

## **PERSPEKTIF MASYARAKAT NGANJUK TERHADAP OLARAHAGA SEBAGAI KEWAJIBAN DAN GAYA HIDUP**

**Syechalam Prabu Tunggal Jati**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
syechalam.17060484032@mhs.unesa.ac.id

**Catur Supriyanto**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
catursupriyanto@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Pada dasarnya olahraga merupakan kebutuhan pokok yang penting bagi kesehatan tubuh. Manusia merupakan individu yang unik dengan karakteristiknya yang berbeda-beda. Oleh karena itu setiap masyarakat memiliki pola pikir serta kesibukan yang berbeda-beda sehingga membuat tingkat partisipasi olahraga masyarakat juga tidak sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tipe, frekuensi, dan durasi olahraga masyarakat Kabupaten Nganjuk serta mengetahui tujuan utama masyarakat berpartisipasi dalam olahraga. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat Kabupaten Nganjuk. Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan penyebaran kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 38% masyarakat lebih sering menjalani olahraga ringan seperti jalan kaki dan bermain catur, 35% menjalani jenis olahraga jogging, bersepeda, senam serta 27% menjalani olahraga berat, seperti voli, sepak bola, dan basket. Data frekuensi olahraga menunjukkan 35% masyarakat Nganjuk berolahraga dengan frekuensi 1-2 kali sebulan, 33% dengan frekuensi 1-2 kali seminggu, 15% dengan frekuensi 3-5 kali seminggu, 10% dengan frekuensi 6-7 kali atau setiap hari, dan 7% tidak pernah berolahraga dalam sebulan terakhir. Mayoritas berolahraga dengan durasi 10-20 menit (25%). Tujuan partisipasi olahraga untuk kesehatan mendapat nilai index tertinggi yaitu 90.25 (M=3.61), pengembangan keterampilan dengan nilai 75.81 (M=3.03), image dengan nilai 73.44 (M=2.94), afiliasi social dengan nilai 71.38 (M=2.86), dan pengakuan social dengan nilai 53.56 (M=2.14). Kesimpulan penelitian masyarakat Nganjuk lebih sering melakukan jenis olahraga ringan, frekuensi olahraga masyarakat Nganjuk masuk dalam kategori rendah. Mayoritas masyarakat Nganjuk berolahraga dengan tujuan utama menjaga kesehatan.

**Kata Kunci:** Perspektif, Tipe, frekuensi, tujuan, partisipasi olahraga masyarakat, gaya hidup.

### **Abstract**

Basically, exercise is a basic need that is important for body health. Humans are unique individuals with different characteristics. Therefore, each community has a different mindset and busyness so that the level of community sports participation is also not the same. This study aims to determine the type, frequency, and duration of sports in Nganjuk Regency and to find out the main purpose of the community to participate in sports. This type of research is descriptive research with a quantitative approach. The population in this study is the people of Nganjuk Regency. The research was conducted in April-May; the data collection technique used was by distributing questionnaires. The results showed that 38% of the population underwent light exercise such as walking and playing chess, 35% underwent jogging, cycling, gymnastics and 27% underwent vigorous exercise, such as volleyball, football, and basketball. Sports frequency data shows that 35% of Nganjuk people exercise with a frequency of 1-2 times a month, 33% with a frequency of 1-2 times a week, 15% with a frequency of 3-5 times a week, 10% with a frequency of 6-7 times or every day, and 7% had never exercised in the past month. The majority of exercise with a duration of 10-20 minutes (25%). The purpose of sports participation for health gets the highest index score, which is 90.25 (M=3.61), skill development with a score of 75.81 (M=3.03), image with a value of 73.44 (M=2.94), social affiliation with a value of 71.38 (M=2.86), and social recognition with a value of 53.56 (M=2.14). The conclusion of the research is that the Nganjuk community more often does light exercise; the frequency of sports in the Nganjuk community is in the low category. The majority of Nganjuk people exercise with the main aim of maintaining health.

**Keywords:** Perspective, type, frequency, goals, community sports participation, lifestyle.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok yang sangat diperlukan oleh tubuh. Olahraga dapat dijadikan sarana untuk mencapai kesehatan dengan catatan melakukannya dengan teratur atau tidak berlebihan. Olahraga memiliki peran yang cukup penting dalam kehidupan, karena olahraga memiliki manfaat dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Hal itu juga disebutkan oleh *World Health Organization* (WHO) bahwa aktivitas fisik serta olahraga yang sehat memiliki peranan yang dapat menjaga kesehatan dan kesejahteraan hidup. Dalam KBBI disebutkan bahwa olahraga adalah serangkaian gerakan badan yang bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh.

Kemajuan zaman identik dengan perkembangan teknologi, olahraga merupakan salah satu bidang yang mengalami perkembangan, bahkan perkembangan yang terjadi dapat dikatakan cukup banyak. Dengan peningkatan fasilitas tersebut tentunya dapat membuat masyarakat rajin berolahraga, tetapi hal tersebut tidak dapat dikatakan sebagai satu-satunya alasan untuk berolahraga, karena lingkungan serta sosial dan budaya yang ada di sekitar juga dapat mempengaruhi seseorang (Yudo, 2019). Olahraga itu sendiri dibedakan menjadi beberapa kategori yaitu olahraga sebagai hiburan atau pengisi waktu luang, olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh, dan olahraga prestasi.

