

Analisis Motivasi Masyarakat Kecamatan Comal Dalam Berolahraga

Alvin Aldibaran Gea ^{a,1,*}, Buyung Kusumawardhana ^{a,2}, Tubagus Herlambang ^{a,3}

^a Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia
¹ alvinaldibaran@gmail.com^{*}, ² buyungkusumawardhana@upgris.ac.id, ³ tubagusherlambang@upgris.ac.id.
* corresponding author

ARTICLE INFO

Article history

Received 2025-08-28
Revised 2025-11-25
Accepted 2025-11-25

Keywords

Motivation
Community sports
Physical fitness
Intrinsic motivation

ABSTRACT

Motivation plays an important role in encouraging individuals to engage in physical activity or exercise, which contributes to physical fitness, health, and quality of life. This study aims to analyze the motivation of the community in Comal District, Pemalang Regency, to participate in sports activities, viewed from intrinsic and extrinsic dimensions. The research employed a quantitative approach with a survey design, involving 100 respondents selected through accidental sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using descriptive percentages. The results show that the community's motivation to engage in sports activities in Comal District, Pemalang Regency, in terms of intrinsic indicators, falls into the high category at 68%. Meanwhile, extrinsic motivation falls into the moderate category at 66.62%. Overall, the motivation of the community to engage in sports activities is categorized as moderate, with a percentage of 67.54%, which lies within the interval range of 52%–67%. Intrinsic motivation had the highest score, indicating that the community participates in sports primarily due to feelings of enjoyment, pride, and a desire to challenge themselves, rather than external incentives such as praise or rewards. The sports activities commonly performed include gymnastics, cycling, and badminton, which provide physiological benefits, improve body balance, and promote healthy lifestyle behaviors. These findings confirm that motivation particularly intrinsic motivation is a major factor in increasing public participation in regular exercise, which in turn positively influences physical health, mental well-being, and overall quality of life. This aligns with previous studies highlighting the significant impact of intrinsic motivation on participation in sports and extracurricular activities.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Abstrak

Kata kunci

Motivasi
Olahraga masyarakat
Kebugaran jasmani
Motivasi intrinsik

Motivasi berperan penting dalam mendorong individu untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang berdampak pada kebugaran jasmani, kesehatan, dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi masyarakat Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang dalam berolahraga dari dimensi intrinsik dan ekstrinsik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei, melibatkan 100 responden yang dipilih melalui accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara deskriptif persentase. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa motivasi masyarakat melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Comal, Kabupaten Pemalang, pada indikator intrinsik termasuk dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 68%. Sementara itu, motivasi masyarakat pada indikator ekstrinsik termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebesar 66,62%. Secara keseluruhan, motivasi masyarakat melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Comal, Kabupaten Pemalang, termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 67,54%, yang berada dalam rentang interval antara 52%–67%. Motivasi intrinsik memiliki skor tertinggi, menunjukkan bahwa masyarakat berolahraga terutama karena rasa senang, bangga, dan ingin menantang diri sendiri, bukan semata-mata karena dorongan eksternal seperti pujian atau imbalan. Aktivitas olahraga yang dilakukan meliputi senam, bersepeda, dan bulutangkis, yang memberikan manfaat fisiologis, melatih keseimbangan tubuh, serta mendukung perilaku hidup sehat. Temuan ini menegaskan bahwa motivasi, khususnya intrinsik, menjadi faktor utama

dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga secara rutin, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup, sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai pengaruh signifikan motivasi intrinsik terhadap partisipasi dalam kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)



PENDAHULUAN

Motivasi merupakan dorongan yang ada pada diri sendiri untuk mendapatkan tujuan yang hendak dicapainya. Oleh karena itu, ketika siswa diberikan motivasi atau dorongan secara eksternal dapat mendukung terbentuknya motivasi yang positif (Septianingrum & Fitrayati, 2024). Olahraga adalah bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Olahraga itu sendiri pada hakikatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang kemudian membentuk kegiatannya dan memberi arti bagi kegiatan itu. Pentingnya olahraga bagi jasmani agar tubuh tetap fit dan tetap terjaga. Olahraga merupakan media atau sarana yang dapat dimanfaatkan oleh manusia untuk mencapai derajat kebugaran. Tidak hanya derajat kebugaran, tetapi ada banyak aspek manfaat dalam berolahraga. Aspek tersebut misalnya terwujudnya kesehatan fisik, kebugaran fisik, mental dan sosial. Oleh karenanya, berolahraga sebaiknya dilakukan manusia sebagai bentuk kebutuhan hidup yang harus dijalani sehingga mempermudah manusia mencapai manfaat yang melekat pada aspek-aspek tersebut (Oktary Zika Purba et al., 2022).

