

ANALISIS MOTIF MASYARAKAT DALAM BEROLAHRAGA

Thaiyib Almubarakh ¹, Nuridin Widya Pranoto ², Alimudin ³, Anggun Permata Sari ⁴

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

* Coressponding Author. E-mail: almubarakhtoyib@gmail.com

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

Abstrak

Latar Belakang : Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran motif masyarakat dalam aktivitas berolahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motif masyarakat dalam berolahraga.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian deksriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di lapangan kantin kota bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di lapangan kantin, kota bukit tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 80 orang. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

Hasil: Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat motif masyarakat dalam berolahraga pada faktor motivasi dari diri sendiri memiliki rata-rata capaian sebesar 83%, berada pada kategori baik. 2) Tingkat motif masyarakat dalam berolahraga pada faktor dukungan teman memiliki rata-rata capaian sebesar 83,6% berada pada kategori baik. 3) Tingkat motif masyarakat dalam berolahraga pada faktor lingkungan sehat memiliki rata-rata capaian sebesar 80,8% berada pada kategori baik. 4) Secara keseluruhan tingkat motif masyarakat dalam berolahraga memiliki rata-rata capaian sebesar 82,7% berada pada kategori baik.

Kata Kunci: Motif; Masyarakat; Berolahraga.

Abstract:

Background: *The problem in this research is that we do not yet know the picture of people's motives for sports activities. The aim of this research is to determine the level of people's motives for exercising.*

Method: *This type of research is quantitative descriptive research. This research was carried out in July 2024 in the canteen field of Bukittinggi City. The population in this study was the entire community in the canteen field, Bukit Tinggi City. The sampling technique used Accidental Sampling, the number of samples in this study was 80 people. The data collection instrument used a research questionnaire. The data analysis technique uses percentage descriptive statistical analysis.*

Results: *The results of this research are: 1) The level of community motivation in exercising based on self-motivation factors has an average achievement of 83%, which is in the good category. 2) Level of Community Motives in exercising based on the friend support factor, the average achievement is 83.6% in the good category. 3) Level of Community Motives in exercising with healthy environmental factors, the average achievement is 80.8% in the good category. 4) Overall the level of Community Motives in sports has an average achievement of 82.7% in the good category.*

Keywords: *Motive; Public; Exercising.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara pemerintah untuk membina dan membina generasi muda. Aktivitas jasmani adalah serangkaian kegiatan jasmani yang teratur, direncanakan untuk memelihara dan meningkatkan keterampilan gerak, tujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan jasmani, dan olahraga merupakan sarana pemersatu bangsa, mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Olahraga juga dapat menciptakan budaya positif yang mendukung pemerintah dalam membangun kesehatan dan kesejahteraan bangsa. (Wakitayanti dkk, 2021).

Di dalam UU No 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang undang ini menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan jiwa, raga, dan jiwa secara terpadu dan seimbang untuk mendorong, mengembangkan keterampilan jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Kegiatan olahraga berfungsi untuk mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial serta menciptakan citra dan karakter manusia yang tepat. Tujuan olahraga nasional akan tercapai apabila masyarakat mentaati peraturan perundang-undangan yang ada. Penghuni yang aktif mempunyai hak untuk berolahraga, khususnya olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seperti olahraga senam, jogging, bersepeda dan beberapa permainan (Sari dkk, 2022)

Menurut Sholikin dkk. (2019), Olahraga berperan penting dalam mencerminkan nilai-nilai sosial masyarakat dan juga menunjukkan kekuatan dan keterbatasan masyarakat itu sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya sekedar aktivitas fisik, namun juga memberikan jendela besar untuk memahami dinamika sosial.

Olahraga bermanfaat untuk menjaga keseimbangan emosi, mengurangi stres, menjaga sirkulasi darah dan meningkatkan ketahanan fisik (Rumlah, 2022). Bahkan dari olahraga, orang-orang berbadan tegap dan berperilaku baik, terutama mahasiswa akan terbentuk baik (Nugroho, 2022). Oleh karena itu, olahraga dapat diterapkan sejak usia dini maupun lanjut usia. Namun, olahraga tidak hanya terfokus pada serangkaian kegiatan yang berfokus pada kondisi fisik seseorang, namun juga berbagai keterampilan teknis yang tidak hanya untuk kesehatan fisik dan mental, tetapi juga pekerjaan yang berusaha memenangkan suatu pertandingan dan memungkinkan adanya cedera jika tidak dilakukan dengan benar (Puspitasari, 2019).