Seiring waktu masyarakat mulai terbiasa dengan kemudahan-kemudahan yang ditawarkan, aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat mulai berkurang. Terlebih pada saat ini muncul fenomena baru yaitu e-sport sebagai dampak dari kemajuan teknologi. Seiring waktu, sering bermain game dapat menyebabkan kecanduan dan dapat membawa dampak buruk. Suryanto (2015) dalam penelitiannya mengutarakan kecanduan game online dapat menunjukkan perilaku adiktif dan pemain game tersebut tidak ingat akan waktu hingga bermain 12 jam dalam sehari. Selain itu dampak buruk lainnya yaitu perlahan mulai melupakan atau bersikap acuh terhadap lingkungan sosialnya hingga rugi dalam segi ekonomi dan waktu (Devita dkk., 2019). Tentunya hal ini sangat tidak baik membuat masyarakat cenderung melakukan gaya hidup *sedentary*. Gaya hidup *sedentary* itu merupakan gaya hidup kurang bergerak/beraktivitas. Kurang beraktivitas dapat berakibat buruk bagi kesehatan tubuh seperti mengakibatkan obesitas.

Menurut KEMENKES RI, kurang bergerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga dapat meningkatkan risiko terinfeksi virus yang dapat menyebabkan berbagai penyakit. Hal tersebut tentu

bertolak belakang dengan manfaat yang didapatkan dari berolahraga secara teratur seperti mengurangi risiko terserang penyakit obesitas, diabetes melitus, penyakit *cardiovascular*, dan beberapa jenis kanker (WHO, 2002). Indonesia merupakan negara besar yang memiliki ribuan pulau serta memiliki beragam suku dan budaya.

Menurut data Badan Pusat Statistik Indonesia, jumlah seluruh penduduk Indonesia pada September 2020 berjumlah 270,20 juta jiwa dengan 56,10 % nya tinggal di pulau Jawa. Kabupaten Nganjuk adalah salah satu kabupaten yang terletak di tengah-tengah provinsi Jawa Timur. Jumlah penduduk sebanyak 1.103.902 jiwa (menurut data hasil SP2020 dari BPS Kabupaten Nganjuk). Masyarakat Nganjuk memiliki beragam latar belakang yang berbeda-beda, hal tersebut membuat perbedaan terhadap pola hidup serta kesibukan pada setiap individunya. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan olahraga sebelumnya telah dilakukan, salah satunya oleh Pendi (2018) tentang tingkat kesadaran masyarakat usia produktif terhadap pentingnya berolahraga di desa Paron, kecamatan Bagor, kabupaten Nganjuk, menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga. Kemudian ada sebuah penelitian yang dilakukan di kecamatan Ngronggot, kabupaten Nganjuk yang menunjukkan angka dari partisipasi masyarakat dalam olahraga serta angka kebugaran jasmani yang tergolong dalam kategori rendah (Andy, 2016). Hal yang sama juga ditemukan pada masyarakat Wonogiri, Natalia (2016) mengemukakan bahwa index partisipasi olahraga serta tingkat kebugaran jasmani masyarakat Wonogiri berada pada kategori rendah.

Kebutuhan akan kesehatan sebenarnya telah menjadi suatu hal yang penting bagi kesejahteraan kehidupan manusia. Tetapi dilihat dari penelitian-penelitian sebelumnya dapat dikatakan bahwa kesadaran masyarakat untuk berolahraga dikatakan kurang. Walaupun demikian, tidak sepenuhnya pernyataan tersebut dapat dibenarkan, karena pada dasarnya kesibukan setiap individu itu berbeda-beda. Manusia adalah individu yang unik di mana memiliki beragam perbedaan pada pola pikir dan kebiasaan. Dalam sebuah jurnal menyebutkan bahwa tujuan berpartisipasi dalam olahraga dibagi menjadi tujuan intrinsik yaitu manajemen kesehatan, pengembangan keterampilan, dan afiliasi sosial serta tujuan ekstrinsik yaitu pengakuan sosial dan *image* (Sebire dkk., 2008). Adanya tujuan intrinsik maupun *extrinsic* menunjukkan bahwa tujuan setiap individu dalam berpartisipasi dalam olahraga tentu tidak sama. Borgers dkk (2016), menemukan partisipasi olahraga di daerah

perkotaan atau non tradisional (berlari, aktivitas gym) didorong oleh nilai yang berkaitan dengan kesehatan dan penampilan fisik. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa adanya hubungan antara *body image* terhadap kebiasaan olahraga (Ayu Laksmi dkk., 2018). Perbedaan mengenai tujuan partisipasi olahraga tersebut juga ditemukan oleh Faisal (2020), melalui penelitiannya menunjukkan sebagian besar masyarakat berolahraga demi menjaga kesehatan dan mengikuti tren yang ada pada saat itu. Bahkan ada juga yang berolahraga untuk mencari kesenangan dan kontak sosial (George dan Walter, 2020). Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin meneliti tentang frekuensi olahraga serta alasan masyarakat Nganjuk berpartisipasi dalam olahraga. Alasan peneliti melakukan penelitian adalah dikarenakan ingin memperoleh data terbaru tentang frekuensi berolahraga masyarakat Nganjuk apakah sudah tergolong kategori tinggi atau masih rendah seperti pada penelitian sebelumnya serta mengetahui tujuan masyarakat Nganjuk berpartisipasi olahraga ditinjau dari unsur intrinsik dan ekstrinsik. Dengan memperoleh data terbaru, ke depannya dapat digunakan sebagai referensi ketika akan melakukan penelitian lebih lanjut.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif dilakukan untuk menggambarkan suatu fenomena, gejala atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012). Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non eksperimen karena peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek atau manipulasi dikarenakan peristiwa yang diamati telah terjadi (Maksum, 2012). Pengambilan data dilakukan di Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan populasi penduduk yang berdomisili atau tinggal di Kabupaten Nganjuk. Pada penelitian ini menggunakan 100 sampel/responden. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 90 % serta batas toleransi kesalahan sebesar 10 % (Sugiyono, 2013). Teknik *purposive sampling* digunakan dalam pengambilan sampel atau pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan peneliti berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria responden yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu :

- Berdomisili atau tinggal di Kabupaten Nganjuk
- Berusia 20-25 tahun dengan pertimbangan memasuki usia dewasa muda atau usia produktif.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan April-Mei 2020 dan menggunakan lembar angket atau kuesioner sebagai sumber data primer. Penelitian ini juga dikategorikan dalam penelitian jenis survei.

