

Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik terhadap Amotivasi Olahraga *Fun Football* pada Pemuda di Kota Semarang

Bagus Triono^{1,*}, Utvi Hinda Zhannisa¹, Agus Wiyanto¹

¹Universitas PGRI Semarang

*Corresponding Author: bagustriono32@gmail.com

Abstrak

Rendahnya motivasi berolahraga di kalangan pemuda dapat menimbulkan amotivasi, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya partisipasi serta keberlanjutan program olahraga rekreatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati bagaimana motivasi dari dalam dan motivasi dari luar mempengaruhi terjadinya amotivasi dalam aktivitas *Fun Football* pada pemuda di Kota Semarang. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik. Sampel penelitian terdiri atas 61 pemuda berusia 16–30 tahun yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data penelitian melalui penyebaran kuesioner *Sport Motivation Scale* (SMS-28), kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan regresi linier berganda. Hasil uji simultan (uji F) menunjukkan nilai $F = 8,092$ dengan signifikansi 0,001, yang mengindikasikan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik berpengaruh signifikan terhadap amotivasi. Secara parsial, motivasi intrinsik terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap amotivasi ($t = 2,032$; $p = 0,047$), sedangkan motivasi ekstrinsik tidak menunjukkan pengaruh signifikan ($t = -0,451$; $p = 0,654$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,218 menunjukkan bahwa 21,8% variasi amotivasi dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini menegaskan bahwa dorongan internal, seperti kesenangan dan kepuasan pribadi, memiliki peran penting dalam mengurangi amotivasi pada aktivitas olahraga rekreatif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengelola dan pembuat kebijakan dalam merancang program *Fun Football* yang lebih menekankan pada penguatan motivasi intrinsik pemuda, sehingga program dapat berjalan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Motivasi; Amotivasi; *Fun Football*; Pemuda

Received: 25 Des 2025; Revised: 2 Jan 2026; Accepted: 5 Jan 2026; Available Online: 5 Jan 2026

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan fisik yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan membentuk karakter para pemuda (Hardiansyah et al., 2024; Kresnayadi et al., 2025). Namun, perkembangan teknologi dan gaya hidup digital menyebabkan menurunnya tingkat aktivitas fisik pemuda, karena lebih banyak waktu dihabiskan untuk penggunaan gawai dan media sosial dibandingkan aktivitas olahraga (Zis et al., 2021). Padahal, aktivitas fisik dan psikologis, seperti peningkatan kualitas hidup dan efikasi diri, yang berkaitan erat dengan motivasi individu untuk berolahraga (Rafiq et al., 2022).

Motivasi merupakan faktor kunci yang menentukan partisipasi dan keberlanjutan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Teori-teori motivasi seperti Teori Penentuan Diri membahas bahwa motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti rasa senang dan kepuasan pribadi, biasanya lebih tahan lama dibandingkan motivasi yang datang dari luar, seperti hadiah atau penghargaan dari luar (Syafranuddin & Rahmanto, 2019; Tapia-Serrano et al., 2023). Selain itu, pemahaman tentang tingkat motivasi ini juga penting dalam konteks pengembangan olahraga massa dan pencapaian target pemerintah dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

Sepak bola adalah olahraga yang paling disukai di Indonesia dan memiliki daya tarik yang sangat luas, namun pendekatan yang kompetitif dan formal sering menjadi hambatan bagi sebagian pemuda untuk berpartisipasi aktif (Nuryamin et al., 2023; Pratama & Laksana, 2020). Kondisi tersebut mendorong munculnya konsep *Fun Football*, yaitu bentuk sepak bola rekreatif yang menekankan kesenangan, partisipasi, dan inklusivitas tanpa tekanan kompetisi berlebihan (Faris, 2022). Pendekatan ini dinilai mampu menarik pemuda yang kurang tertarik pada sepak bola konvensional serta memberikan manfaat fisik, mental, dan sosial (Amaro et al., 2023; Bergin & Lagestad, 2023).

Kota Semarang sebagai kota metropolitan dengan populasi pemuda yang besar menghadapi tantangan tersendiri dalam meningkatkan partisipasi olahraga, mengingat padatnya aktivitas akademik, pekerjaan, dan sosial (Teuber et al., 2024). Oleh karena itu, pemahaman mengenai motivasi pemuda terhadap olahraga *Fun Football* menjadi penting sebagai dasar perancangan program olahraga rekreatif yang efektif dan sesuai dengan karakteristik pemuda perkotaan (Faber et al., 2023).

