

Pandangan Mahasiswa Terkait Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan

Andhika Mahesa Putra Ichsanudin, Muhamad Fa'iz Hasby Hamdani, Muhammad Luthfi Taqiyuddin
Prakoso, Satria Sandi Nugraha*, Ahmad Fu'adin

Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak: Olahraga adalah sebuah kegiatan fisik yang diorganisir dan juga dijalankan dengan tujuan agar dapat meningkatkan keterampilan fisik, kebugaran, dan juga kesehatan. Olahraga memiliki banyak manfaat. Selain itu pula, olahraga juga dapat menjadi sarana rekreasi dan hiburan. Partisipasi dalam olahraga dapat dimungkinkan dilakukan oleh orang-orang dari berbagai tingkatan kelompok usia dan tingkat kebugaran fisik. Penelitian ini bertujuan agar dapat mengkaji lebih dalam mengenai pentingnya olahraga dilihat dari perspektif Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder dimana data tersebut diperoleh dari hasil wawancara beserta studi kepustakaan yang dilakukan oleh peneliti. Setelah data berhasil dihimpun, data lalu dianalisis dan dikaji lebih dalam, lalu disimpulkan oleh peneliti agar mendapatkan sebuah hasil dari penelitian yang dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sudut pandang baru mengenai pembahasan yang diangkat, selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat berkontribusi terhadap penelitian yang akan dilakukan di kemudian hari.

Kata Kunci: Olahraga, Kesehatan, Mahasiswa

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.283>

*Correspondence: Satria Sandi Nugraha

Email: satriasandinugraha23@upi.edu

Received: 05-10-2023

Accepted: 12-11-2023

Published: 29-12-2023



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Sport is a physical activity that is organized and carried out with the aim of improving physical skills, fitness and health. Exercise has many benefits. Apart from that, sport can also be a means of recreation and entertainment. Participation in sports is possible for people of all age groups and levels of physical fitness. This research aims to examine more deeply the importance of sport from a student perspective. This research uses a descriptive qualitative approach. The data used in this research uses primary and secondary data where the data is obtained from interviews and literature studies conducted by researchers. After the data has been collected, the data is then analyzed and studied more deeply, then concluded by the researcher in order to obtain a result from the research carried out. It is hoped that the results of this research can provide a new perspective regarding the discussion raised.

Keywords: Sports, Health, Students

Pendahuluan

Olahraga telah lama diakui sebagai suatu aspek penting dalam pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan manusia. Penerapan gaya hidup sehat melalui olahraga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental. Perguruan tinggi, sebagai lembaga pendidikan tinggi, memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku dan pola pikir mahasiswanya terkait olahraga. Meskipun kesadaran akan pentingnya olahraga bagi kesehatan semakin meningkat (Callary, 2020; Côté, 2020; Palma, 2019; Rubeli, 2020; Strandbu, 2020; Sun, 2023; Young, 2021; Zandonai, 2019), pandangan mahasiswa terkait hal ini masih menjadi area penelitian yang menarik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan mahasiswa terkait pentingnya olahraga bagi kesehatan mereka.

Mahasiswa sebagai kelompok demografis yang signifikan dalam masyarakat, memiliki tantangan khusus dalam mempertahankan gaya hidup sehat di tengah tuntutan akademis yang tinggi (Ahn, 2022; Chalapud-Narváez, 2022; Jin, 2022; Kim, 2023; Shriver, 2019; Tomy, 2019; Wang, 2021; Yokoyama, 2023). Dalam konteks ini, pemahaman mendalam tentang pandangan mahasiswa terkait olahraga dapat memberikan wawasan yang berharga untuk merancang program-program promosi kesehatan yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi. Melalui penelitian kualitatif, kita dapat menjelajahi dimensi psikologis, sosial, dan budaya yang mungkin mempengaruhi sikap dan perilaku mahasiswa terkait olahraga (Bolling, 2021; Engelsrud, 2023). Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang memotivasi atau menghambat partisipasi olahraga di kalangan mahasiswa, serta manfaat kesehatan yang mereka percayai terkait dengan aktivitas fisik tersebut.

