

MOTIVASI MASYARAKAT MELAKUKAN OLAHRAGA DI TEMPAT KEBUGARAN SE KECAMATAN BENJENG

Yoga febrianto Nugroho Prakoso

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
Yoga.17060484153@mhs.unesa.ac.id

Roy Januardi Irawan

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
royjanuardi@unesa.ac.id

Abstrak

Seiring berkembangnya Zaman dan kemajuan teknologi membuat gaya hidup dan mobilitas masyarakat semakin tinggi. Hal ini yang membuat peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui motivasi masyarakat melakukan olahraga di tempat kebugaran. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif analisis. Metode penelitian ini yaitu dengan cara mengumpulkan data responden dengan menyebarkan angket, selanjutnya dari angket tersebut diolah untuk mengukur tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga di tempat kebugaran. Populasi dalam penelitian ini yaitu anggota member Meteor Gym yang aktif melakukan latihan yaitu sebanyak 25 orang. Peneliti melakukan pengambilan data kepada responden setiap hari minggu selama satu bulan Berdasarkan hasil analisis bahwasanya tingkat motivasi masyarakat di kecamatan Benjeng dari sedang sampai tinggi

Kata kunci : Motivasi, Tempat kebugaran

Abstract

Along with the development of the times and technological advances, the lifestyle and mobility of people are getting higher. This is what makes researchers conduct research to determine the motivation of people to do sports in a fitness center. This research method uses descriptive analysis. This research method is by collecting respondent data by distributing questionnaires, then the questionnaire is processed to measure the level of people's motivation in doing sports at the fitness center. The population in this study were members of Meteor Gym who were active in exercising, as many as 25 people. Researchers collect data from respondents every Sunday for one month. Based on the results of the analysis, the level of community motivation in Benjeng sub-district is from moderate to high.

Keyword : Motivation, Gym

UNESA

PENDAHULUAN

Olahraga salah satu kegiatan yang dilakukan untuk memelihara kesehatan. Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya merupakan olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan juga mewujudkan ciri-ciri 5M dalam pelaksanaannya yaitu: massal, mudah, meriah, murah, dan manfaat. Olahraga yang sehat secara bertahap dapat menyesuaikan beban dengan dosis yang tepat, menjaga dan meningkatkan fungsi fisik peserta (Dewi, Damayanti, Ugelta, 2018).

Olahraga kesehatan tentunya dapat dilakukan secara individu, namun jika dilakukan secara berkelompok lebih menarik, semarak dan inspiratif. Suasana di bidang olahraga (kesehatan) secara signifikan memperlemah Kekakuan disebabkan oleh perbedaan kecerdasan dan status sosial ekonomi para pelaku, dan tujuan kelompok adalah untuk meningkatkan kesejahteraan sosial, karena setiap orang saling bertemu.

Jika olahraga berkembang dan merambah ke masyarakat, maka tahap selanjutnya olahraga akan menjadi kebutuhan masyarakat. Masyarakat yang paham olahraga tidak perlu dipaksa atau diperintahkan untuk melakukan olahraga. Namun kenyataannya situasi sosial di Indonesia belum sampai pada taraf tersebut (kesadaran dan kebutuhan akan latihan). Jika orang menganggap olahraga sebagai suatu kebutuhan, maka orang akan lebih banyak belajar tentang olahraga dan bagaimana melakukan olahraga yang benar untuk tujuan kesehatan, sehingga meningkatkan kesehatan mereka (Prasetyo, 2013).

Secara sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu indikasi meningkatnya keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi, penampilan jasmani yang proporsional dan aktualisasi diri yang lebih luas dalam lingkungannya mencerminkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam sehingga membutuhkan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut (Zulkarnaen, 2010: 2).

