
Analisis Tingkat Minat, Motivasi, dan Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang

Luthfi Zahira Yasir ¹, Andri Gemaini ², Wilda Welis ³, Anggun Permata Sari ⁴

¹²³⁴ Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: luthfizahirayasir@gmail.com,

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

Abstrak

Latar Belakang : Rendahnya data tingkat kebugaran dan kesehatan masyarakat yang melaksanakan aktivitas olahraga di Provinsi Sumatera Barat merupakan hal yang memotivasi penulis sehingga terjadinya penelitian ini. Penelitian ini dilakukan agar diketahuinya minat, motivasi, dan kesadaran akan hidup sehat masyarakat saat melaksanakan aktivitas fisik di Kota Padang.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi yang ada didalam skripsi ini mencakup masyarakat Kota Padang yang melaksanakan aktivitas olahraga di Lapangan FIK UNP, Lapangan Wirabraja, Lapangan Gor H. Agus Salim, dan Gelanggang Balai Kota Padang. Sampel penelitian berjumlah 100 orang masyarakat yang melaksanakan aktivitas fisik, serta dilakukan dengan cara *nonprobability sampling* insidental. Data dikumpulkan dengan cara pengisian angket oleh responden. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif persentase.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang Sangat Tinggi yang ditunjukkan oleh hasil skor persentase 86,49%. Motivasi masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang Sangat Tinggi yang ditunjukkan oleh skor persentase 85,69%. Kesadaran akan hidup sehat masyarakat saat melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang Sangat Tinggi dengan skor persentase keseluruhan 85,79%.

Kata kunci: Minat, Motivasi, Kesadaran Akan Hidup Sehat, Aktivitas Olahraga

Abstract:

Background: *The absence of data on the fitness level of people who carry out sports activities in Padang City is one of the drivers for the author to conduct research on the interest, motivation and awareness of healthy living of people who carry out sports activities in Padang City. This study want to know about interest, motivation, and awareness of healthy living of people in doing sports activities in Padang City.*

Method: *Descriptive quantitative is the type of research in this study. In this study, the population is the perople of Padang City who carry out sports activities at FIK UNP Field, Wirabraja Field, Gor H. Agus Salim Field, and Padang City Hall. The research sample amounted to 100 people who carried out sports activities which were taken with incidental nonprobability sampling techniques. The data is getting by uses a quistionnaire. Techniques for analysis the data is uses descriptive percentage analysis.*

Results: *The results showed that community interest in carrying out sports activities in Padang City is very high with an overall percentage score of 86.49. Community motivation in carrying out sports activities in Padang City is very high with an overall percentage score of 85.69%. Awareness of healthy living in the community in carrying out sports activities in Padang City is very high with an overall percentage score of 85.79%.*

Keywords: *Interest, Motivation, Awareness of Healthy Living, Sports Activities*

How to Cite: Yasir, L. Z., Gemaini, A., Welis, W., Sari, A. P. (2024), Analisis Tingkat Minat, Motivasi, dan Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga, *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1-6.
<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>
1-6. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Merujuk pada UU RI No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, dijelaskan mengenai aktivitas fisik olahraga yaitu aktivitas yang menggabungkan pikiran, tubuh, serta rohani dengan cara komprehensif dan terorganisir agar merangsang, menguatkan, serta memajukan tingkat fisik, spiritual, sosial, dan budaya. Menurut Prativi dkk. (2013), olahraga bertujuan untuk memelihara kesehatan dari tubuh serta memastikan organ tubuh berfungsi dengan optimal. Berolahraga dapat memelihara kondisi fisik dan kesehatan tubuh dengan baik (Pranata dan Kumaat, 2022). Minat yaitu indikator yang mempengaruhi timbulnya keinginan dan perhatian secara efektif dan menimbulkan terpilihnya suatu hal yang memberikan keuntungan, memberikan kesenangan, serta kegiatan tersebut memberikan kesenangan pada diri individu tersebut (Indricha, 2019).

Minat adalah dorongan kuat dalam hati seseorang terhadap suatu hal, yang mendorong mereka untuk memberikan perhatian, penerimaan, dan tindakan tanpa perlu dipaksa atau diarahkan oleh orang lain, karena hal tersebut dianggap penting bagi diri mereka Slameto (2003) dalam (Karina dkk., 2017). Dorongan atau gerak untuk melakukan sesuatu merupakan definisi dari kata motivasi (bahasa latin *movore*) (Prawira (2014) dalam Muhfizar dkk., 2021). Pada bahasa Inggris, motivasi disebut *motive* yang berarti sebab. Pada bahasa Indonesia, motivasi berawal dari kata motif, yaitu dorongan dalam diri suatu individu untuk terjadinya suatu kegiatan. Motif juga diartikan dasar seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu (Muhammad, 2016).