Dalam berolahraga, kesegaran dan bugar jasmani menjadi hal vital yang diperlukan yang nantinya akan berpengaruh di dalam pertumbuhannya, terutama pada kebugarannya dalam tubuh. Kegiatan yang melibatkan tubuh tentunya mempengaruhi bugar atau tidaknya seseorang, yang mana kegiatan yang dilaksanakan secara terus-menerus tersebut tentunya memiliki efektivitas kestabilan yang nantinya akan berpengaruh besar dan signifikan terhadap kebugaran jasmani seseorang (Al Baihaqi et al., 2022).

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness* menjelaskan bahwa kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak; kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama (Suharjana, 2021). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh tubuh dalam melaksanakan tugas tanpa mengalami kondisi kelelahan. Hal ini senada dengan pendapat Hartati et al. (2020) yang menjelaskan bahwa kesehatan fisik adalah kualitas hidup berupa kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti, serta memiliki energi untuk menikmati waktu luang dan keadaan darurat yang tidak terduga. Kemudian, kebugaran jasmani baik bagi seseorang untuk dapat menyesuaikan semua beban fisik dan psikologis untuk mencapai produktivitas dan kinerja kerja yang optimal. Pola hidup manusia yang cenderung statis, kurang bekerja secara fisik, dan sering bermalas-malasan dapat mengakibatkan penurunan kebugaran jasmani; salah satu komponen yang

dipengaruhi yaitu kebugaran kardiorespirasi (Buyung Kusumawardhana et al., 2021).

Kebugaran jasmani menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Kebugaran jasmani menjadi salah satu masalah di kehidupan masyarakat. Hal tersebut salah satunya diakibatkan oleh kondisi di mana sebagian besar manusia lebih banyak menggunakan otak ketimbang fisik (Gustian & Palmizal, 2021). Dapat dikatakan bahwa keadaan fisik menjadi lebih pasif dan lebih statis. Hal ini terjadi karena adanya kecenderungan masyarakat, terutama di kota-kota besar yang tidak lagi menggunakan ototnya untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari. Kondisi tersebut tentu tidak dapat dipukul rata di semua kalangan masyarakat, khususnya di Indonesia. Masyarakat di Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang yang dominan sebagai pedagang dan buruh memiliki tingkat kesadaran akan kondisi fisik yang lebih dibandingkan kondisi para warga di pedesaan.

Ketidakaktifan secara fisik secara signifikan dapat berdampak negatif terhadap kebugaran fisik sehingga meningkatkan risiko penyakit tidak menular dan kematian. Saat ini banyak warga masyarakat menghabiskan waktu luang dengan teknologi, bermain online atau sekadar mencari informasi. Walaupun demikian, generasi Z cenderung lebih fleksibel dan adaptif dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang cepat karena mereka akrab dengan teknologi dan media sosial. Generasi Z juga menyadari bahwa gaya hidup sedentari berdampak negatif terhadap kesehatan sehingga generasi ini memiliki motivasi tersendiri untuk melakukan olahraga di antaranya untuk perkembangan fisik, mental, dan sosial (Mylsidayu & Bujang, 2023).

World Health Organization (WHO) menjelaskan aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan membutuhkan energi. Berbagai aktivitas fisik seperti berlari, berjalan, bekerja, bermain, angkat beban, dan berbagai latihan fisik lainnya. Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (Reza Naufal Azzami & Buyung Kusumawardhana, 2021).

