

## SARANA OLAHRAGA DAN PUJASERA “LOOP”

Maria Carol<sup>1)</sup>, Sidhi Wiguna Teh<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, mcarol96loh@gmail.com

<sup>2)</sup>Program Studi S1 Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Tarumanagara, sidhi@ft.untar.ac.id

Masuk: 21-01-2021, revisi: 21-02-2021, diterima untuk diterbitkan: 26-03-2021

### Abstrak

Munculnya generasi baru memperkuat perkembangan dan pergeseran pola hidup. Fenomena ini dapat dilihat dari mulai meningkatnya kesadaran akan pentingnya cara hidup sehat, khususnya olahraga dan asupan makanan sehat. Hal ini kemudian dipercepat lagi perkembangannya dengan adanya pandemi Covid-19 ini. Namun fasilitas dan penunjang pola hidup seperti ini masih jauh lebih sedikit (*low supply*) dibanding dengan peningkatan partisipasi masyarakat dalam sektor olahraga (*high demand*) dan tingginya supply makanan cepat saji (*high supply*) yang kurang sehat yang dapat dilihat dari tingkat pengeluaran per kapita masyarakat terhadap makanan cepat saji. Oleh karena itu dibutuhkan wadah dan fasilitas yang diharapkan dapat mengakomodasi pergeseran gaya hidup generasi kini maupun yang akan datang. Dengan menggunakan metode hybrid, wadah yang dibutuhkan dapat digabungkan sehingga menghasilkan suatu wadah yang baru yang kemudian dapat digunakan untuk menikmati, mengapresiasi, serta mewadahi kedua sektor tersebut. Kesatuan antara fasilitas olahraga baik dalam ruang maupun luar ruang dan area pujasera yang menyediakan makanan-makanan yang juga ikut mendukung pola hidup sehat, dapat menjadi daya tarik tersendiri dari bangunan bagi pengunjung dan pengguna.

**Kata kunci:** Fasilitas; Generasi; Hidup Sehat; Makanan; Olahraga

### Abstract

*The emerge of the new generations intensify the change of lifestyle and growth. This phenomenon can be seen from people's awareness of health, especially in sport and food they're consume. This is also catalysed by the world's pandemic, Covid-19. On the other hand, there're still inadequate facility and support (low supply), compared to people's urge to participate in sport and healthy living (high demand), and also the fast foods' or junk foods' high supply. Therefore, spaces and facilities are needed to accommodate the people's and the new generation's urge for a better living ahead. Using hybrid method, two different system can be conjoined, developing a new system so that one can enjoy, appreciate, and their needs become accommodated. The union between the indoor & outdoor sport facility and the food area providing choices of healthy foods will become one-of-a-kind attraction to the visitors and users.*

**Keywords:** Facility, Food; Healthy Living; Generations; Sport

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Munculnya generasi baru Y, Z, dan Alpha, menyebabkan perubahan pola atau gaya hidup masyarakat yang cukup signifikan. Pada dasarnya, generasi Y, Z, dan *Alpha*, menunjukkan peran yang sangat penting sebagai pelaku dan pengguna utama dalam masyarakat terutama di masa yang akan datang. Fenomena ini dapat dilihat pula dari mulai meningkatnya kesadaran akan pentingnya cara hidup sehat, khususnya olahraga dan asupan makanan sehat. Tren gaya hidup sehat adalah sebuah pola pengaturan kesehatan dan kebugaran untuk mengembalikan kebugaran dan relaksasi dalam diri seseorang. Tren ini muncul seiring dengan kesadaran generasi millennial yang tinggi untuk hidup sehat, baik dari segi kebugaran, makanan, dan ketenangan pikiran. Hal ini kemudian dipercepat lagi perkembangannya dengan adanya

pandemi Covid-19 ini. Oleh karena itu dibutuhkan suatu wadah untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat millennial untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya di tengah kesibukan tuntutan pekerjaan. Baik ketersediaan dalam sektor fasilitas olahraga, maupun dalam sektor pangan, yang juga dapat mengakomodasi ketersediaannya destinasi hiburan bagi masyarakat.

### Rumusan Permasalahan

Berdasarkan data *Sport Development Index* (SDI) diketahui bahwa tingkat kebugaran masyarakat Indonesia masih belum memuaskan (Mutohir, 2007). Ditengah tingginya permintaan/kesadaran akan hidup sehat (*demand*) dan kebutuhan pola hidup sehat, sangat disayangkan ketersediaan (*supply*) yang banyak tersebar adalah pemenuhan kebutuhan hidup yang bersifat *instant* baik dalam pemenuhan fasilitas olahraga maupun pangan. Oleh karena itu rumusan masalah yang dapat diangkat, adalah:

- a. Bagaimana proyek ini dapat ikut dalam menjawab permasalahan pola hidup sehat?
- b. Apa yang membedakan proyek ini dengan fasilitas sejenisnya?

