

## MOTIF MASYARAKAT BEROLAHRAGA

Zihan Novita Sari<sup>1</sup>, Hengki Kumbara<sup>2</sup>, M. Taheri Akhbar<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Malang<sup>1</sup>, Universitas PGRI Palembang<sup>2,3</sup>  
zihan.novita.fik@um.ac.id<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motif masyarakat berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode Deskriptif. Pengumpulan data menggunakan Instrumen angket. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian, berdasarkan motif dari dalam diri yang menjawab “Ya” diperoleh skor 681 atau 85,125 dan yang menjawab “Tidak” diperoleh skor 119 atau 14,875%. dan hasil berdasarkan motif dari luar diri yang menjawab “Ya” diperoleh skor 695 atau 86,875% dan yang menjawab “Tidak” diperoleh skor 105 atau 12,5%. Simpulan, motif dari luar diri sangat berperan dalam berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang dengan memperoleh skor lebih besar yaitu 86,875%.

**Kata Kunci:** Motif Berolahraga Masyarakat

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the community's motives for exercising in Kambang Iwak, Palembang City. The research method used is the descriptive method. Data collection using a questionnaire instrument. The research data were analyzed using the percentage formula. The results of the study, based on internal motives who answered "Yes" obtained a score of 681 or 85.125, and those who answered "No" obtained a score of 119 or 14.875%. and the results based on external motives who answered "Yes" obtained a score of 695 or 86.875% and those who answered "No" obtained a score of 105 or 12.5%. In conclusion, external motives play a very important role in exercising at Kambang Iwak Palembang City by obtaining a higher score of 86.875%.*

**Keywords:** Community Exercise Motive

### PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan kebutuhan dasar dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani. Peningkatan kesegaran jasmani sudah tertanam bagi seseorang/ataupun masyarakat dan telah di atur dalam perundang-undangan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 No 3 yang menyatakan Sistem Keolahragaan Nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan Nasional.

Tujuan keolahragaan nasional akan tercapai apabila warganya mematuhi aturan perundang-undangan yang berlaku. Warga yang berolahraga diberikan kebebasan dalam melaksanakan olahraga, terutama olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga

yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seperti olahraga senam, jogging, bersepeda dan beberapa permainan.

Dalam rangka mencapai Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut, di kota Palembang telah disediakan salah satu tempat berolahraga yang di gemari oleh masyarakat adalah lokasi Kambang Iwak, kambang iwak merupakan icon wisata kota Palembang, yang begitu nyaman, karena telah disediakan beberapa fasilitas untuk berolahraga. Dengan adanya beberapa fasilitas berolahraga sudah sepatutnya warga kota Palembang untuk memanfaatkan fasilitas gratis tersebut. Bukan hanya fasilitas yang dibutuhkan dalam berolahraga, ada banyak faktor yang mempengaruhi, seperti faktor cuaca, faktor perlengkapan peralatan berolahraga, faktor transportasi dan lain sebagainya harus mendukung. Dan yang tidak kalah pentingnya adalah faktor psikis yaitu Motif.

Motif adalah pengaruh yang muncul baik dari dalam diri seseorang maupun dari luar diri. Pengaruh tersebut sangat dibutuhkan bagi seseorang/ masyarakat yang ingin melakukan aktifitas sehari-hari terutama aktifitas berolahraga. Dalam berolahraga apabila tidak ada dorongan baik itu secara internal maupun secara eksternal, sangat sulit akan terlaksana dengan baik. Masyarakat kota Palembang secara umum sangat gemar dalam berolahraga, apabila dilihat di beberapa titik yaitu salah satunya Kambang Iwak Kota Palembang. Di Kambang Iwak terlihat banyak sekali warga yang antusias berolahraga.

Hasi wawancara nonformal kepada beberapa orang masyarakat yang berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang yang menyatakan bahwa mereka senang berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang setiap pagi terutama hari minggu. Akan tetapi beberapa orang tersebut merasa masih rendahnya motif dalam berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang, sehingga sangat mempengaruhi keinginan ataupun dorongan untuk berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang. Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan pengajian mengenai pengaruh dorongan masyarakat dalam berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang.

## **KAJIAN TEORI**

Secara Psikis berolahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang sangat memberikan kontribusi yaitu motif. Motif adalah kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat (Uno, 2008). Kekuatan yang timbul dari diri seseorang akan muncul apabila ada suatu hal yang membuat seseorang bertindak atau berbuat. Setyobroto (2002) menyatakan motif adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu untuk memenuhi kebutuhan dalam mencapai tujuan tertentu.