Lebih lanjut, rendahnya motivasi hingga munculnya amotivasi pada pemuda tidak hanya berdampak pada menurunnya tingkat partisipasi olahraga, tetapi juga berpotensi menyebabkan kegagalan keberlanjutan program olahraga rekreatif yang telah dirancang. Amotivasi mencerminkan kondisi individu yang tidak memiliki dorongan atau alasan yang jelas untuk terlibat dalam aktivitas olahraga, sehingga berisiko menghambat keberhasilan intervensi olahraga berbasis komunitas (Back et al., 2022). Selain itu, amotivasi dalam konteks olahraga dikaitkan dengan intensi yang lebih rendah untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang menunjukkan bahwa kurangnya dorongan motivasional dapat menghambat keterlibatan aktif dalam program olahraga (David et al., 2020). Tanpa pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor motivasional yang mempengaruhi amotivasi, khususnya dalam konteks olahraga rekreatif seperti *Fun Football*, program olahraga berpotensi tidak sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pemuda perkotaan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa motivasi intrinsik cenderung lebih dominan dalam mendorong partisipasi olahraga pada pemuda dan mahasiswa (Anita et al., 2020; Guntur Aji Prasetyo et al., 2023; Zuriaturizky & Ghasya, 2024). Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya hanya memetakan tingkat dan jenis motivasi, tanpa menganalisis secara langsung pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap amotivasi, khususnya dalam konteks olahraga rekreatif seperti *Fun Football*. Dengan demikian, masih terdapat gap penelitian yang jelas terkait hubungan motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap amotivasi olahraga *Fun Football* pada pemuda perkotaan, khususnya di kota Semarang.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai "Pengaruh motivasi Instrinsik dan Ektrinsik Terhadap Amotivasi Olahraga *Fun Football* pada Pemuda di Kota Semarang" menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran yang jelas tentang hal-hal yang mempengaruhi semangat pemuda untuk ikut berpartisipasi dalam olahraga *Fun Football*, sehingga bisa menjadi patokan dalam membuat program olahraga yang lebih baik dan bisa terus berjalan di Kota Semarang khususnya, serta di seluruh Indonesia secara umum.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik. Desain ini dipilih karena penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena, tetapi juga untuk menganalisis hubungan serta pengaruh antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap amotivasi dalam aktivitas olahraga *Fun Football* pada kalangan pemuda di Kota Semarang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner yang sudah disusun secara terstruktur. Kuesioner ini dibuat berdasarkan teori motivasi dalam olahraga, khususnya *Self-Determination Theory* (SDT), dan juga merujuk pada instrumen *Sport Motivation Scale-28* (SMS-28) (Pelletier et al., 1995; Ryan & Deci, 2020).

Populasi dalam penelitian ini mencakup semua pemuda yang terlibat dalam kegiatan *Fun Football*, baik yang ikut secara rutin maupun sesekali. Untuk mengambil sampel, digunakan metode purposive sampling dengan kriteria yaitu pemuda usia 16 sampai 30 tahun, tinggal di Kota Semarang, serta pernah mengikuti kegiatan *Fun Football*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 60 orang, karena terbatasnya waktu dan sumber daya, serta untuk memastikan data yang cukup representatif.

Data diperoleh melalui kuesioner tertutup yang disebarluaskan secara daring menggunakan media Google Formulir. Instrumen penelitian yang digunakan adalah SMS-28 (*Sport Motivation Scale*) yang diadaptasi dari Pelletier et al. (1995), kemudian diubah dalam bahasa Indonesia dengan tetap mempertahankan makna aslinya tanpa merubah substansial.

Analisis data dilakukan secara bertahap dengan bantuan perangkat lunak statistik yang berguna menguji pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap amotivasi dalam olahraga *Fun Football* pada pemuda di Kota Semarang. Analisis dimulai dengan statistik deskriptif yang mencakup nilai terkecil, nilai terbesar, rata-rata, serta simpangan baku yang bertujuan untuk memberikan ringkasan mengenai ciri-ciri khusus serta cara data

responden tersebar (Rudiyanti et al., 2025). Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik, terutama uji normalitas residual, untuk memastikan asumsi dasar regresi linier terpenuhi, oleh karena itu hasil estimasi parameter dan pengujian hipotesis dapat dianggap valid. Tahap berikutnya adalah analisis regresi linier berganda yang meliputi uji simultan yaitu uji F digunakan untuk mengetahui dampak dari semua variabel independen secara bersama, sedangkan uji parsial yaitu uji t digunakan untuk menilai pengaruh setiap variabel independen secara individual (Sindi & Berliani, 2025). Uji koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk menemukan seberapa besar variabel motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik berpengaruh ketika menjelaskan perbedaan tingkat amotivasi olahraga *Fun Football*, dengan tingkat signifikansi sebesar 5% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari analisis data yang bertujuan untuk melihat pengaruh motivasi dari dalam dan motivasi dari luar terhadap penurunan motivasi (amotivasi) dalam berolahraga *Fun Football* pada pemuda di Kota Semarang. Analisis diawali dengan statistik deskriptif, dilanjutkan dengan uji normalitas residual sebagai prasyarat analisis regresi. Setelah asumsi terpenuhi, dilakukan analisis regresi linier berganda melalui uji silmutan (uji F), uji parsial (uji t), dan koefisien determinasi (R^2), Hasil analisis selanjutnya dibahas dengan mengacu pada kerangka *Self-Determination Theory* (SDT).

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Motivasi_intrinsik	61	12	84	58.30	16.304
Motivasi_ekstrinsik	61	11	73	54.18	12.582
Amotivasi	61	5	35	17.89	7.746
Valid N (listwise)	61				

Setatistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum kecenderungan data penelitian (Table 1). Secara umum, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, sementara tingkat motivasi relatif rendah. Seluruh data responden dinyatakan valid dan memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 2. Hasil Normarlitas Residual Model Regresi

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Standardized Residual	.112	61	.057	.966	61	.089

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas residual dilakukan sebagai prasyarat analisis regresi linier. Bedasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk (Table 2), nilai signifikasi kedua uji berada di atas 0,05, sehingga model regresi sisaannya memiliki distribusi normal, yang mengindikasikan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi.

Tabel 3. Hasil Uji Simultan Regresi Linier Berganda

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	785.450	2	392.725	8.092	.001 ^b
	Residual	2814.747	58	48.530		
	Total	3600.197	60			

a. Dependent Variable: Amotivasi
b. Predictors: (Constant), Motivasi_ekstrinsik, Motivasi_intrinsik

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik berdampak secara signifikan terhadap amotivasi bermain sepak bola *Fun Football* (Tabel 3). Hal ini ditunjukkan oleh nilai uji F yang signifikan ($p < 0,05$), sehingga model regresi ini dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Tabel 4. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	6.067	4.054		1.497	.140		
Motivasi_intrinsik	.277	.136	.582	2.032	.047	.164	6.085
Motivasi_ekstrinsik	-.079	.176	-.129	-.451	.654	.164	6.085

a. Dependent Variable: Amotivasi

Secara parsial, hasil uji t (Tabel 4) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berpengaruh signifikan terhadap amotivasi ($p < 0,05$). Sebaliknya, motivasi ekstrinsik tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap amotivasi ($p > 0,05$). Temuan ini mengidentifikasi bahwa amotivasi dalam konteks olahraga *Fun Football* lebih dipengaruhi oleh faktor internal individu dibandingkan faktor eksternal.

Tabel 5. Koefisien Determinasi Model Regresi

Model	UJI R-Square									
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. Change	F Change
1	.467 ^a	.218	.191	6.966	.218	8.092	2	58	.001	

a. Predictors: (Constant), Motivasi_ekstrinsik, Motivasi_intrinsik
b. Dependent Variable: Amotivasi

Nilai R^2 pada Tabel 5 menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik secara serentak mampu menjelaskan sebanyak 21,8% dari variasi amotivasi. Sementara itu, sisanya dipengaruhi oleh aspek-aspek lain yang tidak termasuk pada model penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik secara silmutan berpengaruh signifikan terhadap amotivasi olahraga *Fun Football* pemuda di Kota Semarang. Temuan ini menegaskan bahwa amotivasi dalam olahraga rekreatif dipengaruhi oleh kondisi motivasional individu, sebagaimana dijelaskan dalam *Self Determination Theory* (SDT) yang memandang amotivasi sebagai ketiadaan dorongan bermakna untuk terlibat dalam aktivitas (Ryan & Deci, 2020). Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua bentuk motivasi tersebut menjelaskan sebagian variasi amotivasi, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti konteks sosial, lingkungan bermain, dan kondisi psikologis individu.

Secara parsial, motivasi intrinsik terbukti berpengaruh signifikan terhadap amotivasi, sedangkan motivasi ekstrinsik tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hal ini mengidentifikasikan bahwa faktor internal seperti kesenangan, minat, dan kepuasan pribadi memiliki peran yang lebih dominan dalam menekan amotivasi intrinsik dibandingkan faktor eksternal, khususnya dalam konteks *Fun Football* yang bersifat rekreatif dan non-kompetitif. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Tapia-Serrano et al., 2023) dan (Amaro et al., 2023) yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik dalam meningkatkan keterlibatan olahraga, serta didukung oleh (Bergin & Ligestad, 2023) yang menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik cenderung kurang berpengaruh pada olahraga non-kompetitif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif terbatas dan ruang lingkup penelitian yang hanya mencakup pemuda di Kota Semarang, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Selain itu, penelitian ini hanya memfokuskan pada motivasi intrinsik dan ekstrinsik, sementara faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan bermain, dan kondisi psikologis individu belum dianalisis. Desain penelitian yang bersifat cross-sectional juga belum mampu menggambarkan dinamika perubahan motivasi dan amotivasi dalam jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap amotivasi olahraga *Fun Football*, namun secara parsial hanya motivasi intrinsik yang menunjukkan pengaruh signifikan. Temuan ini menegaskan peran dominan dorongan internal dalam menekan amotivasi pada olahraga rekreatif. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipasi pemuda dalam olahraga rekreatif lebih ditentukan oleh kesenangan dan kepuasan personal dibandingkan faktor eksternal. Secara praktis, temuan ini menekankan pentingnya merancang kegiatan *Fun Football* yang menonjolkan aspek rekreatif, inklusif, dan bebas tekanan kompetitif guna menekan amotivasi dan menjaga keberlanjutan partisipasi pemuda guna meningkatkan motivasi intrinsik peserta.

Daftar Pustaka

- Amaro, N., Monteiro, D., Rodrigues, F., Matos, R., Jacinto, M., Cavaco, B., Jorge, S., & Antunes, R. (2023). Task-Involving Motivational Climate and Enjoyment in Youth Male Football Athletes: The Mediation Role of Self-Determined Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043044>
- Anita, F., Adi, S., & Andiana, O. (2020). Survei Minat Dan Motivasi Wanita Memilih Olahraga Sepak Bola Pada Tim Persikoba Putri Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 113. <https://doi.org/10.17977/um057v10i2p113-122>
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Psychology of Sport & Exercise Drop-out from team sport among adolescents : A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport & Exercise*, 61(November 2021), 102205. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Bergin, J., & Lagestad, P. (2023). Dropping Out or Continuing Playing—A Case Study of Adolescent's Motives for Participation in Football. *Sports*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/sports11070128>
- David, S., Mouratidis, A., Leo, F. M., Chamorro, J. L., & Pulido, J. J. (2020). Understanding Physical Activity Intentions in Physical Education Context : A Multi-Level Analysis from the Self-Determination Theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 799. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17030799>
- Faber, I. R., De Greeff, J. W., Bostelaar, A., & Schipper-van Veldhoven, N. (2023). What Moves Youth?—A Survey to Explore the Motivation and Barriers of Dutch Young Adolescents (12–15 Years) to Participate in Sports. *Youth*, 3(3), 835–846. <https://doi.org/10.3390/youth3030054>
- Faris, A. Z. (2022). *Fun Football Sebagai Gaya Hidup (Studi Pada Komunitas Padang Mini Soccer dan Football Traveler Padang, di Kota Padang)*. Universitas Andalas.
- Guntur Aji Prasetyo, Mustika Fitri, & Ahmad Hamidi. (2023). Eksplorasi Motif Olahraga Pemuda: Perbandingan Berdasarkan Gender. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 199–206. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3113>
- Hardiansyah, H., Sulistiyono, S., & Nugroho, S. (2024). Pengaruh Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Remaja: Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 244–255. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i1.2609>
- Kresnayadi, I. P. E., Ayu, K., Widhiyanti, T., Ari, M., Tara, N., & Kade, I. A. (2025). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Hubungan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket dan Motivasi Berprestasi terhadap Minat Mahasiswa Menjadi Wasit Cabang Olahraga Bola Basket*. 10(April), 92–97.
- Nuryamin, N., Nur, S., Yusuf, M., & Hiskya, H. J. (2023). Survei Peran Pemuda dalam Pengembangan Olahraga Masyarakat di Desa Tibussan. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(02), 19–25. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5154>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53.

- Pratama, A. C. M., & Laksana, A. T. (2020). Lahirnya kembali PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) Tahun 1950-1954. *Avatara*, 10(1), 1–9.
- Rafiq, A. A., Sutono, S., & Wicaksana, A. L. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kolesterol pada Orang dengan Obesitas: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(3), 167. <https://doi.org/10.22146/jkkk.60362>
- Rudiyanti, N., Aprillia, M., & Pramita, S. (2025). Pengaruh Work Environment dan Workload terhadap Kinerja Karyawan di PT . Tenma Cikarang Indonesia. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, 4(2), 2506–2515. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/riggs.v4i2.898>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sindi, N. Z., & Berliani, K. (2025). Balance : Jurnal Akuntansi dan Manajemen Pengaruh Pendapatan Asli Daerah (PAD), Belanja Daerah Dan Belanja. *Balance: Jurnal Akuntansi Dan Manajemen*, 4(3), 1753–1766.
- Syafranuddin, R. A. H., & Rahmanto, E. (2019). Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik terhadap Kinerja Aparatur Sipil Negara (ASN) pada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kutai Timur. *Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 02(03), 412–418.
- Tapia-Serrano, M., López-Gajardo, M. A., Sánchez-Miguel, P. A., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Pulido, J. J., & Leo, F. M. (2023). Effects of out-of-school physical activity interventions based on self-determination theory in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 33(10), 1929–1947. <https://doi.org/10.1111/sms.14436>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411>