Pada saat kebugaran menjadi tujuan Dalam olahraga, penting untuk merancang strategi pelatihan dengan cara yang tepat sasaran dan sesuai secara fisik. Olahraga berperan besar dalam menentukan status kesehatan seseorang, sedangkan tidak berolahraga dapat memicu faktor risiko

berbagai penyakit dikemudian hari. Kesehatan yang sempurna bukan hanya keadaan bebas penyakit, tetapi juga keadaan kesehatan yang optimal, yaitu suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan memiliki kapasitas cadangan untuk keadaan darurat. (Mitha, 2016)

Saat ini, latihan kebugaran yang paling populer adalah kebugaran otot. Kebugaran otot merupakan latihan yang paling sederhana dan efektif saat ini. Latihan kebugaran melalui latihan beban telah menjadi aktivitas fisik yang diminati baik remaja maupun dewasa. Diharapkan latihan ini dapat membentuk bentuk tubuh atau kebugaran. Masyarakat memiliki penghargaan individu . (Mutaqqin, Ifwandi, Jafar, 2015)

Peneliti memiliki beberapa pengamatan awal terhadap sarana dan prasarana umum yang tersedia bagi masyarakat di Kecamatan Benjeng. Dilihat dari keterbatasan dan minimnya sarana dan prasarana jalan Benjeng, hal ini tentu membuka peluang bagi bisnis fitness (Muhadir, 2019). Hal ini juga didukung oleh banyaknya warga Kecamatan Benjeng. Menurut data Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kabupaten Gresik jumlah penduduk di Kecamatan Benjeng adalah 64.891 jiwa, dalam hal ini masyarakat pasti akan membutuhkan fasilitas tambahan seperti pusat olahraga dan kebugaran.

Ada beberapa alasan mengapa warga kota lebih memilih melakukan olahraga di pusat kebugaran, dikarenakan pusat kebugaran yang dilengkapi dengan peralatan dan fasilitas lengkap, serta berbagai program yang mendorong anggota dalam berolahraga dan dibimbing pelatih profesional, serta terdapat kelas di pusat kebugaran. dapat menambah variasi latihan agar tidak bosan, manfaat lain bagi anggota fitness tertentu dinilai prestisius.

Selain manfaat kesehatan, pusat kebugaran merupakan tempat bersosialisasi yang nyaman di mana anda dapat bertemu teman baru, termasuk lawan jenis, atau teman kencan, dan pergi ke tempat didekat pusat kebugaran untuk bertemu setelah berolahraga. Komala Hardiansyah, (2014). Ini karena di pusat kebugaran, anggota dapat bertemu dengan anggota lain dari berbagai usia dan pekerjaan. Menurut Butarbutar (2002:19). Individu melakukan fitness dan aktivitas fisik di tempat kebugaran untuk memenuhi kebutuhannya, dengan kata lain terdapat motivasi dari individu yang berbeda untuk melakukan aktivitas fisik di tempat kebugaran.

Menurut Santrock (2003: 49), motivasi adalah alasan dari tindakan, pikiran, dan perasaan seseorang, dan fokusnya adalah pada arah tindakan, pikiran, atau tindakannya. Motivasi itu sendiri dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Menurut Ryan et al (1997:4), kedua jenis motivasi dibagi menjadi beberapa jenis motivasi untuk mengetahui mengapa seseorang harus berolahraga. Ryan et al (1997:2) menjelaskan bahwa motivasi dasar meliputi kesenangan berolahraga (fun/interest), keinginan mengatasi tantangan dan mengembangkan minat dan kemampuan. Motivasi eksogen meliputi keinginan untuk memperbaiki penampilan fisik (appearance), keinginan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (fitness), dan keinginan untuk terlibat dalam interaksi sosial.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam bagaimana mengetahui motivasi orang berolahraga di tempat kebugaran dalam penelitian deskriptif berjudul: “Motivasi masyarakat melakukan olahraga di tempat Kebugaran se Kecamatan Benjeng”

METODE

Metode dalam penelitian ini merupakan metode penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012, hal. 68). Dalam penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan kuantitatif. Peneliti ingin mengetahui bagaimana peristiwa yang sebenarnya di lapangan. Metode yang digunakan adalah angket, yang digunakan termasuk angket tertutup. Angket tertutup merupakan angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, responden hanya memberi tanda (√) pada kolom atau tempat yang sesuai.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian dalam hal ini adalah anggota member di “Meteor Gym”. Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota member di tempat kebugaran yang aktif melakukan latihan setiap hari minggu yang berjumlah 25 orang. Waktu pengambilan data pada penelitian ini yaitu setiap hari minggu selama satu bulan.