Motif adalah sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Akhbar, 2018). Sejalan dengan pendapat Supriyanto (2015) yang menyatakan motif adalah keseluruhan daya penggerak. Menurut Crow dalam (Sari et al., 2018) motif diartikan sebagai tenaga penggerak yang dapat mempengaruhi kesiapan untuk memulai, melakukan serangkaian kegiatan dalam suatu perilaku seseorang.

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan, bahwa motif adalah merupakan dorongan yang timbul dari seseorang yang menyebabkan individu tersebut berbuat dan bertindak untuk melakukan suatu aktifitas. Salah satu aktifitas yang dimaksud adalah aktifitas berolahraga. Aktifitas berolahraga akan bisa berjalan dengan baik apabila dapat memanfaatkan faktor psikis, faktor psikis yang dimaksud adalah faktor Internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri individu, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang muncul dari luar diri seseorang.

Keterlibatan individu dalam suatu aktivitas olahraga tertentu dimotoris oleh sebuah dorongan, baik yang datang dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri. Individu dapat saja mengikuti karena memiliki kesenangan, kegembiraan, atau bahkan kepuasan jika dirinya terlibat dalam aktivitas tersebut. Bahkan individu tidak dengan tekanan atau iming-iming apapun dirinya tetap saja melakukan kegiatan tersebut dalam kesehariannya dengan senang hati. Perilaku inilah yang sering dikenal dengan istilah motivasi intrinsik (Blegur et al., 2018).

Memiliki motivasi yang baik bisa menampilkan suatu keberhasilan baik secara individu maupun kelompok. Motivasi yang baik memungkinkan setiap individu dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula sehingga memungkinkan tujuan mereka akan tercapai. Seseorang harus memiliki motivasi yang kuat dalam olahraga prestasi, motivasi yang kuat sesuatu yang sulit menjadi mudah untuk dilakukan, sesuatu yang berat menjadi ringan untuk dilaksanakan, artinya dengan motivasi yang tinggi sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin (Apriansyah et al., 2017).

Faktor-faktor intrinsik memotivasi seseorang untuk keluar dari ketidakpuasan, termasuk di dalamnya adalah hubungan antar manusia, imbalan, kondisi lingkungan, dan sebagainya (faktor ekstrinsik), sedangkan faktor motivator memotivasi seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan, yang termasuk di dalamnya adalah achievement, pengakuan, kemajuan tingkat kehidupan, dan sebagainya (faktor intrinsik) (Muskanan, 2015).

Motif berprestasi atlet dipengaruhi factor-faktor internal dan eksternal. Kepercayaan diri individu dapat berasal dari berbagai media, khususnya perhatian yang diberikan oleh pelatih dan timnya dalam meningkatkan kemampuan dalam setiap penampilan anak (Farrdinna, 2012). Motif dan motivasi tidak terdapat perbedaan, motivasi merupakan motif dari seseorang individu yang akan mengeluarkan kemampuannya baik secara internal dan secara eksternal. dalam rangka menghasilkan dorongan yang kuat untuk mendapatkan suatu prestasi maka seseorang harus memiliki motif sehingga menjadi motivasi yang optimal dan mendapatkan prestasi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Masyarakat yang berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang berjumlah 120 orang. Sedangkan untuk teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu sebagian anggota populasi berjumlah 50. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan skala Guttman. Analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus persentase.

