

KORELASI ANTARA PEMANFAATAN WAKTU LUANG DENGAN
TINGKAT PARTISIPASI *MEMBER* PADA *FITNESS CENTER* SE-KOTA
BANDUNG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



oleh

Daniel Richardo Hasiholan Sihombing
1606955

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020

**Korelasi Antara Pemanfaatan Waktu Luang Dengan Tingkat Partisipasi
Member Pada *Fitness Center* Se-Kota Bandung**

Oleh
Daniel Richardo Hasiholan Sihombing

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Daniel Richardo Hasiholan Sihombing
Universitas Pendidikan Indonesia
2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

DANIEL RICHARDO HASIROLAN SIHOMBING

KORELASI ANTARA PEMANFAATAN WAKTU LUANG DENGAN
TINGKAT PARTISIPASI *MEMBER* PADA *FITNESS CENTER* SE-KOTA
BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



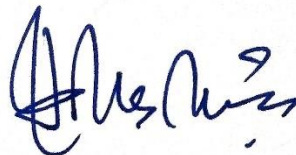
Prof. Dr. H. Yudha M. Saputra, M. Ed.
NIP. 19630312 198901 1002

Pembimbing II



Drs. H. Badruzaman, M. Pd.
NIP. 19591104 198601 1 1001

Ketua Program Studi
Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, M. Pd., Ph. D.
NIP. 19681220 199802 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Korelasi antara Pemanfaatan Waktu Luang dengan Tingkat Partisipasi *Member* pada *Fitness Center Se-Kota Bandung***” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juni 2020

Yang membuat pernyataan

Daniel Richardo Hasiholan Sihombing

1606955

KATA PENGANTAR

Doa serta puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmatnya serta penulis dapat menyelesaikan penelitian dan skripsi dengan judul **“Korelasi antara Pemanfaatan Waktu Luang dengan Tingkat Partisipasi Member pada Fitness Center Se-Kota Bandung”**. Skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Secara khusus peneliti menyampaikan banyak-banyak terimakasih kepada bapak Prof. Dr. H. M Yudha Saputra, M. Ed. selaku pembimbing I dan bapak Drs. H. Badruzaman, M. Pd. selaku pembimbing II, yang selama proses penyusunan skripsi ini banyak sekali memberikan bimbingan, masukan dan diskusi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu kritik serta saran dari pembaca sangat dibutuhkan bagi penulis agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan dapat digunakan dimasa yang akan datang khususnya berdampak bagi masyarakat terhadap kesehatan tubuh.

Bandung, Juni 2020

Yang membuat pernyataan

Daniel Richardo Hasiholan Sihombing

1606955

UCAPAN TERIMA KASIH

Doa serta puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan banyak rahmatnya dan berkat. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana mestinya. Penulis menyadari skripsi ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membantu penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan pra sarana selama perkuliahan sampai proses penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan selama proses kegiatan akademik.
3. Bapak Drs. Sumardiyanto, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis dari awal perkuliahan hingga memberikan izin penulis untuk mengajukan proposal.
4. Bapak Prof. Dr. H. Yudha M. Saputra, M.Ed, selaku satu yang telah memberikan banyak sekali ilmu berupa saran-saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. H. Badruzaman, M.Pd., selaku dosen pembimbing dua pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan banyak sekali ilmu berupa saran-saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmunya yang sangat berharga kepada penulis selama berkuliah di IKOR UPI.
7. Bapak Egi selaku staf program studi Ilmu Keolahragaan yang sangat sabar dan banyak membantu penulis dalam menyelesaikan administrasi perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
8. Ayah Sunggu Parulian Sihombing dan ibu Loide Parninggotan Butarbutar, orang yang paling hebat di seluruh dunia, orang yang tidak pernah pantang menyerah dalam memberikan dukungan, pengorbanan, kasih sayang,

kesabaran, dan didikannya dari saat belia hingga dewasa, terimakasih selalu mendukung segala kegiatan penulis dan selalu menguatkan penulis dengan doa-doa yang dipanjatkan.