Instrumen penelitian Dalam penelitian ini yang digunakan adalah yakni berupa angket atau kuesioner. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:151) angket adalah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari orang yang

diwawancarai tentang kepribadian mereka atau laporan tentang hal-hal yang diketahui. Untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat mengikuti latihan di tempat kebugaran. Butir-butir pernyataan dalam angket berdasar teori manajemen yang relevan dengan masing-masing variabel penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu setelah mendapatkan data responden dimasukan tabel penyajian data dengan menghitung persentase dan melakukan penjelasan terhadap seluruh jawaban dari setiap butir pertanyaan dengan mengurutkan bilangan terbesar kebilangan yang terkecil.

Penelitian ini adalah penelitian angket yang diadopsi dari peneliti sebelumnya yang berjudul “Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini peneliti menggunakan analisis deskriptif guna menjabarkan dan menafsirkan tentang data yang diperoleh. Berikut merupakan data yang telah dikumpulkan

Pada pernyataan yang pertama yang menjelaskan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, saya berlatih di tempat kebugaran.

Diagram 1. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-1

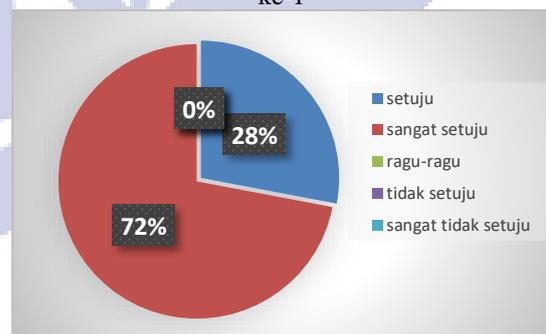
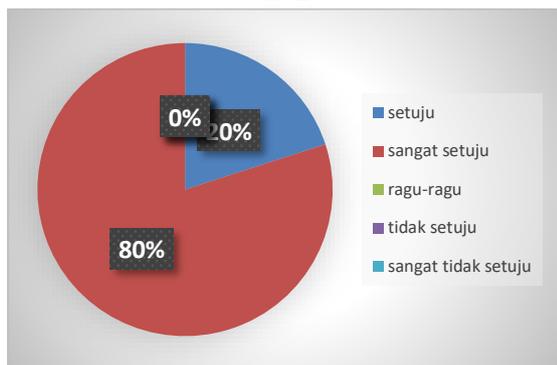


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden secara umum (72%) sangat setuju bahwa mereka berolahraga di pusat kebugaran untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka, setuju (28%), ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%).

Pada pernyataan yang ke -2 saya melakukan olahraga di tempat kebugaran untuk mendapatkan teman dekat, maka diagram jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut. Saya melakukan olahraga di tempat kebugaran untuk mendapatkan teman dekat.

Diagram 2. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-2



Pada diagram di atas, secara umum (80%) responden sangat setuju, orang berolahraga di tempat fitness untuk mendapatkan teman dekat, sedikit setuju (20%), ragu ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) mereka menolak tidak merasa bugar setelah melakukan latihan fitness.

Pada pernyataan yang ke -3 saya berlatih di tempat kebugaran karena dorongan dari teman, maka diagram jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut..

Diagram 3. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-3 Saya berlatih di tempat kebugaran karena dorongan dari teman

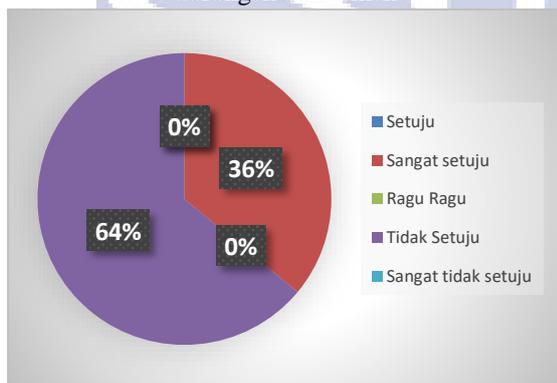


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden secara umum (64%) responden tidak setuju apabila mereka melakukan fitness karena dorongan dari teman, hanya (36%) yang sangat setuju, ragu ragu (0%), tidak setuju (0%) , sangat tidak setuju (0%) mereka menolak bahwa mereka melakukan fitness bukan karena dorongan dari teman.