Olahraga jika sudah tumbuh dan berkembang, serta menetapnya olahraga di masyarakat, pada tahap selanjutnya olahraga menjadi budaya masyarakat. Dengan cara ini, masyarakat yang tahu cara berolahraga tidak perlu didorong atau diminta untuk melakukannya. Namun yang terjadi adalah masyarakat di Indonesia belum mencapai tingkat tersebut (pengetahuan dan kebutuhan akan pelatihan). Jika masyarakat menganggap olahraga itu perlu, maka masyarakat akan belajar tentang olahraga dan melakukan hal yang benar untuk tujuan kesehatan guna meningkatkan kesehatannya.

Masyarakat berolahraga perlu memahami nilai olahraga dalam upaya menciptakan kesadaran akan pentingnya dan peran olahraga. Olahraga adalah hak dan kebutuhan setiap orang untuk memperjuangkan hidup yang lebih baik, lalu olahraga sebagai kebutuhan sehari-hari (Indrayana, 2019: 55). Disisi lain, isu dan permasalahan olahraga saat ini sedang banyak dibicarakan, konferensi dan pertemuan ilmiah diadakan melalui konferensi nasional dan internasional.

Perubahan sosial terlihat ketika olahraga menjadi sebuah norma di masyarakat, yaitu peningkatan aktivitas fisik. Menurut (Darmawan, Ibnu 2017), kebugaran jasmani adalah suatu tingkat kesehatan dinamis dalam diri seseorang yang memungkinkan seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik untuk melakukan pekerjaan berat tanpa merasa terlalu lelah. Mengingat pembangunan yang semakin meningkat, masyarakat harus hidup dengan segala kemampuannya, termasuk pekerjaan, pendidikan, kemajuan dan kesehatan. Semua tekanan tersebut bisa diatasi jika tubuh kita sehat.

Olahraga masyarakat merupakan bagian dari proses pemulihan kesehatan dan kebugaran seluruh masyarakat dan bertujuan untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan kesejahteraan, membangun hubungan sosial, memelihara dan mempromosikan warisan budaya lokal dan nasional (Firdaus, 2019). sarana bagi masyarakat agar Memelihara dan memperbaiki kondisi fisiknya untuk tetap sehat dan aktif dalam aktivitas sehari-hari serta mampu memiliki kinerja terbaik.

Kesadaran masyarakat terhadap olahraga membantu mengembangkan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, cerdas, tangguh, kompetitif, produktif dan bertanggung jawab. Padahal bidang olahraga menjadi penting karena mempunyai banyak manfaat untuk mempengaruhi keberhasilan pembangunan di bidang lain, paling utama bidang yang berkaitan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kehidupan masyarakat (Natalia, dkk. 2016: 88).

Selama ini telah ditentukan bahwa kunci sukses atau tidaknya penerapan sistem olahraga adalah pemahaman masyarakat akan pentingnya olahraga selain pendidikan, kesuksesan dan kesenangan. Namun jika melihat strategi keolahragaan nasional, sangat penting semua kalangan bekerja sama dan berpartisipasi dalam masyarakat, dan jika olahraga sudah menjadi bagian dari masyarakat, tidak bisa sukses dalam satu proyek saja akan terpenuhi.

Sebagian masyarakat lebih suka menonton olahraga bukan melakukannya sebagai kesadaran diri akan pentingnya berolahraga. Meskipun banyak masyarakat di berbagai daerah di Indonesia yang mulai mengenal dan memanfaatkan bangunan-bangunan umum yang dibangun pemerintah sebagai tempat berkegiatan dan olahraga yang terus berkembang, namun masih ada daerah yang selalu mengalami penurunan dan masih tertinggal.

Dilihat dari beberapa permasalahan lainnya, banyak masyarakat yang belum sadar dan ikut untuk melakukan olahraga, serta masih banyak peluang untuk mengembangkan minat masyarakat terhadap olahraga dengan sangat baik. Karena kurangnya dukungan material dan infrastruktur, masyarakat tetap melakukan olahraga seperti lari, bersepeda, serta olahraga dan permainan lainnya. Selain itu, banyak juga masyarakat saat ini yang tidak mau ikut serta dalam olahraga.

