

## **SURVEI FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT OLARAHAGA REKREASI DI TAMAN BUNGKUL SURABAYA**

**Desvid Antonius**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
desvid.18116@mhs.unesa.ac.id

**Made Pramono**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
madepramono@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Olahraga rekreasi adalah Untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan, lakukan aktivitas waktu luang yang memberikan pemenuhan emosional dan fisik-fisiologis, seperti kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, serta menopang kesehatan dan kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi yang dilakukan di Taman Bungkul Surabaya tahun 2022 serta seberapa besar variabel yang mempengaruhi partisipasi olahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah survei, metode pengumpulan data melalui angket, dengan dibagikan melalui google form. Populasi yang saya ambil adalah 100 responden. Hasil penelitian tentang faktor faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya menunjukkan bahwa banyaknya masyarakat yang memiliki minat untuk berolahraga di Taman Bungkul Surabaya termasuk dalam kategori tinggi. Faktor yang mempengaruhi masyarakat berolahraga di Taman Bungkul Surabaya adalah faktor fisik 81%, faktor psikis 71%, faktor hubungan atau relasi anggota keluarga 66%, dan faktor lingkungan 57%. Dapat disimpulkan, berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, bahwa variabel yang mempengaruhi partisipasi olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat yang berkunjung di Taman Bungkul Surabaya adalah kondisi fisik, psikis, hubungan atau relasi anggota keluarga dan faktor lingkungan.

**Kata Kunci: Faktor, minat, olahraga rekreasi, Taman Bungkul Surabaya**

### **Abstract**

Recreational sports are to achieve overall health, do leisure activities that provide emotional and physical-physiological fulfillment, such as pleasure, joy, and happiness, and support physical health and fitness. The purpose of this study was to determine the factors that influence sports interest recreation carried out at Bungkul Park Surabaya in 2022 and how many variables affect the participation of recreational sports in Bungkul Park Surabaya. The research method used is a survey, the method of collecting data is through a questionnaire, and it is distributed via google form. The population that I took was 100 respondents. The results of research on the factors that influence interest in recreational sports at Taman Bungkul Surabaya show that many people who have an interest in exercising at Taman Bungkul Surabaya are included in the high category. Factors that influence people to exercise at Taman Bungkul Surabaya are physical factors 81%, psychological factors 71%, relationship factors or family members' relationships 66%, and environmental factors 57%. It can be concluded, based on the results of research and discussion, that the variables that influence the participation of recreational sports carried out by the people who visit Bungkul Park Surabaya are physical, psychological, relationships or relationships of family members and environmental factors.

**Keywords: Factors, interests, sports recreation, Taman Bungkul Surabaya**

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas jasmani ialah segala tentang yang menampilkan aktivitas yang berhubungan dengan badan ataupun raga seorang (Kusuma & Setyawati, 2016:68). Manusia melakukan kegiatan fisik untuk peningkatan kebugaran jasmani dan untuk penerapan pola hidup sehat. Aktivitas fisik adalah perilaku peningkatan kesehatan yang berhubungan positif dengan peningkatan kesehatan fisik dan psikososial di kalangan remaja dan orang dewasa (Arundell et al., 2022:235). Karena kesehatan kita adalah harta paling berharga yang kita miliki, maka sudah sepatutnya kita menjaganya dengan baik. (Atlet & Puslatcab, 2020)

Kesegaran jasmani merupakan keahlian seorang melaksanakan kerja tiap hari secara efektif tanpa muncul kelelahan yang melampaui batas sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya (Kusuma & Setyawati, 2016:68). Setiap manusia membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan pekerjaan yang produktif dan efisien tanpa mengalami kelelahan fisik. Berdasarkan beberapa uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pada akhir pekan, manusia melakukan kegiatan olahraga rekreasi yang berkaitan dengan latihan fisik sebagai sarana pemenuhan kebutuhan fisik dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani dan mengadopsi gaya hidup yang lebih baik. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan olahraga, seperti halnya keterampilan motorik, kesadaran dan kepatuhan terhadap gaya hidup aktif, sportivitas, dan kecerdasan emosional (Aliriad, 2020).

Aktivitas fisik, strategi peningkatan kesehatan yang paling populer menunjukkan potensi besar dalam mengurangi stres dan masalah kesehatan mental (Zhang et al., 2022:1). Keterlibatan dalam kegiatan olahraga memiliki banyak manfaat (seperti peningkatan kesehatan fisik dan penurunan gejala depresi atau kecemasan) dan terkait dengan berbagai ciri kepribadian positif (Greitemeyer, 2022:223).