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke -4 saya melakukan olahraga di tempat kebugaran untuk mengisi waktu luang saya, maka tabel jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut.

Diagram 4. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-4 Saya melakukan olahraga di tempat kebugaran untuk mengisi waktu luang saya.

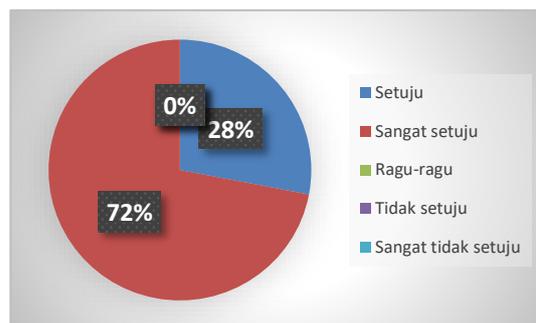


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden secara umum (72%) responden sangat setuju, bahwa mereka melakukan olahraga di tempat kebugaran karena untuk mengisi waktu luang saya, sedikit setuju (28%) dan tidak ada penjelasan sama sekali, ragu-ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) mereka menyangkal menggunakan fitness untuk mengisi waktu luang.

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke -5 saya berlatih di tempat kebugaran karena metode latihan yang di latih menarik, maka tabel jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut.

Diagram 5. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-5 Saya berlatih di tempat kebugaran karena metode latihan yang menarik.

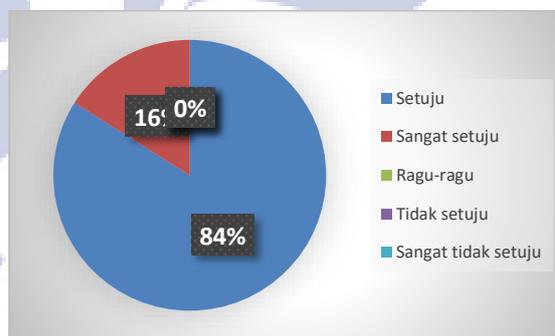


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden secara umum (84%) responden sangat setuju, bahwa mereka berlatih karena suka dengan metode latihan, sedikit setuju (16%), ragu ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%). Berikutnya adalah item pernyataan yang ke -6 saya merasa jenuh jika latihan di tempat kebugaran, maka tabel jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut.

Diagram 6. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-6 Saya merasa jenuh jika latihan di tempat kebugaran.

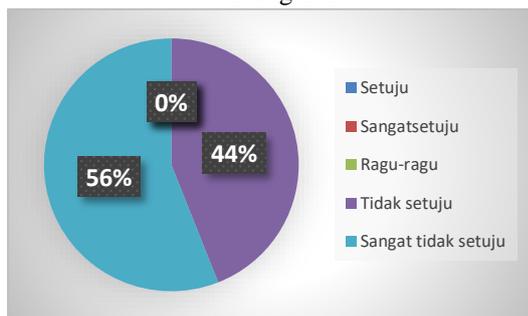


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden secara umum (56%) responden sangat tidak setuju, bahwa masyarakat merasa jenuh jika latihan di tempat kebugaran, dan hanya (44%) tidak setuju, ragu ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) masyarakat menolak merasa jenuh jika latihan di tempat kebugaran.

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke -7 saya tidak membutuhkan pelatih saat berolahraga di tempat kebugaran, maka tabel jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut.

Diagram 7. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-7 Saya tidak membutuhkan pelatih saat berolahraga di tempat kebugaran.

