



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13921>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13921>

**Mengolahragakan Masyarakat Melalui Optimalisasi Permenpora
No. 18 Tahun 2017 Tentang Gerakan Ayo Olahraga**

Sutoro*¹, Tri Setyo Guntoro¹, Welly Lokollo¹, Evi Sinaga¹, Yos Wandik¹, Daniel Womsiwor¹, Remuz Maurens Bertho Kmurawak², Junalia Muhammad¹, Miftah Fariz Prima Putra^{1*}

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia.

²Teknologi Informasi, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2022-11-21

Revised 2022-11-25

Accepted 2022-11-28

Available 2022-11-30

Keywords:

Mengolahragakan masyarakat;
memasyarakatkan olahraga;
permenpora no. 18; gerakan ayo
olahraga

*This is an open access article
under the CC-BY-SA license.*



Abstract

The existence of abandoned sports open land is an irony in efforts to promote and cultivate sports in the community. Therefore, this community service aimed to (1) optimize the Regulation of the Minister of Youth and Sports (Permenpora) No. 18 of 2017 concerning the "Let's move" by functioning open land to be used as a means of community sports, and (2) make sports a lifestyle by popularizing sports and cultivating the community. The methods used in these activities were education, assistance, and assisting in the form of sports equipment. The results of the activity found (1) Optimization of Permenpora No. 18 of 2017 concerning the "Let's move" by functioning open land to be used as a means of community sports had been running quite well, (2) regular sports had not become a lifestyle even though activities had been carried out to popularize sports and cultivate the community.

Adanya lahan terbuka olahraga terbengkalai menjadi ironi di tengah upaya untuk mengelompokkan dan membudayakan olahraga di masyarakat. Oleh karena itu, pengabdian ini memiliki tujuan untuk (1) melakukan optimalisasi Permenpora No. 18 tahun 2017 tentang "gerakan ayo olahraga" dengan cara memfungsikan lahan terbuka untuk digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat, dan (2) menjadikan olahraga sebagai gaya hidup dengan cara memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan tersebut adalah edukasi, pendampingan, dan pemberian bantuan berupa peralatan olahraga. Hasil kegiatan menemukan (1) Optimalisasi permenpora No. 18 tahun 2017 tentang "gerakan ayo olahraga" dengan cara memfungsikan lahan terbuka untuk digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat telah berjalan dengan cukup baik, (2) olahraga rutin belum menjadi gaya hidup meskipun telah dilakukan kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

A. PENDAHULUAN

Belum lama ini, Papua telah berhasil dan sukses menyelenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-XX. PON merupakan multi event olahraga terbesar di Indonesia yang diselenggarakan empat tahun sekali dengan peserta dari berbagai provinsi yang ada diseluruh Indonesia (Guntoro & Putra, 2021; Putra & Ita, 2019; Putra, 2021). Berbagai studi yang dilakukan terkait PON di Papua menunjukkan hasil yang relatif baik. Sebagai contoh, terkait dengan dimensi kepuasan, hasil riset menunjukkan bahwa masyarakat relatif berpendapat puas (Guntoro et al., 2022). Berkaitan dengan citra masyarakat terhadap PON di Papua hasil studi menunjukkan bahwa persepsi masyarakat pada PON Papua relatif positif (Guntoro, et al., 2022). Terkait dengan dampak yang ditimbulkan dari PON, masyarakat menilai bahwa PON memberikan dampak yang positif bagi masyarakat (Guntoro, et al., 2022). Itu artinya, gelaran PON di Papua banyak dinilai positif dari beberapa dimensi seperti di atas.

Pasca digelarnya PON ke-XX di Papua, Pemerintah Kabupaten Jayapura sangat gencar dan semangat membudayakan dan memasyarakatkan olahraga melalui berbagai kegiatan olahraga. Sebagai contoh, baru-baru ini, tanggal 18 Februari telah secara resmi dibuka Liga Sepakbola Top Skor Papua di Kabupaten Jayapura oleh Bupati Jayapura di stadion yang saat PON dijadikan sebagai salah satu venues pertandingan sepakbola, yaitu stadion Barnabas Youwe. Hal ini menunjukkan bagaimana komitmen pemerintah daerah untuk memajukan olahraga di tanah Papua. Selain itu, Pemerintah Kabupaten Jayapura juga melanjutkan menggelar Pekan Olahraga Daerah/Kabupaten (Porda/Porkab). Sekali lagi, hal ini menunjukkan komitmen pemerintah Kabupaten untuk memajukan olahraga di tanah Papua.

Melalui berbagai event atau kegiatan olahraga di atas diharapkan masyarakat tertarik dengan olahraga. Ketika masyarakat tertarik dengan olahraga dan kemudian bersedia melakukan olahraga secara rutin maka banyak manfaat yang dapat diperoleh. Ketika masyarakat sehat maka mereka dapat bekerja dengan semangat; ketika masyarakat sehat maka mereka dapat produktif dalam berkarya; ketika masyarakat sehat maka setidaknya biaya pengobatan akan berkurang; dan ketika masyarakat sehat maka resiko terjangkit COVID-19 dapat diminimalisir.

Berdasarkan review dari berbagai literatur disebutkan salah satu cara menangkal COVID-19 adalah dengan menjaga tubuh kita tetap sehat, bugar, dan meningkatkan imun (Nagpal, 2021). Hal tersebut dapat dilakukan salah satunya adalah dengan cara aktif melakukan olahraga (Kushartini, 2021). Ketika olahraga menjadi gaya hidup masyarakat maka masyarakat akan cenderung memiliki tingkat kebugaran yang tinggi dan kesehatan yang baik. Data dari Sport Deveelopment Index (SDI; Mutohir & Maksun, 2007) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat di Kabupaten Jayapura masuk dalam kategori rendah dan secara keseluruhan skor SDI yang diperoleh 0,210 yaitu masuk kategori rendah.

Tim pengabdian melihat gelora atau minat masyarakat untuk melakukan olahraga tampak belum begitu kelihatan. Beberapa lahan terbuka seperti lapangan justru tidak digunakan sehingga subur ditumbuhi ilalang/rumput. Itu artinya, adanya PON XX di Papua, digelarnya Liga Top Skor, dan diselenggarakannya Porda/Porkab belum mampu meningkatkan animo masyarakat berolahraga. Hal ini tentu saja menjadi ironi di tengah upaya mengolahragakan masyarakat agar kebugaran dan kesehatan masyarakat meningkat serta menumbuhkan gelora berolahraga. Oleh sebab itu, pengusul pengabdian melihat perlu ada upaya serius untuk menggalakan olahraga agar masyarakat sadar bahwa olahraga merupakan cara yang paling mudah, murah, dan

menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran serta imum kita di tengah ancaman COVID-19. Dengan berpijak pada argumen tersebut maka pengusul pengabdian menawarkan solusi untuk mengoptimalkan Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga (Permenpora) nomor 18 tahun 2017 tentang “gerakan ayo olahraga” lebih serius dan masal.

Dalam Permenpora tersebut disebutkan bahwa tujuan “gerakan ayo olahraga” adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat agar terwujud masyarakat yang sehat dan produktif. Untuk mencapai hal tersebut, “gerakan ayo olahraga” dilakukan dengan berbagai cara, misal, sosialisasi, penyediaan ruang terbuka, pemanfaatan ruang terbuka, penyelenggaraan olahraga massal, penyelenggaraan kompetisi, festival, dsb (pasal 5; nomor 2). Selain itu, disebutkan juga dalam permenpora tersebut bahwa untuk mengoptimalkan “gerakan ayo olahraga” dapat dilakukan dengan menjalin kemitraan dengan berbagai pihak seperti lembaga kemasyarakatan dan sebagainya.

Dengan dasar tersebut maka masalah melonjaknya COVID-19 di wilayah Kabupaten Jayapura akan coba ditekan dengan melakukan optimalisasi “gerakan ayo olahraga.” Ruang terbuka seperti lapangan yang belum difungsikan dengan baik di kampung Yahim akan dicoba difungsikan dengan membersihkan rumputnya. Lapangan tersebut akan dijadikan tempat untuk mensosialisasikan, memasyarakatkan, dan membudayakan aktivitas olahraga di masyarakat, terutama yang ada di Kampung Yahim, Kabupaten Jayapura. Melalui olahraga yang dilakukan diharapkan tingkat kebugaran dan imunitas masyarakat di Kabupaten Jayapura menjadi meningkat sehingga penyebaran COVID-19 dapat diminimalisir.

Data BPS menyebutkan jumlah penduduk yang berada di Kabupaten Jayapura berjumlah 131.802 jiwa di tahun 2019 dan meningkat menjadi 166.171 jiwa tahun 2020 (Jayapura, 2020; Jayapura, 2021b). Jumlah penduduk terbesar adalah berada di distrik Sentani, yaitu 52.378 jiwa (39,74%) pada tahun 2019 dan meningkat menjadi 71,174 jiwa (laki-laki=37.409; perempuan=33.765) pada tahun 2020 (Jayapura, 2020; Jayapura, 2021a). Untuk penduduk yang berada di Kampung Yahim jumlahnya adalah 1.172 jiwa (BPS, 2021a).

Distrik Sentani memiliki luas wilayah tidak terlalu besar, yaitu hanya 3% dari total luas wilayah keseluruhan Kabupaten Jayapura yang mencapai 17,516.6 km², yang terbagi ke dalam 19 distrik/kecamatan dengan jumlah desa sebanyak 139 dan 5 kelurahan (BPS, 2020). Untuk luas wilayah Kampung Yahim merupakan wilayah paling kecil bila dibanding dengan luas wilayah kampung/kelurahan lainnya yang berada di Distrik Sentani, yaitu luas wilayahnya hanya 3,27 Km² atau 4,10% dari total luas wilayah keseluruhan Distrik Sentani (BPS, 2021a). Berdasarkan pengamatan pengusul poengabdian, untuk fasilitas ruang terbuka seperti lapangan, di Kampung Yahim HANYA ADA 1 saja, yaitu lapangan sepakbola. Kondisinya sangat memprihatinkan karena tidak dirawat dengan baik, yaitu rumput tumbuh tinggi di semua bagian lapangan.

Terbitnya permenpora nomor 18 tahun 2017 tentang “gerakan ayo olahraga” merupakan wujud bagaimana pemerintah menghendaki agar olahraga kembali digelorkan budaya mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga. Peranyaannya kemudian, apa yang dimaksud dengan “gerakan ayo olahraga”? dalam permenpora tersebut disebutkan bahwa “Gerakan Ayo Olahraga” adalah suatu usaha sadar yang untuk

melembagakan budaya berolahraga di dalam masyarakat Indonesia.

Gerakan tersebut digalakkan karena data BPS menunjukkan persentase masyarakat yang berusia di atas 10 tahun yang rutin berolahraga mengalami penurunan sehingga ditargetkan angkanya bisa menjadi 25% ke atas. Dengan semakin banyaknya partisipasi masyarakat yang aktif berolahraga maka diasumsikan tingkat kebugaran masyarakat semakin baik. Oleh sebab itu, dimunculkan gerakan tersebut untuk mendukung dan mewujudkan masyarakat Indonesia yang bugar dan sehat.

Secara teoretik, dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, setiap orang membutuhkan kondisi kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi tubuh. Kebugaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang. Giriwijoyo (2007) mengungkapkan kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya. Pembinaan kebugaran jasmani sangat berpengaruh bagi seseorang guna menunjang aktivitas fisik seperti bekerja dan aktivitas rutin harian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luang serta selalu siap untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Dalam aktivitas sehari-hari, kebugaran jasmani menggambarkan keadaan tubuh seseorang selain mampu mengerjakan pekerjaan rutin harian juga masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya.

Secara umum, Permenpora No 18 tahun 2017 membuat tujuh bab dengan jumlah pasal sebanyak 21. Melalui permenpora tersebut, pemerintah berupaya memperkuat agar semua aktivitas fisik (olahraga) dapat lebih dilakukan secara sistematis, teratur, dan terarah. Itu sebabnya dalam permenpora tersebut diatur bagaimana setiap level pemerintahan, mulai dari pusat hingga daerah diatur kewenangannya pada "BAB III KEWENANGAN." Selain itu, bagaimana bentuk kegiatannya, mulai dari instansi pendidikan (satuan tingkat pendidikan), pedesaan/kampung, dan bahkan di perkantoran, sudah diberikan petunjuk pelaksanaan kegiatannya.

Berdasarkan uraian di atas, MASALAH PRIORITAS yang ada di lapangan adalah (1) terdapat fasilitas ruang terbuka (lapangan sepakbola) yang tidak difungsikan dan dimanfaatkan dengan baik, (2) olahraga belum menjadi gaya hidup dan kebiasaan masyarakat meskipun berbagai event olahraga sudah digelar di Kabupaten Jayapura. Atas dasar uraian di atas maka tujuan kegiatan pengabdian tersebut adalah (1) melakukan optimisasi permenpora No. 18 tahun 2017 tentang "gerakan ayo olahraga" dengan cara memfungsikan lahan terbuka untuk digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat, dan (2) menjadikan olahraga sebagai gaya hidup dengan cara memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Secara umum, metode yang digunakan mengadaptasi dari metode pengabdian yang dilakukan oleh Putra dkk (2022). Berikut adalah gambaran kegiatan pengabdian yang dilakukan di lapangan:



Gambar 1. Prosedur kegiatan pengabdian

Pertama, pengabdian melakukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga dan merawat ruang terbuka. Materi yang disampaikan dalam tahap tersebut antara lain (1) pentingnya ada ruang terbuka, (2) memfungsikan ruang terbuka untuk olahraga, (3) manfaat rutin berolahraga. Penilaian materi tersebut sesuai dengan apa yang terdapat dalam Permenpora No. 18 tahun 2017 tentang “gerakan ayo olahraga.” Materi disampaikan tidak secara formal sebagaimana pemberian materi di lembaga pendidikan. Tim pengabdian melakukan edukasi dengan ngobrol dan santai dengan masyarakat, terutama para pemuda. Kedua, dilakukan pendampingan agar semangat dan aktivitas berolahraga masyarakat tumbuh. Namun sebelum masyarakat melakukan olahraga, lahan terbuka yang terbengkalai perlu dilakukan pembersihan agar dapat berfungsi sebagai mana mestinya. Ketiga, agar masyarakat lebih bersemangat untuk melakukan olahraga maka bantuan sarana olahraga yang dibutuhkan juga pengabdian berikan. Agar tepat sasaran maka pemberian bantuan disesuaikan dengan permintaan dan kebutuhan masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil dilakukan. Berikut adalah hasil kegiatan pengabdian yang dijabarkan sesuai dengan prosedur pengabdian yang dilakukan.

Edukasi

Pada awal kegiatan pengabdian tampak bahwa ruang terbuka untuk olahraga (lapangan) sangat tidak terawat dan terbengkalai. Berikut adalah dokumentasi kondisi tempat olahraga yang biasa digunakan oleh masyarakat sebelum dilakukan kegiatan pengabdian:



Gambar 2. Kondisi tempat olahraga sebelum dilakukan kegiatan pengabdian

Setelah dilakukan edukasi yaitu pemberian informasi tentang (1) pentingnya ada ruang terbuka, (2) memfungsikan ruang terbuka untuk olahraga, (3) manfaat rutin berolahraga, masyarakat setuju untuk melakukan pembersihan dan memfungsikan lahan terbuka agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pendampingan

Setelah melakukan edukasi, pendampingan dilakukan dengan cara mendampingi masyarakat membersihkan dalam membersihkan dan memfungsikan lahan terbuka untuk olahraga. Terbilang lainnya lahan terbuka olahraga sangat memprihatinkan karena lapangan terbuka semestinya dapat digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga dan menjaga kesehatan. Berikut adalah dokumentasi yang dilakukan saat kegiatan mendampingi pembersihan lahan terbuka agar dapat digunakan oleh masyarakat di Kampung Yahim untuk kegiatan berolahraga:



Gambar 3. Pemulihan dan pembersihan lahan terbuka untuk kegiatan olahraga masyarakat

Pemberian bantuan

Sesuai dengan tahapan kegiatan pengabdian, hasil ketiga dalam kegiatan pengabdian adalah pemberian bantuan. Agar masyarakat lebih bersemangat untuk melakukan olahraga maka bantuan sarana olahraga yang dibutuhkan oleh masyarakat perlu diberikan. Selain itu, agar tepat sasaran maka pemberian bantuan disesuaikan dengan permintaan dan kebutuhan masyarakat. Berikut adalah dokumentasi pemberian bantuan:



Gambar 4. Pemberian bantuan berupa bola dan kuns (cone) serta kondisi lapangan pasca dibersihkan

Adapun bantuan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peralatan olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat di Kampung Yahim, terutama untuk pemudanya. Dengan pemberian bantuan yang diserahkan pada perangkat kampung dan seksi olahraga Kampung maka diharapkan masyarakat di Kampung Yahim lebih bersemangat lagi dalam berolahraga. Melalui pemberian bantuan tersebut, tampak bahwa masyarakat sangat berterima kasih karena peralatan olahraga di Kampung Yahim menjadi bertambah. Pengabdian berharap masyarakat dapat aktif berolahraga agar prestasi olahraga Papua, terutama untuk generasi remaja dapat berangsur meningkat dan tidak terjadi penurunan prestasi (Guntoro et al., 2020).

Hasil pengabdian yang dilakukan menunjukkan bahwa lahan terbuka yang awalnya tidak dapat digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga atau untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh maka melalui kegiatan pengabdian ini, lahan terbuka di tempat pengabdian dapat digunakan oleh masyarakat untuk olahraga. Berbagai riset ilmiah sudah membuktikan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan pelakuknya (Kushartini, 2021). Menurut WHO, rutin berolahraga akan meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh sehingga dapat mengurangi resiko negatif COVID-19 (Nagpal, 2021; Kushartini, 2021).

Selain itu, respon masyarakat juga sangat positif dengan kegiatan yang dilakukan. Masyarakat tampak

senang dan antusias dengan kegiatan yang dilakukan. Dalam pengamatan yang dilakukan tim pengabdian tampak bahwa mereka terlihat lebih antusias untuk melakukan kegiatan olahraga. Setiap sore, masyarakat secara rutin melakukan olahraga. Namun sayangnya, kebanyakan yang melakukan olahraga adalah remaja dan anak-anak. Untuk orang dewasa terlihat sangat jarang memanfaatkan lahan terbuka tersebut untuk berolahraga. Oleh karena itu, hal ini menjadi tantangan dan pekerjaan rumah bersama agar bukan hanya masyarakat dari kalangan remaja dan anak-anak saja yang aktif berolahraga namun orang dewasa juga perlu untuk rutin melakukan olahraga.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, tampak bahwa (1) optimisasi permenpora No. 18 tahun 2017 tentang “gerakan ayo olahraga” dengan cara memfungsikan lahan terbuka untuk digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat telah berjalan dengan cukup baik, (2) olahraga rutin belum menjadi gaya hidup meskipun telah dilakukan kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan maka dapat diberikan saran sebagai berikut: (1) Perlu dijadwalkan secara baik untuk melakukan kegiatan olahraga secara bersama di lahan terbuka agar banyak masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga; (2) kebersihan lahan terbuka perlu dijaga dengan baik agar lahan terbuka tersebut dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh masyarakat dalam melakukan olahraga; (3) Kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan perlu dilakukan lebih sering dan dalam lingkup lebih luas agar olahraga menjadi gaya hidup dan tingkat kebugaran masyarakat menjadi lebih baik

E. DAFTAR PUSTAKA

BPS. (2020). *Kabupaten Jayapura dalam angka 2020*. Jayapura: BPS Kabupaten Jayapura.

BPS. (2021a). *Distrik Sentani dalam angka 2021*. Jayapura: BPS Kabupaten Jayapura.

BPS. (2021b). *Kabupaten Jayapura dalam angka 2021*. Jayapura: BPS Kabupaten Jayapura.

Giriwijoyo, S. Y. S. (2007). *Ilmu Faal Olahraga fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan untuk prestasi*. Bandung: FPOK UPI.

Guntoro, T., Kurdi, & Putra, M. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58.

https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638

Guntoro, T. Setyo, & Putra, M. F. P. (2021). Pengembangan dan validasi kuesioner dampak event olahraga pada masyarakat (KDEOPM). *Jurnal Sositologi*, 20(2), 176–187.

<https://doi.org/https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2021.20.2.4>

Guntoro, Tri Setyo, Fariz, M., Putra, P., Mashud, M., Sinaga, E., Sari, F., Sinaga, G., Hidayat, R. R., &

Kunci, K. (2022). Bagaimana Kepuasan Masyarakat terhadap Penyelenggaraan Event Olahraga? Studi pada PON ke-XX Papua. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(1), 45–53.
<https://doi.org/10.15294/jscpe.v7i1.56173>

Guntoro, Tri Setyo, Sinaga, E., Fariz, M., Putra, P., Sari, F., & Sinaga, G. (2022). PON XX Papua : Bagaimana persepsi masyarakat terhadap dampak yang ditimbulkan?. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(3), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.48580>

Guntoro, T. S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Solahuddin, S., Sinaga, S. G., Bayu, W. I., Putra, M. F. P. (2022). PON XX: Bagaimana image masyarakat terhadap penyelenggaraan PON di Papua?. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(2), 128–139.
<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13527>

Kushartini, W. (2021). *Olahraga dan Kekebalan Terhadap Covid*. Diakses pada 21 November 2022 dari:
<https://www.uny.ac.id/id/berita/olahraga-dapat-mencegah-covid-19>

Mutohir, T. ., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index : Konsep Metodologi dan aplikasi*. Jakarta: PT. Indeks.

Nagpal, J. (2021). *Being Physically Active Can Keep You Safe From COVID Complications- Check How*. Onlymyhealth. Diakses pada 21 November 2022 dari: <https://www.onlymyhealth.com/being-physically-active-can-keep-you-safe-from-covid-complications-check-how-1621171911>

Putra, M. F. P., & Ita, S. (2019). Gambaran kapasitas fisik atlet Papua: Kajian menuju PON XX Papua. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 135–145. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26967>

Putra, M. F. P. (2021). Bagaimana prestasi Indonesia pada SEA Games, Asian Games, serta Olimpiade? Refleksi peringatan Hari Olahraga Nasional ke-38. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 108–129. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.8>

Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Putra, I. P. E. W., Kurdi., Sinaga, F. S. G., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Muhammad, J., Wandik, Y., Womsiwor, D., Mantiri, G. J. M. (2022). Memasyarakatkan Olahraga Petanque di Tingkat Pelajar Papua. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 3(1), 1–5.
<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i1.11891>