Karena penelitian ini mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan angket atau kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data pokok (Maksum, 2012).

Kuesioner digunakan untuk mencatat tentang karakteristik, frekuensi, tipe, waktu serta tujuan partisipasi olahraga responden. Untuk tujuan partisipasi olahraga responden menggunakan 20 item kuesioner (GCEG: Sebire dkk.) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia agar dapat dipahami oleh responden serta menggunakan parameter skala likert 1-4. Skala likert merupakan skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert (1932).

Sebelum kuesioner dibagikan dan digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji validitas untuk menilai apakah kuesioner tersebut memang dapat digunakan untuk mengukur (valid atau tidak valid). Pada penelitian ini uji validitas menggunakan aplikasi SPSS 23. Pengujian ini menggunakan 60 sampel responden dengan tingkat signifikansi 5%, maka nilai *r tabel* sebesar 0,254 didapatkan nilai *r hitung* lebih besar dari *r table* ( $>0.254$ ), dengan demikian kuesioner dikatakan valid.

Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai sejauh mana hasil suatu pengukuran tersebut dapat dipercaya (Zulkifli, 2009). Sedangkan menurut Ghozali (2011), mengatakan reliabilitas merupakan alat untuk mengukur suatu kuesioner. Uji reliabilitas pada penelitian ini juga menggunakan SPSS 23, menurut Ghozali (2011) kuesioner dikatakan reliabel atau konsisten jika memberikan nilai *Cronbach Alpha*  $> 0.60$ . Hasil uji reliabilitas, di mana tujuan afiliasi sosial, manajemen kesehatan, pengakuan social, pengembangan keterampilan, serta *image* yang masing-masing terdiri dari 4 pertanyaan mendapat nilai *cronbach alpha* di atas 0.60. Dengan hasil tersebut kuesioner tersebut dikatakan konsisten.

IBM SPSS 23 digunakan untuk memberikan statistik deskriptif tentang karakteristik pribadi serta tujuan partisipasi olahraga responden

Skala likert pada penelitian ini digunakan untuk mengukur persepsi dan sikap masyarakat tentang tujuan berpartisipasi olahraga saat ini. Kuesioner penelitian menggunakan skala likert 4 skala. Dengan demikian akan diperoleh variasi jawaban responden. Nilai indeks akan dimulai dari 25 (nilai indeks terendah) sampai 100 (nilai indeks tertinggi) dengan rentang 75. Kriteria tiga kotak digunakan untuk mengetahui kriteria index jawaban, apakah masuk ke dalam kategori rendah, sedang atau tinggi. Maka rentang 75 dibagi menjadi 3 bagian di mana rentang setiap bagian sebesar 25.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Berdasarkan hasil dari penyebaran kuesioner maka diperoleh data mengenai karakteristik, frekuensi, tipe, waktu serta tujuan partisipasi olahraga dari responden. Berikut adalah penjabaran secara rinci terkait hasil dari penelitian.

**Tabel 1.** Data karakteristik responden penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah responden	Persentase
Laki-laki	57	57%
Perempuan	43	43%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
Usia Responden	Jumlah responden	Persentase
20 tahun	31	31%
21 tahun	23	23%
22 tahun	21	21%
23 tahun	14	14%

24 tahun	7	7%
25 tahun	4	4%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Menurut tabel 1, terlihat data karakteristik responden dari jenis kelamin diketahui dari total 100 responden, jumlah responden laki-laki ada sebanyak 57 orang (57%) sedangkan responden perempuan berjumlah 43 orang (43%). Sedangkan untuk karakteristik responden penelitian dari segi usia, terdapat 31 responden dengan usia 20 tahun, sebanyak 23 responden berusia 21 tahun, sebanyak 21 responden berusia 22 tahun, 14 responden berusia 23 tahun, kemudian responden berusia 24 tahun sebanyak 7 orang, dan responden yang berusia 25 tahun sebanyak 4 orang. Dengan demikian pada penelitian ini didominasi oleh responden dengan kategori usia 20 tahun (persentase 31%).

**Tabel 2.** Data responden berdasarkan tipe, frekuensi, dan waktu olahraga

Tipe Olahraga	Jumlah responden	Persentase
Olahraga ringan (seperti jalan kaki, catur)	38	38%
Olahraga sedang (bersepeda, jogging, senam aerobik)	35	35%
Olahraga berat (Renang, Sepak Bola, Voli, Basket)	27	27%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
Frekuensi Olahraga	Jumlah responden	Persentase
Tidak Pernah	7	7%
1-2 kali sebulan	35	35%
1-2 kali seminggu	33	33%
3-5 kali seminggu	15	15%
6-7 kali seminggu/tiap hari	10	10%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
Waktu Olahraga	Jumlah responden	Persentase
Kurang dari 10 menit	16	17%
10 - 20 menit	25	25%
20 - 30 menit	22	22%
30 - 45 menit	15	15%
Lebih dari 45 menit	22	22%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 menunjukkan data tipe, frekuensi, dan waktu olahraga yang dijalani responden. Menurut data tabel, olahraga dengan intensitas ringan seperti jalan kaki dan catur lebih banyak dilakukan oleh responden dengan frekuensi 38 responden, kemudian 35 responden menjawab melakukan olahraga tipe bersepeda, aerobik, dan jogging, sisanya sebanyak 27 responden melakukan olahraga voli, basket, dan renang.

