



TINJAUAN AKTIVITAS OLAHRAGA BERDASARKAN USIA DAN JENIS KELAMIN

OVERVIEW OF SPORTS ACTIVITY BY AGE AND GENDER

Nur Fadly Alamsyah*¹, Arfandi Akkase²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Corresponding Author: Nur Fadly Alamsyah, nur.fadly.alamsyah@unm.ac.id

Abstrak

Olahraga merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan dan kebugaran. Namun, tingkat partisipasi dalam olahraga dapat bervariasi menurut usia dan jenis kelamin. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau pola aktivitas olahraga berdasarkan usia dan jenis kelamin pada masyarakat berusia <18 hingga 60 tahun. Penelitian menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 136 responden yang dipilih secara purposif berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang mencakup frekuensi olahraga per minggu. Hasil menunjukkan bahwa kelompok usia 18–30 tahun memiliki tingkat partisipasi olahraga tertinggi, sedangkan partisipasi cenderung menurun pada kelompok usia yang lebih tua. Dari sisi jenis kelamin, pria lebih sering berolahraga dibandingkan wanita, dengan kecenderungan melakukan aktivitas fisik yang kompetitif dan intens. Sebaliknya, wanita lebih menyukai aktivitas dengan intensitas ringan hingga sedang. Mayoritas responden berolahraga 1–2 kali per minggu, yang mencerminkan tingkat aktivitas fisik sedang. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya mempertimbangkan perbedaan usia dan jenis kelamin dalam merancang program olahraga yang inklusif dan sesuai untuk meningkatkan partisipasi aktivitas olahraga masyarakat secara menyeluruh.

Kata Kunci: Aktivitas Olahraga, Usia, Jenis Kelamin.

Abstract

Exercise is one of the main factors in maintaining health and fitness. However, participation rates in sports can vary according to age and gender. This study aims to examine patterns of sports activity based on age and gender among individuals aged <18 to 60 years. A descriptive quantitative survey method was employed, involving 136 purposively selected respondents categorized by age and gender groups. Data were collected through both online and offline questionnaires covering exercise frequency per week. The results showed that the 18–30 age group had the highest level of sports participation, while older age groups exhibited a declining trend. In terms of gender, men engaged in physical activity more frequently than women, often preferring competitive and high-intensity exercises. In contrast, women tended to favor light to moderate-intensity activities. Most respondents exercised 1–2 times per week, indicating a moderate level of physical activity. The study concludes that age and gender differences should be considered when designing inclusive and adaptive exercise programs to enhance overall community participation in physical activity.

Keywords: Sports Activity, Age, Gender.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan dapat diklasifikasikan berdasarkan intensitasnya mulai dari ringan hingga sangat



berat dengan sifat statis atau dinamis (Alamsyah & Wulandari, 2024). Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan mendukung kesehatan psikologis individu (Erfandy et al., 2022). Aktivitas fisik sangat penting untuk perkembangan dan kualitas hidup yang sehat (Srivastav et al., 2023). Dengan melakukan aktivitas olahraga yang teratur dapat meningkatkan kualitas hidup termasuk kebugaran seseorang. Kebugaran dapat merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh energi dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Akkase & Alamsyah, 2025). Terdapat beberapa jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran, aktivitas olahraga ini merupakan kegiatan yang berhubungan dengan gerak fisik tubuh sebagai pemenuhan kebutuhan jasmani dengan tujuan kesegaran dan kesehatan (Prakoso, 2021). Selain itu, aktivitas olahraga dikategorikan menjadi empat yaitu aktivitas fisik sangat ringan, ringan, sedang dan berat (Salamah, 2019). Satu hal yang menjadi faktor terpenting bagi setiap individu untuk melakukan sebuah kegiatan adalah keinginan dari diri mereka. Dalam olahraga, banyak faktor pendukung yang dapat menjadi pendorong untuk melakukan aktivitas tersebut (Libriani & Raharjo, 2022).