### Tujuan

Proyek ini dirancang sebagai upaya peningkatan kualitas hidup khususnya masyarakat usia produktif pada masa yang akan datang. Beberapa tahun ke depan, akan terjadi peningkatan populasi khususnya generasi baru yaitu Gen Z dan *Alpha* yang cukup tinggi khususnya di kawasan Kembangan, Jakarta Barat. Proyek sarana Olahraga & Pujasera "*Loop*" ini diharapkan dapat:

- a. Menyediakan sarana/wadah/fasilitas yang dapat meningkatkan dan menunjang pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga dan asupan makanan yang sehat dan membantu meningkatkan kualitas hidup generasi usia produktif dan khususnya yang akan datang, juga masyarakat dalam hal kesehatan dan kebugaran di tengah tuntutan dan kesibukan sehari-hari.
- b. Menyediakan pula sarana rekreasi baru yang secara tidak langsung tetap dapat mendukung pola hidup yang bugar dan sehat.

Sarana Olahraga & Pujasera "*Loop*" ini menggabungkan gaya hidup masyarakat khususnya generasi baru yaitu dengan menggabungkan sarana olahraga dan *food space* dengan tujuan dapat memberikan ruang dan sarana yang dapat menunjang dan memfasilitasi kebutuhan generasi sekarang dan yang akan datang khususnya generasi Y, Z, dan *Alpha* dalam beradaptasi dan menjawab tantangan waktu, bertahan, dan tetap eksis dalam perkembangan zaman dan era teknologi di masa mendatang, serta dapat menjadi wadah masyarakat untuk menyalurkan hobi dan jiwa sosialisasi. Proyek ini juga dapat dijadikan pusat destinasi baru yang dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga dan pola hidup sehat bagi kaum generasi baru (Z dan *Alpha*) maupun generasi Y, X, dan seterusnya, agar dapat eksis dan bertahan dalam perkembangan jaman dan tetap terbuka bagi tingkat/kalangan masyarakat manapun.

## 2. KAJIAN LITERATUR

### *Dwelling*

Kata *dwelling* dalam pembahasan Heidegger, dalam bahasa Inggris kunonya adalah *`dwellan`* yang berarti mengembara (*to wander*) dan bertahan hidup (*to linger*). Secara filosofis, kata *dwelling* memberikan makna bahwa : "untuk bertahan hidup, tidak dapat dilakukan dengan berdiam diri atau menetap tetapi harus mengembara".

### Generasi Y, Z, dan Alpha

Generasi Y adalah generasi yang lahir dalam rentang tahun kelahiran 1981 sampai dengan 1994 masehi. Generasi ini disebut juga dengan sebutan generasi milenial, yang sudah mengenal teknologi seperti komputer, *video games*, dan *smartphone*. Menurut Yoris Sebastian (2016), ada beberapa keunggulan dari generasi milenial, yaitu ingin serba cepat, mudah berpindah pekerjaan dalam waktu singkat, kreatif, dinamis, melek teknologi, dekat dengan media sosial, dan sebagainya.

Generasi Z adalah generasi yang lahir dalam rentang tahun 1995 sampai dengan tahun 2010 masehi. Generasi Z adalah generasi setelah Generasi Y, generasi ini merupakan generasi peralihan Generasi Y dengan teknologi yang semakin berkembang. Beberapa diantaranya merupakan keturunan dari Generasi X dan Y. Disebut juga *iGeneration*, generasi net atau generasi internet. Mereka memiliki kesamaan dengan Generasi Y, tapi mereka mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu seperti *nge-tweet* menggunakan ponsel, *browsing* dengan PC, dan mendengarkan musik menggunakan *headset*. Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya. Sejak kecil mereka sudah mengenal teknologi dan akrab dengan *gadget* canggih yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian mereka.

Generasi *Alpha* adalah generasi yang lahir dalam rentang tahun 2011 sampai dengan tahun 2024. Generasi yang lahir sesudah Generasi Z. Melihat dari banyaknya pimpinan. baik itu negara maupun perusahaan, generasi X masih mendominasi. Sementara itu generasi Y masih menggeliat, mencari kemapanan dalam bidang pekerjaan maupun pribadi, tidak dipungkiri beberapa sudah menjadi pimpinan sebuah perusahaan sejak usia muda.

### Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat dapat dikatakan juga merupakan suatu keteraturan atau pola dalam hidup yang mengedepankan atau memperhatikan aspek kesehatan baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial, baik itu dari kondisi kesehatan, aktivitas, maupun makanan dan minuman. Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain :

- Konsumsi makanan & minuman sehat dan bergizi
- Berolahraga
- Istirahat yang cukup
- Kualitas udara yang sehat
- Kondisi Lingkungan yang bersih

### Sarana Olahraga

Sarana olahraga merupakan sebuah alat atau penunjang yang digunakan untuk melakukan aktivitas olah tubuh/fisik/keterampilan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, serta hiburan. Olahraga khususnya olahraga modern memiliki banyak sekali macam atau cabang. Secara khusus yang ada di dalam program proyek ini adalah Futsal, Bola Basket, Bola Voli, dan Wall Climbing.

a. Futsal

Futsal adalah sebuah olahraga/permainan sepak bola yang dimainkan oleh dua regu dengan lapangan dan gawang yang lebih kecil ukurannya dan setiap tim terdiri atas lima orang. Dalam penggunaannya, futsal dapat dimainkan baik di dalam ruang (*indoor*) maupun luar ruang (*outdoor*), begitu pula baik yang menggunakan rumput asli/alami, maupun rumput sintetis, maupun lantai/*flooring* berbahan dasar karet ataupun kayu.

b. Bola Basket

Bola Basket adalah suatu olahraga/permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima pemain yang berusaha mengumpulkan angka dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang (lingkaran berjaring yang dipasang pada ketinggian tiga meter pada sebuah papan) milik tim lawan. Olahraga ini pun dapat dimainkan di dalam ruang (*indoor*) maupun luar ruang (*outdoor*). Material lantai lapangan yang biasa digunakan antara lain adalah lantai/*flooring* berbahan dasar karet ataupun kayu untuk *indoor* maupun aspal dan lantai semen/beton untuk *outdoor*.

c. Bola Voli

Bola Voli adalah sebuah olahraga/permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan yang masing-masingnya terdiri dari enam orang pemain dan berlomba mencapai poin 25 terlebih dahulu. Olahraga ini pun dapat dimainkan di dalam ruang (*indoor*) maupun luar ruang (*outdoor*). Material lantai lapangan yang biasa digunakan antara lain adalah lantai/*flooring* berbahan dasar karet ataupun kayu untuk *indoor* maupun lantai semen/beton untuk *outdoor*.

d. Wall Climbing

*Wall Climbing* adalah suatu olahraga yang mengadaptasi dari panjat tebing namun menggunakan material-material buatan yang dikonstruksi sedemikian rupa sehingga dapat digunakan sebagai sarana panjat dalam ruang (*indoor*), namun dapat juga digunakan pada luar ruang (*outdoor*). Dinding panjat biasanya dilubangi untuk dipasang *Climbing Holds (grip)* yang biasanya dibentuk menyerupai kondisi bebatuan di alam.

### Pujasera

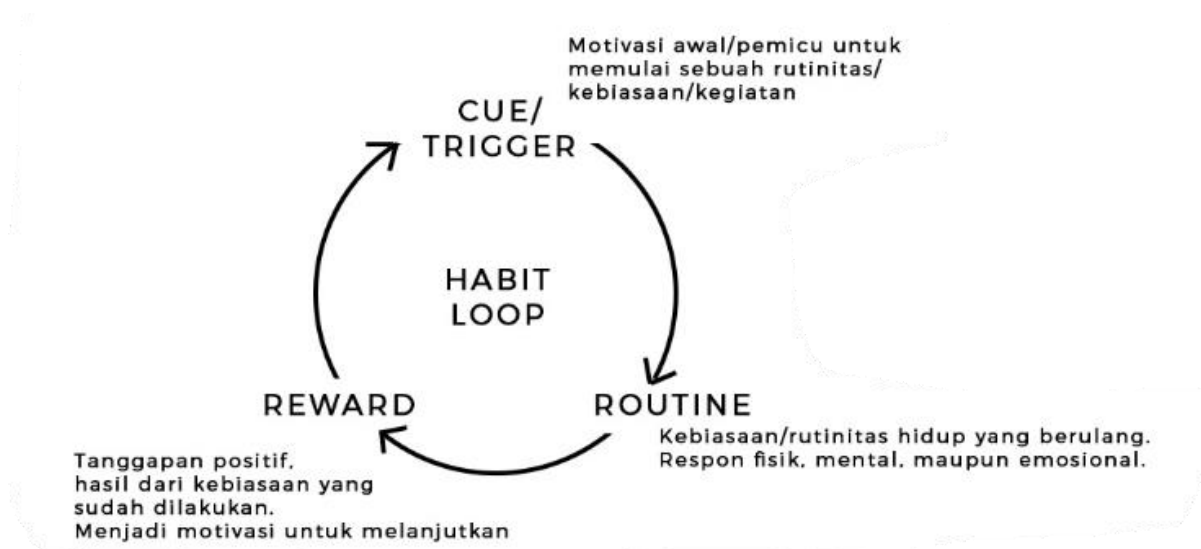
Pujasera/*Food Court* adalah kependekan dari Pusat Jajanan Serba Ada. Pujasera yang dimaksud penulis lebih mengarah pada pusat makanan yang dalam bahasa Inggris dapat diartikan sebagai *Food Court*. *Food Court*/Pujasera biasanya terdiri dari beberapa *vendor/counter* makanan/minuman, tempat memesan makanan/minuman yang diinginkan, kemudian hasil order tersebut dibawa ke area makan/tempat-tempat duduk yang telah disediakan. Makanan/minuman yang diinginkan pun juga dapat dipesan untuk *takeout*. Untuk konsumsi di tempat, biasanya akan disediakan *tray/nampan* untuk semua *vendor*, baik itu yang disediakan oleh masing-masing *vendor* secara mandiri maupun yang dikelola secara terpusat oleh *food court*/pujasera yang bersangkutan (Beach, 2000).

### 3. METODE

Proyek ini menggunakan metode *hybrid*, dengan menggabungkan/mengkombinasikan 2 program yang memiliki karakter dan fungsi yang berbeda yaitu sarana olahraga dan sarana pujasera, sehingga dapat menciptakan suatu ruang yang baru (Cantona & Antaryama, 2016).

Menurut Charles Jenks, keadaan *hybrid* adalah keadaan ketika 2 sistem yang berbeda kemudian bergabung sehingga seseorang dapat menghargai/menikmati persamaan dan kesatuan hasil dari penggabungan tersebut (Jenks, 2007).

Berdasarkan teori *Habit/Kebiasaan dan Habit Loop/Pola Kebiasaan*, sebuah kehidupan manusia memiliki siklus kebiasaan, yang dimulai dari munculnya suatu motivasi/pemicu dari dalam diri manusia untuk memulai sebuah rutinitas/kegiatan/kebiasaan. Hal ini pada akhirnya akan memunculkan/melahirkan sebuah kebiasaan/rutinitas hidup yang dilakukan secara terus menerus atau berulang. Kebiasaan ini menyangkut baik itu secara fisik, mental, maupun emosional. Kebiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang inilah yang kemudian akan menghasilkan sebuah tanggapan dalam diri masing-masing setelah rutinitas yang dilakukan membawakan hasil. Sebuah tanggapan positif yang dihasilkan akan memberikan semangat dan dapat pula menjadi motivasi pada pribadi yang bersangkutan untuk melakukan rutinitas itu kembali/rutinitas lainnya. Kemudian seterusnya akan kembali lagi ke fase awal dimana munculnya sebuah motivasi akan menjadi pemicu terjadinya siklus *Habit Loop* ini (Duhigg, 2012). Teori ini sangat sesuai dengan pendekatan terhadap proyek yaitu kebiasaan dan pola hidup sehat.



Gambar 1. Habit Loop

Sumber: Penulis

#### 4. DISKUSI DAN HASIL

##### LOOP

###### SIFAT

"If something runs in a loop, or is on a loop, it runs continuously, so that the same things are repeated again and again."

PENGULANGAN; RUTINITAS; PERILAKU

KEBIASAAN; POLA HIDUP; GAYA HIDUP

##### BENTUK

"The curved shape made when something long and thin, such as a piece of string, bends until one part of it nearly touches or crosses another part of it."

LENGKUNG; PANJANG; BERSILANGAN

BERULANG; BERKESINAMBUNGAN



Gambar 2. Pengertian Loop dan Penyerapan

Sumber: Penulis

### **Strength/Kekuatan**

- Aksesibilitas untuk pengguna kendaraan pribadi dan umum baik. Dekat dengan jalan besar dan pemberhentian bus hanya berjarak 140m atau sekita 1-2 menit.
- Fungsi sekitar tapak yang mendukung sesuai dengan fungsi proyek dan lingkup sasaran.
- *View* utama ke arah bangunan sangat baik. Tapak terletak berseberangan dengan lahan terbuka hijau dan persimpangan jalan besar. Dapat memberikan *exposure* pada proyek dengan maksimal.
- Bangunan dengan fungsi serupa sedikit atau hampir tidak ada. Hal ini dapat memberikan daya Tarik dan pengalaman baru bagi warga dan masyarakat sekitar untuk berkunjung dan menggunakan fasilitas yang ada.
- Kawasan tapak didominasi oleh penduduk usia produktif yang menjadi sasaran utama proyek ini.

### **Weakness/Kelemahan**

- Jalan utama sekitar tapak merupakan jalan 1 jalur dengan 1 lajur dan bukan jalan arteri primer, sehingga pencapaian menuju tapak sedikit sulit.

### **Opportunity/Peluang**

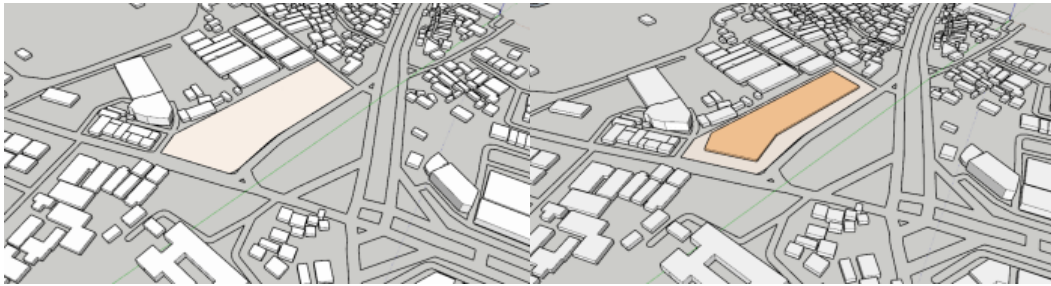
- Dengan tingkat laju pertumbuhan penduduk yang tinggi pada kawasan ini, diharapkan proyek ini dapat sesuai sasaran dan dapat mengakomodir dan mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat khususnya generasi Y, Z, dan Alpha.
- Tidak tersedianya fungsi sejenis pada kawasan ini dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi pengunjung.

### **Threat/Ancaman**

- Walaupun secara zonasi dan fungsi asli area di seberang tapak merupakan area terbuka hijau, namun pada kenyataannya saat ini terisi penuh dengan bangunan liar yang malah memberikan kesan kumuh dan menurunkan nilai tapak.
- Fungsi bangunan secara terpisah merupakan fungsi yang sudah diketahui, sudah banyak sarana olahraga dan pujasera secara terpisah.



## Pembentukan Massa



1. Tapak *Existing*

2. Memaksimalkan area yang dapat terbangun



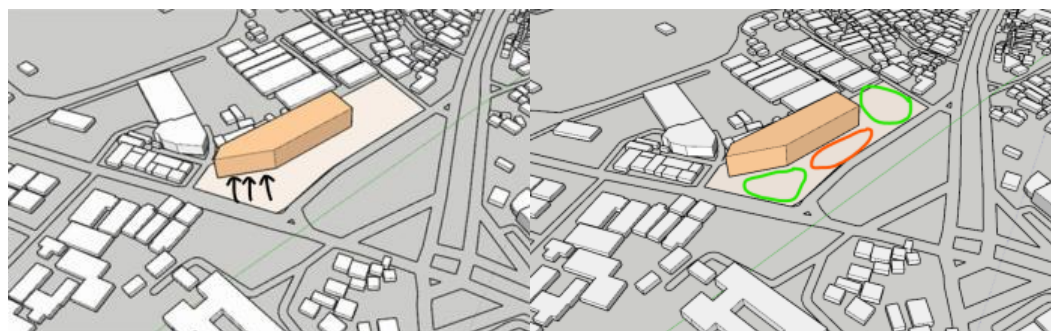
3. Massa dinaikkan sesuai KB: 4

4. Massa sementara yang terbentuk



5. Dengan mempertimbangkan KDB dan orientasi, maka pada sisi ini diberi area terbuka agar terjadi kesatuan dengan area hijau di depannya.

6. Memberi tempat untuk fasilitas olahraga *Outdoor*



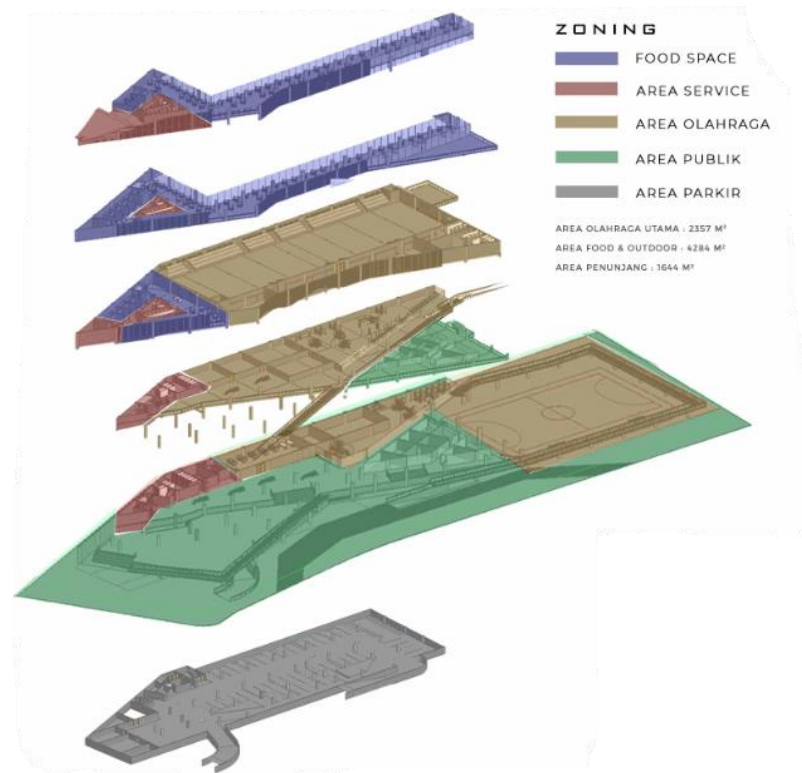
7. Bagian ujung bangunan dipotong agar orientasi dan *view* dari dan ke bangunan lebih maksimal

8. Massa utama merupakan bangunan berwarna *cream*, lingkaran hijau merupakan area hijau, salah satunya digunakan sebagai area olahraga *outdoor*

Gambar 3. Proses Pembentukan massa

Sumber: Penulis, 2020

## Zoning



Gambar 4. Pembentukan Zoning  
Sumber: Penulis, 2020

### Program Kegiatan

Fungsi utama bangunan terdiri dari 4 fungsi yaitu Area Olahraga, Area Pujasera/*Food Court*, Area penunjang, Area *Service*.

a. Area Olahraga

Area ini sendiri terbagi menjadi 2 bagian yaitu Area Olahraga *Indoor* dan Area Olahraga *Outdoor*. Area olahraga ini terdiri dari :

- Lapangan *Indoor* Gabungan Basket dan Voli
- Lapangan *Outdoor* Futsal
- *Gym Indoor*
- *Studio*
- *Jogging Track*
- *Wall Climbing*

b. Area Pujasera/*Food Court*

Area olahraga merupakan area utama dari bangunan ini. Area ini juga berfungsi sebagai sarana rekreasi bagi pengunjung yang tidak berolahraga, karena dapat memiliki akses *view* ke arah Lapangan *Indoor* dan *Outdoor* yang ada pada proyek ini.

c. Area Penunjang

Area penunjang merupakan area yang memiliki fungsi sekunder yang ada pada proyek yang memberikan fungsi tambahan sebagai penunjang dari fungsi utama pada bangunan. Area ini terdiri dari :

- Tribun penonton
- Area *Entrance/Plaza/Drop off*
- Ruang Medis/Rawat
- Ruang Pemain/Ruang Ganti

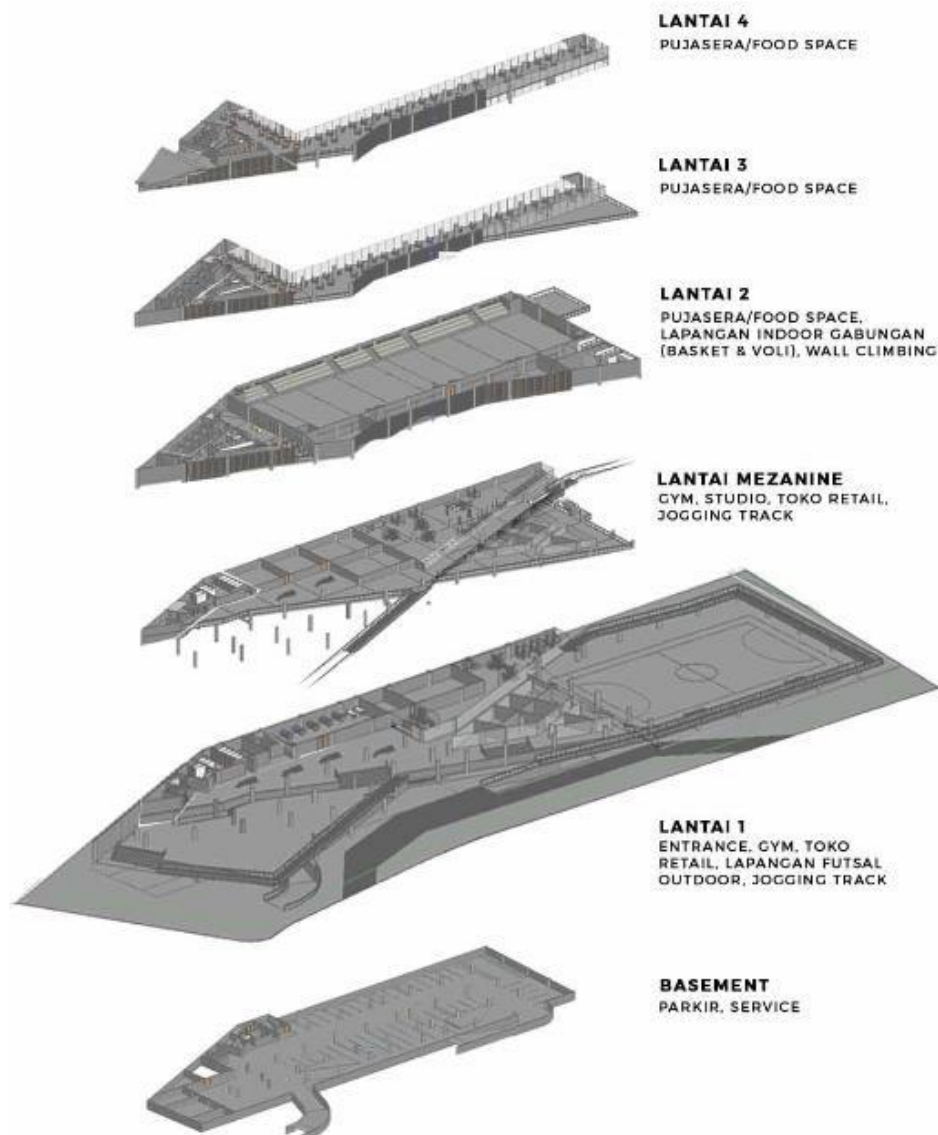


- Area Pemanasan
- Ruang Tunggu/Area duduk

d. *Area Service*

Area *service* merupakan area tersier yang digunakan untuk memnunjng kegiatan/operasi bangunan dan pengunjung di dalamnya secara tidak langsung, atau memiliki ruangan-ruangan yang tidak dapat diakses oleh pengunjung/publik. Area ini terdiri dari antara lain :

- Area Parkir
- Area Musholla
- Area Toilet
- Area Dapur dan *Pantry*
- Area *Loading*
- Area Penyimpanan, Pembuangan, dan Pengolahan Limbah
- Ruang Genset
- Ruang Panel
- Dll.

