang dijelaskan pada jurnal ke empat menunjukkan pentingnya penerapan edukasi olahraga bagi masyarakat terutama bagi masyarakat yang lansia, dimana yang sangat membutuhkan latihan latihan atau suatu gerakan agar tubuh mendapatkan pergerakan yang baik. begitu juga untuk semua jenjang usia dimana olahraga tidak dibatasi bagi siapa saja. Untuk dampak yang diberikan olahraga kepada masyarakat sangat berpengaruh besar seperti yang dkemukakan oleh Juniarto dkk, (2022) mengatakan bahwa Kesehatan merupakan hal pokok dalam kehidupan masyarakat, secara tidak langsung kesehatan masyarakat akan mempengaruhi tingkat kemajuan pada suatu wilayah

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan untuk dampak yang diberikan oleh olahraga kepada masyarakat yaitu sangat berdampak positif dimana setiap masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan kecil itu sudah dinamakan dengan olahraga. Tubuh, rohani, pikiran akan lebih baik ketika melakukan suatu gerakan yang dapat memberikan rasa semangat bagi masyarakat. Untuk dampak negatifnya hanya pada bagian biaya dan alat-alat olahraga yang sulit dilakukan, akan tetapi olahraga dilakukan bukan hanya dengan menggunakan alat yang harus mahal, dengan alat sederhana saja sudah memberikan dampak baik bagi kesehatan tubuh, batiniah, rohani, serta pikiran yang positif bagi masyarakat

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian di atas bahwa dampak dari olahraga di masyarakat dapat dilihat dari berbagai aspek dimana ada masyarakat yang beranggapan bahwa olahraga tersebut jika dilaksanakan akan membutuhkan biaya, membutuhkan lokasi yang sesuai, alat-alat olahraganya yang sangat sulit ditemukan dan sangat mahal, serta niat untuk melakukan olahraganya tidak ada, sehingga sebagian masyarakat ini tidak melakukan olahraga tersebut karena faktor-faktor tersebut. Akan tetapi jika dibandingkan antara dampak negatif dan positif, lebih besar dampak positif dari olahraga ini bagi masyarakat dimana masyarakat dapat melakukan hidup pola sehat dengan pergerakan-pergerakan yang dilakukan, kemudian dapat menenangkan batiniah, rohani, serta pikiran-pikiran yang positif, selanjutnya masyarakat juga akan lebih mudah menjaga kesehatan mereka sendiri dari pergerakan yang mereka lakukan dan yang terakhir masyarakat dapat lebih luas mengetahui kegunaan dari olahraga tersebut. Selain bermanfaat untuk jasmani, olahraga juga berperan dalam pengembangan karakter bangsa. Olahraga mampu melahirkan kebiasaan yang baik seperti jujur, disiplin, sportif, tanggung jawab, dan kerja sama. Olahraga sangat berperan untuk manusia, dan olahraga selalu dibutuhkan sepanjang zaman.

REFERENSI

- I Ketut Yoda. (2020). *Peran Olahraga Dalam Membangun SDM Unggul di Era Revolusi Industri 4.0*. Program Studi Ilmu Keolahragaan: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Agung Nugraha. (2018). *Minat Masyarakat Terhadap E-SPORTS Sebagai Olahraga Prestasi di Jawa Timur*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga: Universitas Negeri Surabaya.
- Andreas dan Bukudz. (2023). *Kreativitas dan Inovasi dalam Pembelajaran Filsafat: Studi Pustaka*. UPH Kampus Medan: *Jurnal Formasa Publisher*.
- Guntoro dan Putra. (2021). *Pengembangan dan Validasi Kuesioner Dampak Event Olahraga pada Masyarakat (KDEOPM)*. Universitas Cendrawasih. *Jurnal Sositologi*.
- Ilham, Munar, H., Saputra, E., Oktadinata, A., & Daya, W. J. (2018). *Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Mengolahragakan Masyarakat Dan Memasyarakatkan Olahraga Di Desa Panca Mulya Dan Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi*. Cerdas Sifa.
- Juniarto, dkk. (2022). *Edukasi Olahraga dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat*. *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*
- Nova, Andi., Ruhama Desy M., & Andrew Rinaldi Sinulingga. (2021) *Pelatihan dan Sosialisasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Komunitas Runners Kota Langsa Sebagai Langkah Mendukung Germas (Gerakan Masyarakat Hidup) Sehat di Ruang Ternuka Kota*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Salamah, Rhosidatus. (2019). *"Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani."* Media Kesehatan Masyarakat Indonesia

- Sekretaris Kemenpora RI. (2010). *Penyajian Data dan Informasi Statistik Keolahragaan Tahun 2010*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Sumaryati. (2019). *Peningkatan Mutu Kesehatan Masyarakat Dengan Aktivitas Senam Kebugaran Dan Penyuluhan Kesehatan Di Dusun Krapyak Sewon Bantul*. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Sudiana, Ketut, (2014), *Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh*, Seminar Nasional Fmipa Undiksha
- Thomson, A., Schlenker, K., & Schlenkorf, N. (2013). *Conceptualizing sport event legacy*. Event Management
- Yudik Prasetyo. (2013). *Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Internasional*. Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.
- Zulkarnaen. (2010). Hubungan Motivasi dengan Partisipasi Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi. *Jurnal MOTION*.