Berdasarkan seluruh penjelasan di atas, keinginan penulis untuk meneliti motif masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga maka penulis memilih judul “Analisis Motif Masyarakat Dalam Berolahraga”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Metode deskriptif digunakan untuk membuat gambaran atau deskripsi secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fenomena yang ada. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Penelitian ini berlokasi di kota bukit tinggi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *Accidental sampling*. Menurut Sugiyono, (2016) *Accidental sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan probabilitas, yaitu responden yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel jika orang yang ditemui secara kebetulan tersebut diketahui sebagai sumber data. Maka atas dasar penjelasan tersebut peneliti mengambil sebanyak 80 orang untuk dijadikan sampel dalam penelitian ini.

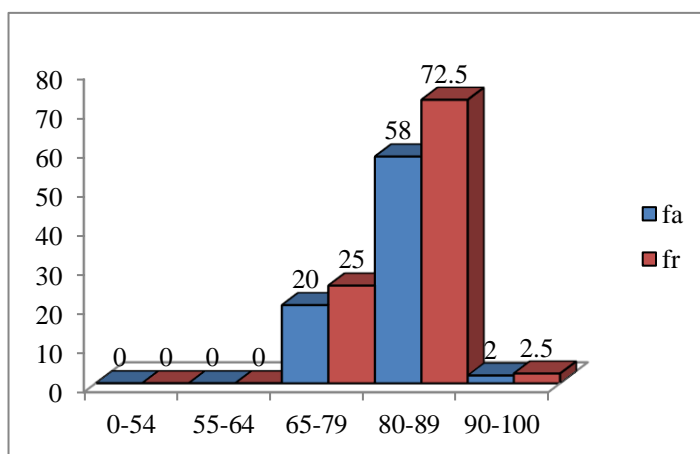
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes analisis motivasi masyarakat dalam berolahraga yang telah dilakukan, dari 45 butir pernyataan kepada 80 orang responden didapat nilai tertinggi 91%, nilai terendah 67%, nilai rata-rata sebesar 82,7%, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,3%. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Analisis Motif Masyarakat Dalam Berolahraga

Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
90-100	2	2,5	Sangat Baik
80-89	58	72,5	Baik
65-79	20	25	Sedang
55-64	0	0	Rendah
0-54	0	0	Sangat Rendah
Σ	80	100	

Apabila dilihat pada tabel diatas adalah hasil data yang telah disebarkan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Motif Masyarakat Dalam Berolahraga

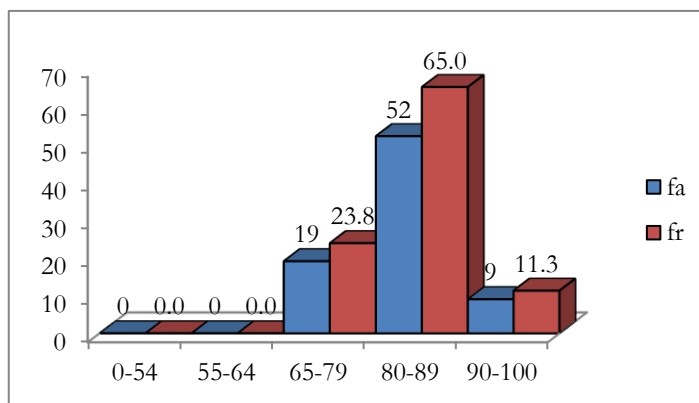
Motif Masyarakat Dalam Berolahraga Berdasarkan Faktor Motivasi Dari Diri Sendiri

Berdasarkan hasil tes analisis motif dalam berolahraga berdasarkan faktor motivasi yang telah dilakukan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Analisis Motif Masyarakat Dalam Berolahraga Berdasarkan Faktor Motivasi

Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
90-100	9	11,25	Sangat Baik
80-89	52	65	Baik
65-79	19	23,75	Sedang
55-64	0	0	Rendah
0-54	0	0	Sangat Rendah
Σ	80	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 80 orang responden yang diteliti, 9 orang responden (11,25%) memiliki tingkat motivasi pada rentang nilai 90-100, berada pada kategori sangat baik, 52 orang responden (65%) memiliki tingkat motif pada rentang nilai 80-89, berada pada kategori baik, dan 19 orang responden (23,75%) memiliki tingkat motif pada rentang nilai 65-79, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat motivasi dengan nilai rata-rata sebesar 83%, maka tingkat Motif Masyarakat Dalam berolahraga pada faktor motivasi berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Motif Masyarakat Dalam Berolahraga Pada Faktor Motivasi Dari Diri Sendiri