Berdasarkan beberapa hasil riset yang telah dilaksanakan oleh Alfian, Muhammad Rizki. (2018) dengan membahas "Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Programstudi Ilmu Keperawatan Stikes Sari Mulia" Bahwasannya diperoleh simpulan mengenai mahasiswa yang melakukan olahraga sejumlah 29 orang (46,0%) serta mahasiswa tidak melakukan olahraga sejumlah 34 orang (54,0%). Selanjutnya angka stress yang dirasakan mahasiswa mencapai angka 17 orang (27,0%) merasakan stress ringan, 46 orang (73,0%) merasakan stress sedang.

Berdasarkan penelitian dan riset terdahulu yang telah dihimpun oleh peneliti terdapat beberapa hasil penelitian yang bervariasi beberapa diantaranya ialah penelitian yang dilakukan oleh Nasution, Alwi Fahruzy. Siregar, Imanuddin. (2023). "Survei Permainan dan Olahraga Tradisional pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi" berdasarkan hasil penelitiannya mengungkapkan bahwasannya beberapa orang memperoleh dampak kesehatan yang didapatkan melalui kegiatan pada permainan juga olahraga tradisional, meliputi kondisi kebugaran fisik serta peningkatan daya motorik. Hal

tersebut menyatakan manfaat dalam melakukan permainan juga olahraga tradisional melalui kurikulum Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Amani, Muzakir. Priambodo, Anung. (2019) yang berjudul "Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri" dalam penelitiannya menjelaskan bahwasannya cukup banyak pelajar perempuan yang mengikuti berbagai olahraga bela diri. Instansi pendidikan ataupun pemerintahan daerah harus menjalankan pengenalan tentang manfaat dan dampak olahraga bela diri terhadap perempuan, hal tersebut dilakukan agar dapat memengaruhi antusiasme masyarakat terkhusus bergender perempuan agar dapat mengikuti kegiatan olahraga bela diri.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti, W. (2022) dengan mengangkat judul "Upaya Penanaman Kebiasaan Olah Raga Pada Mahasiswa PGSD Melalui Proyek Hidup Sehat" menjelaskan dalam penelitiannya bahwasannya para mahasiswa mengalami perubahan-perubahan baik secara jasmani, psikologis ataupun dalam kerohanian. Secara jasman beberapa orang partisipan merasakan kondisi fisik yang segar, sehat, bugar, serta tak merasakan kelelahan. Pada aspek psikologis beberapa peserta pun merasakan kondisi menurunnya tingkat stress yang dirasakan, rasa cemas serta rasa khawatir yang menurun, merasakan konsentrasi yang meningkat serta peningkatan titik fokus, merasakan ketenangan, rileks, serta bahagia. Partisipan merasakan dapat mengatur emosional yang dialami. Lalu pada aspek kerohanian, peserta merasakan peningkatan gairah serta antusiasme dalam melaksanakan kewajiban rohani, menjadikan olahraga sebagai peluang agar dapat meningkatkan rasa syukur atas kesehatan yang diperoleh dari Tuhan, serta dapat bersyukur atas nikmat tubuh melalui adanya kesehatan dengan menjalankan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga tersebut tidak hanya memberi dampak baik terhadap kebanyakan partisipan akan tetapi hal tersebut menjadi jalan bagi partisipan agar menjadikan olahraga ke dalam pola hidup baik yang akan rutin dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan pandangan mahasiswa terkait pentingnya olahraga bagi kesehatan. Dengan fokus pada pengalaman pribadi, persepsi, dan motivasi, penelitian ini akan menggali berbagai faktor yang memengaruhi sikap mahasiswa terhadap olahraga. Peneliti tertarik untuk dapat mengangkat pembahasan tersebut karena penting untuk diketahui lebih lanjut mengenai apa saja pandangan mahasiswa mengenai pentingnya melakukan olahraga. Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat terkhusus terhadap peneliti lebih luasnya terhadap para pembaca. Harapannya poin penelitian yang dihasilkan dapat dijadikan patokan serta landasan bagi penelitian yang akan dilaksanakan di kemudian hari agar dapat lebih relevan dalam proses penarikan kesimpulannya.