Sedangkan untuk frekuensi olahraga dalam sebulan terakhir, sebanyak 35% responden melakukan olahraga 1-2 kali dalam sebulan, 33% melakukan olahraga 1-2 kali dalam seminggu, 15% melakukan

aktivitas olahraga 3-5 kali setiap minggunya hingga 7 responden menjawab tidak pernah melakukan olahraga. Untuk waktu yang dihabiskan ketika berolahraga, mayoritas responden menjawab melakukan aktivitas olahraga dengan durasi 10-20 menit sebanyak 25% (25 responden), kemudian diikuti responden yang memilih jawaban berolahraga dengan durasi 20-30 menit dan lebih dari 45 menit masing-masing sebanyak 22%.

**Tabel 3.** Perhitungan jawaban responden tentang tujuan partisipasi olahraga

Tujuan	SKOR TOTAL	Rata-rata Jawaban (M)	Nilai Index
Afiliasi Sosial	1142	2.86	71.38
Manajemen Kesehatan	1444	3.61	90.25
Pengakuan Sosial	857	2.14	53.56
Pengembangan Keterampilan	1213	3.03	75.81
Image	1175	2.94	73.44

Tabel 3 menunjukkan bahwa tujuan manajemen kesehatan mendapat nilai jawaban tertinggi dengan total nilai 90.25 dengan rata-rata jawaban responden 3,61. Kemudian pengembangan keterampilan menempati urutan kedua perolehan tertinggi dengan rata-rata

jawaban 3.03 serta nilai indeks dengan nilai 75.81 di mana nilai ini juga termasuk ke dalam kategori tinggi. Lalu tujuan *image* dan afiliasi sosial menempati urutan ketiga dan keempat dengan nilai indeks yang hampir sama atau terpaut tidak jauh dari nilai indeks pada tujuan pengembangan keterampilan. Ini menunjukkan bahwa cukup banyak masyarakat yang berolahraga dengan tujuan mendapatkan *image* baik dalam kalangan masyarakat sebagai contoh memiliki postur tubuh yang ideal. Selanjutnya berolahraga dengan tujuan untuk mendapatkan pengakuan sosial menempati urutan terbawah dalam perolehan nilai indeks dengan nilai 53.56. Berikut adalah rincian tanggapan responden.

**Tabel 4 :** Tanggapan Responden Terkait Berolahraga dengan tujuan Afiliasi Sosial

NO	Pernyataan	Skala Likert				Total
		STS	TS	S	SS	
1	Saya berolahraga untuk membentuk ikatan yang erat dengan orang lain	10	24	41	25	100
		10%	24%	41%	25%	100%
2	Saya berolahraga agar dapat mengembangkan persahabatan menjadi lebih dekat	11	20	45	24	100
		11%	20%	45%	24%	100%
3	Tujuan saya berolahraga untuk berbagi pengalaman olahraga saya dengan orang-orang yang peduli pada saya	8	25	45	22	100
		8%	25%	45%	22%	100%
4	Olahraga membuat hubungan saya dengan orang lain lebih bermakna	4	21	48	27	100
		4%	21%	48%	27%	100.00%
Jumlah		33	90	179	98	400
Persentase		8.25%	22.50%	44.75%	24.50%	100.00%

Berdasarkan rekapitulasi tanggapan responden tentang partisipasi olahraga dengan tujuan afiliasi sosial, memperlihatkan sebanyak 98 tanggapan dengan persentase 24,50% menyatakan sangat setuju (SS), ada 179 tanggapan dengan persentase 44,75% yang

menyatakan setuju (S), sedangkan responden yang memilih tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) masing-masing ada 90 tanggapan dengan persentase 22,50%, dan 33 tanggapan dengan persentase 8,25%.

**Tabel 5 :** Tanggapan Responden Terkait Berolahraga dengan tujuan Manajemen Kesehatan

NO	Pernyataan	Skala Likert				Total
		STS	TS	S	SS	
1	Saya berolahraga untuk meningkatkan daya tahan saya terhadap penyakit	0	2	27	71	100
		0%	2%	27%	71%	100%
2	Saya merasa berolahraga dapat meningkatkan energi saya	0	4	32	64	100
		0%	4%	32%	64%	100%
3	Saya berolahraga agar daya tahan stamina saya menjadi lebih baik	0	5	26	69	100
		0%	5%	26%	69%	100%
4	Saya berfikir olahraga dapat meningkatkan kesehatan tubuh saya secara keseluruhan	1	4	38	57	100
		1%	4%	38%	57%	100%
Jumlah		1	15	123	261	400
Persentase		0.25%	3.75%	30.75%	65.25%	100.00%

Berdasarkan rekapitulasi tanggapan responden tentang tujuan partisipasi olahraga dengan tujuan menjaga kesehatan, menunjukkan sebanyak 261 tanggapan responden (persentase 65,25%) menyatakan memilih sangat setuju, responden yang menyatakan memilih setuju sebanyak 123 tanggapan (persentase 30,75%), sedangkan responden yang memilih tidak setuju sebanyak 15 tanggapan (persentase 3,75%), dan responden yang menyatakan memilih sangat tidak setuju sebanyak 1 tanggapan (persentase 0,25%).