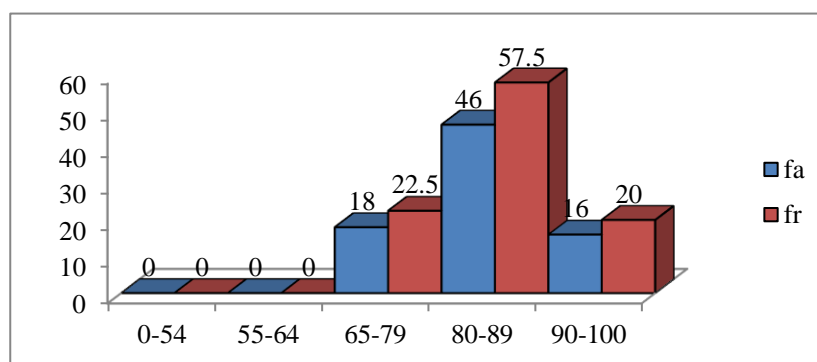
Analisis Motif Masyarakat Dalam Berolahraga Berdasarkan Faktor Dukungan Teman

Berdasarkan hasil tes analisis motif dalam berolahraga berdasarkan Faktor dukungan teman yang telah dilakukan sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Analisis Motif Masyarakat Dalam Berolahraga Berdasarkan Faktor dukungan teman

Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
90-100	16	20	Sangat Baik
80-89	46	57,5	Baik
65-79	18	22,5	Sedang
55-64	0	0	Rendah
0-54	0	0	Sangat Rendah
Σ	80	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 80 orang responden yang diteliti, 16 orang responden (20%) memiliki tingkat motivasi pada rentang nilai 90-100, berada pada kategori sangat baik, 46 orang responden (57,5%) memiliki tingkat motif pada rentang nilai 80-89, berada pada kategori baik, dan 18 orang responden (22,5%) memiliki tingkat motif pada rentang nilai 65-79, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat motivasi dengan nilai rata-rata sebesar 83,6%, maka tingkat Motif Masyarakat Dalam berolahraga pada Faktor dukungan teman berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Motif Masyarakat Dalam Berolahraga Berdasarkan Faktor dukungan teman

Analisis Motif Masyarakat Dalam Berolahraga Berdasarkan Faktor Lingkungan Kesehatan

Berdasarkan hasil tes analisis motif dalam berolahraga berdasarkan Faktor lingkungan kesehatan yang telah dilakukan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Analisis Motif Masyarakat Dalam Berolahraga Berdasarkan Faktor lingkungan kesehatan

Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
90-100	8	10	Sangat Baik
80-89	47	58,75	Baik
65-79	25	31,25	Sedang
55-64	0	0	Rendah
0-54	0	0	Sangat Rendah
Σ	80	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 80 orang responden yang diteliti, 8 orang responden (10%) memiliki tingkat motivasi pada rentang nilai 90-100, berada pada kategori sangat baik, 47 orang responden (58,75%) memiliki tingkat motif pada rentang nilai 80-89, berada pada kategori baik, dan 25 orang responden (31,25%) memiliki tingkat motif pada rentang nilai 65-79, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat motivasi dengan nilai rata-rata sebesar 80,8%, maka tingkat Motivasi Masyarakat Dalam berolahraga pada Faktor lingkungan kesehatan berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini. Olahraga sangat bermakna bagi peserta, karena memberikan kesempatan bagi interaksi manusia dan berkembangnya hubungan sosial. Meskipun pentingnya berbagai aspek sosial dalam olahraga bagi pesertanya, motivasi remaja dalam olahraga menekankan pada konstruksi yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan tujuan pribadi sebagai alat untuk memahami motivasi remaja, anak-anak dan seluruh lapisan masyarakat (Padli, 2016).

Motivasi adalah faktor psikologis yang tidak perlu dipikirkan lagi, dan peranannya pada masa lampau adalah untuk mengembangkan semangat, kegembiraan dan gairah terhadap olahraga. Motivasi diri adalah kekuatan atau motivasi yang diciptakan seseorang untuk menyelesaikan tugas yang diinginkan dengan cara yang terbaik atau benar. Intensitas motivasi manusia menunjukkan kualitas dan perilaku yang ditunjukkan, untuk latihan dan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan jasmani, contohnya adalah senam aerobik (Rudi dan Hendrawan, 2019).