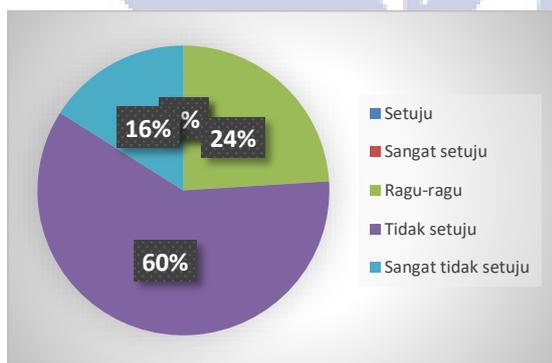


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden secara umum (60%) responden tidak setuju, bahwa masyarakat tidak membutuhkan pelatih saat berolahraga di tempat kebugaran, selain itu masyarakat sedikit ragu-ragu (24%), sangat tidak setuju (16%), sangat setuju (0%), setuju (0%).

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke-8 pelatih di tempat kebugaran berpenampilan rapi, maka tabel jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut.

Diagram 8. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-8 Pelatih di tempat kebugaran berpenampilan rapi.

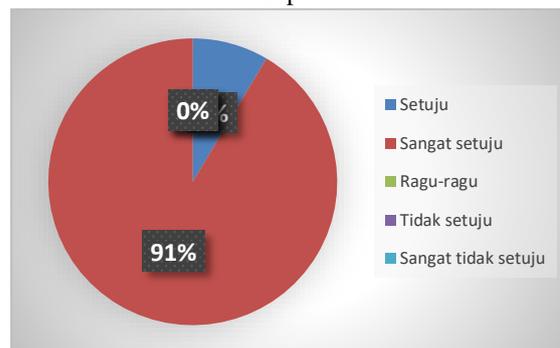


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden secara umum (88%) responden sangat setuju, bahwa masyarakat berolahraga di tempat kebugaran karena pelatih berpenampilan rapi, setuju (22%), ragu ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%).

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke-9 sarana dan prasarana yang dipakai di tempat kebugaran masih dalam kondisi yang baik, maka tabel jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut.

Diagram 9. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-9 Sarana dan prasarana yang dipakai di tempat kebugaran dalam kondisi yang baik

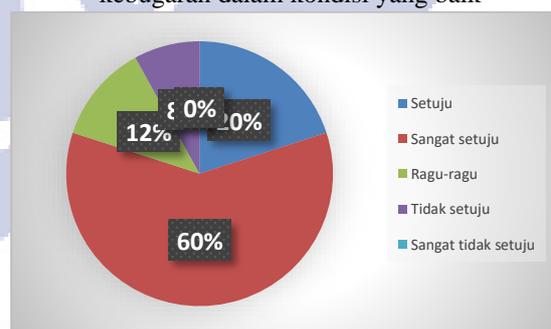
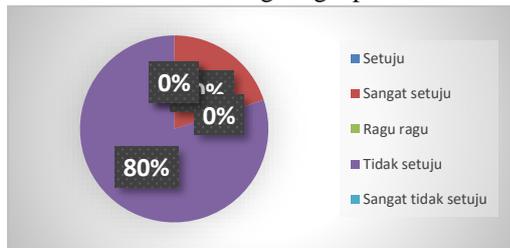


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden secara umum (60%) responden sangat setuju, bahwa sarana dan prasarana di tempat kebugaran masih dalam kondisi yang baik, sedikit setuju (20%), ragu-ragu (12%), tidak setuju (8%).

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke -10 alat yang tersedia ditempat kebugaran kurang lengkap maka diagram jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Diagram 10. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-10 Alat yang tersedia di tempat kebugaran kurang lengkap.



Pada diagram di atas, secara umum (80%) responden tidak setuju, bahwa alat yang tersedia ditempat kebugaran kurang lengkap, sangat setuju (20%), ragu ragu (0%), sangat tidak setuju (0%), setuju (0%) jika alat yang tersedia di tempat kebugaran kurang lengkap

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke-11 sarana dan prasarana di tempat kebugaran sangat aman untuk digunakan maka diagram jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut.