Metode

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti tersebut memakai metode melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Sugiyono menyatakan (2018) metode penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang dilandaskan pada filosofi yang dipakai dalam mengkaji sebuah fenomena ilmiah (eksperimen) dimana dalam penelitian tersebut sebagai instrument, teknik perolehan data serta dianalisis dengan pendekatan yang berdasarkan data kualitatif yang cenderung berpatokan pada makna. Dimana data yang digunakan berupa data campuran yang meliputi data primer dan juga data sekunder. Proses perolehan data tersebut dilaksanakan melalui beberapa cara, beberapa diantaranya dengan melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa dan juga melakukan studi kepustakaan/library research. Setelah data berhasil diperoleh, data kemudian dihimpun lalu dikaji secara mendalam serta diinterpretasikan agar dapat diambil suatu simpulan berdasarkan penelitian yang dilaksanakan data sekunder. Proses perolehan data tersebut dilaksanakan melalui beberapa cara, beberapa diantaranya dengan melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa dan juga melakukan studi kepustakaan/library research. Setelah data berhasil diperoleh, data kemudian dihimpun lalu dikaji secara mendalam serta diinterpretasikan agar dapat diambil suatu simpulan berdasarkan penelitian yang dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Terdapat beberapa hal yang perlu dibahas dalam penelitian yang dilakukan ini, beberapa diantaranya ialah bahwasannya pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari telah menjadi perbincangan yang terus berkembang di berbagai kalangan. Mahasiswa, sebagai bagian integral dari masyarakat, memiliki peran penting dalam membentuk pandangan terkait olahraga. Dalam konteks ini, jurnal ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis pandangan mahasiswa mengenai kepentingan olahraga dalam kehidupan mereka.

A. Pandangan Mahasiswa mengenai Pentingnya Olahraga

Beberapa poin yang dapat disampaikan dari wawancara mengenai tanggapan mahasiswa mereka menanggapi bahwa olahraga bukan sekadar serangkaian gerakan fisik, melainkan kunci untuk membuka potensi tersembunyi dalam kehidupan mahasiswa. Sebagai mahasiswa yang hidup dalam tekanan akademis dan tuntutan pribadi, mereka percaya bahwa olahraga bukan hanya sekadar aktivitas tambahan, tetapi suatu keharusan yang mendalam. Dalam pandangan mereka, olahraga bukan hanya tentang mendapatkan tubuh yang sehat, tetapi juga tentang membangun fondasi yang kuat untuk kesejahteraan mental, prestasi akademis, dan hubungan sosial yang berkelanjutan.

Salah satu aspek terpenting dari pentingnya olahraga bagi mahasiswa adalah kesehatan fisik. Dalam dunia yang serba cepat dan terkadang terlalu terfokus pada kegiatan

akademis, kesehatan fisik seringkali diabaikan. Melalui keterlibatan dalam olahraga, beberapa mahasiswa merasakan manfaat langsung terhadap kebugaran tubuh saya. Peningkatan stamina, kekuatan fisik, dan peningkatan daya tahan adalah hasil nyata yang mereka rasakan, yang pada gilirannya membantu mahasiswa mengatasi jadwal padat kuliah dan tugas.

Namun, lebih dari sekadar aspek fisik, olahraga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental. Kegiatan fisik menstimulasi pembuatan endorfin, yang secara alami menciptakan suasana hati serta menurunkan tingkat stress. Mahasiswa yang diwawancarai merasakan bahwa olahraga memberikan hasil yang sangat dibutuhkan untuk melepaskan ketegangan dan kecemasan yang mungkin terakumulasi selama periode ujian atau tugas besar. Hal tersebut membantu mereka menjaga keseimbangan emosional dan fokus mental yang esensial untuk berhasil menghadapi tantangan akademis.

Tidak hanya itu, melalui olahraga, beberapa mahasiswa belajar tentang pentingnya bekerja sama dalam tim, mengelola kekalahan, dan merayakan kemenangan bersama. Keberhasilan dalam dunia akademis tidak hanya bergantung pada kecerdasan semata, tetapi juga pada kemampuan untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan memimpin. Olahraga memberi mereka pengalaman langsung dalam mengembangkan keterampilan ini, yang membantu mempersiapkan mahasiswa untuk tantangan-tantangan di dunia nyata.

B. Manfaat yang Dirasakan Mahasiswa

Beberapa poin penting dari hasil riset yang dilakukan ialah bahwasannya mahasiswa memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya kesehatan fisik dan mental. Partisipasi dalam kegiatan olahraga dianggap sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh. Hasil wawancara dan survei menunjukkan bahwa mahasiswa mengakui bahwa olahraga membantu mereka menjaga kebugaran tubuh, mengurangi stres, dan meningkatkan energi sehari-hari.

Pandangan mahasiswa juga menyoroti dampak positif olahraga terhadap aspek akademis. Banyak responden mencatat peningkatan konsentrasi dan produktivitas setelah berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Beberapa di antaranya merasakan bahwa melibatkan diri dalam olahraga membantu mereka mengelola waktu dengan lebih efisien dan meningkatkan kemampuan multitasking.

Selain manfaat kesehatan dan akademis, pandangan mahasiswa juga menyoroti peran olahraga dalam pembentukan karakter dan keterampilan sosial. Proses tim dalam beberapa jenis olahraga membantu mereka memahami arti kerjasama, kepemimpinan, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, mahasiswa melihat olahraga sebagai medium yang efektif untuk pengembangan pribadi dan sosial.

Meskipun diakui sebagai penting, sebagian mahasiswa menghadapi tantangan tertentu dalam mengintegrasikan olahraga ke dalam rutinitas mereka. Faktor-faktor seperti

kesibukan akademis, keterbatasan fasilitas, dan kurangnya motivasi menjadi kendala utama yang perlu diatasi untuk meningkatkan partisipasi olahraga di kalangan mahasiswa. Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai hambatan yang membuat sulit bagi mereka untuk berolahraga secara teratur. Berikut adalah beberapa hambatan umum yang sering dihadapi oleh mahasiswa:

1. Waktu yang Terbatas. Mahasiswa seringkali memiliki jadwal yang padat dengan kuliah, tugas, dan kegiatan ekstrakurikuler. Keterbatasan waktu membuat sulit bagi mereka untuk menyisihkan waktu khusus untuk berolahraga.
2. Tekanan Akademis. Tuntutan akademis yang tinggi, terutama selama masa ujian atau tenggat tugas, dapat menjadi hambatan utama. Mahasiswa mungkin merasa perlu untuk fokus sepenuhnya pada studi mereka dan mengabaikan aktivitas fisik.
3. Fasilitas dan Akses. Beberapa kampus mungkin tidak menyediakan fasilitas olahraga yang memadai atau mudah diakses. Kurangnya fasilitas, seperti gym atau lapangan olahraga, bisa menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.
4. Biaya. Keanggotaan gym atau partisipasi dalam kegiatan olahraga tertentu dapat memerlukan biaya tambahan. Mahasiswa dengan keterbatasan finansial mungkin menghadapi kendala dalam mengakses fasilitas atau program olahraga yang memerlukan biaya.

C. Strategi dalam Melakukan Olahraga

Marcus (1994) menyatakan bahwasannya terdapat berbagai pendekatan pada sebuah sosialisasi olahraga yakni upaya agar dapat mendorong individu dalam melakukan kegiatan maupun kesetiaan dalam melakukan kegiatan olahraga, yakni:

1. *The health Belief Model*. Cara tersebut mendorong individu bahwasannya individu tersebut mengikutsertakan dirinya pada sebuah perilaku kesehatan yang baik meliputi olahraga/kegiatan fisik dikarenakan hal tersebut mempunyai 2 manfaat, yakni; pertama pendapat bahwasannya akan tetap sehat apabila kita melaksanakan olahraga/kegiatan fisik serta terlepas dari penyakit, kedua; apabila seseorang melaksanakan olahraga, seseorang tersebut dapat merasakan kebugaran tubuh.
2. *Theory of Reasoned Action*. Gagasan tersebut disandarkan pada ide bahwasannya pada umumnya sebuah tindakan dilaksanakan dikarenakan seseorang ingin melaksanakannya. Oleh karenanya, agar dapat memerkirakan apakah seseorang akan melaksanakan olahraga, maka haruslah diketahui mengapa seseorang tersebut ingin melaksanakannya. Gagasan pendekatan tersebut merupakan hasil dari sikap seseorang yang mengarah pada perilaku tertentu serta cara pandang seseorang terhadap perilaku normatif yang dilaksanakannya (norma subjektif). Norma subjektif merupakan persepsi mengenai opini seseorang serta motivasi seseorang yang

disetujui oleh kebanyakan orang. Sikap tersebut dipengaruhi oleh kepercayaan atas hasil dari tindakan serta nilai yang didapat.

3. *Theory of Planned Behavior*: atensi bukanlah sebuah inti dari sebuah perilaku pada keadaan dimana *control* seseorang atas sebuah perilaku mungkin tak bisa dilakukan. Gagasan ini memberikan control terhadap perilaku yakni cara pandang seseorang mengenai kapasitas mereka dalam menjalankan perilaku itu, hal tersebut pula berdampak pada hasil perilaku. Gagasan persepsi pengawasan perilaku pada pendekatan ini serupa dengan gagasan *self-efficacy* yang dikemukakan beberapa pakar lainnya. Gagasan ini beranggapan bahwasannya atensi terhadap sebuah perilaku tidaklah mungkin kuat, meskipun pada dasarnya sikap maupun norma subjektif itu bersifat baik. Apabila seseorang yakin bahwasannya mereka tidak mempunyai sumber daya ataupun kapastias untuk menunjukkan perilaku yang dimaksud.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik sebuah simpulan bahwasannya perspektif mahasiswa terhadap pentingnya olahraga mencerminkan keberagaman nilai dan manfaat. Meskipun beberapa mahasiswa menekankan aspek kesehatan fisik, yang lain menyoroti dampak positif pada kesehatan mental, produktivitas akademis, dan hubungan sosial.

Terdapat beberapa hambatan pada saat dilakukannya penelitian ini. Diantaranya, penelitian ini mungkin terbatas oleh keterbatasan waktu dan sumber daya. Pengumpulan data yang melibatkan survei dan wawancara dengan mahasiswa memerlukan waktu yang signifikan, terutama jika sampel penelitian cukup besar. Selain itu, terdapat kendala dalam mengalokasikan sumber daya yang memadai untuk analisis data secara menyeluruh.

Kemudian, pencarian sampel mahasiswa yang dapat dianggap representatif dari berbagai latar belakang, program studi, dan tingkat partisipasi olahraga dapat menjadi suatu tantangan. Keterwakilan yang kurang dapat memengaruhi validitas dan generalisasi hasil penelitian.