Data tersebut menunjukkan pemahaman terhadap manfaat utama olahraga sebagai sarana untuk

menjaga kesehatan sangat tinggi di masyarakat, pernyataan “Saya berolahraga untuk meningkatkan daya tahan saya terhadap penyakit” mendapat tanggapan setuju paling banyak dari responden, dengan demikian peneliti menyimpulkan responden menganggap olahraga dapat menjaga kesehatan dirinya, sehingga tujuan utama masyarakat berpartisipasi dalam olahraga adalah untuk menjaga kesehatan. Hal ini juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Faisal (2020) walaupun lokasi penelitian berbeda (Malang), di mana mayoritas masyarakat berolahraga dengan tujuan menjaga Kesehatan.

**Tabel 6 :** Tanggapan Responden Terkait Berolahraga dengan tujuan Pengakuan Sosial

NO	Pernyataan	Skala Likert				Total
		STS	TS	S	SS	
1	Dipikirkan dengan baik oleh orang lain	18	36	35	11	100
		18%	36%	35%	11%	100%
2	Agar disukai dari orang lain/persetujuan yang disukai oleh orang lain	20	45	26	9	100
		20%	45%	26%	9%	100%
3	Saya berolahraga agar dihormati secara sosial oleh orang lain	32	42	19	7	100
		32%	42%	19%	7%	100%
4	Saya berolahraga agar orang lain mengenali saya sebagai olahragawan	35	41	20	4	100
		35%	41%	20%	4%	100%
Jumlah		105	164	100	31	400
Persentase		26.25%	41.00%	25.00%	7.75%	100.00%

Berdasarkan rekapitulasi tanggapan responden tentang tujuan partisipasi olahraga untuk mendapatkan pengakuan sosial, memperlihatkan bahwa ada sebanyak 31 tanggapan responden (persentase 7,75%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 100 tanggapan responden menyatakan setuju (persentase 25%), sedangkan responden yang menyatakan tidak setuju sebanyak 164 tanggapan (persentase 41%), diikuti dengan tanggapan responden yang menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 105 tanggapan (persentase 26,25%).

Berdasarkan data tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa berpartisipasi dalam olahraga dengan tujuan pengakuan sosial termasuk sedang menuju rendah, Walaupun tanggapan positif (setuju) ada sebanyak 131 tanggapan, tetapi secara keseluruhan tanggapan negatif (tidak setuju) jauh lebih banyak dibandingkan tanggapan positif (setuju). Dengan demikian maka kesimpulannya sebagian besar masyarakat tidak terlalu menganggap bahwa olahraga dapat membuat dirinya mendapatkan pengakuan dari seseorang.

**Tabel 7 :** Tanggapan Responden Terkait Berolahraga Dengan Tujuan Pengembangan Keterampilan

NO	Pernyataan	Skala Likert				Total
		STS	TS	S	SS	
1	Saya berolahraga untuk memperoleh keterampilan latihan baru	3	19	53	25	100
		3%	19%	53%	25%	100%
2	Saya berolahraga untuk mengembangkan keterampilan latihan saya	2	17	54	27	100
		2%	17%	54%	27%	100%
3	Berolahraga untuk memiliki keterampilan pada latihan atau aktivitas tertentu	2	16	58	24	100
		2%	16%	58%	24%	100%
4	Saya berolahraga karena ingin mempelajari dan melatih teknik-teknik baru	2	20	51	27	100
		2%	20%	51%	27%	100%
Jumlah		9	72	216	103	400
Persentase		2.25%	18%	54%	25.75%	100%

Berdasarkan rekapitulasi tanggapan responden tentang tujuan partisipasi olahraga untuk mengembangkan keterampilan, terdapat sebanyak 103 tanggapan responden (persentase 25,75%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 216 tanggapan responden menyatakan setuju (persentase 54%), sedangkan responden yang memilih menyatakan tidak setuju sebanyak 72 tanggapan (persentase 18%), serta

responden yang memilih menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 9 tanggapan (persentase 2,25%).

Dengan data tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa berpartisipasi dalam olahraga dengan tujuan mengembangkan keterampilan termasuk dalam kategori tinggi. pernyataan “berolahraga untuk memiliki keterampilan pada latihan atau aktivitas tertentu” memperoleh tanggapan setuju paling banyak.

**Tabel 8 :** Tanggapan Responden Terkait Berolahraga Dengan Tujuan *Image*

NO	Pernyataan	Skala Likert				Total
		STS	TS	S	SS	
1	Dengan berolahraga dapat meningkatkan tampilan bentuk tubuh saya secara keseluruhan ( <i>Body Goal</i> )	5	11	49	35	100
		5%	11%	49%	35%	100%
2	Berolahraga dapat meningkatkan penampilan saya (percaya diri)	3	18	46	33	100
		3%	18%	46%	33%	100%
3	Menjadi langsing agar terlihat menarik bagi orang lain	13	30	35	22	100
		13%	30%	35%	22%	100%
4	Untuk mengubah penampilan saya dengan mengubah area tertentu dari tubuh saya	12	19	40	29	100
		12%	19%	40%	29%	100
Jumlah		33	78	170	119	400
Persentase		8.25%	19.50%	42.50%	29.75%	100%

Berdasarkan rekapitulasi tanggapan responden pada tabel 5.5, tentang tujuan partisipasi olahraga untuk mendapatkan *image* yang baik, memperlihatkan sebanyak 119 tanggapan responden (persentase 29,75%) menyatakan sangat setuju, sebanyak 170 tanggapan responden memilih menyatakan setuju (persentase 42,50%), sedangkan responden yang memilih menyatakan tidak setuju sebanyak 78 tanggapan (persentase 19,50%), serta responden yang menyatakan memilih sangat tidak setuju sebanyak 33 tanggapan (persentase 8,25%).