9. Kaka Coryn Adelina Apriani Sihombing, Vivian Melani Sihombing, terimakasih sudah sangat sabar menghadapi penulis selama di rumah dan membantu baik dari materil maupun moril.
10. Manager dan teman-teman Fitnes View Denni, Dwi, Danta, Yoga, , Sergi, Arri, Uyyu, Nia, Darmina, Davvin, Kamilah, Riski, Bambang, Zakaria, Herlinda, Verra, Ervan, Hannif , Sidik yang telah banyak sekali membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Tim Tetangga Kosan Pak Simanggunsong yang telah membantu dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Jessica Felicia Faustina Hartman Panjaitan yang selalu memberikan semangat dan kebersamai dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
13. Sahabat SDN Puspanegara 03 yang telah menemani penulis dan kebersamai dalam memberikan dukungan terhadap penulis.
14. Sahabat SMAN 1 Citeureup telah kebersamai selama di Sma dan memberikan dukungan terhadap penulis.
15. Sahabat Daniel Christian Sitorus yang selalu menjadi teman cerita dan berbagi pengalaman hebatnya.
16. Rekan-rekan Ukm PMK UPI yang membantu menguatkan dan meningkatkan rohani sehingga menjadikan lingkungan yang lebih kondusif dalam memetakan lingkungan
17. Rekan-rekan Ukm Karate UPI yang telah membagikan pengalaman hebat di organisasi ini sehingga memberikan dampak positif terhadap kepribadian menjadi lebih baik lagi.
18. Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016 yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kesempatan dan kebersamaan selama perkuliahan di FPOK UPI.
19. Teman-teman KKN Lengkong 1 & 2, yang sudah memberikan kebahagiaan dan pengalaman yang sangat luar biasa selama 40 harinya.

20. Akang teteh keluarga besar Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia, terimakasih atas didikannya selama ini.
21. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya selama perkuliahan dan selama hidup penulis, Semoga atas amal baik mereka mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Terima kasih.

Bandung, Juni 2020
Yang membuat pernyataan

Daniel Richardo Hasiholan Sihombing
1606955

ABSTRAK

KORELASI ANTARA PEMANFAATAN WAKTU LUANG DENGAN TINGKAT PARTISIPASI MEMBER PADA FITNESS CENTER SE- KOTA BANDUNG

Daniel Richardo Hasiholan Sihombing

1606955

Pembimbing I : Prof. Dr. Yudha M. Saputra, M. Ed.
Pembimbing II : Drs. Badruzaman, M. Pd.

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai pemanfaatan waktu luang yang dimiliki dengan tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi *member* pada *fitness center* se-Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskripsi korelatif dengan sampel yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 293 orang dengan menggunakan teknik *cluster random* sampling. Instrumen penelitian ini adalah angket waktu luang dan angket tingkat partisipasi yang diadopsi dari penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat korelasi yang signifikan dan positif antara pemanfaatan waktu luang dengan tingkat partisipasi *member* pada *fitness center* se-Kota Bandung dengan nilai korelasi cukup tinggi.

Kata Kunci : Waktu Luang, Tingkat Partisipasi.

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN UTILIZATION TIME WITH MEMBER PARTICIPATION LEVEL IN THE FITNESS CENTER IN BANDUNG CITY

Daniel Richardo Hasiholan Sihombing

1606955

Pembimbing I : Prof. Dr. Yudha M. Saputra, M. Ed.

Pembimbing II : Drs. Badruzaman, M. Pd.

The problems that the authors propose in this study regarding the use of free time owned by the level of community participation in sports. The purpose of this study was to determine the correlation between leisure time utilization and the level of member participation in fitness centers in the city of Bandung. The research method used is the correlative description method with samples that meet the research criteria of 293 people using cluster random sampling techniques. The research instrument was a leisure questionnaire and a participation rate questionnaire adopted from previous studies. Based on the results of data analysis and discussion of the research results obtained, it can be concluded that, there is a significant and positive correlation between leisure time utilization with the level of member participation in fitness centers in Bandung with a high enough correlation value.

Keywords : Free Time, Participation.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	I
LEMBAR HAK CIPTA	II
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	III
PERNYATAAN	IV
KATA PENGANTAR	V
UCAPAN TERIMA KASIH	6
ABSTRAK	9
ABSTRACT	10
DAFTAR ISI	11
DAFTAR TABEL	12
DAFTAR GAMBAR	12
BAB I PENDAHULUAN.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
1.1 LATAR BELAKANG PENELITIAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
1.2 RUMUSAN MASALAH PENELITIAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
1.3 TUJUAN PENELITIAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
1.4 MANFAAT PENELITIAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
1.5 STRUKTUR ORGANISASI SKRIPSI.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.1 WAKTU LUANG.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.1.2 MANFAAT WAKTU LUANG	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.2 PARTISIPASI.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.2.1 BENTUK PARTISIPASI.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.2.3 PARTISIPASI OLAHRAGA.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.2.4 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PARTISIPASI	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.3 MANFAAT OLAHRAGA	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.4 PROFIL <i>FITNESS</i>	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.5 GAYA HIDUP SEHAT	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.6 KEGIATAN UNTUK MENGISI WAKTU LUANG	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
DEFINED.	
2.7 PENELITIAN YANG RELAVAN.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.8 KERANGKA BERPIKIR	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
2.9 HIPOTESIS PENELITIAN.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
BAB III METODE PENELITIAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
3.1 DESAIN PENELITIAN.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
3.2 POPULASI DAN SAMPEL.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
3.3 INSTRUMEN PENELITIAN.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
3.3.1 INSTRUMEN WAKTU LUANG.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

