

**MOTIF, MOTIVASI, DAN MANFAAT AKTIVITAS PENDAKIAN
GUNUNG SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI MASYARAKAT**
(Study Fenomenologis Tentang Kelompok Masyarakat yang Melakukan Aktivitas Pendakian
di Taman Nasional Gunung Merbabu)

Faisal Adam Rahman, Agus Kristiyanto, Sugiyanto
Ilmu Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret, Surakarta
faisaladamrahman7@gmail.com

Abstract

The purposes of this research are to know motive, motivation, and benefits for climbers and for the surrounding society of the mountaineering activities in the Mount Merbabu National Park. The research was conducted in the Mount Merbabu National Park, Central Java Province. It is a qualitative research which uses phenomenological approach. Data collection techniques used in this research are observation, interview, and documentation.

Results of research Motive, Motivation, and Benefits of Mountaineering Activities of Merbabu As Sports Recreation Society summed up as follows: 1. The motive are : 1) want to take off or surfeit due to a dense except routine 2) want to be fade into the enjoyment of natural scenery 3) try something new, 4) want to be able to interact with nature, 5) as a hobby. 2. The motivation are 1) to obtain satisfaction 2) want to reach high places and see nature 3) want to get a new experience. 3. The benefits of mountaineering for climbers are: 1) training physical or exercising, 2) recreation gaining pleasure, 3) revitalize the mind or refreshing, and physical relaxation, 4) closer with the God, 5) learning to live independently 6) the character building, 7) get new friends, 8) as a means of socializing. And the benefits for the surrounding society is an income enhancement.

Keywords: Physical Activities, Sports Recreation, Mountaineering, Mount Merbabu

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup dengan berbagai macam aktivitas dan kegiatan, serta kesibukan yang cukup tinggi. Hal ini menyebabkan orang menjadi stress akibat dari berbagai macam pikiran

pekerjaan kesehariannya serta kurangnya gerak yang dapat mengundang berbagai macam penyakit non-infeksi, diantaranya penyakit jasmani seperti penyakit kardiovaskular, penyakit rohani atau jiwa seperti stress , sulit berkonsentrasi, terganggunya

emosional, social interactions dan lain-lain. Rutinitas keseharian yang cukup tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang agar dapat meminimalisir tingkat stress serta menjaga kondisi fisik tetap sehat. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia salah satunya melalui aktivitas rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran dan tubuh (refreshing dan relaksasi).

Rekreasi menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup semua umat manusia. Rekreasi dengan segala bentuk aktivitasnya yang bersifat rekreatif, yang dapat mengembalikan kondisi jiwa dan raga bahkan menjadi lebih segar dan bugar dari yang tadinya mengalami tekanan akibat rutinitas dari pekerjaan sehari-hari yang dapat mengakibatkan kejenuhan, kebosanan ataupun kepenatan. Tujuan rekreasi bermuara pada peningkatan kualitas dan pencapaian kesejahteraan hidup manusia, oleh karenanya kegiatan rekreasi dan pelaksanaannya harus selaras dengan upaya yang menyehatkan, ini berarti kegiatan bersenang-senang yang dapat mengancam kesehatan jiwa dan fisik sungguh harus

dihindari. Rekreasi dilakukan pada saat waktu luang. Atau senggang. Setiap individu mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan kepuasan serta memperkaya penggunaan waktu luangnya tersebut. Waktu luang tersebut banyak orang yang menggunakannya dengan melakukan aktivitas olahraga. Olahraga sudah menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi manusia dan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya.

Dalam era globalisasi ini olahraga menjadi sangat penting sebagai salah satu dalam upaya penurunan dan pencegahan tingkat stress, peningkatan kesehatan, serta upaya pemeliharaan dan mempertahankan keseimbangan kualitas hidup. Pada pasal 19 Bab VI UU no. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa, “olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran”. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada saat waktu luang dengan tujuan untuk mendapat kesehatan, kebugaran, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kembali kekuatan baik fisik maupun mental, ataupun untuk memperoleh kegembiraan atau hanya untuk

memperoleh kesenangan dan rileksasi dari rutinitas keseharian.

Sehingga olahraga rekreasi menjadi kebutuhan fundamental bagi setiap manusia, aktivitas tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat atau melakukan permainan. Teknologi dan informasi dewasa ini menyediakan lahan subur bagi tumbuh kembangnya penggiat aktivitas alam terbuka di Indonesia dan menjadikan alam terbuka sebagai aktivitas olahraga rekreasi. Aktivitas olahraga sering dijadikan sebagai sarana untuk berekreasi terutama yang berhubungan dengan alam salah satunya adalah olahraga rekreasi penjelajahan alam pendakian gunung. Dahulu masyarakat menganggap bahwa gunung adalah daerah yang berbahaya, seram, angker dan mistis sehingga untuk mendaki atau sekedar menyusuri daerah pegunungan menjadi sesuatu yang tabuh. Menengok belasan tahun silam pendakian gunung mungkin bukan menjadi tempat rekreasi pilihan, hanya para pecinta alam atau kalangan terbatas saja yang memilih mendaki gunung. Sesuai dengan namanya kegiatan pendakian gunung, bukanlah kegiatan yang mudah untuk dilakukan, dan dilakukan secara spontan, namun harus

mempersiapkan diri mengingat berjalan sehari-hari dengan membawa beban tas carrier yang berat yang berisi bekal dan di hantui rasa ketakutan dan kekhawatiran akan terjadinya sesuatu hal yang tidak diinginkan merupakan sebuah tantangan yang harus di hadapi oleh pendaki.

Gunung saat ini menjadi lokasi yang banyak digemari dan dipilih masyarakat untuk melakukan aktivitas penjelajahan Alam sebagai olahraga rekreasi, bahkan mendaki atau pendakian gunung mungkin sudah merupakan suatu kebanggaan, ekstistensi selain daripada menikmati liburan. Ribuan orang memilih menghabiskan liburannya dengan melakukan aktivitas pendakian gunung. Fenomena ini menyita perhatian masyarakat belakangan ini.

KERANGKA TEORITIS

Olahraga

Olahraga mempunyai arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Ini Sejalan dengan Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 4 menyatakan “Olahraga adalah segala kegiatan yang

sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Menurut Harsono dalam Husdarta (2011:36), mengemukakan bahwa, “olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu yang berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, tulang dan sebagainya”. WHO dalam Cholik, M dan Ali, M (2007: 14) menggunakan istilah *physical activity*, yaitu segala bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap hari, termasuk kerja, rekreasi, latihan dan aktivitas olahraga. Kegiatan penuh tantangan dan usaha keras melawan tantangan dalam permainan tercemin dalam definisi UNESCO dalam Rusli, L (2002: 38) tentang olahraga, yaitu aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri. Ruang lingkup olahraga pada Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 dibagi menjadi sebagai berikut :

- 1) Olahraga Pendidikan
- 2) Olahraga Rekreasi
- 3) Olahraga Prestasi
- 4) Olahraga Amatir
- 5) Olahraga Profesional
- 6) Olahraga Penyandang Cacat.

Mengenai tujuan olahraga Sumardiyanto (2007:5) mengemukakan sebagai berikut :1)

Olahraga pendidikan yaitu untuk tujuan mendidik. 2) Olahraga rekreasi yaitu untuk tujuan yang bersifat rekreatif. 3) Olahraga kesehatan yaitu untuk tujuan pembinaan kesehatan. 4) Olahraga rehabilitasi yaitu untuk tujuan rehabilitasi. 5) Olahraga prestasi yaitu untuk tujuan prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga Rekreasi

Rekreasi berasal dari bahasa latin *re-creare* yang secara harfiah berarti “membuat ulang” atau bisa merupakan kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Nurlan Kusmaedi (2002:2) menjelaskan sebagai berikut ”Rekreasi adalah suatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental/emosi dan sosial yang mengandung sifat pemulihan kembali kondisi seorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri”.

Sedangkan pengertian olahraga rekreasi sudah tertulis di dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu, Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang

tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Lebih lanjut Kusmaedi (2002:4) mengemukakan bahwa “olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi”. Dari uraian diatas maka tujuan olahraga rekreasi dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Pengisi waktu luang/senggang. (2) Pelepas lelah, kebosanan dan kepenatan. (3) Sebagai imbalan subsisten activity (kegiatan pengganti/ pelengkap), contoh pendidikan dan pekerjaan/ bekerja. (4) Sebagai pemenuh fungsi sosial (fungsi sosial ini dilakukan untuk kegiatan berkelompok serta rekreasi aktif). (5) Untuk memperoleh kesegaran jasmani dengan olahraga yang menyenangkan. (6) Memperoleh kesenangan melalui berolahraga. (7) Memperkenalkan olahraga bahwa olahraga itu menyenangkan.

Aktivitas Pendakian Gunung

Istilah atau definisi/pengertian daripada pendakian gunung/mendaki gunung dalam Olahraga, profesi, dan rekreasi wisata alam bertujuan untuk menggapai tempat atau tempat tertinggi untuk menikmati keindahan alam (Direktorat Jenderal Konservasi Sumber

Daya Alam dan Ekosistem. 2015). Pendakian gunung atau mountainering di Eropa dikenal dengan Alpinism adalah olahraga, profesi dan rekreasi yang didalamnya termasuk panjat tebing. Mendaki gunung adalah bentuk yang lebih menantang daripada sekedar jalan kaki naik turun gunung untuk menikmati pemandangan atau hiking.

Didalam pendakian gunung banyak hal-hal yang harus diketahui, berupa: aturan-aturan pendakian, perlengkapan pendakian, persiapan, cara-cara yang baik dalam pendakian dan lain-lain. Segalanya inilah yang tercakup dalam bidang Mountaineering. Pendakian gunung (Mountaineering) terdiri dari tiga tahap kegiatan (Erone, 2010:2), yaitu :

Berjalan (Hill Walking)

Secara khusus kegiatan ini disebut mendaki gunung. Hill walking adalah kegiatan yang paling banyak dilakukan di Indonesia. Kebanyakan gunung di Indonesia hanya memungkinkan berkembangnya tahap ini. Disini aspek yang lebih menonjol adalah daya tarik dari alam yang dijelajahi (nature interested).

Memanjat (Rock Climbing)

Walaupun kegiatan ini memisahkan diri dari mountaineering, namun tetap

merupakan cabang darinya. Perkembangan yang pesat telah melahirkan banyak metode metode pemanjatan tebing yang ternyata perlu untuk diperdalam secara khusus. Namun prinsipnya dengan tiga titik berat badan dan kaki yang terhenti, tangan hanya memberi pertolongan.

Mendaki gunung es (*Ice & Snow Climbing*)

Kedua jenis kegiatan ini dapat dipisahkan satu sama lain. Ice Climbing adalah cara-cara pendakian tebing/ gunung es, sedangkan Snow Climbing adalah teknik-teknik pendakian tebing gunung salju.

Dalam ketiga macam kegiatan diatas semuanya mencakup: Mountcamping, Mount Resque, Navigasi medan dan peta, P3K pegunungan, Teknik-teknik Rock Climbing dan lain-lain.

Manfaat Pendakian Gunung (Cook Carlton dkk (2010:218) (1) Meningkatkan kebugaran fisik, meliputi daya tahan tubuh, ketekunan dan keuletan kerja keras. (2) Keterampilan humanistik meliputi: Memenejemen ketakutan, self-determination, meningkatkan konsentrasi, mengapresiasi serta peduli orang lain. (3) Meningkatkan kompetensi meliputi: gerakan efisien dan menggunakan sesuatu atau alat dengan efisien. (4) Kesadaran akan menghargai lingkungan/ alam. (5)

Menambah teman. (6) Menumbuhkan aspek cognitive, affective dan social.

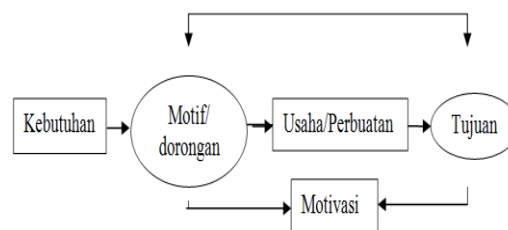
Motif dan Motivasi

Perilaku yang didorong oleh kekuatan yang ada didalam dirinya sendiri disebut motif, atau dapat diartikan motif adalah sebagai pendorong atau penggerak dalam diri manusia yang diarahkan pada tujuan tertentu (Komarudin, 2015:23). Lebih lanjut Sofyan S. Willis (2013:71) mengatakan “motif disebut juga dorongan orang untuk bertindak”. Sedangkan menurut Ghufron dan Rini (2012:83) mengatakan motif yang ada pada diri seseorang akan mewujudkan suatu perilaku yang diarahkan pada tujuan mencapai sasaran kepuasan. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa motif adalah suatu penggerak, alasan, dorongan dalam diri seseorang yang mempunyai peran utama dalam setiap tindakan atau perbuatan seseorang atau dapat diartikan sebagai latar belakang yang mendasari orang tersebut untuk melakukan suatu tingkah laku yang mempunyai tujuan.

Dalam penggunaan istilah, sering terdapat penggunaan istilah motif dan motivasi untuk menyatakan hal yang sama. Mempersamakan kedua istilah tersebut memang tidak menimbulkan kerugian, akan

tetapi kedua istilah tersebut tidak persis sama. Motif dan motivasi memiliki hubungan yang erat dan tidak dapat dipisahkan keduanya. Istilah motivasi berasal dari bahasa Latin yaitu *Movere* yang berarti dorongan atau menggerakkan. Dalam bahasa Inggris disebut *Motivation* artinya dorongan.

Menurut Komarudin (2015:23) adalah motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. Sedangkan menurut Alderman (1974) dalam Komarudin (2015:23) juga menjelaskan bahwa motivasi merupakan kecenderungan pada arah dan selektivitas dari tingkah laku yang diawasi dengan koneksinya pada konsekuensinya, kecenderungannya untuk mempertahankan tujuan hingga tercapai. Dapat dikatakan bahwa kebutuhan manusia akan menimbulkan motif, dan motif menimbulkan dorongan untuk bergerak memenuhinya yang disebut motivasi. Akibatnya timbul *drives* (kegiatan/usaha) untuk mencapai tujuan (*goal*). Hal ini dapat dilukiskan sebagai berikut (Sofyan S. Willis, 2013: 67) :



Gambar 1. Dorongan Motivasi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dan disajikan dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk katakata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Lexy J. Moleong, 2007:6).

Penelitian ini menggali dan menelaah motif, motivasi dan manfaat aktivitas pendakian gunung sebagai olahraga rekreasi masyarakat. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Taman Nasional Gunung Merbabu (TNGMb), Kabupaten Magelang, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Waktu penelitian

mulai bulan September hingga November 2017.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Sedangkan analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan dalam empat tahap yaitu tahap pengumpulan data, tahap reduksi data, tahap penyajian data, tahap penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motif, motivasi dan manfaat aktivitas pendakian gunung sebagai olahraga rekreasi masyarakat sebagai berikut :

Motif Masyarakat Melakukan Aktivitas Pendakian Gunung

Motif masyarakat melakukan aktivitas pendakian gunung dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut : 1) Masyarakat ingin melepas penat atau kejenuhan setelah aktivitas dan rutinitas kesehariannya sehingga membutuhkan rekreasi untuk revitalisasi fisik dan pikiran, 2) Ingin berbaur dengan alam serta menikmati hijaunya pemandangan alam pegunungan, 3) Ingin mencoba hal baru dalam hidupnya salah satunya memilih aktivitas pendakian gunung, 4) Ingin

berinteraksi dengan alam dan lebih dekat dengan alam, dan 5) Aktivitas pendakian gunung sebagai hobi.

Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Pendakian Gunung.

Motivasi masyarakat melakukan aktivitas pendakian gunung yaitu sebagai berikut: 1) Ingin memperoleh kepuasan karena dapat mendaki gunung yang tinggi dan memperoleh apa yang diinginkan yaitu rekreasi, kesenangan dan refreshing, 2) Ingin menggapai tempat tinggi yaitu puncak dan melihat alam seperti sunrise, sunset, hutan, awan dan lainnya dari ketinggian, dan 3) Ingin mendapatkan pengalaman baru dalam hidupnya bagi pendaki pemula, bagi yang sudah terbiasa mendaki ingin mendapat pengalaman yang baru dengan mendaki gunung yang belum pernah didaki atau mendaki gunung gunung yang pernah didaki sebelumnya dengan jalur yang berbeda.

Manfaat Aktivitas Pendakian Gunung

Manfaat yang diperoleh masyarakat yang melakukakn aktivitas pendakian gunung (pendaki) adalah sebagai berikut: 1) Sebagai sarana untuk melatih fisik atau berolahraga, 2) Sebagai sarana untuk berekreasi sehingga mendapatkan kesenangan, 3) Merevitalisasi pikiran atau

refresing dan relaksasi dari ketegangan fisik akibat rutinitas kesehariannya, 4) Lebih mendekatkan diri dengan Sang Pencipta karena dapat melihat ciptaan-Nya yang begitu indah yaitu alam, 5) Belajar hidup mandiri, 6) Sebagai sarana pembentukan karakter seseorang karena dengan mendaki gunung akan banyak menemukan hal baru yang tidak bisa ditemukan ditempat lain namun berguna untuk kehidupan sehari-hari seperti lebih menghargai air minum dan makanan karena terbatas, saling tolong menolong, tidak membuang sampah sembarangnya dan lainnya, 7) Ketika melakukan pendakian gunung akan banyak mendapat teman baru atau kenalan baru yang sama-sama akan mendaki, 8) Sebagai sarana bersosialisasi baik dengan sesama pendaki, warga sekitar maupun dengan alam.

Sedangkan manfaat yang diperoleh bagi masyarakat disekitar lereng gunung adalah terjadinya peningkatan pendapatan yaitu dengan munculnya usaha mikro seperti warung atau pedangan makanan untuk para pendaki, pedagang pernak-pernik dan souvenir, penyewaan kamar mandi dan toilet, penyewaan ruang untuk tempat parkir kendaraan bagi para pendaki, carter kendaraan milik warga sekitar untuk

para pendaki yang berasal dari luar kota maupun mancanegara, warga sekitar gunung menjadi porter, dan basecamp atau tempat menginap bagi pendaki yang disediakan oleh warga sekitar.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan ssebagai berikut:

Motif Masyarakat Melakukan Aktivitas Pendakian Gunung

Motif masyarakat melakukan aktivitas pendakian gunung adalah sebagai berikut : 1) Ingin melepas penat atau kejenuhan akibat rutinitas kesehariannya yang padat, 2) Ingin berbaur dengan alam serta menikmati pemandangan alam, 3) Mencoba hal baru, 4) Ingin berinteraksi dengan alam, dan 5) Sebagai hobi.

Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Pendakian Gunung

Motivasi dalam mendaki gunung yaitu sebagai berikut: 1) Untuk memperoleh kepuasan, 2) Ingin menggapai tempat tinggi dan melihat alam dari ketinggian, dan 3) Ingin mendapatkan pengalaman baru dalam hidupnya.

Manfaat Aktivitas Pendakian Gunung

Manfaat yang diperoleh pendaki yaitu sebagai berikut: 1) Melatih fisik atau berolahraga, 2) Berekreasi mendapatkan kesenangan atau kepuasan, 3) Merevitalisasi pikiran atau refreasing dan relaksasi fisik, 4) Lebih mendekatkan diri dengan Sang Pencipta, 5) Belajar hidup mandiri, 6) Pembentukan karakter, 7) Mendapatkan teman baru, 8) Sebagai sarana bersosialisasi.

Sedangkan manfaat yang diperoleh bagi masyarakat disekitar lereng gunung adalah terjadi peningkatan pendapatan yaitu dengan munculnya usaha mikro seperti pedangan makanan, pernak-pernik dan souvenir, serta penyewaan kamar mandi dan toilet, tempat parkir kendaraan, carter kendaraan, porter dan basecamp pendakian atau tempat menginap pendaki milik warga sekitar.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan tentang yang telah dipaparkan di atas, maka saran dari penulis adalah sebagai berikut:

Bagi Balai Taman Nasional Gunung Merbabu ataupun pihak pengelola pendakian gunung lainnya untuk terus memperhatikan fenomena peningkatan

aktivitas pendakian gunung yang terjadi di dalam masyarakat dengan cara mendukung, mengontrol, dan memfasilitasi masyarakat penggiat alam bahwa dalam melakukan pendakian juga harus menjaga dan ikut melestarikan lingkungan, serta membuat peraturan dan kebijakan yang tepat agar tidak merusak lingkungan atau alam.

Bagi Pemerintah Setempat untuk terus mendukung dan mensosialisasi keindahan alam Gunung Merbabu sebagai daya tarik masyarakat baik lokal maupun mancanegara sebagai tujuan rekreasi atau wisata.

Bagi masyarakat yang melakukan pendakian hendaknya melakukan perencanaan dan mempersiapkan terlebih dahulu segala bentuk perlengkapan atau peralatan yang dibutuhkan dalam pendakian, kondisi fisik dan mental karena pendakian gunung merupakan aktivitas fisik yang memerlukan waktu dan perjalanan lama, agar dapat meminimalisir risiko dan bahaya saat pendakian, serta menjaga, tidak merusak, dan ikut melestarikan lingkungan dan alam dalam pendakian.

DAFTAR PUSTAKA

Cooke, Carlton. Bunting, Dave & John, O'Hara. 2010. *Mountaineering* :

- training and preparation.* United States: Human Kinetics.
- Direktorat Jenderal *Konservasi Sumber Daya Alam dan Ekosistem.* 2015
- Erone. 2010. *Materi Pengetahuan Pecinta Alam (PAPAS). Dokumen untuk Pecinta Alam* Pasundan. Edisi Online.
- Gufron M. Nur & Risnawita, Rini. 2012. *Teori-teori Psikologi.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Husdarta, D. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani.* Bandung: Alfabeta.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kusmaedi, Nurlan. 2002. *Olahraga Rekreasi dan Olahraga Tradisional.* Bandung: FPOK-UPI.
- Lutan, Rusli dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat.* Jakarta: Depdiknas.
- Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sofyan S. Willis. 2013. *Psikologi Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.
- Toho Cholik Mutahir & Ali Maksum. 2007. *Sport Developmen Index.* PT Indeks. Jakarta
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional 2005.* Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.