### Pembahasan

Pada dasarnya setiap individu memiliki keragaman yang berbeda, baik itu karakteristik sifat maupun keinginan dari individu tersebut. Keberagaman itu dilihat pada hasil penelitian ini. Untuk jenis olahraga, responden (masyarakat Nganjuk) cenderung melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki, bersepeda, senam kemudian olahraga berat seperti sepak bola, voli, dan basket. Dalam hal bersepeda, secara tidak langsung masyarakat Nganjuk sering melakukan kegiatan bersepeda tetapi dengan tujuan untuk pergi bekerja seperti ke sawah dan berbelanja. Hasil penelitian ini menunjukkan cukup banyak masyarakat memilih bersepeda sebagai olahraga yang dijalani. Hal itu cukup berhubungan dengan fenomena yang terjadi baru-baru ini tepatnya pada masa pandemi covid-19, dimana tren

olahraga bersepeda mulai muncul di masyarakat. Ini juga diungkapkan oleh Alfin dan Gigih (2021) dimana pada masa pandemi covid-19 bersepeda telah menjadi tren baru di masyarakat. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hijrin (2021), yang menunjukkan olahraga bersepeda pada masa pandemi covid-19 cukup tinggi peminatnya.

Frekuensi olahraga berhubungan dengan tingkat partisipasi olahraga, dalam hal ini frekuensi olahraga yaitu seberapa sering melakukan kegiatan olahraga. Jadi, jika frekuensi olahraga tinggi maka tingkat partisipasi dalam olahraga pun juga tinggi. Hasil penelitian ini mayoritas masyarakat menjawab berolahraga dengan frekuensi 1-2 bulan sekali dan 1-2 kali seminggu. Sedangkan untuk waktu yang diperlukan masyarakat menganggap walaupun berolahraga dengan durasi waktu dibawah 30 menit dapat dikatakan cukup sebagai syarat untuk menjaga kesehatan, tetapi jika melihat dari frekuensi olahraga yang dilakukan oleh masyarakat jumlah tersebut dapat dikatakan rendah. Menurut WHO (*World Health Organization*) dalam buku panduannya (2010) menganjurkan individu usia dewasa untuk berolahraga minimal 150 menit total waktu setiap minggunya atau dengan 30 menit per harinya. Jika dilihat kembali jawaban dari responden yang mayoritas melakukan olahraga dengan frekuensi 1-2 kali sebulan dan 1-2 kali seminggu serta 10-20 menit durasi dalam

sekali olahraga, maka dapat disimpulkan partisipasi olahraga masyarakat responden masuk ke dalam kategori rendah. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan Andy di kecamatan Ngronggot yang ada di kabupaten Nganjuk (2016), di mana angka partisipasi masyarakat juga tergolong rendah. Namun pada tabel juga menunjukkan bahwa ada 7 responden yang menjawab tidak pernah berolahraga dalam sebulan terakhir dan 16 responden menjawab berolahraga kurang dari 10 menit. Dengan demikian menunjukkan bahwa sebagian masyarakat menjalani gaya hidup kurang berolahraga. Hal ini tentu berkaitan dengan perkembangan zaman di mana teknologi sekarang banyak memberikan berbagai macam kemudahan dalam membantu menjalani kehidupan sehari-hari.

## 2. Tujuan partisipasi olahraga masyarakat Nganjuk

Hasil penelitian menunjukkan bahwa empat dari 5 kategori tujuan partisipasi mendapat rata-rata jawaban yang cukup tinggi, yang dimana tujuan kesehatan memperoleh rata-rata tertinggi. Kemudian tujuan pengembangan keterampilan, afiliasi sosial, dan image juga mendapat rata-rata jawaban yang cukup tinggi, hingga tujuan pengakuan sosial yang mendapat rata-rata jawaban terendah. Dimana hasil ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan Deelen dkk (2018), di mana manajemen kesehatan, pengembangan keterampilan, image, serta afiliasi sosial mendapat skor relatif tinggi. Namun secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa masyarakat Nganjuk memiliki tujuan beragam ketika berpartisipasi dalam olahraga. Dengan demikian menunjukkan bahwa *statement* olahraga untuk menjaga kesehatan masih menjadi alasan utama masyarakat ketika berpartisipasi dalam olahraga. Hal ini juga senada dengan hasil penelitian Tracy dkk (2021), dimana menyebutkan bahwa pada pandemi covid-19 olahraga memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan serta imunitas tubuh jika dilakukan dengan benar. Pengembangan keterampilan mendapat skor rata-rata tertinggi kedua setelah tujuan kesehatan. Masyarakat menganggap olahraga memiliki peluang lain selain sebagai sarana untuk menjaga kesehatan olahraga juga dapat dijadikan pengembangan *career*. Salah satu responden menjawab mengembangkan keterampilan agar dapat menjadi atlet. Dalam persaingan atlet, hal utama yang dibutuhkan salah satunya adalah memiliki kemampuan yang lebih baik daripada saingannya. Hal tersebut mendorong seseorang untuk terus berlatih agar dapat mengembangkan keterampilannya. Hal itu juga dikatakan oleh Danarstuti (2015), bahwa frekuensi, intensitas, serta lama latihan berpengaruh bagi perkembangan kemampuan dari seorang atlet. Berdasar hasil penelitian secara menyeluruh, menjadi atlet hanya merupakan salah satu

tujuan ketika ingin melatih keterampilan, di pihak lain masyarakat menganggap melatih keterampilan hanya untuk memiliki keahlian yang cukup pada salah satu bidang.