3.3.2 INSTRUMEN TINGKAT PARTISIPASI	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
3.4 ANALISIS DATA	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
4.1 HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
4.1.1 DESKRIPSI DATA	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
4.1.2 UJI NORMALITAS.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
4.1.3 UJI KORELASI	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
4.2 PEMBAHASAN.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
5.1 SIMPULAN.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
5.2 IMPLIKASI.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
5.3 SARAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
DAFTAR PUSTAKA.....	13
LAMPIRAN	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-kisi Angket Waktu Luang	28
Tabel 3.2. Kisi-kisi Angket Tingkat Partisipasi	29
Tabel 4.1. Deskripsi Data.....	30
Tabel 4.2. Uji Normalitas.....	31
Tabel 4.3. Uji Korelasi	32
Tabel 4.4 Interpretasi Nilai Keeratan Hubungan (Korelasi)	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	25
Gambar 3.1. Desain Penelitian Paradigma Sederhana	26
Gambar 4.1. Persentase Pemanfaatan Waktu Luang	36
Gambar 4.2. Persentase Pemanfaatan Tingkat Partisipasi	36

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth BE, Leon AS. (2000). Compendium of physical activities: an update of physical activity codes and MET intensities. *Med Sci Sport Exerc.* 32(suppl):498-516.
- Ajzen I, Driver BL. (1991). Prediction of leisure participation from behavioral, normative, and control beliefs: an application of the theory of planned behavior. *Leisure Sci.* 13(3):185- 204. Germany: Springer-Verlag; 1985:1139.
- American Academy of Pediatrics (AAP). (2001). American Academy of Pediatrics (AAP). *Encyclopedia of Global Health*, 107(2). <https://doi.org/10.4135/9781412963855.n53>
- Adiyudha Permana, P. S. B. (2016). Tingkat Partisipasi Olahraga dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau dari Sport Development Index (SDI). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 9–19. <https://doi.org/10.31571/JPO.V4I1.26>
- Ahmed. (2009). Methods in sample surveys: Cluster sampling. *The Johns Hopkins University and Saifuddin Ahmed*, 1–14. <https://doi.org/140.640>
- Bessy Sitorus, P. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21, 65–72.
- BPS (Badan Pusat Statistik) Kota Bandung. (2019). <https://bandungkota.bps.go.id/>
- Budijanto, D. (2013). Populasi, Sampling, dan Besar Sampel. *Kementerian Kesehatan RI*. [Online]. Diakses dari <http://www.risbinkes.litbang.depkes.go.id/2015/wpcontent/uploads/2013/02/SAMPLING-DAN-BESAR-SAMPEL.pdf>
- Crump, C. E., Shegog, R., Gottlieb, N. H., & Grunbaum, J. A. (2001). Comparison of participation in federal worksite and community health promotion programs. *American Journal of Health Promotion*, 15(4), 232–236. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-15.4.232>
- Dallmeyer S, Wicker P, Breuer C. The relationship between sport-related government spending and sport and exercise participation: the role of funding size, period, and consistency. *Int J Heal Promot Educ.* 2018;56(4-5):237-247. doi:10.1080/14635240.2018.1452623
- De Azevedo Barros, M. B., Lima, M. G., Medina, L. D. P. B., Szwarcwald, C. L., & Malta, D. C. (2016). Social inequalities in health behaviors among

Brazilian adults: National Health Survey, 2013. *International Journal for Equity in Health*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12939-016-0439-0>

Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. M. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PLoS ONE*, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205198>

Depkes RI. (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.

Dispora Kota Bandung 2020

Downward P, Lera-López F, Rasciute S. The correlates of sports participation in Europe. *European Journal of Sport Science*. 2014;14: 592–602. [pmid:24498937](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24498937/)

Eime RM, Harvey JT, Sawyer NA, Craike MJ, Symons CM, Payne WR. Changes in sport and physical activity participation for adolescent females: a longitudinal study. *BMC Public Health*. 2016;16: 1–7.

Eime RM, Sawyer N, Harvey JT, Casey MM, Westerbeek H, Payne WR. Integrating public health and sport management: sport participation trends 2001–2010. *Sport Management Review*. 2015;18: 207–217.

Fullagar, S. P., & Harrington, M. A. (2009). Negotiating the policy imperative to be healthy: Australian family repertoires of risk, leisure, and healthy lifestyles. *Annals of Leisure Research*, 12(2), 195–215.

