



## **MOTIVASI MASYARAKAT KOTA SINGARAJA BEROLAHRAGA REKREASI DI TAMAN KOTA SINGARAJA**

**Masdiana<sup>1</sup>, I Putu Darmayasa<sup>2</sup>, I Gede Suwiwa<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Pendidikan Olahraga, Uiniversitas Pendidikan Ganesha, Singaraja  
E-mail: masdiana26@undiksha.ac.id<sup>1</sup>, putu.darmayasa@undiksha.ac.id<sup>2</sup>,  
gede.suwiwa@undiksha.ac.id,<sup>3</sup>@undiksha.ac.id<sup>3</sup>  
**DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1397>**

### **ABSTRAK**

Penelitian ni bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja. Jenis penelitian ni adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan google form. Populasi yang digunakan dalam penelitian ni adalah masyarakat kota Singaraja yang berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja yang berjumlah tak terhingga. Teknik sampel yang digunakan purposive sampling sebanyak 350 orang dari total populasi yang berjumlah tak terhingga. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil analisis data motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja menunjukkan 50 orang (14,29%) sangat tinggi, 291 orang (83,14%) Tinggi, 9 orang (2,57%) Sedang, 0 orang (0,00%) rendah, 0 orang (0,00%) sangat rendah. Berdasarkan hasil analisis data dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja tergolong tinggi (83,14%). Disarankan kepada masyarakat kota Singaraja untuk senantiasa meningkatkan motivasi berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja.

Kata Kunci: *Motivasi, Masyarakat, Olahraga Rekreasi*

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan adalah harta yang paling berharga dengan harga yang tak ternilai, sehingga pantas bila kita menjaga kesehatan dengan baik. Dengan melejitnya kemajuan teknologi dalam kehidupan dunia yang serba modern saat ni, sering menyebabkan kita minim bergerak (Hypokinetic) seperti penggunaan remot control, computer, laptop, lift, tangga berjalan (escalator) tanpa di mbangi dengan aktifitas fisik akan menimbulkan berbagai macam penyakit diantaranya penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan obesitas. Hal ni banyak dijumpai pada usia pertengahan, tua, dan lanjut, terlebih lagi yang tidak pernah melakukan olahraga. Menurut Hasibuan (2006) mengemukakan bahwa dari studi WHO menyatakan bahwa bekerja dengan gaya hidup duduk yang terus-menerus adalah 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia, dengan ni lebih dari dua juta kematian dalam tiap tahun yang disebabkan oleh minimnya bergerak atau

aktifitas fisik, di kebanyakan negara diseluruh dunia antara 60% hingga 85% orang dewasa kurang beraktifitas fisik untuk menjaga fisik mereka ditambah dengan adanya faktor resiko dari merokok dan pola makan yang tidak sehat. Olahraga adalah kunci dari tubuh sehat kita. Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat berpengaruh dalam pembentukan jasmani dan rohani manusia yang kuat. Menurut Suratmin (2018) olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat ndonesia, baik dikota besar maupun di pelosok pedesaan. Seperti yang kita ketahui olahraga memiliki tujuan dan fungsi yang berbeda diantara lain seperti (1) olahraga pendidikan bertujuan untuk mendidik, (2) olahraga rekreasi bertujuan bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitas yang bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Suratmin, 2018).



Menurut Richard (2013) olahraga rekreasi adalah aktivitas jasmani, program rekreasi, olahraga intramural, rekreasi jasmani, dan olahraga yang disebutkan terdapat 4 subjek kunci dalam olahraga rekreasi, yaitu kesehatan, waktu luang, rekreasi, dan olahraga. Olahraga rekreasi disebutnya juga sport for all yang dilakukan dengan berbagai tujuan terutama untuk kesenangan dan hiburan pada waktu luang. Dan menurut Suratmin (2018) olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan di dalam ruangan atau di luar ruangan pada waktu senggang atau waktu luang.