Diagram 11. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-11 Sarana dan prasarana di tempat kebugaran sangat aman untuk digunakan

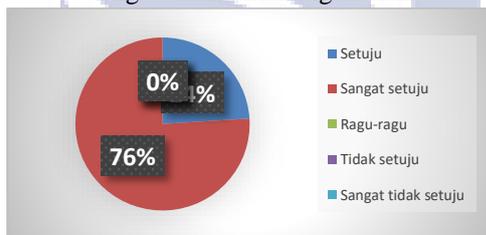
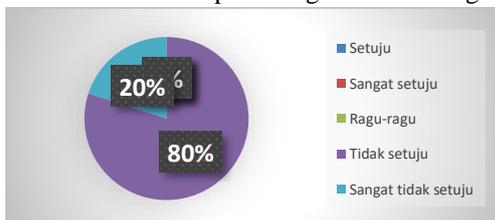


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden secara umum (76%) responden sangat setuju, bahwa sarana dan prasarana di tempat kebugaran sangat aman untuk digunakan sedikit setuju (24%), ragu ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%).

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke-12 fasilitas di tempat kebugaran tidak lengkap maka tabel jawaban responden dapat dilihat pada diagram berikut.

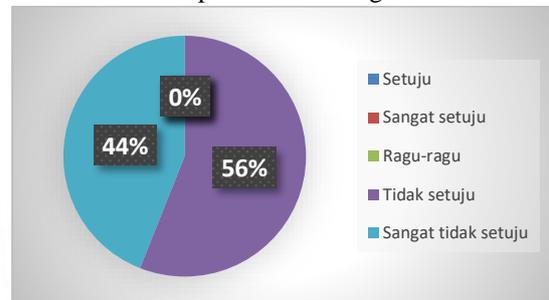
Diagram 12. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-12 Fasilitas di tempat kebugaran tidak lengkap.



Pada diagram di atas, secara umum (80%) responden tidak setuju, bahwa fasilitas ditempat kebugaran tidak lengkap, sangat tidak setuju (20%), setuju (0%), sangat setuju (0%), ragu-ragu (0%).

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke-13 tempat latihan kebugaran bersih, maka tabel responden dapat dilihat pada diagram berikut..

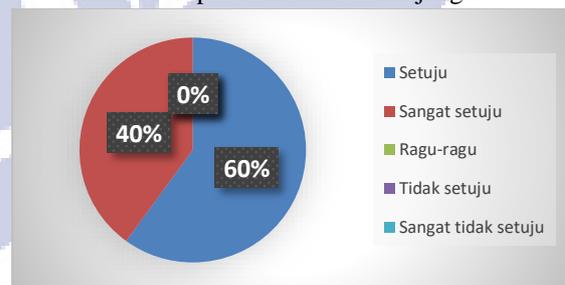
Diagram 13. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-13 Tempat latihan kebugaran bersih



Pada diagram di atas, secara umum (56%) responden tidak setuju, bahwa Tempat latihan kebugaran bersih, sangat tidak setuju (44%), setuju (0%), sangat setuju (0%) ragu ragu (0%).

Berikutnya adalah item pernyataan yang ke-14 tempat latihan mudah dijangkau, maka tabel responden dapat dilihat pada tabel berikut.

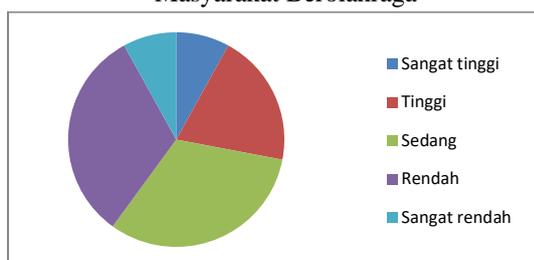
Diagram 14. Hasil Jawaban Masyarakat Pernyataan ke-14 Tempat latihan mudah dijangkau



Pada diagram di atas, secara umum (60%) responden sangat setuju, bahwa Tempat latihan mudah dijangkau, setuju (40%) dan tidak sama sekali, ragu ragu (0%), tidak setuju (0%), sangat tidak setuju (0%) masyarakat menyangkal fitness melakukan latihan karena terpengaruh dengan teman.