Glantz, C.G & Richman, N. (2001). *Leisure activities. In occupational therapy: Practice skill for physical dysfunction*. St. Louis: Mosby

Heri Mahmudi (2016) Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra Fik Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Iii, B. A. B., & Penelitian, A. D. (2014). Yophie Juniawan , 2016 Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Tingkat Partisipasi Masyarakat D alam Melakukan Olahraga Sepak Bola D i Kampung Kadong-D ong D esa Banjarmasin Provinsi Banten Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu, 28–44.

Josephus, J., Rattu, J. A. M., & Moray, F. A. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Pegawai Pt . Bank Negara Indonesia (Bni) Cabang Manado Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(1), 290–296.

- Jumiati, Haetami, M., & Triansyah, A. (2018). Tingkat Partisipasi Masyarakat Di Kota Pontianak, 1–9.
- Juniawan, Yophie. (2016). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Tingkat Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Sepak Bola Di Kampung Kadong-Dong Desa Banjarmasin Provinsi Banten. (Skripsi).
- Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *J Am Coll Heal.* 2005;54(2):87-94. doi:10.3200/JACH.54.2.87-94
- Kementrian Kesehatan RI Laporan Tahunan Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat (Bkom) Bandung Tahun 2017 Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Balai Kesehatan Olahraga Masyarakat (BKOM) Bandung 2018 *kesmas.kemenkes 2019*
- Kamphuis CBM, Van Lenthe FJ, Giskes K, Huisman M, Brug J, Mackenbach JP. Socioeconomic status, environmental and individual factors, and sports participation. *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 2008;40: 71–81. pmid:18182936
- Kerner, M. S., Kurrant, A. B., & Kalinski, M. I. (2004). Leisure-time physical activity, sedentary behavior, and fitness of high school girls. *European Journal of Sport Science*, 4(2), 1–17. <https://doi.org/10.1080/17461390400074201>
- Lima, M. G., Malta, D. C., Monteiro, C. N., da Silva Sousa, N. F., Stopa, S. R., de Paula Barbosa Medina, L., & de Azevedo Barros, M. B. (2019). Leisuretime physical activity and sports in the Brazilian population: A social disparity analysis. *PLoS ONE*, 14(12), 1–11 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225940>
- MacCosham, B., Patry, P., Beswick, C., & Gravelle, F. (2015). Leisure Lifestyle and Dropout: Exploring the Experience of Amateur Athletes in Competitive Sport. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 20, 20–39. <https://doi.org/10.5199/ijsmart-1791-874x-20b>
- M.S. Omar-Fauzee, Mohd Nizam Nazarudin, Yudha M. Saputra, Nina Sutresna, Wipoj Chansem The Strategies for Character Building through Sport Participation *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* March 2012, Vol. 2, No. 3 ISSN: 2222-6990
- Prasetyo Y. Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Kesadaran Masy berolahraga untuk peningkatan Kesehatan dan Pambang Nas.* 2013;VOL.XI:219-228. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/2819/2344>

- Ruskin, H., & Shamir, B. (1984). Motivation as a factor affecting males participation in physical activity during leisure time. *Loisir et Societe*, 7(1), 141–161. <https://doi.org/10.1080/07053436.1984.10715175>
- Rene. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta, ISSN 00219606 Volum 3 Year 2017 (1-217) <https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>
- Pemuda, K. N. (2008). *Penyajian Data Informasi Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Tahun 2008*.
- Ruseski JE, Humphreys BR, Hallmann K, Breuer C. Family structure, time constraints, and sport participation. *European Review of Aging and Physical Activity*. 2011;8: 57–66.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445–451. <https://doi.org/10.1080/09638230500270776>
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* (Cetakan Pe). Yogyakarta: GRAHA ILMU
- Schwetschenau, H. M., O'Brien, W. H., Cunningham, C. J. L., & Jex, S. M. (2008). Barriers to Physical Activity in an On-Site Corporate Fitness Center. *Journal of Occupational Health Psychology*, 13(4), 371–380. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.13.4.371>
- Statistics, A. B. of. (2009). Participation in Cultural and Leisure. *Notes*, (April).
- Scheerder J, Vos S. Social stratification in adults' sports participation from a timetrend perspective: Results from a 40-year household study. *European Journal for Sport and Society*. 2011;8: 31–44.
- Widiantini W, Tafal Z. Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas Natl Public Heal J*. 2014;(4):325. doi:10.21109/kesmas.v0i0.374
- Yu CC, Liaw YH, Barnd SM. Cultural and social factors affecting women's physical activity participation in Taiwan. *Sport Educ Soc*. 2004;9(3):379-393. doi:10.1080/13573320412331302449
- Zulkarnaen. (2010). Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal Di Kota Bekasi.