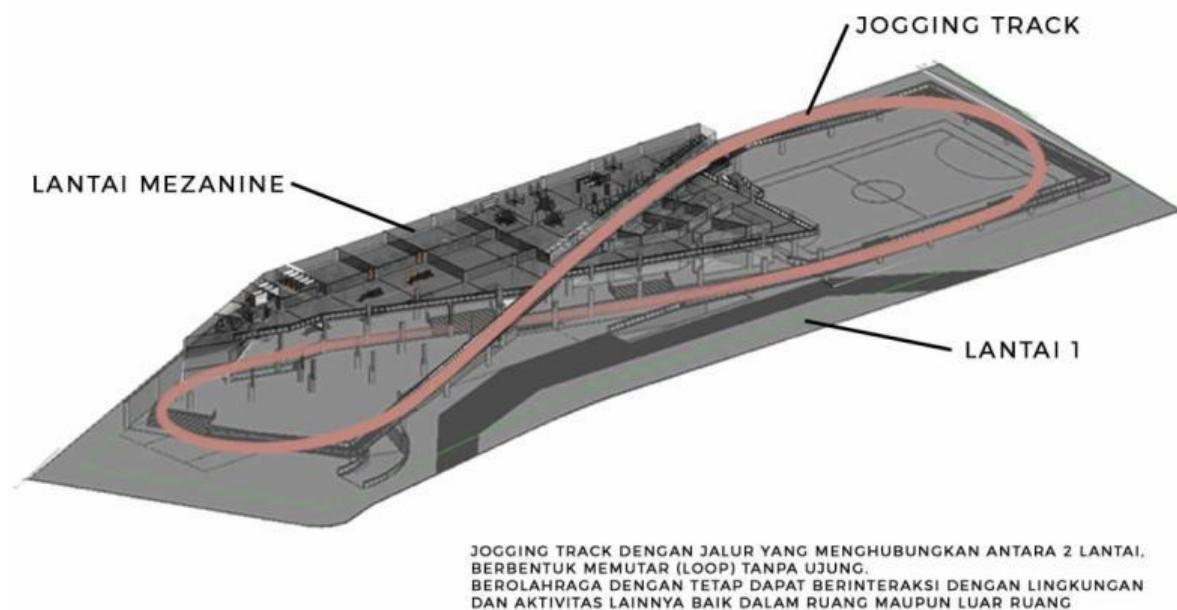


Gambar 5. Pembentukan Zoning

Sumber: Penulis, 2020

### Penerapan

- a. Menyediakan sarana-sarana olahraga dalam ruang maupun luar ruang.
- b. Menarik minat dan memberikan wadah fasilitas olahraga yang beragam guna membantu memperbaiki kualitas hidup dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat.
- c. Menyediakan pujasera yang menyajikan makanan-makanan sehat.
- d. Penggunaan ramp sebagai sarana jogging track sekaligus transportasi vertikal.
- e. Dengan mengaplikasikan teori *Habit Loop* kedalam bangunan dengan menggunakan ramp sebagai sarana *jogging track* yang dibuat dinamis mengitari massa utama yang ada, berbentuk seperti *Loop/Siklus/Jalur Lengkung* tanpa akhir/menerus. Bentuk ini pun membuat area sudut-sudut yang tidak tergapai secara langsung dapat ikut dijangkau dan dinikmati oleh pengunjung. Sarana ini juga dapat sebagai penghubung antar fungsi dan transportasi vertikal karena penempatan jalur *jogging* yang cukup dinamis menghubungkan lantai satu dengan lainnya.



Gambar 6. Pembentukan Zoning  
Sumber: Penulis, 2020

- f. Penggunaan tangga sebagai transportasi vertikal utama.
- g. Penggunaan pengudaraan alami.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

- a. Proyek ini dapat ikut menjawab permasalahan pola hidup sehat dengan cara meningkatkan kualitas hidup generasi usia produktif khususnya yang akan datang dalam hal kesehatan dan kebugaran dengan mengimplementasikan sarana-sarana olahraga secara langsung maupun tidak langsung ke dalam bangunan. Menyediakan sarana-sarana olahraga dalam ruang maupun luar ruang, menyediakan pujasera yang menyajikan makanan-makanan sehat, penggunaan ramp sebagai sarana jogging track sekaligus transportasi vertikal, penggunaan tangga sebagai transportasi vertikal utama, penggunaan pengudaraan alami.
- b. Proyek ini berbeda dengan fasilitas sejenisnya karena proyek ini menyediakan sarana olahraga dan fasilitas pujasera yang menjadi satu kesatuan dapat dinikmati secara bersamaan, yang merupakan satu-satunya khususnya di area sekitar proyek, sekaligus

menjadi hiburan dan dapat dijadikan sebagai pusat destinasi baru yang dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga dan pola hidup sehat bagi kaum generasi baru nantinya.

### **Saran**

Meningkatnya jumlah populasi kaum generasi Z dan Alpha kedepannya, maka perkembangan dalam teknologi dan pemanfaatannya dalam lingkungan sehari-hari juga perlu dipertimbangkan sebagai titik tolak dan penunjang segala sarana dan prasarana yang akan dibuat / digunakan kedepannya.

### **Referensi**

- Beach, G. (2000). High Schol Food Courts: A New Evolution in Students Dining. *School Planning and Management*. 39(8). Pp. 22-23
- Cantona, H., & Antaryama, I. G. (2016). Penerapan Metode Hybrid Architecture dalam Perancangan Pasar. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 5(2). Pp.G-222-5
- Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. New York: Random House Trade Paperbacks.
- Jenks, C. (2007). *Critical Modernism: Where Is Postmodernism Going?* London: Wiley.
- Mutohir, C. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. Jakarta: Bessindo Primalaras.
- Sebastian, Y. (2016). *Generasi Langgas: Millenials Indonesia*. Jakarta : Gagas Media.