Selanjutnya yaitu berpartisipasi dalam olahraga dengan tujuan *image* dimana hampir termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dengan secara keseluruhan lebih dari 60% responden memberikan tanggapan setuju. Item pernyataan “berolahraga dapat meningkatkan tampilan bentuk tubuh saya secara keseluruhan (*Body Goal*)” paling banyak mendapat Respon positif dari responden. Dengan demikian, mendapatkan postur tubuh yang baik membuatnya menjadi tujuan sendiri ketika melakukan olahraga. Hal yang sama juga ditemukan oleh Ayu Laksmi dkk (2018), menunjukkan bahwa individu yang tidak puas terhadap tampilan tubuhnya cenderung melakukan olahraga dengan frekuensi yang lebih sering daripada individu yang puas terhadap tampilan tubuhnya. Secara umum dapat disimpulkan, mempunyai postur tubuh ideal merupakan idaman bagi sebagian masyarakat. Hal itulah yang mendorong masyarakat untuk berolahraga. Kesimpulannya, masyarakat Nganjuk berolahraga juga karena demi mendapatkan postur tubuh yang baik, hal itu karena masyarakat menganggap bahwa kepercayaan dirinya akan lebih baik ketika memiliki postur yang ideal.

Tujuan afiliasi sosial mendapat rata-rata jawaban cukup tinggi (2,86) dimana jika di total secara garis besar (antara setuju dengan tidak setuju) dari semua jawaban responden, maka responden yang memilih setuju lebih banyak daripada yang memilih menjawab tidak setuju. Pernyataan “Olahraga membuat hubungan saya dengan orang lain lebih bermakna” mendapat pilihan setuju paling banyak dari responden. Masyarakat menganggap berolahraga bersama dapat membuat hubungan menjadi lebih baik atau bahkan dengan olahraga mendapatkan teman baru. Hal ini cukup senada dengan pernyataan Indra (2017), olahraga membawa nilai-nilai dan perilaku positif yang dapat dipakai dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan demikian secara tidak langsung berolahraga dapat berpengaruh terhadap pembentukan karakter. Kemudian, hasil penelitian tentang tujuan berpartisipasi dalam olahraga demi mendapatkan pengakuan sosial mendapatkan skor rata-rata jawaban terendah. Mayoritas masyarakat Nganjuk tidak terlalu menganggap bahwa berolahraga dapat meningkatkan status sosial, hal itu ditandai dengan jawaban tidak setuju yang lebih banyak daripada jawaban setuju. Tetapi berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Yani (2020) dimana ia menemukan hal baru pada pelaku atau member Gold’s Gym dimana sekarang mulai memanfaatkan media sosial untuk mempublikasikan aktivitasnya. Hingga kemudian jika mendapat banyak

respon positif atau pujian akan dapat meningkatkan *self-esteem* dan berdampak pada status sosial yang diterimanya. Perbedaan sudut pandang tersebut tentunya dipengaruhi oleh karakteristik individu sendiri maupun lingkungan sosial tempat ia berada.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan masyarakat Nganjuk lebih sering melakukan olahraga dengan intensitas ringan (jalan kaki) hingga olahraga dengan intensitas sedang (bersepeda, jogging, dan aerobik) dengan jumlah dari responden masing-masing 38% dan 35% dari 100 responden. Frekuensi olahraga masyarakat Nganjuk masuk dalam kategori rendah (dalam sebulan 1-2 kali berolahraga dan dengan durasi 10-30 menit) atau tidak sesuai dengan anjuran dari WHO di mana dianjurkan untuk minimal berolahraga minimal 30 menit dalam sehari. Pada hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian masyarakat Nganjuk menjalani gaya hidup kurang berolahraga. Pendi (2018) mengatakan, sebagian masyarakat ada yang menganggap bahwa bekerja dan mengeluarkan keringat sudah termasuk berolahraga. Secara tidak langsung masyarakat berfikir bahwa segala aktivitas yang mereka lakukan seperti jalan kaki sudah termasuk ke dalam olahraga. Perihal tren olahraga bersepeda baru – baru ini mulai dikenal oleh masyarakat, khususnya pada masa pandemi covid yang terjadi saat ini. Hal itu juga disampaikan oleh Dedy dkk (2020), di mana mulai diterima dikalangan masyarakat sebagai sarana untuk menjaga kesehatan.

Dengan demikian, masyarakat Nganjuk memiliki beragam tujuan dalam berolahraga, di mana faktor tujuan intrinsik peranannya dibandingkan dengan tujuan ekstrinsik, seperti tujuan untuk menjaga kesehatan masih menjadi alasan utama dalam berolahraga, kemudian diikuti pengembangan keterampilan dan afiliasi sosial. Secara menyeluruh masyarakat Nganjuk memandang olahraga tetap menjadi suatu kewajiban yang dibutuhkan oleh tubuh namun seiring perkembangan zaman yang menyediakan berbagai macam kemudahan jika tidak dapat memanfaatkan dengan efisien, dapat membuat seseorang melakukan gaya hidup yang kurang sehat .