Hasil dari diagram diatas menunjukkan bahwa tingkat motivasi masyarakat berolahraga di tempat kebugaran memiliki jumlah persentase pada kategori tinggi sekali 8%, tinggi berjumlah 20%, sedang berjumlah 32%, rendah berjumlah 32% dan rendah sekali berjumlah 8%.

Diagram 15. Hasil Persentase Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga



Pembahasan

Hasil pengumpulan data menggunakan metode wawancara dengan sampel sebanyak 25 orang. Hasil tingkat motivasi masyarakat dalam berolahraga di tempat kebugaran yang diperoleh sebanyak 2 orang atau 8% memiliki motivasi yang sangat tinggi, 5 orang atau 20% memiliki motivasi yang tinggi, 8 orang atau 32% memiliki motivasi sedang, 8 orang atau 32% memiliki motivasi rendah, 2 orang atau 8% memiliki motivasi sangat rendah.

Dengan hasil motivasi tersebut motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga di tempat kebugaran di antara sedang sampai tinggi. dapat dikatakan bahwasanya masyarakat Kecamatan Benjeng antusias untuk berolahraga di tempat kebugaran, hal ini disebabkan karena kurangnya fasilitas olahraga dan tingginya mobilitas masyarakat sehingga membutuhkan tempat olahraga yang kapan saja bisa dikunjungi.

Semangat berolahraga juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Kesegaran jasmani mengacu pada kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa merasakan kelelahan yang nyata, serta masih memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas (Tarmizi, Bangun & Supriadi, 2020).

Motivasi masyarakat berolahraga dalam penelitian ini yaitu meneliti berdasarkan faktor Intrinsik yang meliputi fisiologis, psikologis dan faktor ekstrinsik yang meliputi metode latihan, Pelatih, Sarana dan prasarana, Keluarga, Lingkungan. Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Hal tersebut mengandung makna bahwa kedudukan olahraga amat penting dan strategis dalam posisinya, karena memiliki kompetensi yang tinggi dalam memengaruhi keberhasilan pembangunan sektor lainnya terutama yang berkaitan dengan peningkatan kualitas sumber

daya manusia dan kehidupan masyarakatnya (Farhan, 2011: 82).

Olahraga mampu melahirkan kebiasaan yang baik seperti jujur, disiplin, sportif, tanggung jawab, dan kerja sama (Siti Kosasih, 2013: 1). Dalam dunia olahraga, motivasi juga penting, terutama bagi masyarakat. Orang yang berlatih keras dan teratur mempunyai tujuan dan keinginannya sendiri. Mencapai tujuan tersebut tidak hanya membutuhkan keterampilan fisik dan taktis yang baik. Hal ini dijelaskan oleh Chauhan (2008: 67) bahwa motivasi menunjuk pada gejala yang melibatkan dorongan perbuatan terhadap tujuan tertentu. Motivasi pada hakekatnya merupakan dorongan untuk melakukan segala sesuatu dengan lebih baik dari lainnya dalam kegiatan untuk mencapai tujuan.

Membangun motivasi tidaklah mudah, karena tidak semua orang termotivasi dengan cara yang sama. Karena itu dibutuhkan seseorang yang benar-benar memahaminya, yang biasa disebut dengan motivasi tetapi juga motivasi untuk bersemangat mencapai tujuan tersebut.. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, motivasi datang dari hati (dalam), dan motivasi datang dari luar.

Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri seseorang, seperti keinginan, harapan dan tujuan yang ingin dicapai, sedangkan motivasi eksternal berasal dari lingkungan latihan seseorang, keluarga, teman. Oleh karena itu, dapat disimpulkan jika motivasi merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia (Tarmizi, Bangun & Supriadi, 2020).

Motivasi intrinsik adalah motivasi internal untuk partisipasi individu. Atlet dengan motivasi esensial berpartisipasi dalam pelatihan atau kompetisi untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan mereka untuk kepuasan internal, bukan untuk situasi buatan (dorongan eksternal).