Pola aktivitas olahraga sering dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, dan frekuensi olahraga. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas, jenis dan durasi aktivitas olahraga. Partisipasi dalam olahraga memiliki banyak manfaat kesehatan meskipun partisipasi menurun seiring bertambahnya usia (Eime et al., 2016). Melalui kegiatan olahraga, akan terjadi perubahan berupa efek positif terhadap kesehatan tubuh bagi individu yang berolahraga, namun sebaliknya, jika dilakukan dengan gerakan yang salah, maka akan menimbulkan hal-hal negatif bagi tubuh (Ichsani et al., 2024). Kurangnya pemahaman dan partisipasi dalam aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang (Sumpena et al., 2025). Sementara manfaat sosial dari partisipasi olahraga mungkin lebih penting seiring bertambahnya usia, kebiasaan terlibat dalam kegiatan olahraga sejak remaja dapat memberikan manfaat jangka panjang (Bélanger et al., 2015). Pada masa remaja, kebiasaan olahraga juga dapat dipengaruhi oleh perkembangan sosial dan akademik. Ini menunjukkan ada kebutuhan dan pola olahraga yang berbeda di seluruh rentang usia. Manfaat kesehatan dari aktivitas fisik sudah terkenal, termasuk mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan kesehatan mental. Namun, kendala utamanya adalah kebijakan olahraga sering kali memprioritaskan partisipasi untuk kelompok usia yang lebih muda. Para pembuat kebijakan harus memasukkan fokus pada orang dewasa yang lebih tua (Jenkin et al., 2018).

Selain usia, jenis kelamin juga berperan penting dalam menentukan jenis dan frekuensi aktivitas olahraga. Secara umum, perbedaan jenis kelamin dan usia dalam partisipasi aktivitas fisik telah ditemukan, dengan keterlibatan terendah dalam aktivitas fisik pada wanita (Guddal et al., 2019). Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor biologis, sosial dan budaya yang membentuk persepsi dan preferensi terhadap olahraga. Meskipun pentingnya olahraga diakui secara luas, perbedaan pola aktivitas olahraga berdasarkan usia dan jenis kelamin tidak sepenuhnya dipahami. Prevalensi obesitas dapat meningkat lebih cepat pada wanita daripada laki-laki karena aktivitas fisik menurun (Althoff et al., 2017). Partisipasi aktif dalam program latihan fisik merupakan faktor utama yang berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik (Dewi, 2018). Salah satu faktor yang perlu diperhatikan juga yaitu frekuensi olahraga yang dilakukan, frekuensi berolahraga berkaitan dengan kebiasaan berolahraga yang dilakukan oleh seseorang dalam sepekan, frekuensi olahraga yang normal adalah tidak lebih dari lima kali dalam seminggu (Gayatri & Safitri, 2022).

Pemahaman yang lebih dalam tentang topik ini penting untuk mendukung perencanaan aktivitas olahraga yang sesuai dengan kebutuhan individu. Oleh karena itu, penelitian tentang aktivitas olahraga berdasarkan usia dan jenis kelamin relevan untuk mendorong partisipasi

olahraga yang lebih inklusif yang bermanfaat bagi semua kalangan masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode desain survei yang dirancang untuk mengidentifikasi pola aktivitas olahraga berdasarkan usia dan jenis kelamin dalam skala populasi tertentu. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mungkin hanya berfokus pada aspek seperti hubungan antara aktivitas olahraga dengan kesehatan fisik atau mental, penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan variabel (usia dan jenis kelamin) sebagai faktor utama yang ditinjau.