Hasil kecenderungan Motivasi Masyarakat Dalam melakukan olahraga termasuk dalam kategori baik, artinya hasil ini menunjukkan motivasi masyarakat untuk beraktivitas dipengaruhi oleh motivasi dari diri sendiri, berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah dibagikan kepada 80 orang responden didapatkan bahwa capaian responden dalam berolahraga terutama dari motivasi diri sendiri mencapai 83%, berada pada kategori baik. Hasil itu menunjukkan bahwa dalam diri masyarakat sudah ada dorongan untuk berolahraga terutama demi menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar jauh dari penyakit-penyakit yang berbahaya. Kemudian faktor luar yang menyebabkan masyarakat termotivasi dalam berolahraga adalah faktor dukungan teman, dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 80 orang responden didapatkan hasil capaian responden dimana dukungan teman mendapatkan capaian sebesar 83,6%, artinya kesadaran masyarakat berolahraga juga sangat dipengaruhi oleh ajakan teman untuk selalu rutin dalam berolahraga, selanjutnya faktor yang mempengaruhi motivasi dalam berolahraga lingkungan yang sehat, berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa capaian responden dalam berolahraga dari faktor lingkungan sehat adalah sebesar 80,8%, berada pada kategori baik. artinya lingkungan yang sehat dengan ketersediaan sarana prasarana untuk melakukan aktivitas olahraga menjadi dorongan yang kuat dalam membuat masyarakat untuk tertarik dalam melakukan kegiatan berolahraga. Dengan sarana prasarana yang lengkap disekitar tempat tinggal membuat masyarakat yang dulunya kurang suka aktivitas olahraga menjadi tertarik dalam melakukan kegiatan olahraga. Sebaliknya ketidak tersedianya sarana prasarana olahraga membuat masyarakat kurang suka dan malas dalam melakukan aktifitas olahraga. Motivasi berolahraga berbeda-beda pada setiap orang karena perbedaan kebutuhan dan minat, karena perbedaan tingkat perkembangan, usia, minat, pekerjaan dan kebutuhan lainnya. 41

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang motif masyarakat dalam berolahraga yang sudah diuraikan pada bab terdahulu dapat di simpulkan yaitu :

1. Tingkat motif masyarakat dalam berolahraga pada faktor motivasi dari diri sendiri memiliki rata-rata capaian sebesar 83%, berada pada kategori baik.
2. Tingkat motif masyarakat dalam berolahraga pada faktor dukungan teman memiliki rata-rata capaian sebesar 83,6% berada pada kategori baik.
3. Tingkat motif masyarakat dalam berolahraga pada faktor lingkungan sehat memiliki rata-rata capaian sebesar 80,8% berada pada kategori baik.
4. Secara keseluruhan tingkat motif masyarakat dalam berolahraga memiliki rata-rata capaian sebesar 82,7% berada pada kategori baik

DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Firdaus, A. (2019). Olahraga masyarakat sebagai bagian dari proses pemulihan kesehatan dan kebugaran: Tujuan, manfaat, dan kontribusinya. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*, 15(2), 123-135.
- Indriyana, I. (2019). Olahraga sebagai aspek penting dalam pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 8(1), 50-60.
- Natalia, S., Arif, B., & Dewi, L. (2016). Peran kesadaran masyarakat terhadap olahraga terhadap olahraga dalam pembangunan individu dan masyarakat. *Jurnal Pembangunan dan Olahraga*, 14(2), 85-90.
- Nugroho, w. (2022). Motivasi dan aktifitas olahraga pada masa new normal pandemi covid-19. *Jurnal olahraga prestasi*, 18(1).
- Padli, A. (2016). Peran olahraga dalam pengembangan ikatan social dan motivasi remaja. *Jurnal Ilmu Sosial dan Olahraga*, 10(2), 70-80.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap resiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. *Jurnal fisioterapi dan rehabilitasi*, 3(1).
- Rudi, M., & Hendrawan, I. (2019). Motivasi dalam olahraga dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani, *Jurnal Psikologi Olahraga*, 11(1), 34-45.
- Rumlah, s. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *Jejak jurnal pendidikan sejarah & sejarah fkip universitas jambi*, 2(1).
- Sari, Zihan Novita, Hengki Kumbara, and M. Taheri Akhbar. (2022). "Motif Masyarakat Berolahraga." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5 (2): 155-163.
- Sholikin, M., Suryani, N., & Rizal, A. (2016). Peran Olahraga dalam mencerminkan nilai-nilai social masyarakat. *Jurnal Sosial dan Olahraga*, 12(1), 45-58.
- Sugiyono, (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan ReXD (Edisi ke-8). Alfabeta.
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2021). Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Masa New Normal di Kota Semarang. Indonesia. *Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 137-144.