Olahraga yang kita ikuti atau tonton di televisi saat ini lebih dari sekadar kompetisi di mana kita bersaing untuk medali, bukan hanya tempat di mana orang saling bertarung untuk kekuatan, dan ini bukan hanya tentang menang. Lebih dalam dari itu; ini tentang meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia sehingga mereka memiliki kualitas hidup yang lebih baik, seperti kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional yang lebih baik (Ataqwa, 2020).

Olahraga rekreasi adalah Untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan, lakukan aktivitas waktu luang yang memberikan pemenuhan emosional dan fisik-fisiologis, seperti kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, serta menopang kesehatan dan kebugaran jasmani. Rekreasi adalah kegiatan yang menyenangkan yang dilakukan di waktu luang seseorang dengan tujuan mencapai kesenangan. (Hidayat et al., 2020:81).

Dewasa ini, masyarakat lebih memilih olahraga rekreasi untuk mencari kebahagiaan, kepuasan, dan terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Upaya masyarakat untuk tetap bugar seringkali melibatkan latihan fisik spontan. Hal ini sangat sesuai dengan paradigma dan tuntutan masyarakat yang berkembang pesat dalam melakukan aktivitas (Satriawan, 2015:1667). Selain itu, rasa suka dan keterikatan yang tak terucapkan pada sesuatu atau aktivitas (Pasaribu & Pratama, 2022).

Olahraga bagi Masyarakat juga dapat membantu dalam mewujudkan dan menerapkan nilai-nilai Gerakan Olimpiade, khususnya dalam hal peningkatan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan melalui kegiatan olahraga yang dinikmati oleh orang-orang dari segala usia tanpa memandang perbedaan (Soegiyanto, 2013:19). Bukti konvergen menunjukkan olahraga dan rekreasi adalah kontributor kuat untuk publik di seluruh dunia kesehatan. Misalnya, partisipasi olahraga memiliki telah dikaitkan tidak hanya dengan gaya hidup sehat kebiasaan seperti aktivitas fisik jangka panjang dan nutrisi yang lebih sehat, tetapi juga kebahagiaan, kepuasan hidup, peningkatan prestasi akademik dan penurunan depresi (Balish, 2017).

Latihan dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk memberdayakan fungsi fisiologis seperti peningkatan kesehatan, kebugaran, dan kualitas komponen kondisi fisik dari sudut pandang fisiologis. (Prasetyo, 2015:221).

Setiap orang dipersilakan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, tergantung pada minat, kemampuan, dan peluang mereka. Olahraga dilakukan oleh banyak segmen masyarakat tanpa memandang perbedaan hak, status sosial, atau tingkat pendidikan (Hidayat et al., 2020:2).

Banyak tempat untuk masyarakat melakukan kegiatan olahraga rekreasi, tetapi salah satu tempat yang banyak orang kunjungi, yang disediakan pemerintah untuk melakukan olahraga rekreasi akhir pekan adalah di taman bungkul Surabaya. Di tempat ini

banyak orang yang melakukan aktifitas fisik, yaitu jogging, bersepeda dan berjalan santai. Taman Bungkul Surabaya adalah sebuah taman di jantung kota Surabaya yang berfungsi sebagai pusat aktivitas masyarakat setempat di akhir pekan. Sejak PPKM di Surabaya diturunkan ke level 1, kegiatan olahraga rekreasi akhir pekan di Taman Bungkul Surabaya berkembang pesat. Aktivitas olahraga akhir pekan yang banyak dilakukan masyarakat adalah bersepeda, jogging, dan jalan santai.

Salah satu sifat psikologis yang sangat penting dalam mempengaruhi keputusan di masa depan adalah minat. Anak yang memiliki minat yang tidak sesuai dengan bakat, kebutuhan, keterampilan, atau tipe kepribadiannya yang unik mengalami berbagai kesulitan (Bentuk et al., 2020).

Dalam meningkatkan minat diri masyarakat dalam melaksanakan olahraga rekreasi akhir pekan tentunya didukung dengan minat. Perasaan suka atau senang seseorang terhadap suatu objek disebut sebagai minat. Ini menurut (Kusuma & Setyawati, 2016:68). Istilah “minat” mengacu pada keinginan yang kuat untuk menikmati sesuatu. Selain itu, rasa suka dan keterikatan yang tak terucapkan pada sesuatu atau aktivitas (Abidin & Yuliasitrid, 2022).