## **HASIL PENELITIAN**

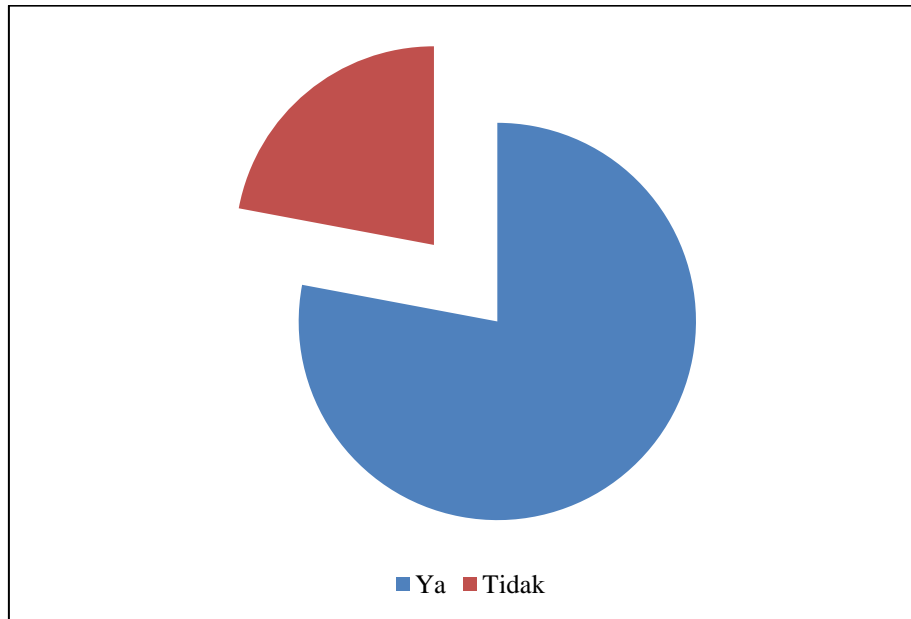
### **Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Adapun hasil data angket yang didapatkan berdasarkan 32 butir soal dengan 50 responden yang memberikan jawaban YA memperoleh skor 1.372 atau 85.75% sedangkan responden yang memberikan jawaban TIDAK memperoleh skor 228 atau 14.25%. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel. 1. Frekuensi Data Penelitian**

Butir Soal	Ya		Tidak		Jumlah	
	F	%	F	%	N	%
1	42	84	8	16	50	100
2	46	92	4	8	50	100
3	38	76	12	24	50	100
4	47	94	3	6	50	100
5	42	84	8	16	50	100
6	43	86	7	14	50	100
7	45	90	5	10	50	100
8	38	76	12	24	50	100
9	42	84	8	16	50	100
10	46	92	4	8	50	100
11	46	92	4	8	50	100
12	47	94	3	6	50	100
13	44	88	6	12	50	100
14	45	90	5	10	50	100
15	41	82	9	18	50	100
16	44	88	6	12	50	100
17	39	78	11	22	50	100
18	37	74	13	26	50	100
19	48	96	2	4	50	100
20	38	76	12	24	50	100
21	42	84	8	16	50	100
22	45	90	5	10	50	100
23	47	94	3	6	50	100
24	41	82	9	18	50	100
25	47	94	3	6	50	100
26	44	88	6	12	50	100
27	50	100	0	0	50	100
28	41	82	9	18	50	100
29	43	86	7	14	50	100
30	41	82	9	18	50	100
31	39	78	11	22	50	100
32	38	76	12	24	50	100
	1.372	85.75	228	14.25	1.600	100

Apabila dilihat pada tabel di atas adalah hasil data yang telah disebarikan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Frekuensi Data Penelitian

### Motif dari dalam Diri

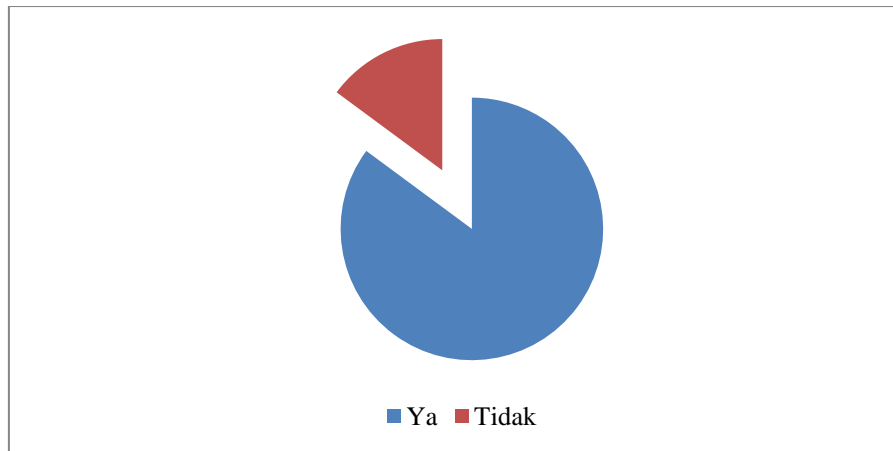
Berdasarkan hasil analisis data pada motif dari dalam diri dapat dideskripsikan data motif masyarakat dalam berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang sebagai berikut:

Tabel. 2 Frekuensi dan Persentase Data Motif dari dalam Diri

Butir Soal	Ya		Tidak	
	F	%	F	%
2	46	92	4	8
4	47	94	3	6
6	43	86	7	14
8	38	76	12	24
10	46	92	4	8
12	47	94	3	6
14	45	90	5	10
16	44	88	6	12
18	37	74	13	26
20	38	76	12	24
22	45	90	5	10
24	41	82	9	18
26	44	88	6	12
28	41	82	9	18
30	41	82	9	18
32	38	76	12	24
	681	85.125	119	14.875

Berdasarkan tabel di atas, dapat dideskripsikan motif dari dalam diri masyarakat yang berolahraga di kambang Iwak Kota Palembang, dari beberapa indikator yang menjawab YA memperoleh skor 681 atau 85,125% sedangkan yang menjawab tidak

memperoleh skor 119 atau 14,875%. Untuk memperjelas, dapat di lihat pada Gambar di bawah ini.



**Gambar. 2 Diagram Frekuensi dan Persentase Motif dari dalam Diri**

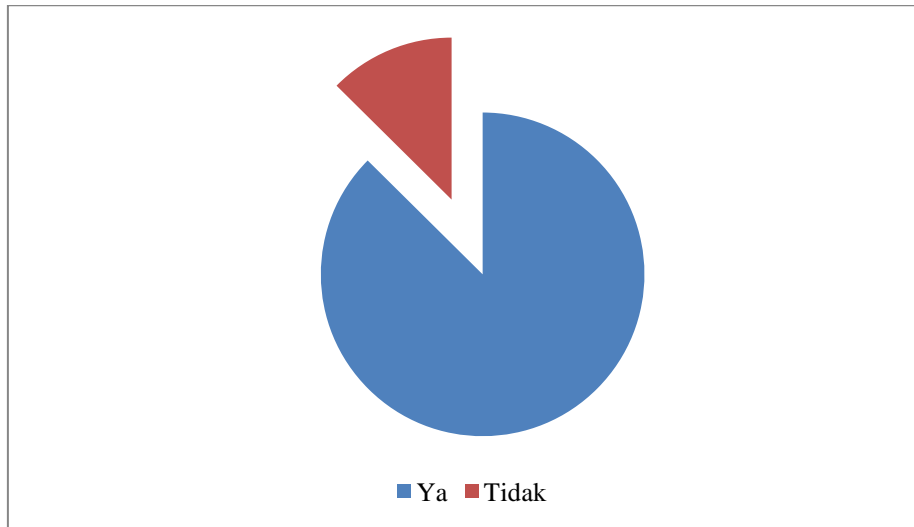
**Motif dari luar Diri**

Berdasarkan hasil analisis data pada faktor dari dalam diri dapat dideskripsikan data motif masyarakat dalam berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang:

**Tabel. 3 Frekuensi dan Persentase Data Motif dari Luar Diri**

Butir Soal	Ya		Tidak	
	F	%	F	%
1	42	84	8	16
3	38	76	12	24
5	42	84	8	16
7	45	90	5	10
9	42	84	8	16
11	46	92	4	8
13	44	88	6	12
15	41	82	9	8
17	39	78	11	22
19	48	96	2	2
21	42	84	8	16
23	47	94	3	6
25	47	94	3	6
27	50	100	10	0
29	43	86	7	14
31	39	78	11	22
	695	86,875	105	12,5

Berdasarkan tabel di atas, dapat dideskripsikan Motif Dari Luar Diri masyarakat yang berolahraga di kambang Iwak Kota Palembang, dari beberapa indikator yang menjawab YA memperoleh skor 695 atau 86,875% sedangkan yang menjawab tidak memperoleh skor 105 atau 12,5%. Untuk memperjelas, dapat di lihat pada Gambar di bawah ini.



**Gambar. 3 Diagram Frekuensi dan Persentase Motif dari luar Diri**

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan, motif masyarakat yang berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang terdiri dari dua faktor. Dua faktor tersebut adalah faktor dari dalam diri, dan faktor dari luar diri. Secara ilmiah kedua faktor tersebut sangat mempengaruhi motif seseorang dalam rangka sebagai pendorong atau penyemangat dalam melakukan suatu aktivitas. Sesuai yang dikemukakan oleh Kompri (2016) faktor yang mempengaruhi motif dalam berkegiatan tidak hanya memberikan arah kegiatan belajar secara benar, lebih dari itu dengan motif tersebut seseorang akan mendapat pertimbangan-pertimbangan positif dalam menjalankan suatu kegiatan.