Motivasi ekstrinsik merupakan daya dorong dari luar individu yang mengarah pada partisipasi individu dalam olahraga. Dorongan ini datang dari pelatih, guru, orang tua, pelatih, hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi eksternal olahraga meliputi motivasi kompetisi. Karena motivasi bersaing lebih penting dibandingkan kepuasan sukses. Baik faktor eksternal maupun internal dapat mendorong peningkatan motivasi dan bakat olahraga. Menurut pernyataan tersebut, menunjukkan jika minat masyarakat dalam berolahraga dapat diperoleh melalui faktor internal dan eksternal.

Hasil dari penelitian diatas faktor intrinsik punya jumlah motivasi paling banyak pada kategori sangat tinggi, hal ini dikaitkan dengan beberapa kajian teori yang menjelaskan tentang tingkat motivasi intrinsik bahwasanya olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran.

Hasil penelitian di atas, faktor ekstrinsik punya motivasi tertinggi dalam kategori sedang, yang mungkin terkait dengan beberapa kajian teoritis yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat motivasi ekstrinsik bagi kesehatan. (Maulana & Siantoro, 2020)

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian di atas, peneliti memberikan kesimpulan bahwa

1. Penyebab masyarakat memiliki motivasi berolahraga di tempat kebugaran adalah dengan adanya pengaruh faktor dalam dan faktor luar.
2. Pada diagram total masyarakat Kecamatan Benjeng memiliki motivasi jumlah persentase pada kategori tinggi sekali 8%, tinggi berjumlah 20%, sedang berjumlah 32%, rendah berjumlah 32% dan rendah sekali berjumlah 8%.

Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lain seperti minat, peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk mengambil responden ditambahkan karakteristik khusus seperti contohnya remaja atau lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2010). Pentingnya Peran Olahraga Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh. *Jurnal UNP*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Butarbutar, F. 2002. Hubungan Antara Daya Tarik Fisik Dan Motivasi Berolahraga Kebugaran Di Fitness Centre Pada Pria. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Chauhan, S. S. (2008). *Advanced Educational Psychology*. New Delhi: Vikkas Publishing House, Ltd.
- Farhan. (2011). *Olahraga Berperan Tingkatkan Kualitas SDM*.
- Jayasti, Lestari, S., & Herani, I. (2015). *Analisa Perbedaan Motivasi Melakukan Fitness Pada Dewasa Muda (Studi Pada Anggota Pusat Kebugaran "X")*. E-Journal Universitas Brawijaya, 1–15.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press
- Maulana, A. A., & Siantoro, G. (2018). Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Dimasa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Therapy Science*, 9(1), 1–11.
- Muhadir. (2019). *Survei Minat Berolahraga Masyarakat Kota Makassar Di Taman Pakui Sayang*.
- Muttaqin, A., Ifwandi, & Jafar, M. (2016). *Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015)*. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 2(April), 5–24.
- Prasetyo, Y. (2013). *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional*. *Medikora*, 11(2), 219–228.
- Siti Kosasih. *Pedoman Strategi Kebijakan Pengarusutamaan Pemuda Dan Olahraga*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Syaifulah, MR., Irawan, RJ. (2021). *Gambaran Daya Tahan Vo2max Pemuda Desa Gampangsejati Usia 20-25 Tahun Menggunakan Instrumen Multistage Fitness Test Selama Pandemi Covid-19*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol 09 (04): 38 - 48
- Tarmizi, A., Bangun, S. Y., & Supriadi, A. (2020). *Motivasi Masyarakat Berolahraga Di Celebrity Fitness*. *Sport Journal*, 06, 1–5.
- Wahab, M., Baharuddin, H., & Sir, I. (2019). *SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 CAMPALAGIAN Mar'ie Wahab 1), H. Baharuddin 2), Irvan Sir 3)*.
- Zulkarnaen. (2010). *Hubungan Motivasi Dengan Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal Di Kota Bekasi*. *Jurnal MOTION*, Volume I. No. 1. September 2010.