Maksum (2004) mengemukakan bahwa semakin banyak sarana dan prasarana olahraga yang ada di publik yang tersedia maka semakin mudah masyarakat memanfaatkan serta menggunakannya untuk kegiatan olahraga, sebaliknya semakin terbatas sarana dan prasarana olahraga yang ada di publik tersedia, maka semakin terbatas pula masyarakat memiliki kesempatan untuk memanfaatkan serta menggunakan untuk kegiatan olahraga. Dengan itu sarana dan prasarana sangat mempengaruhi motivasi dan tingkat pola partisipasi masyarakat kota singaraja berolahraga rekreasi di taman kota singaraja.

Di era modern ini Car Free Day salah satu bentuk peran pemerintah untuk mengatasi kurangnya fasilitas sarana dan prasarana melakukan kegiatan olahraga rekreasi dengan adanya penutupan jalan selama beberapa jam dari arus lalu lintas kendaraan yang di jadikan area Car Free Day namun dengan ditutupnya fasilitas program Car Free Day untuk menghindari kerumunan banyak orang selama pandemi masyarakat pun banyak mencari tempat untuk berolahraga salah satunya yaitu taman kota Singaraja walaupun Car Free Day bertempat disekitar taman kota tetapi "setelah ada kebijakan New Normal oleh pemerintah dengan pemberlakuan New Normal sudah dibuka kembaliya taman kota Singaraja sehingga menjadi tempat untuk berolahraga bagi masyarakat sekaligus rekreasi. Walaupun sudah dibukanya taman kota masyarakat harus tetap waspada menjaga jarak minimal 2 meter dari kemuruman serta

menjaga kesehatan dengan harus memakai masker saat berada diluar ruangan, selalu mencuci tangan dengan sabun atau membawa hand sanitizer agar terhindar dari virus dan bakteri. Dengan adanya semangat dalam diri untuk berolahraga agar tetap sehat dan bugar tu sangat dibutuhkan apalagi dimasa sekarang ni kesehatan yang paling utama dan harta yang tak ternilai, jika kita sudah sehat dan bugar maka apa pun bisa dilakukan, apalagi dimasa pandemi ni harus tetap berolahraga teratur menjadi cara baik untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh, terutama di tengah pandemi Covid-19. Tak hanya tu olahraga juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan manfaat meningkatkan kekebalan yang dapat membantu tubuh melawan infeksi, termasuk COVID-19. Serta olahraga dapat mengurangi stres dan kecemasan, olahraga rekreasi disaat senggang membuat penguat suasana hati yang dapat membantu seseorang mengurangi tingkat stres dan membangun ketahanan emosional sehingga setelah berolahraga bisa fresh kembali. Terdapat beberapa kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat kota Singaraja diantaranya yaitu: sepak bola, jogging, sepeda, yoga, dan senam (Suratmin, 2018).

Permasalahan pada penelitian ini adalah bagaimanakah motivasi masyarakat Kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman Kota Singaraja?. Menurut Sardiman (2007) motivasi merupakan daya penggerak dari dalam untuk melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan. Menurut Samsudin (2010) mengemukakan bahwa motivasi adalah proses mempengaruhi atau mendorong dari luar terhadap seseorang atau kelompok kerja agar mereka mau melaksanakan sesuatu yang telah ditetapkan. Sedangkan Menurut Azwar (2000) menyatakan bahwa motivasi adalah sebuah rangsangan dan pembangkit yang di miliki setiap orang atau kelompok masyarakat untuk mencapai tujuan tertentu. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi sebagai rangsangan dan daya pembangkit kekuatan dari dalam untuk melakukan sesuatu kegiatan.

Dengan adanya penelitian ini dapat untuk memberikan proses pembelajaran dan



penelitian lebih lanjut untuk kedepannya bagi pemerintah daerah untuk melengkapi dan juga memperbaiki kelengkapan fasilitas olahraga rekreasi sehingga lebih menarik perhatian masyarakat dan mendorong untuk berolahraga rekreasi, sehingga untuk fasilitas olahraga tidak di penuhi oleh pedagang kaki lima. Bagi masyarakat setempat diharapkan meningkatkan kesadaran untuk meluangkan waktu berolahraga rekreasi. Bagi guru PJOK diharapkan lebih meningkatkan kesadaran para siswa bahwa olahraga rekreasi tidak hanya untuk sekedar proses pembelajaran semata tetapi juga dapat untuk media refreshing untuk menghilangkan kebosanan pada kegiatan pembelajaran di sekolah.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Motivasi masyarakat kota singaraja berolahraga rekreasi ditaman kota singaraja. Khususnya tentang bagaimana motivasi masyarakat untuk tertarik untuk datang dan berolahraga di taman kota Singaraja apalagi dalam fase New Normal. Hal tersebut juga yang melatar belakangi penulis untuk meneliti motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi di taman kota Singaraja.

## **METODE**

Penelitian ni merupakan penelitian deskriptif, yaitu meneliti Tentang Motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi ditaman kota Singaraja Metode yang digunakan dalam penelitian ni adalah metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei menggunakan angket atau kuesioner. Angket atau daftar pertanyaan di khusukan untuk masyarakat kota Singaraja yang berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja yang berjumlah 350 orang. Populasi yang hendak dijadikan obyek penelitian ni yaitu populasi tak terhingga. Untuk menentukan jumlah sampel dari populasi yang tidak diketahui pada penelitian ini yaitu dari tabel saac dan

Michael diketahui, bahwa penentuan jumlah sampel dari rumus saac dan Michael (Sugiyono, 2017) memberikan kemudahan untuk menentukan jumlah sampe.l Pada penelitian ini tingkat kesalahan dalam jumlah sampel yaitu 5%. Dengan tabel ni peneliti dapat secara langsung menentukan besaran sampel berdasarkan jumlah populasi dan tingkat kesalahan yang dihendaki. Dengan perhitungan:  $N = \infty$  pada tingkat kesalahan 5%, maka sampel yang akan diteliti sebanyak 350 responden. Jadi jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ni sebanyak 350 sampel.

Metode pengumpulan data menggunakan yaitu metode survei dengan menggunakan observasi, angket tertutup dengan sejumlah pertanyaan- pernyataan dengan pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) dan dokumentasi. Peneliti akan menggunakan kuesioner online melalui google form.

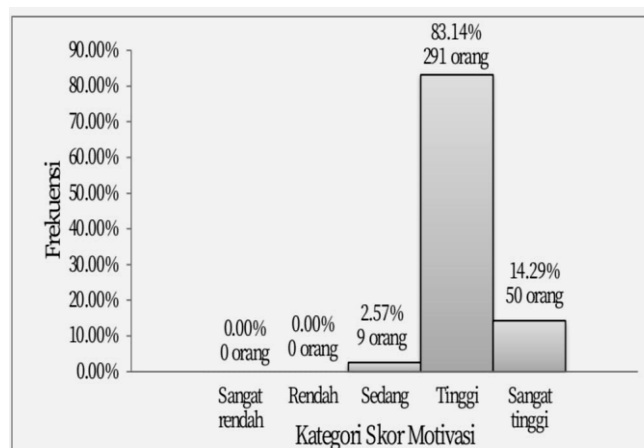
Teknik analisis data dalam penelitian ni yaitu menggunakan statistik deskriptif. Adapun cara penghitungannya untuk tiap-tiap butir dalam angket menggunakan persentase dan dalam pengkategorian terdapat 5 kategori yang dapat disusun dalam penelitian ni yaitu bisa dimulai dari yang sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data motivasi masyarakat masyarakat kota singaraja berolahraga rekreasi di taman kota singaraja berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 50 orang (14,29%), berada pada kategori tinggi sebanyak 291 orang (83,14%), dan berada pada kategori sedang sebanyak 9 orang (2,57%) dan pada kategori rendah dan sangat rendah 0 orang (0,00%) dengan mempunyai skor rata-rata sebesar 92,45.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Data Motivasi Masyarakat Kota Singaraja Berolahraga Rekreasi di Taman Kota Singaraja