Faktor yang berasal dari dalam diri dapat menentukan berhasil tidaknya seseorang menjalankan suatu kegiatan. Menurut Arianti (2018) faktor yang berasal dari dalam diri berupa motivasi diri sendiri yang mendorong untuk melakukan suatu tindakan. Menurut Sanjaya (2010) faktor yang berasal dari luar diri berupa motivasi yang berasal dari orang lain sehingga seseorang terpacu untuk melakukan suatu tindakan. Ada tidaknya faktor-faktor tersebutlah yang akan mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Dengan dorongan tersebut maka seseorang akan lebih bersemangat dalam melakukan suatu tindakan (Emda, 2017). Hasil penelitian menunjukkan variabel motif dari dalam diri memperoleh skor 681 atau 85,125% pada pilihan “Ya”, dan memperoleh skor 119 atau 14,875% pada pilihan “Tidak”. Sedangkan, pada variabel motif dari luar diri yang menjawab “Ya” diperoleh skor 695 atau 86,875%, dan yang menjawab “Tidak” diperoleh skor 105 atau 12,5%.

Dari hasil penelitian tersebut apabila dikaitkan dengan sarana dan prasarana pendukung yang ada dapat dinyatakan bahwa Kambang Iwak Kota Palembang sudah sepatasannya menjadi icon Olahraga Kota Palembang apabila dilihat dari Antusiasnya masyarakat yang berolahraga, dan temuan penelitian yang telah membuktikan. Kambang Iwak merupakan lokasi yang strategis bagi masyarakat Palembang untuk melakukan aktivitas, dalam hal ini aktivitas berolahraga. Apabila dilihat dari sarana dan prasarana Kambang Iwak sudah cukup memadai. Selain lokasi yang strategis, saran

yang tersedia juga mendukung kegiatan olahraga di lokasi tersebut seperti *Track Jogging*, dan ada beberapa sarana olahraga lainnya seperti *pull-up* dan lain sebagainya.

Apabila dilihat dari kedua faktor, faktor dari luar diri masyarakat yang berolahraga di Kambang Iwak memperoleh nilai persentase yang lebih besar dari faktor dari dalam diri. Hal tersebut dikarenakan antusiasme berolahraga di Kambang Iwak dikarenakan ada hal yang menarik dari luar diri sehingga membuat masyarakat lebih bersemangat untuk berolahraga di Kambang Iwak.

Hasi penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Blegur et al., (2018) yang mana motivasi dari penelitiannya cenderung Baik, baik dari internal maupun eksternal. Dan hal yang sama ditemukan pada penelitian oleh Akhbar (2018) juga cenderung masyarakat berolahraga dengan memiliki dorongan atau motivasi yang rata-rata Baik. Dengan adanya hasil penelitian tersebut diharapkan pemerintah selalu mendukung kegiatan masyarakat terutama dalam melaksanakan Olahraga apalagi musim pandemi Covid 19 seperti sekarang ini.

## SIMPULAN

Berlandaskan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan, motif masyarakat berolahraga di Kambang Iwak Kota Palembang yaitu dipengaruhi oleh 2 faktor motif, motif dari dalam diri dan motif dari luar diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhbar, M. T. (2018). Motivasi Mahasiswa dalam Mengikuti Perkuliahan Bola Voli. *Prosiding Seminar Nasional PPS Universitas PGRI Palembang* (233–237). <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/article/view/1934/1749>
- Apriansyah, B., Sulaiman, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101-107. 10.15294/JPES.V6I2.17358
- Arianti, A. (2018). Peranan Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Didaktika Jurnal Kependidikan, Fakultas Tarbiyah IAIN Bone*, 12(2), 117-134. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/didaktika/article/download/181/110>
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi Berolahraga Atlet Atletik dan Tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29-37. 10.21831/jk.v6i1.16150
- Emda, A. (2017). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 93-196. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/lantanida/article/view/2838/2064>
- Farradina, S. (2012). Motivasi Berprestasi Atlet Muda Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Nasional Tahun 2012 Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. *PSIKOLOGIKA*, 17(2), 53-59. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/4154>
- Kompri, K. (2016). Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa. Bandung: PT Rosda Karya
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*, 19(2), 105-113. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Sanjaya, W. (2010). Kurikulum dan Pembelajaran, Teori dan Praktek Pengembangan Kurikulum KTSP. Jakarta: Kencana
- Sari, Z. N., & Akhbar, M. T. (2018). Motivasi Mahasiswa PGSD Dalam Olahraga Rekreasi Di Water Fun Kota Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara*, 1(1), 33-52. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v1i1.5232>
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta



Supriyanto, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press

Uno, H. B. (2008). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara