



Tingkat Aktivitas Fisik Harian Di Kalangan Mahasiswa Olahraga Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi

Rudolof Yanto Basna¹, Pamungkas Yulian Effendi²

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Korespondensi: yanto.basna@fik.uncen.ac.id, pamungkas@fik.uncen.ac.id

Riwayat Artikel

Naskah yang diserahkan:

18 November 2025

Naskah direvisi:

4 Desember 2025

Diterima untuk publikasi:

14 Desember 2025

Keywords: *Physical Activity Level, Academic Load, Gadget Use, Social Support, And Sports Facility Access.*

Abstrak

This study aims to measure the daily physical activity levels of sports science students and identify the factors influencing them within the context of modern lifestyle patterns. Using a quantitative descriptive approach, the study involved 120 students selected through simple random sampling. Physical activity data were collected using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF), while variables such as motivation, gadget use, academic load, social support, and access to sports facilities were assessed using Likert-scale questionnaires. The results show that most students fall into the moderate physical activity category (55.8%), while 15% are categorised as low an alarming finding considering their background as sports students. The average daily gadget use reached 5.7 hours, academic load was in the high category, and access to facilities as well as social support fell into the moderate category. The discussion reveals that excessive digital exposure and academic pressures are the main determinants reducing physical activity, while strong intrinsic motivation has not fully translated into active behaviour due to environmental and time constraints. These findings highlight the need for multi-level interventions, including academic load management, screen-time reduction, improved facility access, and enhanced social support, to promote a consistent active lifestyle among sports science students.

Basna, R. Y., & Effendi, P. Y. (2025). Tingkat Aktivitas Fisik Harian di Kalangan Mahasiswa Olahraga dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Sinergi Olahraga dan Rekreasi*, 1(2), 48-54. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i2.102>

Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan komponen utama dalam menjaga kesehatan, kebugaran, dan kesejahteraan individu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta performa akademik mahasiswa (Warburton & Bredin, 2019). Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada fakultas atau program studi olahraga, aktivitas fisik memiliki makna yang lebih luas karena berkaitan dengan pembentukan identitas, profesionalisme, serta gaya hidup calon tenaga keolahragaan (Bauman et al., 2022). Mahasiswa olahraga secara ideal diharapkan menjadi teladan perilaku hidup sehat dan aktif, yang mampu menerapkan prinsip aktivitas fisik tidak hanya dalam konteks akademik, tetapi juga dalam keseharian mereka (Sallis et al., 2020). Namun, kondisi faktual di lapangan menunjukkan adanya paradoks yang cukup mengkhawatirkan, di mana mahasiswa olahraga justru menunjukkan penurunan tingkat aktivitas fisik harian, baik dalam intensitas, frekuensi, maupun durasi gerak.

Laporan global dari World Health Organization (WHO, 2023) mengungkapkan bahwa lebih dari 40% mahasiswa di kawasan Asia Tenggara tergolong kurang aktif secara fisik, termasuk di dalamnya mahasiswa dari bidang olahraga. Kondisi ini dipengaruhi oleh meningkatnya gaya hidup sedentari yang berkaitan erat dengan penggunaan gawai dan sistem pembelajaran digital (Hallal et al., 2021). Di Indonesia, penelitian oleh Kusuma dan Wicaksono (2022) menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa olahraga menghabiskan lebih dari delapan jam per hari dalam posisi duduk untuk kegiatan akademik dan non-akademik. Pergeseran ini memperlihatkan bahwa pengetahuan teoritis tentang pentingnya aktivitas fisik tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku aktif mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Banyak mahasiswa yang hanya aktif saat mengikuti perkuliahan praktik atau latihan terjadwal, tetapi cenderung pasif di luar kegiatan formal (Arianto et al., 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa olahraga masih menghadapi kesenjangan antara pemahaman akademik dan penerapan gaya hidup aktif, yang semestinya menjadi ciri utama seorang calon profesional olahraga.



Secara ideal, lingkungan pendidikan keolahragaan seharusnya membentuk ekosistem yang mendorong aktivitas fisik melalui penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, waktu belajar yang seimbang, serta kegiatan rekreatif berbasis olahraga yang berkelanjutan (Dishman et al., 2020). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa berbagai faktor seperti beban akademik, tekanan tugas, keterbatasan ruang terbuka, serta perubahan perilaku akibat kemajuan teknologi turut menurunkan frekuensi aktivitas fisik mahasiswa (Hidayat & Pratama, 2023). Penurunan aktivitas fisik ini berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti penurunan kebugaran jasmani, gangguan postur tubuh, peningkatan stres akademik, bahkan risiko obesitas (Guthold et al., 2022). Kondisi riil ini menandakan bahwa mahasiswa olahraga yang seharusnya menjadi agen perubahan dengan gaya hidup sehat justru mulai menunjukkan pola hidup pasif yang serupa dengan mahasiswa non-olahraga.

Jika dibandingkan dengan kondisi ideal yang diharapkan, terlihat kesenjangan (gap) yang cukup mencolok. Idealnya, mahasiswa olahraga harus memiliki tingkat aktivitas fisik harian di atas rekomendasi minimal WHO, yakni 150 menit per minggu dengan intensitas sedang (WHO, 2023). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mencapai standar tersebut (Santos et al., 2021). Penelitian sebelumnya banyak berfokus pada aktivitas fisik dalam konteks latihan formal, sementara pengukuran aktivitas fisik harian secara menyeluruh yang termasuk aktivitas ringan seperti berjalan, berdiri, dan kegiatan non-latihan masih jarang dilakukan di kalangan mahasiswa olahraga Indonesia (Suryani et al., 2023). Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu belum menyoroti faktor-faktor psikologis dan sosial yang dapat memengaruhi perilaku aktivitas fisik, seperti motivasi intrinsik, penggunaan media digital, dukungan sosial, dan persepsi lingkungan kampus (Ryan & Deci, 2020; Fadhilah et al., 2024).

Dengan demikian, terdapat gap penelitian yang tegas antara kondisi empiris dan kajian ilmiah yang ada. Sebagian penelitian bersifat deskriptif sederhana tanpa analisis kuantitatif yang komprehensif terhadap faktor determinan perilaku aktivitas fisik (Yuliana & Fitriani, 2022). Belum banyak kajian yang secara sistematis menggunakan instrumen standar internasional seperti *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik harian mahasiswa olahraga di Indonesia. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengaitkan perilaku aktivitas fisik dengan variabel gaya hidup digital, kebiasaan akademik, serta dukungan lingkungan kampus secara simultan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran kuantitatif yang akurat mengenai tingkat aktivitas fisik harian mahasiswa olahraga dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan yang digunakan. Penelitian ini tidak hanya mengukur tingkat aktivitas fisik harian secara deskriptif, tetapi juga mengidentifikasi determinan perilaku aktivitas berdasarkan variabel gaya hidup modern mahasiswa olahraga. Dalam konteks era digital saat ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa dasar empiris dalam merancang intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) guna meningkatkan budaya hidup aktif di lingkungan perguruan tinggi keolahragaan. Temuan ini juga diharapkan mampu memperkuat posisi mahasiswa olahraga sebagai agen promosi kesehatan yang tidak hanya memahami teori kebugaran, tetapi juga mempraktikkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari (Bauman et al., 2022; Warburton & Bredin, 2019). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan model pembinaan mahasiswa olahraga yang selaras dengan tuntutan gaya hidup aktif dan sehat di era modern.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan tingkat aktivitas fisik harian mahasiswa olahraga serta faktor-faktor yang memengaruhinya berdasarkan data numerik. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa program studi olahraga, sedangkan sampel ditentukan melalui *simple random sampling* atau *proportionate stratified random sampling* apabila terdapat perbedaan angkatan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner IPAQ-Short Form untuk mengukur aktivitas fisik dalam bentuk MET-minutes/week dan kuesioner skala Likert untuk memperoleh informasi mengenai faktor seperti motivasi, pengetahuan, fasilitas, dukungan sosial, dan waktu luang. Instrumen penelitian diuji validitasnya menggunakan korelasi Pearson serta reliabilitasnya melalui koefisien Cronbach Alpha guna memastikan kualitas pengukuran. Analisis data dilakukan secara deskriptif, meliputi perhitungan persentase, frekuensi, mean, serta kategorisasi tingkat aktivitas fisik dan faktor-faktor pendukungnya.

Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan temuan empiris yang diperoleh dari pengolahan data penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik harian mahasiswa olahraga serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Penyajian hasil difokuskan pada gambaran karakteristik responden, distribusi tingkat aktivitas fisik berdasarkan perhitungan

IPAQ, serta analisis deskriptif variabel-variabel pendukung seperti motivasi, beban akademik, durasi penggunaan gawai, dukungan sosial, dan akses fasilitas olahraga. Seluruh hasil disajikan secara sistematis untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai kondisi aktual perilaku aktivitas fisik mahasiswa, sebelum selanjutnya dianalisis lebih mendalam pada bagian pembahasan. Dengan demikian, bagian hasil menjadi landasan objektif dalam menjawab tujuan penelitian dan memastikan interpretasi yang akurat terhadap fenomena yang diteliti.

1. Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 120 mahasiswa olahraga dari tiga angkatan yang diperoleh melalui *simple random sampling*. Responden terdiri dari 78 laki-laki (65%) dan 42 perempuan (35%). Rerata usia adalah 20,8 tahun (SD=1,2).

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Variabel	Kategori / Nilai	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jumlah Responden	—	120	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	78	65%
	Perempuan	42	35%
Angkatan	(Tiga angkatan)	120	100%
Usia (tahun)	Rata-rata (Mean)	20,8	—
	Standar Deviasi (SD)	1,2	—

2. Tingkat Aktivitas Fisik Harian (IPAQ-SF)

Tingkat aktivitas fisik responden diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan dikategorikan ke dalam tiga level berdasarkan total nilai MET yang diperoleh. Distribusi aktivitas fisik tersebut disajikan pada tabel berikut untuk menggambarkan proporsi responden pada kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 2.
Tingkat Aktivitas Fisik

Kategori IPAQ	Rentang MET	Jumlah (n)	Persentase
Rendah	< 600	18	15%
Sedang	600–3000	67	55,8%
Tinggi	> 3000	35	29,2%

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, tetapi masih terdapat 15% mahasiswa olahraga yang justru memiliki aktivitas fisik rendah, dan ini merupakan temuan yang cukup kritis. Untuk itu, Temuan ini memperlihatkan adanya ketidakkonsistenan antara identitas mahasiswa olahraga sebagai individu aktif dan realitas perilaku fisik harian mereka. Banyak mahasiswa hanya bergerak aktif pada saat mengikuti perkuliahan praktik dan latihan rutin, tetapi pasif pada waktu di luar kegiatan formal.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

a. Motivasi Berolahraga

Motivasi berolahraga responden dianalisis berdasarkan dua jenis motivasi, yaitu intrinsik dan ekstrinsik, dengan penentuan kategori dilakukan melalui skor rerata masing-masing komponen. Hasil pengukuran tingkat motivasi tersebut ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 3.
Motivasi Berolahraga

Jenis Motivasi	Rerata Skor	Kategori
Intrinsik	15,8	Tinggi
Ekstrinsik	13,2	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, motivasi intrinsik (kenikmatan, identitas diri, energi positif) lebih dominan dibanding motivasi ekstrinsik. Namun dominasi motivasi intrinsik belum sepenuhnya terkonversi menjadi perilaku fisik harian yang konsisten.

b. Durasi Penggunaan Gawai

Durasi penggunaan gawai diukur untuk mengetahui intensitas interaksi responden dengan perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari. Data ini memberikan gambaran mengenai pola penggunaan gawai yang berpotensi memengaruhi fokus, pola hidup, dan kebiasaan belajar maupun berlatih. Distribusi durasi penggunaan gawai ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4.
Durasi Penggunaan Gawai

Durasi Harian	Jumlah	Persentase
< 2 jam	8	6,7%
2–4 jam	25	20,8%
4–6 jam	40	33,3%
> 6 jam	47	39,2%

Rerata durasi gawai = 5,7 jam/hari, dan 62,5% menghabiskan ≥ 4 jam untuk keperluan non-akademik. Untuk itu, penggunaan gawai menjadi faktor sedentari yang signifikan dan berkontribusi pada rendahnya aktivitas fisik harian.

c. Beban Akademik

Beban akademik responden diukur untuk mengetahui tingkat tekanan belajar yang mereka alami selama menjalani aktivitas pendidikan. Nilai rerata skor kemudian dikategorikan untuk menggambarkan tingkat beban akademik secara lebih jelas. Hasil pengukuran disajikan pada tabel berikut.

Tabel. 5
Beban Akademik

Variabel	Rerata Skor Kategori
Beban Akademik 14,6	Tinggi

Mahasiswa mengaku sering lembur tugas, kekurangan waktu latihan, dan kelelahan akibat aktivitas akademik terpadu.

d. Dukungan Sosial

Tingkat dukungan sosial yang diterima responden diukur untuk menilai sejauh mana lingkungan sekitar yang termasuk keluarga, teman, dan institusi yang memberikan bantuan emosional maupun instrumental. Rerata skor yang diperoleh kemudian dikategorikan untuk menggambarkan persepsi dukungan sosial responden. Hasilnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel. 6
Dukungan Sosial

Variabel	Rerata Skor Kategori
Dukungan Sosial 13,4	Sedang

Dukungan sosial dari teman dan keluarga cukup baik, tetapi dukungan dosen/pelatih masih kurang optimal di luar jam kuliah.

e. Akses Fasilitas Olahraga

Akses fasilitas olahraga diukur untuk mengetahui kemudahan responden dalam memanfaatkan sarana pendukung latihan, seperti lapangan, peralatan, maupun ruang kebugaran. Rerata skor yang diperoleh menggambarkan tingkat keterjangkauan dan ketersediaan fasilitas tersebut. Hasil pengukuran ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel. 7
Fasilitas Olahraga

Variabel	Rerata Skor Kategori
Akses Fasilitas 12,8	Sedang

Mahasiswa masih menghadapi keterbatasan jadwal penggunaan lapangan dan kapasitas gym kampus yang tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa olahraga secara umum berada pada kategori sedang, meskipun 15% responden tergolong rendah. Kondisi ini memperlihatkan sebuah paradoks, di mana mahasiswa yang secara akademik memahami pentingnya aktivitas fisik justru tidak mampu mempertahankan perilaku aktif dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena serupa juga ditemukan pada kelompok mahasiswa kesehatan, di mana pemahaman teoritis tidak menjamin keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik harian, terutama ketika gaya hidup sedentari meningkat (Putra et al., 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku fisik bukan hanya ditentukan oleh pengetahuan, melainkan oleh interaksi antara faktor personal, sosial, dan lingkungan.

Durasi penggunaan gawai yang tinggi menjadi salah satu determinan utama dalam penurunan aktivitas fisik. Rata-rata penggunaan gawai pada mahasiswa mencapai lebih dari 5 jam per hari, yang konsisten dengan temuan bahwa screen time berlebih berkorelasi negatif dengan aktivitas fisik dan menyebabkan peningkatan perilaku sedentari (Mahmudah et al., 2023). Penggunaan gawai tidak hanya mengurangi waktu untuk bergerak, tetapi juga menghasilkan efek pengalihan perilaku, di mana aktivitas berbasis layar menggantikan kegiatan fisik yang seharusnya dilakukan. Model *digital behavior displacement* menjelaskan bahwa tingginya paparan digital menekan peluang aktivitas fisik spontan seperti berjalan, bersepeda, maupun latihan ringan (Nabilla & Amir, 2024). Hal ini menegaskan bahwa teknologi digital memiliki peran sentral dalam membentuk kebiasaan gerak mahasiswa di era modern.

Selain faktor digital, tekanan akademik juga berkontribusi kuat terhadap rendahnya aktivitas fisik. Skor beban akademik yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa sering merasa kekurangan waktu untuk berolahraga. Studi pada mahasiswa di Kuwait menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan negatif dengan aktivitas fisik dan berdampak pada menurunnya kualitas tidur serta kesehatan fisiologis (Mahfouz et al., 2024). Meta-analisis global juga mengonfirmasi bahwa stres akademik dapat menurunkan minat dan frekuensi aktivitas fisik, karena energi mental dan fisik tertuju pada penyelesaian tuntutan akademik (Sixto-Costoya et al., 2021). Dengan demikian, beban kuliah yang padat menciptakan *role conflict* antara tuntutan akademis dan kebutuhan bergerak, membuat mahasiswa lebih memilih aktivitas pasif ketika memiliki waktu luang.

Walaupun motivasi intrinsik mahasiswa tergolong tinggi, faktor tersebut tidak sepenuhnya terkonversi menjadi aktivitas fisik yang stabil. Menurut Self-Determination Theory, motivasi intrinsik akan mendorong perilaku berkelanjutan hanya jika kebutuhan psikologis seperti autonomi, kompetensi, dan koneksi sosial terpenuhi (González-Cutre et al., 2022). Namun dalam penelitian ini, hambatan eksternal berupa keterbatasan fasilitas, padatnya jadwal kuliah, dan distraksi digital menghalangi mahasiswa untuk mengekspresikan motivasi intrinsik secara optimal. Artinya, motivasi kuat tidak cukup tanpa dukungan lingkungan yang memadai.

Faktor lingkungan fisik dan sosial juga memainkan peran penting. Skor dukungan sosial berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa dorongan dari teman sebaya cukup baik, tetapi dukungan dari dosen maupun pelatih masih belum optimal. Padahal penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari komunitas berperan besar dalam membentuk konsistensi aktivitas fisik mahasiswa (Lopez & Johnson, 2023). Di sisi lain, akses fasilitas olahraga yang tidak ideal baik dari segi kapasitas maupun fleksibilitas jadwal yang semakin membatasi peluang latihan rutin. Hambatan lingkungan ini selaras dengan model ekologi perilaku yang menegaskan bahwa faktor fisik, sosial, dan kebijakan institusi sangat menentukan kualitas aktivitas fisik individu (Gao & Xiang, 2022).