Respon mahasiswa terhadap survei atau wawancara dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman pribadi, sikap terhadap olahraga, dan preferensi individu. Hal ini dapat menyebabkan subjektivitas dan bias dalam interpretasi data. Lalu, mengukur dampak olahraga pada kesehatan mental dapat menjadi hambatan karena sifat subjektif dari kesehatan mental itu sendiri. Mahasiswa mungkin memiliki pengalaman yang berbeda-beda dan mengartikan manfaat kesehatan mental dengan cara yang unik.

Keterbatasan terakhir ialah, dalam penelitian yang melibatkan informasi pribadi mahasiswa, perlindungan privasi dan kepatuhan terhadap norma etika penelitian menjadi

sangat penting. Proses mendapatkan izin etika dan memastikan anonimitas responden dapat menimbulkan tantangan tersendiri.

Saran-saran yang akan dijelaskan dapat menjadi landasan untuk meningkatkan partisipasi olahraga di kalangan mahasiswa dan mendukung kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

Saran pertama adalah meningkatkan kesadaran akan manfaat olahraga di kalangan mahasiswa. Upaya perlu dilakukan untuk menyampaikan informasi yang jelas dan mendalam mengenai dampak positif olahraga pada kesehatan fisik dan mental. Kampanye penyuluhan dan seminar dapat menjadi alat efektif untuk meningkatkan pemahaman mereka.

Selanjutnya, kampus dapat mempertimbangkan diversifikasi pilihan olahraga yang ditawarkan, sehingga mahasiswa memiliki lebih banyak opsi sesuai dengan minat dan preferensi mereka. Ini mungkin melibatkan kolaborasi dengan klub olahraga, penyelenggara kegiatan kebugaran, atau penyedia fasilitas olahraga di luar kampus.

Kemudian, Mendorong partisipasi mahasiswa dengan memberikan penghargaan dan insentif dapat menjadi motivator tambahan. Program penghargaan, seperti penghargaan khusus untuk prestasi olahraga atau penghargaan akademis kepada mahasiswa yang secara aktif terlibat dalam kegiatan olahraga, dapat meningkatkan motivasi dan pengakuan. Penting untuk memastikan bahwa fasilitas olahraga di kampus dapat diakses dengan mudah oleh mahasiswa. Penyediaan fasilitas olahraga yang nyaman dan terjangkau dapat menjadi dorongan tambahan bagi mahasiswa untuk terlibat secara aktif. Mengintegrasikan program kesehatan dan konseling yang mendukung olahraga pula dapat menjadi langkah yang efektif. Mahasiswa dapat diberikan sumber daya dan dukungan kesehatan mental serta memiliki akses ke konselor yang dapat membimbing mereka dalam mengatasi stres atau masalah kesejahteraan lainnya melalui aktivitas olahraga.

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan diversifikasi. Studi lanjutan dapat mengeksplorasi faktor-faktor tambahan yang memengaruhi partisipasi olahraga mahasiswa dan menilai dampak program-program tertentu. Saran-saran ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi lembaga pendidikan untuk meningkatkan partisipasi dan apresiasi mahasiswa terhadap pentingnya olahraga dalam menjaga keseimbangan hidup mereka.

Melalui kolaborasi dengan pihak eksternal dan penelitian lanjutan, kampus dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mempromosikan olahraga sebagai bagian integral dari kehidupan mahasiswa. Tujuan akhir dari upaya ini adalah menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan fisik dan mental mahasiswa, memungkinkan mereka mencapai potensi penuhnya di dalam dan di luar lingkungan akademis.

Daftar Pustaka

- Ahn, J. (2022). The Effect of Autonomy and Self-Control on Changes in Healthy Lifestyles of Inactive College Students through Regular Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710727>
- Alfian, Muhammad Rizki. (2018). "Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Programstudi Ilmu Keperawatan Stikes Sari Mulia". Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia
- Amani, Muzakir. Priambodo, Anung. (2019). "Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri". *JPOK UNESA Vol 7 No 3* (2019)
- Bolling, C. (2021). "Who me? I thought you would never ask!" Applying qualitative methods in sports injury prevention research (Ph.D. Academy Award). *British Journal of Sports Medicine*, 55(2), 125–126. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102984>
- Callary, B. (2020). Insights into the Importance of Relational Coaching for Masters Sport. *International Sport Coaching Journal*, 7(3), 390–397. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0021>
- Chalapud-Narváez, L. M. (2022). Healthy lifestyles in teachers and college students. *Retos*, 45, 477–484. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
- Côrte, A. C. R. E. (2020). COVID-19 and its effect on olympic sport: The importance of studying social isolation and the harm it causes, in order to minimize it. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 26(5), 371–377. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202605237107>
- Engelsrud, G. (2023). Taking time for new ideas: learning qualitative research methods in higher sports education. *Sport, Education and Society*, 28(3), 239–252. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.2014804>
- Jin, M. (2022). Effects of cumulative ecological risk on healthy lifestyle among college students. *Chinese Journal of School Health*, 43(3), 350–354. <https://doi.org/10.16835/j.cnki.1000-9817.2022.03.008>
- Kim, C. H. (2023). Healthy lifestyle status related to alcohol and food addiction risk among college students: a logistic regression analysis. *Journal of American College Health*, 71(3), 775–781. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1908302>
- Marcus, B.H., Bock, B.C., Pinto, B.M., Clark, M.M. (1994) Exercise Initiation, Adoption, and Maintenance; *American Journal of Health Promotion*.
- Nasution, Alwi Fahruzy. Siregar, Imanuddin. (2023). "Survei Permainan dan Olahraga Tradisional pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi". *AFoSJ-LAS*, Vol.3, No.2, 30 Juni 2023 (hal: 165- 171) e-ISSN.2776-2408 ; p-ISSN 2798-9267
- Palma, D. D. (2019). The importance of sports education in the primary school: An experimental pedagogical project. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc5.10>

- Quipper Campus. (2023). Mahasiswa. Diakses pada tanggal 17 Desember 2023 dari <https://campus.quipper.com/kampuspedia/mahasiswa>
- Rubeli, B. (2020). Predicting global self-esteem in early adolescence: The importance of individual and gender-specific importance of perceived sports competence. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(4), 519–531. <https://doi.org/10.1037/spy0000196>
- Shriver, L. H. (2019). Moving On!: A Transition Program for Promoting Healthy Eating and an Active Lifestyle Among Student-Athletes After College. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(1), 112–115. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.08.004>
- Strandbu, Å. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society*, 25(8), 931–945. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1676221>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- Sun, W. (2023). Sport scandal and fan response: the importance of ambi-fans. *European Sport Management Quarterly*, 23(3), 700–721. <https://doi.org/10.1080/16184742.2021.1912131>
- Tomy, C. (2019). Barriers to healthy lifestyle among college-going students in a selected college in Bengaluru Urban district. *Indian Journal of Community Medicine*, 44(5). https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_44_19
- Wang, M. (2021). Promoting healthy lifestyle in Chinese college students: evaluation of a social media-based intervention applying the RE-AIM framework. *European Journal of Clinical Nutrition*, 75(2), 335–344. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0643-2>
- Widiastuti, W. (2022). “Upaya Penanaman Kebiasaan Olah Raga Pada Mahasiswa PGSD Melalui Proyek Hidup Sehat”. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 445-453. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6962783>
- Yokoyama, H. (2023). Health Literacy among Japanese College Students: Association with Healthy Lifestyle and Subjective Health Status. *Healthcare (Switzerland)*, 11(5). <https://doi.org/10.3390/healthcare11050704>
- Young, B. W. (2021). The emergence of masters sport and the rising importance of coaches. *Coaching Masters Athletes: Advancing Research and Practice in Adult Sport*, 1–14.
- Zandonai, T. (2019). The importance of nicotine use among winter sports athletes especially in skiers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(10), 1072. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.022>