Sebagian besar peneliti bekerja dengan menggambarkan rasa ingin tahu sebagai pencarian informasi yang bertujuan untuk menutup suatu pengetahuancelah. Minat, di sisi lain, mengacu pada pencarian informasi yang lebih umum dan berkelanjutan. Hubungan antara rasa ingin tahu dan minat (Tang et al., 2022).

Minat bukanlah sesuatu yang diberikan kepada Anda saat lahir, melainkan sesuatu yang Anda peroleh setelahnya. Minat pada apa pun diperoleh, dan itu menentukan pembelajaran selanjutnya serta penerimaan minat baru (Muhadir, 2019). Minat adalah dorongan internal atau faktor yang berhasil merangsang minat atau perhatian, sehingga menghasilkan pemilihan barang atau aktivitas jangka panjang yang menguntungkan, menyenangkan, dan bermanfaat

Dari observasi awal minat beraktivitas fisik di taman bungkul Surabaya cukup banyak peminatnya, dikarenakan pppk di Surabaya sudah turun di level 1, masyarakat Surabaya cukup antusias melakukan olahraga rekreasi di taman bungkul Surabaya. Taman bungkul Surabaya juga banyak pedagang kaki lima

berjualan di sekitar sana, sehingga ramai dikunjungi masyarakat.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat memutuskan bahwa kegiatan olahraga akhir pekan adalah Gerakan tubuh sebagai salah satu bentuk kebugaran jasmani dengan tujuan menjaga kesegaran dan kesehatan disebut sebagai latihan jasmani. Sehingga Peneliti tertarik melakukan penelitian tentang survey faktorfaktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi di taman bungkul Surabaya. Tidak sedikit masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan olahraga rekreasi akhir pekan di Taman Bungkul Surabaya. Mulai dari anak kecil hingga lansia mengikuti kegiatan olahraga rekreasi.

Masalah berikut dapat ditentukan berdasarkan latar belakang masalah. Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di taman bungkul Surabaya sangat banyak jenisnya. Variabel apa yang mempengaruhi keinginan masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi akhir pekan di Taman Bungkul Surabaya tidak diketahui. Minat dalam kegiatan rekreasi akhir pekan dipengaruhi oleh sejumlah variabel di Taman Bungkul Surabaya selain faktor kesehatan untuk kebugaran tubuh adalah faktor psikis yang dapat membantu masyarakat melepaskan penat seusaai bekerja pada hari Senin hingga sabtu, dengan kegiatan olahraga rekreasi di akhir pekan kita juga dapat bertemu orang baru sehingga menciptakan relasi baru yang berkaitan dengan faktor hubungan atau relasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi yang dilakukan di Taman Bungkul Surabaya.

## **METODE**

Metode dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif kuantitatif dengan melalui angket yang disiapkan oleh peneliti. Responden sebelumnya bertekad untuk menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi keinginan. diikutsertakan dalam penelitian ini masyarakat Surabaya dalam melakukan olahraga rekreasi di taman bungkul Surabaya.

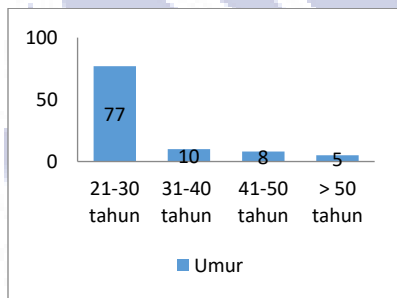
Sasaran dari penelitian ini adalah masyarakat Surabaya yang mengikuti olahraga rekreasi di taman bungkul Surabaya dan saya mengambil 100 responden yang mengikuti olahraga rekreasi di taman bungkul Surabaya. Dengan teknik sampling insidental berdasarkan siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti untuk dijadikan sampel.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner, yang berisi pertanyaan atau angket. Angket ini merupakan angket untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi minat berolahraga masyarakat Surabaya. Kuisioner yang dipakai adalah pertanyaan pilihan ganda yang meminta responden untuk menentukan jawaban, dengan menggunakan skala likert pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu mengolah angket yang telah diisi responden menggunakan skala likert dan analisis deskriptif. Cara analisis deskriptif yang dimaksud untuk menggambarkan analisis faktor yang mempengaruhi masyarakat Surabaya untuk berolahraga. Hasil angket pada setiap item akan digolongkan pada setiap item yang telah ditentukan.