Rentan Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$94,25 \leq M \leq 116$	50	14,29%	Sangat Tinggi
$79,75 \leq M < 94,25$	291	83,14%	Tinggi
$65,25 \leq M < 79,75$	9	2,57%	Sedang
$50,75 \leq M < 65,25$	0	0,00%	Rendah
$29 \leq M < 50,75$	0	0,00%	Sangat rendah
Jumlah	350	100,00%	



**Gambar 1.** Diagram Histogram Hasil Analisis Data Motivasi Masyarakat Kota Singaraja Berolahraga Rekreasi di Taman Kota Singaraja

Pembahasan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja. Pandemi Covid-19 telah mengubah pola hidup masyarakat, di masa pandemi ini harus tetap berolahraga teratur menjadi cara baik untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Analisis terhadap motivasi motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja sangat penting dilakukan untuk memberikan saran kepada pemerintah daerah untuk memperhatikan taman kota Singaraja dari segi fasilitas. Hal ini diharapkan dapat memenuhi harapan masyarakat kota Singaraja untuk lebih aktif berolahraga, sehingga masyarakat termotivasi berolahraga ke taman kota Singaraja.

Berdasarkan hasil analisis data pada motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja

berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 50 orang (14,29%), berada pada kategori tinggi sebanyak 291 orang (83,14%), dan berada pada kategori sedang sebanyak 9 orang (2,57%) dan pada kategori rendah dan sangat rendah 0 orang (0,00%). Adapun skor rata-rata motivasi masyarakat sebesar 92,45 berada pada rentang kategori tinggi  $79,75 \leq M < 94,25$ , data tersebut menunjukkan bahwa masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja memiliki motivasi dengan kategori tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi sebesar 291 orang (83,14%) dengan skor rata-rata motivasi masyarakat sebesar 92,45 yang berkategori tinggi.

Hal ini dapat sejalan dengan penelitian Meylis (2019) dengan judul "Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Pengunjung Desa Wisata Kampoeng DjowoSekatul Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal" yang



menyatakan bahwa 77% responden memiliki motivasi yang tinggi dan 23% memiliki motivasi yang sedang serta 0% atau tidak ada responden yang memiliki motivasi rendah ataupun rendah sekali untuk datang berolahraga dan berekreasi di Desa Wisata Kampoeng Djowo Sekatul. Dengan hasil demikian dapat disimpulkan bahwa pengunjung memiliki motivasi yang tinggi untuk berkunjung dan berolahraga rekreasi.

Senada dengan itu, hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian Pramadya & Sudijandoko (2017) yang berjudul "Analisis Motivasi Pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bolavoltik Di Kecamatan Pacet" menyatakan bahwa motivasi pada komunitas masyarakat pelaku olahraga rekreasi bolavoltik di Kecamatan Pacet tergolong sangat besar atau sangat baik. Dilihat dari jenis motivasinya menunjukkan bahwa motivasi intrinsik untuk mengikuti olahraga rekreasi bolavoltik di Kecamatan Pacet lebih besar daripada motivasi ekstrinsik. Rata-rata motivasi intrinsik sebesar 84% dalam predikat sangat baik sedangkan motivasi ekstrinsik sebesar 66% dalam predikat baik. Motivasi intrinsik pada komunitas masyarakat pelaku olahraga rekreasi bolavoltik di Kecamatan Pacet yang tergolong besar karena merupakan kebutuhan, harapan, minat, dan kesenangan, sedangkan motivasi ekstrinsik yang tergolong besar karena keluarga, lingkungan, dan mbalan.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Putra (2010) yang berjudul "Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Peserta TSOT Outbound" dilihat dari jenis motivasinya menunjukkan bahwa motivasi intrinsik untuk mengikuti olahraga rekreasi di TSOT outbound Kecamatan Kecamatan Prigen, Kabupaten Pasuruan tinggi. Rata-rata motivasi intrinsik indikator minat sebesar 83,8% dalam persentase sangat tinggi, indikator tingkat kesenangan sebesar 71,3%, indikator tingkat kebutuhan sebesar 80,3%, serta untuk indikator tingkat harapan sebesar 64%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi peserta untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi dikarenakan minat yang sangat tinggi,

kesenangan yang tinggi, kebutuhan yang sangat tinggi dan harapan yang tinggi.

Selanjutnya sama dengan Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto (2016) dengan judul Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Pengunjung Desa Wisata Kampoeng Djowo Sekatul Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal, Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77% responden memiliki motivasi yang tinggi. 23% memiliki motivasi yang sedang. Dan 0% atau tidak ada responden yang memiliki motivasi rendah ataupun rendah sekali untuk datang berolahraga dan berekreasi di Desa Wisata Kampoeng Djowo Sekatul. Dengan hasil demikian dapat disimpulkan bahwa pengunjung memiliki motivasi yang tinggi untuk berkunjung dan berolahraga rekreasi. Dan penelitian oleh Hanani (2017) dengan judul *The Study On Value Of Recreational Sports Activity Of Urban Communities study aims to describe and nvestigate: 1) the reason why recreational sports become urban society choice as weekend activities and holiday activities, 2) the type of recreational sport activities done by urban communities, 3) the value of ndividual's physical and psychosocial aspects, 4) potential space for ndividual who do recreational sport activities. This research used ethnographic study with empirical and theoretical approaches. We conclude that the recreational sport activities as an option activity for the urban community, and s quite representative to facilitate the needs of sport cultures, and a sense of concern for the environment which useful n maintaining health.*

Berdasarkan penjelasan yang sudah di paparkan di atas dapat di simpulkan bahwa motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja tergolong kategori tinggi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi di taman kota Singaraja tergolong kategori tinggi 291 orang (83,14%) dengan skor rata-rata 92,45.





#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyanto, S. (2016). Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Pengunjung Desa Wisata Kampoeng Djowo Sekatul Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.
- Azwar S. (2000). Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya. Pustaka Pelajar Jogja Offset.
- Hanani, E. S. (2017). The Study On Value Of Recreational Sports Activity Of Urban Communities. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2).
- Hasibuan, R., Sederhana, T., Gejala, M., & Degeratif, P. (2006). Rosmaini Hasibuan: Terapi Sederhana Menekan Gejala Penyakit Degeratif. 78–93.
- Indricha, M. (2019). Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar. 17.
- Maksum, A. (2004). Pengkajian Sport Development Index (SDI), Proyek Pengembangan dan Keserasian kebijakan Olahraga Dirjen Olahraga Depdiknas dan Pusat Studi Olahraga lembaga Penelitian Universitas Surabaya.
- Mull, R. F. (2013). Recreational sport programming. Sagamore Publishing LLC.
- Pramadya, Y. R., & Sudijandoko, A. (2017). Analisis Motivasi Pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bolavoltik Di Kecamatan Pacet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 49–54.
- Putra, S. K. A., & Sudijandoko, A. (2020). Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Peserta Tsot Outbound . *Jurnal Kesehatan Olahraga*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2).
- Samsudin, S. (2009). Manajemen Sumber Daya Manusia. Penerbit Pustaka Setia.
- Sardiman, A. . (2007). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). Statistika Untuk Penelitian. Alfabeta.
- Suratmin. (2018a). Pengantar Olahraga rekreasi dan Olahraga Pariwisata. PT RajaGrafindo Persada.
- Suratmin. (2018b). Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata. PT Raja Grafindo Persada.