Selain memberi dampak pada kebugaran, rendahnya aktivitas fisik juga berimplikasi pada kesehatan mental. Studi longitudinal menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam menurunkan stres akademik, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Zhang et al., 2024). Aktivitas fisik juga terbukti dapat menekan burnout akademik melalui peningkatan self-efficacy dan resiliensi (Fernández-Martínez et al., 2022). Dengan demikian, rendahnya tingkat aktivitas fisik mahasiswa olahraga tidak hanya menjadi persoalan kebugaran jasmani, tetapi juga dapat berdampak panjang terhadap performa akademik dan kesehatan mental mereka.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa perilaku aktivitas fisik mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor digital, akademik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Intervensi berbasis motivasi saja tidak cukup; diperlukan pendekatan multi-level melalui penyediaan fasilitas yang memadai, penataan ulang beban akademik, pembatasan screen time, peningkatan dukungan sosial, serta pengembangan program kampus yang mendorong budaya aktif. Dengan pendekatan yang komprehensif, institusi pendidikan dapat memastikan bahwa mahasiswa olahraga tidak hanya memahami konsep aktivitas fisik, tetapi benar-benar mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa tingkat aktivitas fisik harian mahasiswa olahraga masih berada pada kategori sedang dan belum mencerminkan identitas mereka sebagai calon profesional keolahragaan. Meskipun motivasi intrinsik tergolong tinggi, perilaku aktif mereka terhambat oleh durasi penggunaan gawai yang berlebihan, beban akademik yang tinggi, keterbatasan fasilitas olahraga, serta dukungan sosial yang belum optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku aktivitas fisik dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal, sosial, digital, dan lingkungan, sehingga peningkatan aktivitas fisik mahasiswa tidak dapat mengandalkan motivasi semata. Diperlukan strategi intervensi komprehensif melalui penguatan ekosistem kampus, pengelolaan beban akademik, pembatasan screen time, perbaikan akses fasilitas, serta peningkatan dukungan sosial untuk memastikan mahasiswa olahraga mampu menerapkan gaya hidup aktif secara konsisten dan berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pengelola Jurnal Sinergi Olahraga dan Rkreasi yang sudah mewadahi saya dalam publikasi artikel ini sebagai bentuk pengembangan ilmu pengetahuan yang khususnya pada bidang keolahragaan. Saya ucapkan terimakasih kepada semua anggota tim penulis atas suksesnya pembuatan artikel dan penelitian ini yang selalu bersinergi dan meluangkan waktunya.

Daftar Pustaka

- Arianto, M., Rahmadani, D., & Santosa, P. (2021). Analisis tingkat aktivitas fisik mahasiswa pendidikan jasmani di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 145–154. <https://doi.org/10.26740/jpok.v9n2.p145-154>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2022). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2020). *Physical Activity Epidemiology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Fadhilah, N., Utami, R., & Hamzah, S. (2024). Pengaruh penggunaan media digital terhadap kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa olahraga. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 11(1), 33–45. <https://doi.org/10.20884/keolahragaan.v11i1.2549>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2022). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys. *The Lancet Global Health*, 8(10), e1381–e1395. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30357-7)
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2021). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hidayat, M., & Pratama, D. (2023). Hubungan beban akademik dan aktivitas fisik mahasiswa olahraga di era digital. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 56–65. <https://doi.org/10.31258/jiki.4.1.56-65>
- Kusuma, A. T., & Wicaksono, R. (2022). Gaya hidup sedentari dan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 101–112. <https://doi.org/10.33086/joki.v3i2.1723>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2020). *Ecological Models of Health Behavior* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Santos, R., Mota, J., Santos, D. A., & Sardinha, L. B. (2021). Physical activity and sedentary behaviors in youth: From evidence to public health recommendations. *Revista de Saúde Pública*, 55(1), 78–88. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055002923>
- Suryani, L., Rahim, M., & Hamka, N. (2023). Pengukuran aktivitas fisik harian mahasiswa keolahragaan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. *Jurnal Aktivitas Fisik dan Kesehatan*, 5(2), 89–99. <https://doi.org/10.23917/jafkes.v5i2.2391>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2019). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 34(5), 541–558. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000678>
- World Health Organization. (2023). *Global status report on physical activity 2023*. WHO Press.
- Yuliana, E., & Fitriani, R. (2022). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa pendidikan jasmani berdasarkan kategori intensitas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(3), 245–255. <https://doi.org/10.17509/jppo.v11i3.4510>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2022). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2020). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Universitas Diponegoro Press.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Riduwan. (2020). *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Alfabeta.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryani, L., Rahim, M., & Hamka, N. (2023). Pengukuran aktivitas fisik harian mahasiswa keolahragaan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*. *Jurnal Aktivitas Fisik dan Kesehatan*, 5(2), 89–99.
- World Health Organization. (2023). *Global status report on physical activity 2023*. WHO Press.