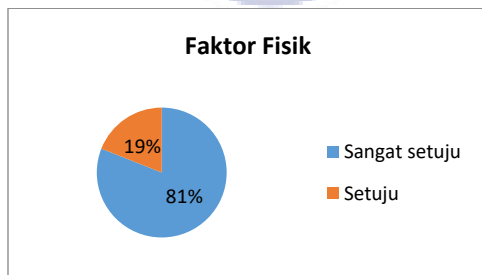
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil



Gambar 1. Umur

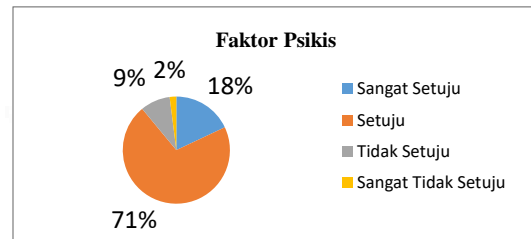
Berdasarkan gambar diatas, rata rata usia yang mengikuti olahraga rekreasi yaitu 77 orang berusia 21-30 tahun, 10 orang berusia 31-40 tahun, 8 orang berusia 41-50 tahun, 5 orang berusia lebih dari 50 tahun.



Gambar 2. Faktor Fisik

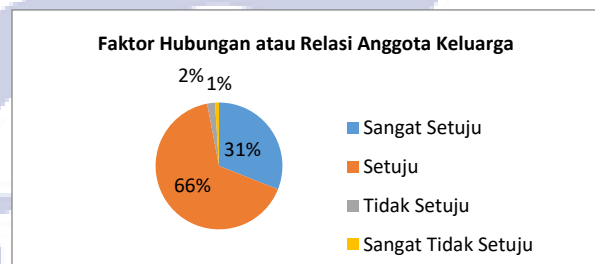
Berdasarkan gambar diatas 81% orang sangat setuju bahwa faktor fisik sangat mempengaruhi minat

untuk berolahraga. Data yang diperoleh melalui penelitian ini menunjukkan bahwa faktor kondisi fisik sangat mempengaruhi minat para masyarakat karena olahraga rekreasi dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani sehingga masyarakat antusias untuk berkunjung di Taman Bungkul Surabaya.



Gambar 3. Faktor Psikis

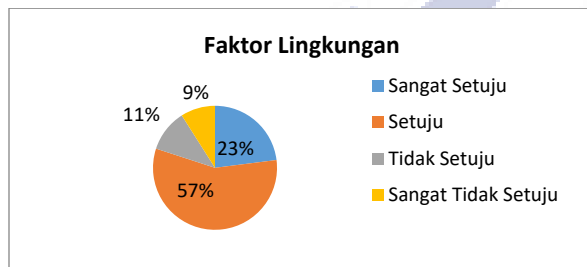
Berdasarkan gambar diatas menunjukkan 71% orang setuju bahwa faktor psikis mempengaruhi minat untuk berolahraga. Dalam hal faktor psikis, faktor ini juga sangat mempengaruhi minat masyarakat. Faktor psikis ini muncul karena adanya tekanan dari berbagai pihak yang dialami masyarakat sehingga menyebabkan timbulnya rasa jenuh. Adanya kejenuhan yang dialami masyarakat dalam kehidupannya menjadi faktor pendukung utama untuk mencari hiburan dengan mencari aktivitas aktivitas yang menimbulkan rasa senang dan bahagia. Faktor waktu luang dan akhir pekan juga mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya.



Gambar 4. Faktor Hubungan atau Relasi Anggota Keluarga.

Berdasarkan gambar diatas 66 % orang setuju bahwa faktor hubungan atau relasi anggota keluarga mempengaruhi minat orang untuk berolahraga. Selain untuk menyehatkan tubuh berolahraga di Taman Bungkul Surabaya juga dapat mempererat hubungan relasi, faktor relasi anggota keluarga memberi

kebebasan untuk melakukan aktivitas olahraga yang menyenangkan yang membuat bahagia. Selain itu faktor dorongan diri sendiri, relasi ajakan teman juga bisa menjadi kegiatan yang menyenangkan dengan dapat berbincang-bincang, saling bertukar pikiran saat istirahat bahkan saat berolahraga ringan. Kegiatan bertukar pikiran ini bisa menjadi perantara untuk saling memahami karakter satu sama yang lain, agar bisa mempererat hubungan relasi yang baik. Dan juga kita bisa menambah teman saat kita berolahraga di Taman Bungkul Surabaya.



Gambar 5. Faktor Lingkungan

Berdasarkan Gambar diatas menunjukkan 57% orang setuju bahwa faktor lingkungan mempengaruhi minat untuk berolahraga. Faktor lingkungan disini cukup banyak mempengaruhi masyarakat, cuaca yang tidak menentu membuat masyarakat disini malas untuk berolahraga, sebaliknya kalau cuaca baik masyarakat semangat melakukan kegiatan berolahraga di Taman Bungkul Surabaya. Suasana yang ramai tidak mengurangi semangat masyarakat disini untuk berolahraga di Taman Bungkul Surabaya.

### Pembahasan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kusuma & Setyawati, 2016:71). dengan hasil yang menunjukkan faktor fisik, psikis, hubungan atau relasi anggota keluarga dan lingkungan mempengaruhi minat masyarakat Surabaya untuk berolahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. Hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya menunjukkan bahwa banyaknya masyarakat yang memiliki minat untuk berolahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. Tingginya faktor yang mempengaruhi masyarakat untuk berolahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya antara lain faktor fisik, faktor psikis, faktor hubungan atau relasi anggota keluarga, faktor

lingkungan. Minat tersebut muncul karena adanya rasa senang untuk berolahraga di Taman Bungkul Surabaya. Minat didefinisikan sebagai penerimaan hubungan antara diri sendiri dan sesuatu di luar diri sendiri; semakin kuat dan erat kaitannya, semakin tinggi peminatnya.

### PENUTUP

#### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini.: Faktor fisik, faktor psikis, faktor relasi atau hubungan anggota keluarga, dan faktor lingkungan mempengaruhi minat olahraga rekreasi di Taman Bungkul Surabaya. Faktor yang mempengaruhi minat warga terhadap olahraga rekreasi antara lain: faktor fisik 81% minat warga untuk berolahraga di Taman Bungkul Surabaya dalam kategori tinggi, dari faktor psikis 71% mempengaruhi minat warga Surabaya berolahraga rekreasi, dari faktor hubungan atau relasi anggota keluarga 66% dan faktor lingkungan 57% cukup mempengaruhi minat warga Surabaya untuk berolahraga rekreasi di taman bungkul Surabaya.

#### Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan pada penelitian ini yakni hanya mengisi kuisioner pada angket yang diberikan peneliti atau hanya sekedar mengisi angket, maka saran yang diberikan untuk penelitian selanjutnya yakni bisa mengajak wawancara responden agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal dan dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z., & Yuliastrid, D. (2022). Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan Di Masa Pandemi Covid-19. *Kesehatan Olahraga*, 17–26.
- Aliriad, H. (2020). Survei aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Kabupaten Bojonegoro tahun 2018. *Journal of Education and Counseling*, 2(1), 188–197.
- Arundell, L., Salmon, J., Timperio, A., Sahlqvist, S., Uddin, R., Veitch, J., Ridgers, N. D., Brown, H., & Parker, K. (2022). Physical activity and active recreation before and during COVID-19: The Our Life at Home study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 25(3), 235–

241.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.10.004>
- Ataqwa, I. (2020). Indonesian Journal for. *Journal.Unnes*, 1(1), 188–196.
- Atlet, P., & Puslatcab, F. (2020). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 LATIHAN*, 5(November), 62–65.
- Balish, S. M. (2017). Democracy predicts sport and recreation membership: Insights from 52 countries. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(1), 21–28.  
<https://doi.org/10.1016/j.jegh.2015.12.003>
- Damayanti, S., & Noordia, A. (2021). Analisis Minat Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 1–10.
- Greitemeyer, T. (2022). The dark side of sports: Personality, values, and athletic aggression. *Acta Psychologica*, 223, 103500.  
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103500>
- Hidayat, T., Hudah, M., & Zhannisa, U. H. (2020a). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 80–88. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.17>
- Hidayat, T., Hudah, M., & Zhannisa, U. H. (2020b). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 80–88. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.17>
- Indricha, M. (2019). *Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar*. 17.
- Soegiyanto. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*, 3(1).  
<https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2656>
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 68–73.
- Pasaribu, A. M. N., & Pratama, P. P. (2022). Minat Masyarakat terhadap Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan ...*, 8(1), 162–174.  
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1457>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Satriawan, D. (2015). Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3), 1666–1672.
- Syarif, A. (2020). Minat Masyarakat Berolahraga Rekreasi Di Kegiatan Car Free Day Di Kota Palangka Raya. *Meretas ; Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(2), 12–26.
- Tang, X., Renninger, K. A., Hidi, S. E., Murayama, K., Lavonen, J., & Salmela-Aro, K. (2022). The differences and similarities between curiosity and interest: Meta-analysis and network analyses. *Learning and Instruction*, 80(April), 101628.  
<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101628>
- Zhang, X., Browning, M. H. E. M., Luo, Y., & Li, H. (2022). Can sports cartoon watching in childhood promote adult physical activity and mental health? A pathway analysis in Chinese adults. *Heliyon*, 8(5), e09417.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09417>