### Saran

Peneliti menyadari bahwa peneliti masih kurang dalam hal pengalaman ditambah dengan jumlah sampel pada penelitian ini (100 responden) serta karakteristik usia responden (20-25 tahun dengan pertimbangan usia dewasa muda) sehingga membuat hal tersebut menjadi suatu keterbatasan dalam penelitian. Untuk penelitian ke depannya, peneliti berharap untuk menggunakan sampel yang lebih besar serta responden dengan beragam

kelompok usia serta latar belakang pendapatan dapat dijadikan pertimbangan penelitian. Karena menurut peneliti hal tersebut memiliki hubungan terhadap frekuensi, motivasi serta tujuan berolahraga. Peneliti mengucapkan permohonan maaf atas segala kekurangannya. Terima kasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachman Maulana, Alfin dan Gigih Siantoro. 2021. Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Dimasa Pandemi Coivd-19. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38832>
- Arifin, Pendi Sambo. 2018. Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. *Simki-Techsain Vol. 02 No. 04 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011*
- Apituley, Tracy L. D., Dkk. 2021. Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik. 2021;13(1):111-117.* <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/31752>
- Ayu Laksmi, Zsa-Zsa., Dkk. 2018. Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro: Vol. 7, No 2 Mei 2018.* Available online at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
- Budiaji, Weksi. 2013. Skala Pengukuran Dan Jumlah Respon Skala Likert. *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan Desember 2013, Vol. 2 No. 2 Hal : 127-133.* Available online at: <http://umbidharma.org/jipp>
- BPS Kabupaten Nganjuk 2021. Kabupaten Nganjuk Dalam Angka 2021. Nganjuk: CV. Azka Putra Pratama.
- Darma Sitepu, Indra. 2017. Pembentukan Karakter Melalui Partisipasi Dalam Olahraga. *Jurnal Pedagogik Olahraga : Vol. 3 No. 2.* <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/8209>
- Deelen, Ineke., Dkk. 2018. Sport Participation In Sport Clubs, Gyms Or Public Spaces: How Users Of Different Sports Settings Differ In Their Motivations, Goals, And Sport Frequency. *PLOS ONE 13(10): e0205198.* <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205198>
- Dwi Laksana Putra, Dedy, Wing Prasetya Kurniawan & Puspodari. 2020. Survei Minat Bersepeda Pada

- Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Patianrowo Kabupaten Nganjuk Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, Vol. 1 Nomor 1.
- Ekrima H, Agustan. 2009. Landasan Konseptual Perencanaan Dan Perancangan Sport Center Di Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Fathur Rohman, Yani. 2020. Transformasi Gym: Antara Olahraga, Simbol, dan Representasi Status Sosial. <http://socius.ppj.unp.ac.id/index.php/socius/article/view/172>
- Fitroni, Hijrin. 2021. Fenomena Peningkatan Motivasi Bersepeda Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/176>
- Ghozali, Imam. 2011. Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS19. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gulo, W. 2002. Metodologi Penelitian. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Harvianto, Yudo. 2019. Minat Partisipasi Dalam Olahraga Ditinjau Dari Suku Bangsa Pada Siswa Di Kota Palangka Raya. *JUPE Vol. 4 No. 4 Juni 2019*. Retrieved from <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>
- Julie, Borgers., Dkk. 2016. Can We Consider changes in sports participation as institutional change? A conceptual framework. *International review for the sociology of sport*. Hal: 1-17. <https://doi.org/10.1177/1012690216639598>
- Kusuma Hadi, Faisal. 2020. Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science & Education Journal, Volume 1 (2), E-ISSN 2722-1954*
- Lestari, Karunia Eka & Yudhanegara, Mokhammad Ridwan. 2015. Penelitian Pendidikan Matematika. BANDUNG. PT Refika Aditama.
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Matondang, Zulkifli. 2009. Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED, Volume 6, No.1, Juni 2009*.
- Natalia, D. 2016. Partisipasi Masyarakat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia: 6(2)*, Pp. 41-46. Doi: 10.15294/Miki.V6i2.8746
- Pradhana, Andy. 2016. Analisis Sport Development Index Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 06 No.2 Edisi Oktober 2016 hal (77-82)*
- Rani, Devita, Effiati Juliana Hasibuan & Rehia K. Isabela Barus. 2019. Dampak Game Online Mobile Legends: Bang Bang terhadap Mahasiswa. *PERSPEKTIF, 7 (1) (2018): 6-12*. Retrieved from <http://ojs.uma.ac.id/index.php/perspektif>
- Sebire, Simon J., Dkk. 2008. Development and Validation of The Goal Content For Exercise Questionnaire. *Journal Of Sport & Exercise Psychology, 30: 353-377*.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Surahman, Dkk. 2016. Modul Bahan Ajar Cetak Farmasi, Metodologi Penelitian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suryanto, R.N. (2015). Dampak Positif dan Negatif Permainan Game Online Dikalangan Pelajar. Pekanbaru: Universitas Riau (Bina Widya). Jom Fisip Volume 2 No.2.
- Tito Atmoko, Benediktus A. dan Jeanne Ellyawati. 2020. Determinant Of In-App Mobile Game Purchase Intention: An Empirical Study Of Indonesian Mobile Gamer. *DOI 10.4108/eai.1-10-2020.2304925*
- Utami, Danarstuti. 2015. *Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games*. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11, Nomor 2, Juli 2015.
- World Health Organization. 2002. The World Health Report 2002. Reducing Risk, Promoting Healthy Life. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. 2010. Global Recommendations On Physical Activity For Health. Switzerland: World Health Organization.
- Zarotis, George F. & Walter Tokarski. 2020. Change Of Society Values And The Effects On Sport For All. Dubai: Scholar Middle East Publishers.