Berdasarkan hasil observasi di Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang yang menunjukkan bahwa masyarakat memiliki latar belakang profesi beragam, seperti pelajar, wiraswasta, pensiunan pegawai, dan sebagainya, serta melakukan berbagai kegiatan olahraga sehari-hari, umumnya pada sore hingga malam hari seperti bulutangkis, muncul ketertarikan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai keaktifan mereka dalam beraktivitas fisik dan berolahraga. Meskipun masyarakat Kecamatan Comal, Kabupaten Pemalang, melakukan berbagai aktivitas olahraga dan fisik, belum ada penelitian yang secara sistematis mengeksplorasi motivasi masyarakat dalam berolahraga, khususnya mengenai peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap tingkat partisipasi mereka. Penelitian sebelumnya

banyak membahas manfaat olahraga atau kebugaran jasmani secara umum, namun kurang menyoroti motivasi individu masyarakat di konteks lokal, termasuk faktor-faktor yang mendorong atau menghambat partisipasi mereka. Hal ini menjadi celah yang perlu diisi agar strategi atau intervensi dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat dapat lebih tepat sasaran.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis motivasi masyarakat Kecamatan Comal dalam berolahraga. Penelitian ini menelaah faktor-faktor yang mendorong partisipasi masyarakat, baik dari aspek motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi tingkat motivasi yang dimiliki masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pola motivasi berolahraga di Kecamatan Comal.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei yang bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang dalam berolahraga. Menurut Kuncoro (2018), pendekatan penelitian mencakup seluruh prosedur dalam penelitian, mulai dari perumusan masalah hingga penarikan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena penelitian bertujuan menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga lebih mudah dipahami dan disimpulkan. Pendekatan kuantitatif menekankan pentingnya variabel-variabel penelitian yang harus didefinisikan secara operasional (Siregar, 2018).

Populasi adalah seluruh objek yang menjadi target penelitian (Arikunto, 2022). Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat Kecamatan Comal yang melakukan aktivitas olahraga di Lapangan Jatidiri Comal. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang relevan dengan penelitian. Penentuan sampel dalam penelitian ini ditetapkan sejumlah 100 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui peneliti dan dianggap memenuhi kriteria sebagai sumber data (Sugiyono, 2019).

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner motivasi berolahraga yang terdiri dari 30 pernyataan, mencakup dua dimensi motivasi: (1) Motivasi intrinsik 20 butir, dan (2) Motivasi ekstrinsik 10 butir. Setiap item diukur menggunakan skala Likert 5 pilihan, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen telah melalui uji validitas isi (content validity) melalui expert judgement oleh dosen ahli di bidang pendidikan jasmani. Reliabilitas dihitung menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan kategori reliabel apabila nilai $\alpha > 0,70$. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk memperoleh informasi yang relevan dan valid terkait variabel motivasi berolahraga. Teknik analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian karena memberikan makna terhadap data yang diperoleh (Setyosari, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, pada bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan terhadap data yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian disajikan sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut merupakan hasil analisis pada setiap indikator berdasarkan butir pernyataan yang dijawab oleh para responden.

Motivasi Intrinsik

Berdasarkan penjabaran masing-masing pernyataan di atas, dapat dijelaskan bahwa motivasi warga masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang pada indikator intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Motivasi Warga Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga pada Indikator Intrinsik

Item	Pernyataan	Kriteria Jawaban					Jumlah Total	Percentase
		SL	SR	KD	JR	TP		
1.	Banyak teman	3	60	35	2	0	364	72,80%
2.	Tidak membosankan	6	62	21	11	0	363	72,60%
3.	Senang mengikuti kegiatan olahraga	10	41	36	13	0	348	69,60%
4.	Ada efek positif	11	40	37	12	0	350	70,00%
5.	Tidak mudah lelah	8	50	23	19	0	347	69,40%
6.	Mengatur waktu untuk berolahraga	7	49	33	11	0	352	70,40%
7.	Merasa rugi jika tidak berolahraga	3	37	47	9	4	326	65,20%
8.	Teman-teman tidak menyukai olahraga	50	37	10	3	0	334	66,80%
9.	Tubuh selalu bergerak	4	57	30	9	0	356	71,20%
10.	Memiliki keterampilan	6	42	40	12	0	342	68,40%
11.	Belum menguasai olahraga	8	55	21	16	0	355	71,00%
12.	Menambah kebugaran	4	43	36	16	1	333	66,60%
13.	Memiliki keseimbangan yang baik	9	39	31	21	0	336	67,20%
14.	Memiliki kooedinasasi yang baik	5	39	40	13	3	330	66,00%
15.	Untuk keseimbangan tubuh	5	54	26	15	0	349	69,80%
16.	Penurunan kondisi fisik	3	45	32	19	1	330	66,00%
17.	Untuk mendapatkan teman	5	42	37	13	3	333	66,60%
18.	Ajakan teman	4	35	37	20	4	315	63,00%
19.	Tidak dijauhi teman	3	37	30	22	8	305	61,00%
20.	Tidak memiliki teman	2	55	24	11	8	332	66,40%
Jumlah								1360%
Rata-rata								68,00%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa motivasi warga masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang pada indikator intrinsik termasuk dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 68,00%.

