



JOLEH

Journal of Sport Education and Humanity

Journal Homepage: <https://andeslubspublisher.com/joleh>



Survei Motivasi Member Dalam Mengikuti Fitness Pada Pusat Kebugaran Jasmani Ah Gym Pekanbaru

¹abcdeRiziq Raihan Aqilla, & ²adeM. Fransazeli Makorohim

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 28 Juli 2025; Accepted 18 Agustus 2025; Published 01 September 2025



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam motivasi anggota dalam mengikuti fitness di Pusat Kebugaran Jasmani AH Gym Pekanbaru. Kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kebugaran telah mendorong pertumbuhan pusat kebugaran. Penelitian ini relevan karena dapat memberikan kontribusi ilmiah mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku berolahraga dalam konteks lokal. Dengan menggunakan metode survei kualitatif, data diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam dengan 10 anggota aktif di AH Gym. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi awal anggota bersifat multifaktorial, mencakup tujuan perubahan bentuk tubuh, kebutuhan kesehatan dan kebugaran, serta faktor ekonomi dan lokasi. Biaya keanggotaan yang terjangkau (Rp100.000 per bulan) dan lokasi strategis menjadi faktor pragmatis yang signifikan. Faktor-faktor yang mempertahankan motivasi mencakup lingkungan sosial yang mendukung (interaksi positif dengan staf dan anggota lain), kemajuan fisik yang nyata, kualitas fasilitas yang memadai dan bersih, serta tujuan pribadi yang jelas. Manfaat yang dirasakan tidak terbatas pada peningkatan fisik, tetapi juga mencakup peningkatan kepercayaan diri dan kesehatan mental secara keseluruhan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsistensi anggota di AH Gym dipengaruhi oleh kombinasi antara tujuan pribadi, dukungan sosial, fasilitas yang baik, dan keterjangkauan biaya, yang secara kolektif menciptakan lingkungan kondusif untuk berolahraga secara berkelanjutan.

Keywords: Motivasi, Fitness, AH Gym

*Corresponding Author

Email: Riziq4791@gmail.com

Copyright © 2023 Riziq Raihan Aqilla¹, & M. Fransazeli Makorohim²

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani terus meningkat di era modern ini. Gaya hidup yang kurang aktif menjadi pemicu utama berbagai masalah kesehatan, sehingga partisipasi aktif dalam aktivitas fisik menjadi kebutuhan penting. Pusat kebugaran telah menjadi alternatif utama bagi masyarakat perkotaan untuk berolahraga. Fenomena ini juga terlihat di Kota Pekanbaru, di mana AH Gym hadir untuk melayani minat masyarakat yang semakin peduli terhadap Kesehatan. Meskipun banyak pusat kebugaran menawarkan berbagai fasilitas dan program, pertanyaan mendasar yang muncul adalah Apa yang sebenarnya mendorong para member AH Gym untuk tetap berpartisipasi dalam fitness? Motivasi member sangat beragam, mulai dari keinginan untuk meningkatkan kesehatan secara umum,

membentuk tubuh ideal, mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, hingga aspek sosial seperti bertemu teman. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor ini agar manajemen dapat merancang program yang lebih efektif (Hidayat & Syampurma, 2024).

Lutsy et al., (2025) menyebutkan motivasi sebagai kegiatan memberikan dorongan kepada seseorang atau diri sendiri untuk mengambil suatu tindakan yang dikehendaki. Dalam olahraga, motivasi ini terkait erat karena olahraga juga harus mengembangkan motivasi yang baik untuk anak-anak dan atlet pribadi untuk memiliki alasan yang mulia, dan dapat diterima. Sementara (Mahendra, 2022) Menentukan motivasi ini adalah proses menciptakan intensitas, arah, dan ketekunan pribadi untuk mencapai satu tujuan. Itulah faktor yang paling ditargetkan oleh kebanyakan orang ketika kita berbicara tentang motivasi. Olahraga diyakini mampu membangun nilai-nilai positif seperti motivasi kreatif, disiplin, tanggung jawab, proaktif, kritis, sportif, kompetitif untuk manusia dan membentuk karakter bangsa (Apriani et al., 2020)