Dalam penelitian ini memungkinkan pengumpulan data dari sampel yang lebih besar dan lebih beragam, menghasilkan gambaran yang lebih representatif tentang pola aktivitas olahraga di masyarakat. Selain itu, studi ini bertujuan untuk meninjau aktivitas olahraga berdasarkan usia dan jenis kelamin untuk memberikan gambaran komprehensif tentang pola olahraga di berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program kebugaran yang lebih spesifik dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode desain survei dengan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk meninjau kegiatan olahraga berdasarkan usia dan jenis kelamin. Metode ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran umum tentang pola frekuensi olahraga di berbagai kelompok usia dan jenis kelamin. Subjek dalam penelitian ini yaitu individu berusia <18 hingga 60 tahun yang bersedia menjadi responden untuk diketahui frekuensi aktivitas olahraga yang dilakukan. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mencakup beberapa aspek, yaitu usia, jenis kelamin, dan frekuensi aktivitas olahraga (jumlah hari dalam seminggu individu berolahraga). Kuesioner tersebut didistribusikan secara langsung melalui platform online (Google Formulir) <https://bit.ly/SurveiMinatOlahragadiMasyarakat> dan mendapat jawaban dari 136 responden. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan aktivitas olahraga berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hasilnya disajikan dalam tabel karakteristik usia, jenis kelamin, dan frekuensi berolahraga responden.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi kegiatan olahraga di masyarakat berdasarkan jenis kelamin dan usia. Analisis deskriptif berdasarkan data yang dimiliki dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

Umur	Jumlah Responden	Persentase (%)
<18 tahun	5	3,7%
18-30 Tahun	104	76,5%
31-45 Tahun	21	15,4%
46-60 Tahun	6	4,4%
Total	136	100%

Tabel di atas menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dari 136 sampel yang terlibat dalam penelitian. Terdapat 5 orang responden (3,7%) berada pada usia <18 tahun, 104 orang responden (76,5%) berada pada rentang usia 18-30 tahun, 21 orang responden (15,4%) berada pada rentang usia 31-45 tahun, dan 6 orang responden (4,4%) berada pada rentang usia 46-60 tahun.

Mayoritas responden berada di rentang usia 18-30 tahun, sebanyak 104 orang (76,5%), yang menunjukkan bahwa kelompok usia ini mendominasi sampel penelitian.

Tabel 2. Karakteristik Gender Responden

Jenis kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	83	61%
Perempuan	53	39%
Total	136	100%

Tabel di atas menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dari 136 sampel yang terlibat dalam penelitian ini. Mayoritas responden adalah laki-laki, dengan 83 orang (61%), sedangkan perempuan berjumlah 53 orang (39%). Distribusi ini menunjukkan bahwa partisipasi laki-laki dalam penelitian ini lebih tinggi daripada perempuan. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tingkat keterlibatan dalam kegiatan olahraga atau minat terhadap penelitian yang dilakukan. Namun, meskipun jumlah responden perempuan lebih kecil, mereka masih memberikan kontribusi yang signifikan pada penelitian ini.

Tabel 3. Frekuensi Aktivitas Olahraga

Frekuensi Aktivitas Olahraga	Jumlah Responden	Persentase (%)
1-2 kali per minggu	55	40,4%
3-4 kali seminggu	45	33,1%
Kurang dari 1 kali per minggu	17	12,5%
Lebih dari 4 kali seminggu	19	14%
Total	136	100%

Tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi kegiatan olahraga di antara 136 responden. Mayoritas responden, 55 orang (40,4%), melaporkan berolahraga 1-2 kali per minggu, diikuti oleh 45 orang (33,1%) yang berolahraga 3-4 kali per minggu. Sebanyak 19 orang (14%) berolahraga lebih dari 4 kali per minggu, menunjukkan bahwa sebagian kecil responden memiliki kebiasaan olahraga yang lebih intens. Sementara itu, 17 orang (12,5%) melaporkan bahwa mereka berolahraga kurang dari 1 kali per minggu, menunjukkan tingkat aktivitas olahraga yang rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi olahraga sedang (1-4 kali per minggu), sementara hanya sebagian kecil yang memiliki frekuensi yang sangat rendah atau sangat tinggi. Hasil ini dapat memberikan gambaran tentang frekuensi aktivitas olahraga yang dilakukan oleh responden.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 136 responden, ditemukan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 18–30 tahun sebanyak 104 orang (76,5%), diikuti oleh kelompok usia 31–45 tahun sebanyak 21 orang (15,4%), usia 46–60 tahun sebanyak 6 orang (4,4%), dan kelompok usia <18 tahun sebanyak 5 orang (3,7%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia dewasa muda yang umumnya lebih aktif secara fisik dan memiliki akses lebih besar terhadap kegiatan olahraga. Hal ini dikarenakan olahraga dapat mendorong pertumbuhan, perkembangan fisik, meningkatkan kemampuan motorik, dan mengurangi risiko obesitas pada usia tersebut (Pranata & Kumaat, 2022). Dari segi jenis kelamin, sebanyak 83 responden (61%) merupakan laki-laki dan 53 responden (39%) merupakan perempuan. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa partisipasi laki-laki dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan perempuan, yang dapat dikaitkan dengan tingkat keterlibatan dalam aktivitas olahraga maupun minat terhadap topik penelitian. Berdasarkan frekuensi olahraga, sebagian besar responden melakukan olahraga 1–2 kali per minggu sebanyak 55 orang (40,4%), dan 3–4 kali per minggu sebanyak 45 orang (33,1%). Sementara itu, sebanyak 19 orang (14%) berolahraga lebih dari 4 kali per minggu, dan 17 orang (12,5%) berolahraga kurang dari 1 kali per minggu. Temuan ini

menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong sedang, yakni berolahraga antara 1 hingga 4 kali dalam seminggu. Hal ini mencerminkan adanya kesadaran berolahraga yang cukup baik di kalangan responden, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah maupun sangat tinggi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas olahraga juga dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin. Temuan ini mengungkap bahwa kelompok usia 18–30 tahun memiliki tingkat partisipasi tertinggi dalam kegiatan olahraga dibanding kelompok usia lainnya. Hal ini akan menyebabkan penurunan progresif massa otot dan peningkatan massa lemak seiring bertambahnya usia juga berkontribusi terhadap gangguan kapasitas untuk hidup mandiri (Mujari Wahid, 2024). Usia adalah prediktor yang signifikan dari hubungan positif antara usia dan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang kuat dengan kepuasan hidup dan kebahagiaan di berbagai kelompok usia, termasuk dewasa muda, paruh baya dan dewasa yang lebih tua. Selain itu, seiring bertambahnya usia, tingkat kepuasan hidup dan kebahagiaan cenderung meningkat, hasil ini mendukung pentingnya mempromosikan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan individu (An et al., 2020). Sebuah studi yang relevan menunjukkan bahwa motif yang kuat dan penting untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik berbeda berdasarkan jenis aktivitas, usia dan jenis kelamin pada orang dewasa, selain itu memahami dan mengetahui tujuan memengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik akan sangat penting untuk mengembangkan intervensi untuk mendorong tingkat keterlibatan yang lebih tinggi (Molanorouzi et al., 2015).

Dari aspek jenis kelamin, penelitian ini memperlihatkan bahwa laki-laki lebih aktif berolahraga dibandingkan wanita. Mayoritas laki-laki melakukan olahraga 3–4 kali bahkan lebih dari 4 kali per minggu, sedangkan wanita cenderung berolahraga hanya 1–2 kali per minggu. Hal tersebut terjadi karena tingkat aktivitas yang tinggi cenderung terjadi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan (Kurniawan et al., 2024). Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik dari kedua jenis kelamin yang mana semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran juga semakin tinggi pula.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia dan jenis kelamin mempengaruhi frekuensi kegiatan olahraga. Kelompok usia 18-30 menunjukkan tingkat aktivitas fisik tertinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, hal ini dapat dikaitkan dengan gaya hidup yang lebih aktif di usia produktif, di mana individu memiliki energi dan motivasi yang lebih tinggi untuk menjaga kebugaran fisik. Selain itu, olahraga dan model latihan fisik dapat mendorong pertumbuhan, perkembangan fisik, meningkatkan kemampuan motorik, dan mengurangi risiko obesitas pada usia tersebut (Pranata & Kumaat, 2022). Hal ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zulkarnain & Alvina, 2020) ditemukan bahwa responden pada usia produktif memiliki kebiasaan berolahraga aktif sebanyak lebih dari 50% responden. Sebaliknya, mereka yang berusia <18 tahun memiliki presentase aktivitas olahraga yang rendah, hal ini relevan dengan penelitian yang dihasilkan oleh Fauziyyah et al., (2021) ditemukan bahwa mayoritas responden penelitian pada usia 13-18 tahun memiliki kebiasaan olahraga yang kurang aktif. dan mereka yang berusia 46-60 tahun cenderung memiliki aktivitas olahraga yang lebih rendah, karena penurunan fisik pada usia yang lebih tua. Hal ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sawitri & Maulina, (2022) diketahui bahwa responden memiliki pola hidup yang kurang sehat, seperti kurangnya aktifitas fisik yaitu olahraga.

Penelitian ini juga menunjukkan perbedaan preferensi aktivitas fisik yaitu laki-laki lebih menyukai olahraga dengan intensitas tinggi, sedangkan wanita cenderung memilih olahraga

ringan hingga sedang. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman tentang segmentasi minat olahraga berdasarkan gender. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Habali et al., (2023) dengan hasil penelitian bahwa persepsi masyarakat mengarah kepada positif atau masyarakat setuju serta mendukung adanya kesetaraan pada wanita dalam olahraga. Disisi lain meskipun masyarakat mendukung adanya kesetaraan gender pada wanita tetapi masyarakat berharap adanya perbedaan antara laki-laki dan wanita misalnya dari segi waktu, intensitas, bobot berat dan lain sebagainya atau dapat dilakukan sesuai kebutuhan dan porsinya.

Aspek baru yang diangkat dari penelitian ini adalah bahwa meskipun kelompok usia muda mendominasi jumlah responden, namun sebagian besar dari mereka hanya berolahraga 1–2 kali per minggu. ini mengindikasikan bahwa frekuensi olahraga masyarakat secara umum masih berada pada kategori sedang dan belum memenuhi standar ideal dari WHO, yang merekomendasikan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu. Dengan demikian, diperlukan strategi intervensi untuk mendorong peningkatan frekuensi aktivitas fisik, terutama pada kelompok usia muda dan wanita.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden pada kelompok usia ekstrem (<18 dan 46–60 tahun) relatif kecil, sehingga belum mampu merepresentasikan secara menyeluruh kondisi kelompok tersebut. Selain itu, pendekatan yang digunakan bersifat deskriptif kuantitatif, sehingga belum dapat menggali faktor-faktor mendalam yang memengaruhi partisipasi olahraga. Keterbatasan lainnya terletak pada tidak dijelaskannya konteks sosial dan geografis responden, sehingga generalisasi hasil menjadi terbatas.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan penggunaan pendekatan kualitatif atau campuran (mixed methods) agar dapat mengeksplorasi motivasi, hambatan, dan persepsi individu terhadap olahraga secara lebih mendalam. Dengan memperluas jangkauan responden dan variasi metodologi, maka pemetaan kebiasaan olahraga masyarakat dapat menjadi lebih komprehensif dan aplikatif.

SIMPULAN

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami pola aktivitas olahraga berdasarkan perbedaan usia dan jenis kelamin. Berdasarkan analisis terhadap data responden, ditemukan bahwa aktivitas olahraga cenderung menurun seiring bertambahnya usia, dan pria menunjukkan partisipasi yang lebih tinggi dibanding wanita. Temuan ini mengonfirmasi bahwa faktor usia dan gender memang merupakan determinan penting dalam keterlibatan aktivitas fisik masyarakat.

Secara substantif, penelitian ini menekankan pentingnya penyusunan program olahraga yang bersifat inklusif dan berbasis kebutuhan kelompok. Implikasi praktis dari hasil ini adalah perlunya strategi promosi olahraga yang mempertimbangkan segmentasi usia dan gender, terutama dengan memperkuat motivasi berolahraga pada kelompok usia di bawah 18 tahun dan di atas 45 tahun, serta meningkatkan akses dan partisipasi wanita dalam aktivitas fisik.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Proporsi responden dalam kelompok usia <18 tahun dan 46–60 tahun sangat kecil, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas pada populasi dengan usia tersebut. Selain itu, pendekatan yang digunakan bersifat deskriptif dan tidak mengeksplorasi secara mendalam faktor penyebab dari rendahnya partisipasi olahraga pada kelompok tertentu.

Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) guna menggali lebih dalam aspek motivasional, hambatan, serta

pengaruh lingkungan dan sosial budaya terhadap kebiasaan olahraga. Selain itu, perluasan wilayah sampel dan peningkatan proporsi responden di semua kelompok usia akan memberikan gambaran yang lebih akurat untuk pengambilan kebijakan olahraga berbasis masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada rekan peneliti yang telah membantu melakukan penelitian serta para respon pada penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akkase, A., & Alamsyah, N. F. (2025). Meta Analisis Studi: Hubungan Antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 2025. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3772>
- Alamsyah, N. F., & Wulandari, R. M. (2024). Tingkat Motivasi Berolahraga Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Https://Jurnal.Upg.Ac.Id/Index.Php/Pjkr/Issue/View/66, Vol 04 No 01 Juni 2024.* <https://doi.org/https://doi.org/10.59605/7e4myg47>
- Althoff, T., Sosič, R., Hicks, J. L., King, A. C., Delp, S. L., & Leskovec, J. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, 547(7663). <https://doi.org/10.1038/nature23018>
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Bélanger, M., Sabiston, C. M., Barnett, T. A., O'Loughlin, E., Ward, S., Contreras, G., & O'Loughlin, J. (2015). Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0237-x>
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., Casey, M. M., Westerbeek, H., & Payne, W. R. (2016). Age profiles of sport participants. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-016-0031-3>
- Erfandy, W., . A., Pratiwi, I., & Alamsyah, N. F. (2022). ANALISIS AKTIVITAS FISIK TERPROGRAM UNTUK MENINGKATAN KEBUGARAN TUBUH DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (AKB). *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(2). <https://doi.org/10.24114/so.v5i2.29413>
- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: Associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: A cross-sectional survey. *BMJ Open*, 9(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>

- Ichsani, Alamsyah, N. F., & Rusli. (2024). *Tinjauan Aktivitas Olahraga dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Nyeri Pada Ekstermitas Tubuh Bagian Bawah*. <https://doi.org/https://doi.org/10.59562/semnasdies.v2i>
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., & Van Uffelen, J. G. Z. (2018). Sport for adults aged 50+ years: Participation benefits and barriers. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(3), 363–371. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0092>
- Kurniawan, W., Rahadiani, D., Ruqayyah, S., & Priono, R. I. P. (2024). Hubungan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Lama Latihan dan Tipe Cabang Olahraga dengan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTB. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(4), 1523–1535. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14223>
- Libriani, B. A., & Raharjo, H. P. (2022). Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Pasar Wisata Lapangan Mataram Kota Pekalongan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2). <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.58778>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Mujari Wahid, W. (2024). FITNESS, HEALTH AND NUTRITION OVERVIEW OF THE ELDERLY. In *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* (Vol. 12, Issue 3). <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i3.3045>
- Prakoso, K. A. (2021). Survei Minat Masyarakat terhadap Aktivitas Olahraga Rekreasi masa Pandemi Covid-19 di Simpang Lima Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 78–87. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.41>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02).
- Retnawati, H. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian (Panduan Peneliti, Mahasiswa, dan Psikometrian)*.
- Srivastav, P., Vaishali, K., Rajwar, E., Broadbent, S., & Bhat, H. V. (2023). Factors associated with physical activity participation among children: a systematic review protocol. In *Systematic Reviews* (Vol. 12, Issue 1). <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02226-0>
- Sumpena, A., Gentar Alam, I., Hambali, B., & Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, F. (2025). *RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL LITERACY AND HEALTH STUDENTS MTS IN WEST JAVA*. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3616>