Rendahnya data tingkat kebugaran dan kesehatan masyarakat di Provinsi Sumatera Barat berdasarkan data yang dikemukakan oleh (Mutohir dkk., 2022) merupakan motivasi utama penulis agar tergeraknya kegiatan penelitian tentang minat, motivasi, dan kesadaran akan hidup sehat masyarakat yang melaksanakan aktivitas fisik di Kota Padang. Kota Padang memiliki sarana dan fasilitas untuk berolahraga, tetapi belum terdapat kajian tentang minat, motivasi, dan kesadaran akan hidup sehat masyarakat yang melaksanakan aktivitas fisik di Kota Padang tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan memiliki tujuan agar diketahuinya minat, motivasi, dan kesadaran akan hidup sehat masyarakat saat melaksanakan aktivitas fisik di Kota Padang dengan judul “Analisis Tingkat Minat, Motivasi, dan Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang”.

METODE

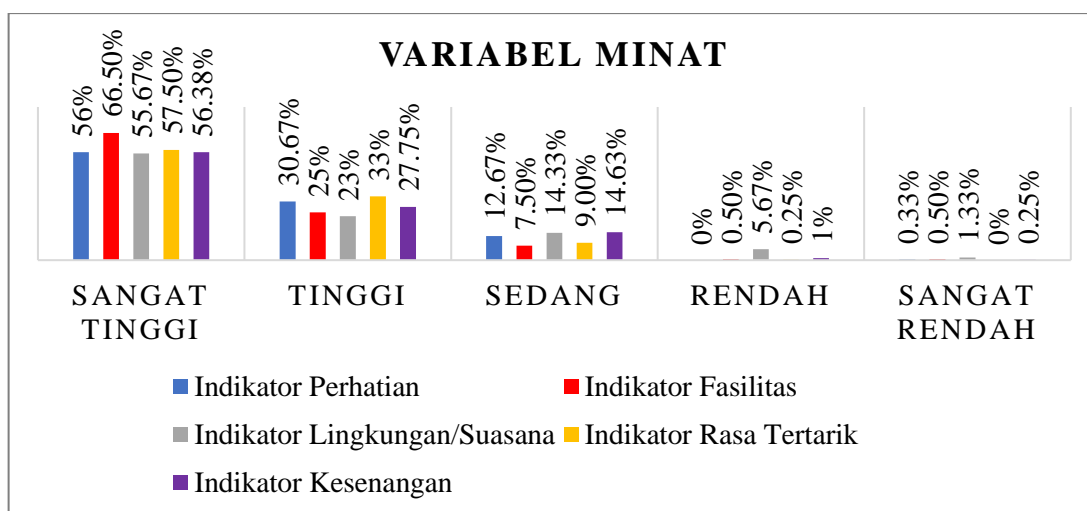
Jenis penelitian pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dan dengan metode mengambil data secara langsung. Deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang memberikan gambaran dan melakukan ringkasan data berdasarkan data statistik yang ada (Sudirman dkk., 2023). Data yang diperoleh akan diolah menjadi data persentase dan diklasifikasikan agar diperolehnya kesimpulan. Peneliti menggunakan angket kuesioner agar mendapatkan informasi tentang minat, motivasi, dan kesadaran hidup sehat masyarakat saat melaksanakan aktivitas fisik di Kota Padang. Populasi didalam penelitian ini mencakup seluruh masyarakat yang turut melaksanakan aktivitas olahraga di tempat penelitian dengan usia 15-50 tahun. Oleh karena jumlah populasi pada penelitian tidak diketahui, maka peneliti mengambil sampel sebanyak 100-150 orang. Sampel penelitian berjumlah 100 orang dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana yang peneliti miliki. Sampel pada penelitian ini yaitu orang yang peneliti temukan pada tempat sarana olahraga di Kota Padang dan cocok sebagai sumber data dengan jumlah 100 individu.

Nonprobability sampling insidental merupakan teknik sampling yang digunakan untuk mengambil sampel pada penelitian ini. Metode sampling pada penelitian ini dilakukan dengan *non-probability sampling* insidental. *Nonprobability sampling* yaitu pemilihan sampel dengan tidak memberikan peluang terhadap seluruh populasi sebagai sampel (Fauzy, 2019). Sampling insidental yaitu mengambil atau menentukan sampel secara

kebetulan atau insidental peneliti temukan pada tempat penelitian, serta sampel yang ditemukan dapat dianggap pas atau cocok untuk menjadi sumber data (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner, kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner tertutup atau close form questioner dan angket terdiri dari 64 soal yang dibagi menjadi tiga aspek yaitu minat, motivasi, dan kesadaran akan hidup sehat. Menurut Sugiyono (2017) pada (Prawiyogi dkk., 2021) angket yaitu teknik mengumpulkan data dengan cara penyampaian serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis terhadap sampel agar diberi tanggapan. Adapun teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik analisis dekriptif persentase.

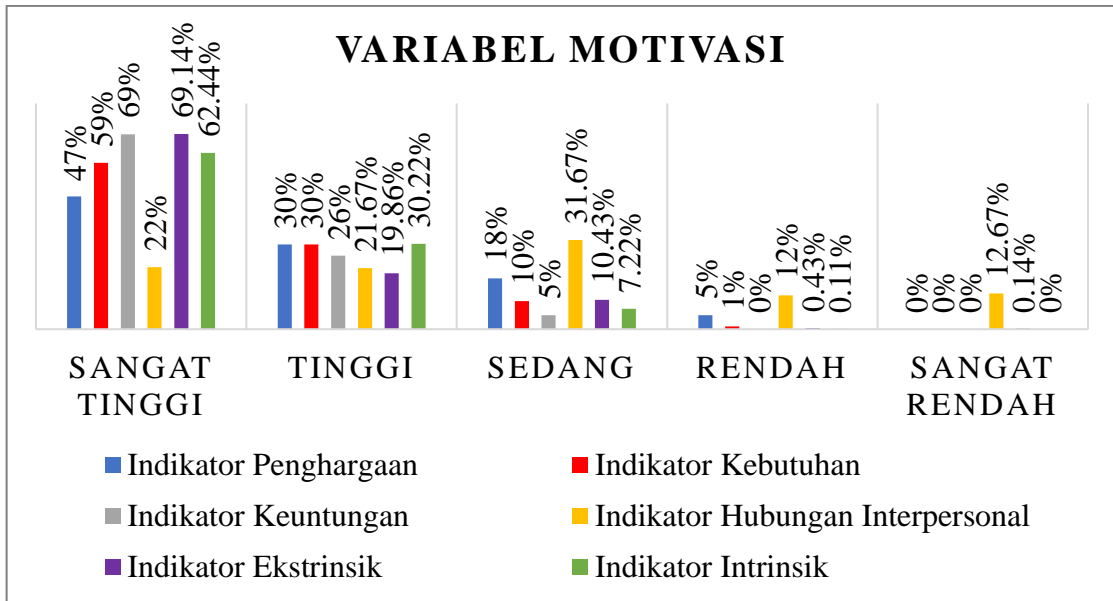
HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi perhitungan Variabel Minat berdasarkan penilaian terhadap pernyataan kuesioner yang diisi oleh responden. Minat adalah kecenderungan kuat dalam hati terhadap suatu hal, perhatian, dan kesenangan; berminat juga bisa diinterpretasikan sebagai memiliki ketertarikan dan kecenderungan hati terhadap sesuatu (Sugono dkk., 2008). Berdasarkan penilaian terhadap indikator yang diisi oleh responden tersebut menunjukkan bahwa Variabel Minat berada di kriteria Sangat Tinggi dikarenakan hasil rata-rata skor seluruh indikator sebesar 88,487%, dan berada antara interval 85-100%.



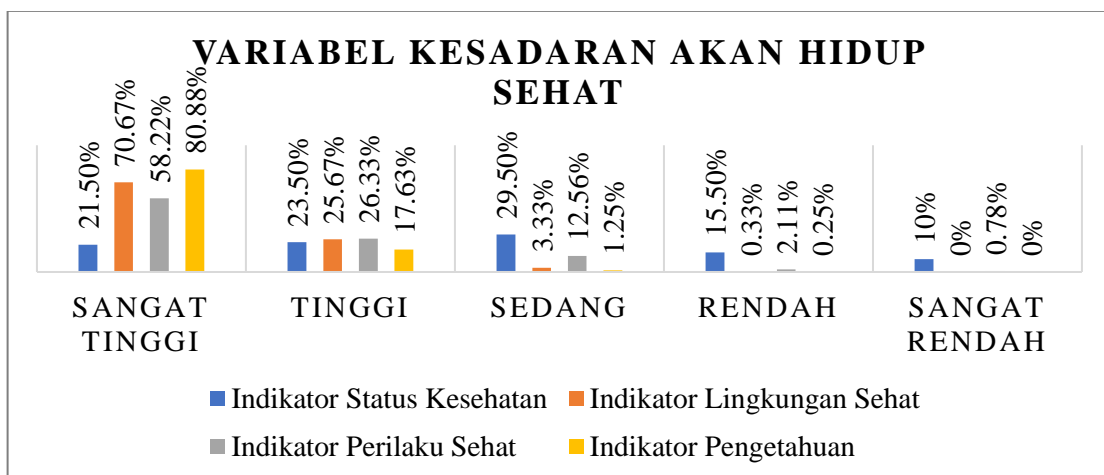
No	Tabel Rangkuman Indikator Variabel Minat		
	Indikator Variabel Minat	Persentase	Kategori
1	Perhatian	88,53%	Sangat Tinggi
2	Fasilitas	91,3%	Sangat Tinggi
3	Lingkungan/Suasana	85,2%	Sangat Tinggi
4	Rasa Tertarik	89,6%	Sangat Tinggi
5	Kesenangan	87,8%	Sangat Tinggi
Rata-Rata		88,49%	Sangat Tinggi

Deskripsi perhitungan Variabel Motivasi berdasarkan penilaian terhadap pernyataan kuesioner yang diisi oleh responden. Motivasi adalah faktor psikologis yang mendorong dan mengarahkan perilaku manusia Dimiyati dan Mujiono (2009) dalam (Sunadi, 2013). Berdasarkan penilaian terhadap indikator yang diisi oleh responden tersebut menunjukkan Variabel Motivasi pada posisi kriteria Sangat Tinggi dikarenakan nilai rata-rata skor seluruh indikator sebesar 85,69%, dan berada antara interval 85-100%.



No	Tabel Rangkuman Indikator Variabel Motivasi		
	Indikator Variabel Motivasi	Persentase	Kriteria
1	Indikator Penghargaan	83,8	Tinggi
2.	Indikator Kebutuhan	89,4	Sangat Tinggi
3.	Indikator Keuntungan	92,8	Sangat Tinggi
4.	Indikator Hubungan Interpersonal	65,67	Netral
5.	Indikator Ekstrinsik	91,486	Sangat Tinggi
6.	Indikator Intrinsik	91	Sangat Tinggi
Rata-Rata		85,69%	Sangat Tinggi

Penjelasan nilai data Variabel Kesadaran Akan Hidup Sehat merujuk kepada skoring terhadap pernyataan kuesioner yang diisi oleh responden. Perilaku kesehatan adalah tindakan atau rutinitas seseorang dalam menjaga, memulihkan, dan meningkatkan kesehatan mereka (Pakpahan dkk., 2021). Berdasarkan penilaian terhadap indikator yang diisi oleh responden tersebut menunjukkan Variabel Kesadaran Akan Hidup Sehat terletak di kriteria Sangat Tinggi dikarenakan hasil rata-rata skor seluruh indikator sebesar 85,795%, dan berada antara interval 85-100%.



Tabel Rangkuman Indikator Variabel Kesadaran Akan Hidup Sehat			
No	Indikator Variabel Kesadaran Akan Hidup Sehat	Persentase	Kriteria
1	Indikator Status Kesehatan	66,2	Netral
2.	Indikator Lingkungan Sehat	93,33	Sangat Tinggi
3.	Indikator Perilaku Sehat	87,82	Sangat Tinggi
4.	Indikator Pengetahuan	95,825	Sangat Tinggi
Rata-Rata		85,79%	Sangat Tinggi

Merujuk kepada hasil penelitian, ditunjukkan minat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang termasuk pada kriteria Sangat Tinggi dengan persentase 88,49%. Berdasarkan 100 orang sampel responden, skor minat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang yaitu sebesar 88,49%, terdapat 71 responden memiliki minat Sangat Tinggi dalam melaksanakan aktivitas olahraga, 29 individu mempunyai minat Tinggi saat melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang, serta tidak terdapat responden yang mempunyai tingkat minat Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang.

Berdasarkan hasil penelitian, ditunjukkan bahwa motivasi masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang termasuk pada kriteria Sangat Tinggi dengan nilai persentase 85,69%. Berdasarkan 100 orang sampel responden, skor motivasi masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang yaitu sebesar 85,69%, terdapat 74 responden memiliki motivasi Sangat Tinggi dalam melaksanakan aktivitas olahraga, 25 individu mempunyai motivasi Tinggi saat melaksanakan aktivitas olahraga, terdapat 1 responden memiliki motivasi Sedang dalam melaksanakan aktivitas olahraga, serta tidak terdapat responden dengan skor motivasi Rendah, serta Sangat Rendah dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang.

Merujuk kepada hasil penelitian terlihat kesadaran akan hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang termasuk pada kriteria Sangat Tinggi dengan nilai persentase 85,79%. Berdasarkan 100 orang sampel responden, skor kesadaran akan hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang yaitu sebesar 85,79%, terdapat 78 individu mempunyai kesadaran akan hidup sehat Sangat Tinggi saat melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang, terdapat 22 individu mempunyai kesadaran akan hidup sehat Tinggi saat melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang, dan tidak ada responden yang memiliki skor kesadaran akan hidup sehat Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang.

SIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil penelitian dan pembahasan penelitian, menunjukkan minat masyarakat melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang termasuk pada kriteria Sangat Tinggi dengan persentase keseluruhan 88,49%. Hasil tersebut ditunjukkan oleh hasil rata-rata tertinggi sebesar 4,77 (95,4%) dan hasil rata-rata terendah sebesar 3,78 (75,6%). Minat masyarakat diakibatkan dari berbagai indikator, antara lain indikator perhatian, indikator fasilitas, indikator lingkungan/suasana, indikator rasa tertarik, dan indikator kesenangan.

Motivasi masyarakat melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang termasuk pada kriteria Sangat Tinggi dengan persentase keseluruhan 85,69%. Hasil tersebut ditunjukkan oleh hasil rata-rata tertinggi sebesar 4,79 (95,8%) dan hasil rata-rata terendah sebesar 3,08 (61,6%). Motivasi masyarakat diakibatkan dari berbagai indikator, antara lain indikator penghargaan, indikator kebutuhan, indikator keuntungan, indikator hubungan interpersonal, indikator ekstrinsik, dan indikator intrinsik.

Kesadaran akan hidup sehat masyarakat melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang termasuk pada kriteria Sangat Tinggi dengan persentase keseluruhan 85,79%. Hasil tersebut ditunjukkan oleh hasil rata-rata tertinggi sebesar 4,85 (97%) dan hasil rata-rata terendah sebesar 3,29 (65,8%). Kesadaran akan hidup sehat masyarakat diakibatkan dari berbagai indikator, antara lain indikator status kesehatan, indikator lingkungan sehat, indikator perilaku sehat, dan indikator pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzy, A. (2019). *Metode Sampling* (A. Canty, Ed.; 2 ed.). Universitas Terbuka .
www.ut.ac.id.
- Indricha, M. (2019). *SURVEI MINAT OLAHRAGA PENGUNJUNG CAR FREE DAY BOULEVARD MAKASSAR*. Universitas Negeri Makassar.
- Karina, R. M., Syafrina, A., & Habibah, S. (2017). HUBUNGAN ANTARA MINAT BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM MATA PELAJARAN IPA PADA KELAS V SD NEGERI GAROT GEUCEU ACEH BESAR. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Unsyiah*, 2(1), 61–77.
- Muhammad, M. (2016). PENGARUH MOTIVASI DALAM PEMBELAJARAN. *Lantanida Journal*, 4(2), 88–97.
- Muhfizar, Saryanto, Ningsih, A., Rudiyanto, M., Nasution, F., Nurhikmah, Badrianto, Y., Dewi, N. S., Kasanova, R., Wardhana, A., Djampagau, H. R. D., & Rochmi, A. (2021). *PENGANTAR MANAJEMEN (TEORI DAN KONSEP)* (Hartini, Ed.). Media Sains Indonesia.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index 2022: Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data*. <https://www.researchgate.net/publication/369183715>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, & Ramdany, R. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107–116.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Prawiyogi, A. G., Sadih, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Sudirman, Kondolayuk, M. L., Sriwahyuningrum, A., Astuti, N. L. S., Setiawan, J., Tandirerung, W. Y., Rahmi, S., Nusantari, D. O., Indrawati, F., Fittriya, N. L., Aziza, N., Kurniawati, N., Wardhana, A., & Hasanah, T. (2023). *Metodologi Penelitian 1* (S. Haryanti, Ed.). Penerbit Media Sains Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (19 ed.). Alfabeta, CV.
- Sugono, D., Sugiyono, Maryani, Y., Qodratillah, M. T., Sitanggang, C., Hardaniwati, M., Amalia, D., Santoso, T., Budiwiyanto, A., Darnis, A. D., Puspita, D., Supriatin, E., Supriadi, D., Saparini, D., & Maryani, R. (2008). *KAMUS BAHASA INDONESIA*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Sunadi, L. (2013). PENGARUH MOTIVASI BELAJAR DAN PEMANFAATAN FASILITAS BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN EKONOMI KELAS XI IPS DI SMA MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 1(3), 1–19.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, Pub. L. No. 11, 1 (2022). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>.