Sebagai seorang calon akademisi dan praktisi di bidang Pendidikan jasmani, penelitian mengenai motivasi member dalam mengikuti fitness di AH GYM Pekanbaru memiliki relevansi yang tinggi. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman ilmiah mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku berolahraga dalam konteks spesifik pusat kebugaran lokal. Temuan ini dapat menjadi landasan bagi pengelola AH GYM untuk mengembangkan program latihan Aktivitas Fisik yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan keinginan member, Faktor kunci yang seringkali menjadi penentu adalah motivasi para anggotanya. Dalam konteks fitness, Motivasi member sangat beragam, mulai dari keinginan untuk meningkatkan Kesehatan secara umum membentuk ideal, mengurangi stress, meningkatkan kepercayaan diri, hingga aspek sosial seperti bertemu teman atau menjadi bagian dari komunitas (Setiawan et al., 2022) Vela et al., (2020) Dengan berbagai tempat fitness yang ada, pastinya juga banyak alat-alat kebugaran lainnya diantaranya yaitu : barbell, dumbbell, weight plates (cakram beban), bench (bangku), treadmill, gym ball. Gumantan et al., (2020) fasilitas mengacu pada semua perlengkapan fisik yang disediakan oleh penjual jasa untuk menunjang kenyamanan konsumen. Semua fasilitas yang ada yaitu kondisi fasilitas, aksesoris, desain interior dan eksterior serta kebersihan fasilitas harus diperhatikan terutama hal-hal yang berkaitan erat dengan perasaan atau emosi konsumen yang didapat secara langsung. Latihan kebugaran menggunakan alat adalah pilihan yang sangat efektif karena tidak memerlukan banyak waktu dan tempat (Yulianti & Makorohim, 2020)

Motivasi memiliki peran strategis dalam kegiatan pembelajarannya. Tidak ada yang belajar tanpa motivasi, tidak ada motivasi yang berarti tidak ada aktivitas belajar. Adapun peran dinamika yang lebih optimal, prinsip-prinsip dinamis dalam pembelajaran tidak hanya diketahui tetapi juga untuk dijelaskan dalam kegiatan sehari-hari. motivasi yang ditunjukkan oleh seseorang dalam menghadapi situasi tertentu dibandingkan dengan orang lain yang menghadapi situasi yang sama (Gazali et al., 2022)

Penelitian mengenai motivasi member di pusat kebugaran sangat relevan dan mendesak. Dengan memahami secara mendalam faktor-faktor yang memotivasi individu untuk berolahraga, pengelola pusat kebugaran dapat merancang program latihan yang lebih efektif. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya terkait dengan psikologi olahraga dan perilaku kesehatan masyarakat. Informasi ini tidak hanya bermanfaat bagi pengelola AH GYM semata, tetapi juga bagi industri kebugaran secara lebih luas di Pekanbaru dan bahkan di Indonesia. Penelitian ini memiliki relevansi tinggi karena dapat memberikan kontribusi pada pemahaman ilmiah mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku berolahraga dalam konteks spesifik pusat kebugaran lokal. Penelitian ini berupaya menggali dan menganalisis secara sistematis berbagai dimensi motivasi yang dimiliki

oleh anggota AH Gym, menggunakan pendekatan survei untuk mendapatkan data kualitatif (Assyakurrohim et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kualitatif. Metode ini didasarkan pada filsafat post-positivisme dan digunakan untuk meneliti objek alami, di mana peneliti adalah instrumen kunci. Pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi (Nazirun et al., 2021). Penelitian ini dirancang sebagai studi kualitatif dengan tujuan utama untuk mendalami serta memahami secara mendalam makna dari pengalaman individu. Fokusnya adalah pada anggota fitness AH Gym di Pekanbaru, di mana 10 anggota aktif dipilih sebagai subjek penelitian dan berperan sebagai narasumber. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan mengombinasikan berbagai sumber untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif. Data primer dikumpulkan melalui observasi langsung di lokasi dan wawancara mendalam dengan para narasumber terpilih. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumentasi yang ada, seperti profil AH Gym, foto-foto fasilitas, serta data-data terkait keanggotaan (Waruwu, 2024).

Setelah semua data terkumpul, proses analisis data dilakukan menggunakan teknik deskriptif naratif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menyusun dan menginterpretasikan cerita atau pengalaman dari para narasumber. Rizky Fadilla & Ayu Wulandari, (2023) Model analisis yang digunakan adalah model interaktif dari Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahapan utama yang saling terkait dan berulang. Pertama, reduksi data dilakukan untuk menyederhanakan, mengelompokkan, dan memilih data-data penting. Kedua, penyajian data dilakukan dengan menyusun data-data yang sudah direduksi ke dalam bentuk yang lebih terstruktur. Terakhir, dilakukan penarikan kesimpulan atau verifikasi untuk menemukan pola, tema, dan makna yang muncul dari data. Proses ini terus berlanjut secara iteratif hingga data dianggap jenuh, yaitu ketika tidak ditemukan lagi informasi atau tema baru dari wawancara atau observasi tambahan (Makorohim, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini melibatkan 10 responden yang terdiri dari pelajar, mahasiswa, karyawan, dan pekerja teknis. Berikut adalah ringkasan karakteristik responden berdasarkan data wawancara:

Nama	Usia	Pekerjaan/status	Durasi olahraga	Durasi Keanggotaan di AH GYM	Frekuensi per minggu	Waktu latihan
fajar	24 tahun	Karyawan AH GYM	3 tahun	2 tahun (member), 1 tahun (karyawan)	4-5 kali	Malam

Raka zudinova	17 thun	Pelajar	2 minggu	2 minggu	4-5 kali	Pagi (jam 10), setelah salat Jumat
Iqbal Fauzan Lubis	28 tahun	Manajer AH GYM	4 tahun 6 bulan	1 tahun 6 bulan	4-5 kali	Siang (jam 2)
Cello	17 tahun	Pelajar	1 tahun lebih	1 tahun lebih	5-6 kali	Sore
Andra Dwiky Rahmatullah	21 tahun	Mahasiswa	2 tahun	1 tahun lebih	4-5 kali	Sore atau malam
Siddiq	18 tahun	Lulusan SMA	2 bulan	2 bulan	6 kali	Pagi (jam 9)
Muhammad Rivaldo	24 tahun	Mahasiswa	Kurang lebih 1 tahun	Dari Januari 2024	5-6 kali	Siang
M. Ibnu Karan Bayu Maja	22 tahun	Mahasiswa	Sejak SMA	Dari semester 3 (kurang lebih 2 tahun)	Tergantung program (5x)	Sore
Eka Astiana Putri	19 tahun	Mahasiswi	Kurang lebih 1 bulan	1 bulan	4 kali	Pagi (jam 9)
Adit Febryan	23 tahun	Teknisi	5 bulan	5 bulan	3-4 kali	Pagi

Berdasarkan data yang ada, motivasi anggota AH Gym dapat diuraikan lebih dalam ke dalam dua kategori besar yang saling berhubungan: Motivasi Awal Bergabung (Pendorong Awal) dan Faktor Pertahanan Motivasi (Pendorong Konsistensi).

1. Motivasi Awal Bergabung: Alasan untuk Memulai

Motivasi awal anggota bergabung dengan AH Gym sangatlah kompleks, dipicu oleh kombinasi antara keinginan pribadi dan faktor eksternal

a. Keinginan Transformasi Fisik dan Peningkatan Citra Diri

Ini adalah salah satu pendorong paling umum dan kuat. Anggota bergabung dengan tujuan konkret untuk mengubah penampilan fisik mereka. Tujuan ini bisa sangat beragam, mulai dari keinginan untuk menaikkan berat badan agar terlihat lebih sehat dan kuat (seperti yang diungkapkan oleh Fajar) hingga tujuan yang lebih spesifik seperti menurunkan berat badan atau membentuk otot (seperti kasus Cello, Eka Astiana Putri, dan Adit Febrian). Transformasi fisik ini tidak hanya sebatas perubahan visual, tetapi juga berdampak langsung pada citra diri dan kepercayaan diri. Perasaan positif dan "candu" yang dirasakan Muhammad Rivaldo setelah melihat perubahan ototnya membuktikan bahwa pencapaian fisik memberikan kepuasan psikologis yang signifikan, yang kemudian menjadi motivasi berkelanjutan (Putra et al., 2023)

b. Kebutuhan Kesehatan Holistik dan Kebugaran Fungsional

Selain estetika, banyak anggota memandang olahraga sebagai investasi fundamental

untuk kesehatan jangka panjang. Mereka tidak hanya ingin terlihat baik, tetapi juga merasa baik. Motivasi ini tercermin dari pernyataan Fajar yang ingin "menyehatkan badan supaya kuat" dan M. Ibnu Karan Bayu Maja yang termotivasi untuk "meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan, menambah energi untuk aktivitas sehari-hari, dan merasa lebih bugar." Pandangan ini menunjukkan pergeseran dari sekadar olahraga untuk tren menjadi gaya hidup yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup. Bahkan, Manajer gym, Iqbal Fauzan Lubis, juga memulai karena merasa "kurang fit," yang menegaskan bahwa kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik adalah pendorong universal, terlepas dari peran atau latar belakang.

c. Faktor Pragmatis: Aksesibilitas dan Keterjangkauan

Meskipun motivasi pribadi sangat penting, faktor praktis seperti biaya dan lokasi memainkan peran krusial dalam keputusan awal. AH Gym berhasil menarik segmen pasar tertentu, terutama mahasiswa atau "anak kos," karena biayanya yang "lumayan murah" atau "sangat ramah di dompet" yaitu sebesar Rp100.000 per bulan. Keterjangkauan ini menghilangkan salah satu hambatan terbesar untuk memulai berolahraga. Selain itu, lokasi yang "dekat dengan tempat tinggal" atau "strategis" menjadi faktor penentu yang membuat rutinitas olahraga menjadi lebih mudah dipertahankan, terutama di tengah kesibukan sehari-hari.

2. Faktor Pertahanan Motivasi: Alasan untuk Tetap Konsisten

Setelah berhasil menarik anggota, AH Gym juga memiliki strategi yang efektif (baik disengaja maupun tidak disengaja) untuk mempertahankan motivasi mereka.

a. Lingkungan Fisik yang Mendukung dan Nyaman

Fasilitas fisik yang memadai dan terawat sangat penting untuk menciptakan pengalaman latihan yang positif. Anggota AH Gym menghargai fasilitas yang "nyaman" dan "lengkap" seperti ketersediaan loker, toilet, kamar mandi, dan ruang sholat. Kebersihan menjadi faktor krusial; seperti yang disampaikan oleh Siddiq, alat yang kotor dapat menurunkan motivasi secara drastis. Hal ini menunjukkan bahwa kebersihan dan kenyamanan bukan sekadar fitur tambahan, melainkan komponen inti yang memengaruhi mentalitas dan keinginan anggota untuk kembali berlatih.

b. Suasana Komunitas dan Interaksi Sosial Positif Suasana Komunitas dan Interaksi Sosial Positif

Salah satu keunggulan terbesar AH Gym adalah keberhasilannya membangun komunitas yang suportif dan ramah. Interaksi personal dengan staf, seperti yang dirasakan oleh Eka Astiana Putri yang menganggap "abang trainer-nya family gitu," menciptakan rasa kekeluargaan dan kenyamanan. Lebih dari itu, interaksi antaranggota juga sangat berpengaruh. Pernyataan Iqbal Fauzan Lubis tentang anggota yang "ramah-ramah dan mau saling berbagi pengetahuan tentang gym" menunjukkan adanya lingkungan belajar dan dukungan sosial. Dalam suasana seperti ini, olahraga tidak lagi terasa seperti tugas individu yang berat, melainkan aktivitas sosial yang menyenangkan. Dukungan dan pengetahuan yang dibagikan antaranggota menciptakan ikatan yang kuat dan mendorong mereka untuk terus datang, tidak hanya untuk berolahraga, tetapi juga untuk berinteraksi.

PEMBAHASAN

pembahasan ini menginterpretasikan bahwa motivasi member di AH GYM Pekanbaru bersifat multifaktorial. Motivasi awal member sangat beragam, mulai dari tujuan perubahan bentuk tubuh, kebutuhan kesehatan, hingga faktor praktis seperti

biaya terjangkau (Rp100.000 per bulan) dan lokasi strategis. Motivasi ini kemudian dipertahankan oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti lingkungan sosial yang suportif dari staf dan member lain, progres fisik yang terlihat nyata, kualitas fasilitas yang terawat, dan tujuan yang jelas. Manfaat yang dirasakan tidak hanya terbatas pada peningkatan fisik, tetapi juga mencakup peningkatan kepercayaan diri dan kesejahteraan mental. Secara keseluruhan, keberhasilan AH GYM dalam mempertahankan kebernanya terletak pada kemampuannya untuk menyediakan lingkungan yang mendukung, fasilitas yang memadai, dan harga yang kompetitif.

KESIMPULAN

Menurut peneliti Kesimpulan yang dapat ditarik penelitian ini yaitu motivasi awal bergabung bervariasi dan multifaktorial, Member AH GYM bergabung dengan berbagai motivasi awal yang saling melengkapi. Sebagian besar didorong oleh tujuan perubahan bentuk fisik, kebutuhan kesehatan serta kebugaran menjadi lebih sehat, kuat, dan bugar. Selain itu, faktor sosial seperti rekomendasi teman dan inspirasi dari lingkungan sekitar, serta kesadaran diri akan pentingnya kebugaran, juga menjadi pemicu awal. Faktor pragmatis seperti biaya keanggotaan yang terjangkau dan lokasi yang strategis turut berperan krusial sebagai penentu pilihan AH GYM, menjadikan aksesibilitas dan nilai ekonomis sebagai daya tarik yang signifikan.

Keberlanjutan motivasi member di AH GYM sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Lingkungan sosial yang mendukung, yang ditandai dengan keramahan member dan staf serta semangat saling membantu, memupuk rasa memiliki dan kenyamanan. Progres fisik yang terlihat nyata peningkatan massa otot, kekuatan, stamina, dan perubahan bentuk tubuh memberikan umpan balik positif yang kuat dan memperkuat keyakinan diri member. Kualitas fasilitas yang memadai, lengkap, terawat, dan bersih secara langsung berkontribusi pada pengalaman berlatih yang positif. Selain itu, biaya keanggotaan yang konsisten terjangkau menjadi alasan kuat bagi member untuk tetap bertahan, karena mereka merasa mendapatkan nilai yang sepadan.

Secara keseluruhan, AH GYM Pekanbaru berhasil menciptakan lingkungan yang kondusif untuk memotivasi kebernanya, baik dari awal bergabung hingga mempertahankan konsistensi. Kombinasi antara proposisi nilai yang kuat (biaya terjangkau, lokasi strategis), kualitas fasilitas yang memadai, serta lingkungan sosial yang suportif, menjadi kunci keberhasilan AH GYM dalam mendukung perjalanan fitness para kebernanya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan kepada seluruh staf dan manajemen Pusat Kebugaran Jasmani AH Gym Pekanbaru. Terima kasih juga kepada 10 member yang telah bersedia menjadi responden, karena bantuan dan partisipasi mereka, penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait pendanaan, afiliasi, maupun hubungan lain yang dapat memengaruhi objektivitas dan interpretasi hasil dari penelitian ini.

REFERENSI

- Apriani, L., Sari, M., Gazali, N., Alpen, J., & Yulianti, M. (2020). *The physical fitness of petanque athletes from the Universitas Islam Riau*. <https://doi.org/10.4108/eai.20-6-2020.2300690>

- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Gazali, N., Sari, M., Daharis, D., Makorohim, M. F., Yulianti, M., Pradana Saputro, D., Sofyan, D., Aryani, M., Ridwan, M., & Setiawan, E. (2022). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Media Sains Indonesia.
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103–114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8857>
- Hidayat, F. N., & Syampurma, H. (2024). *Pengaruh Latihan Bench Press Terhadap Angkatan Clean And Jerk Atlet Angkat Besi Kota Padang*. 7(10), 2401–2408. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/JPDO.7.10.2024.103>
- Lutsy, L., Permatasari, R. J., Pamulang, U., Selatan, T., Pamulang, U., & Selatan, T. (2025). *Pengaruh disiplin kerja dan motivasi terhadap kinerja pegawai pada kantor dinas kepemudaan dan olahraga kota tangerang selatan*. 3(1), 2963–2975. <https://jurnal.portalpublikasi.id/index.php/JORAPI/index>
- Mahendra, T. I. (2022). *SURVEI MOTIVASI LATIHAN MEMBER FITNESS DI CBE PACITAN TAHUN 2022*. 1–23. <http://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/1012>
- Makorohim, M. F. (2016). Evaluasi Program Pembinaan Tim Bolavoli Puteri Sumatera Selatan. *JOURNAL SPORT AREA*, 1(1), 47. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.379>
- Nazirun, N., Dupri, & Wahyuningsih, S. (2021). Survei Motivasi Masyarakat Kota Pekanbaru Melakukan Aktivitas Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Tahun 2020. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 51–56. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v1i2.199>
- Putra, D. D., Makorohim, F., & Riau, U. I. (2023). Minat Dan Motivasi Siswi Kelas Xi Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Di SMA Negeri 3 Mandau. *Sport Science and Education Journal*, 2(3), 459–466.
- Rizky Fadilla, A., & Ayu Wulandari, P. (2023). Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(No 3), 34–46.
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Vela, A., Alvarado-Uribe, J., Davila, M., Hernandez-Gress, N., & Ceballos, H. G. (2020). Estimating Occupancy Levels in Enclosed Spaces Using Environmental Variables: A Fitness Gym and Living Room as Evaluation Scenarios. *Sensors*, 20(22), 6579. <https://doi.org/10.3390/s20226579>
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan dan Peran di Bidang Pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198–211. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>
- Yulianti, M., & Makorohim, M. F. (2020). Tingkat Kepuasan Mahasiswa Penjaskesrek Fkip Uir Terhadap Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Olahraga. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 30–37. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10734>