Motivasi Ekstrinsik

Berdasarkan penjabaran masing-masing pernyataan di atas, dapat dijelaskan bahwa motivasi warga masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang pada indikator ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Motivasi Warga Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga pada Indikator Ekstrinsik

Item	Pernyataan	Kriteria Jawaban					Jumlah Total	Persentase
		SS	S	N	TS	STS		
1.	Mendapatkan pujian	1	50	18	16	15	306	61,20%
2.	Pujian menambah semangat olahraga	3	43	28	18	8	315	63,00%
3.	Senang mendapat pujian dari teman	4	34	49	5	8	321	64,20%
4.	Ingin menjadi pengurus olahraga	5	43	24	19	9	316	63,20%
5.	Merasa senang kepengurusan olahraga	6	45	26	19	4	330	66,00%
6.	Kepengurusan yang baik	8	40	36	15	1	339	67,80%
7.	Ingin menjadi yang terbaik	2	46	35	12	5	328	65,60%
8.	Dapat mengimbangi teman	8	52	32	6	2	358	71,60%
9.	Tidak merasa malu berolahraga	12	44	33	9	2	355	71,00%
10.	Tidak minder saat berolahraga	14	48	26	11	1	363	72,60%
Jumlah							666,20%	
Rata-rata							66,62%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa motivasi warga masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang pada indikator ekstrinsik termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebesar 66,62%.

Motivasi Berolahraga

Hasil penelitian berikut disajikan untuk menjawab rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh temuan penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Motivasi Warga Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga

Item	Pernyataan	Kriteria Jawaban				Jumlah Total	Persentase	
		SL	SR	KD	JR			
1.	Banyak teman	3	60	35	2	0	364	72,80%
2.	Tidak membosankan	6	62	21	11	0	363	72,60%

Item	Pernyataan	Kriteria Jawaban					Jumlah Total	Percentase
		SL	SR	KD	JR	TP		
3.	Senang mengikuti kegiatan olahraga	10	41	36	13	0	348	69,60%
4.	Ada efek positif	11	40	37	12	0	350	70,00%
5.	Tidak mudah lelah	8	50	23	19	0	347	69,40%
6.	Mengatur waktu untuk berolahraga	7	49	33	11	0	352	70,40%
7.	Merasa rugi jika tidak berolahraga	3	37	47	9	4	326	65,20%
8.	Teman-teman tidak menyukai olahraga	50	37	10	3	0	334	66,80%
9.	Tubuh selalu bergerak	4	57	30	9	0	356	71,20%
10.	Memiliki keterampilan	6	42	40	12	0	342	68,40%
11.	Belum menguasai olahraga	8	55	21	16	0	355	71,00%
12.	Menambah kebugaran	4	43	36	16	1	333	66,60%
13.	Memiliki keseimbangan yang baik	9	39	31	21	0	336	67,20%
14.	Memiliki koordinasi yang baik	5	39	40	13	3	330	66,00%
15.	Untuk keseimbangan tubuh	5	54	26	15	0	349	69,80%
16.	Penurunan kondisi fisik	3	45	32	19	1	330	66,00%
17.	Untuk mendapatkan teman	5	42	37	13	3	333	66,60%
18.	Ajakan teman	4	35	37	20	4	315	63,00%
19.	Tidak dijauhi teman	3	37	30	22	8	305	61,00%
20.	Tidak memiliki teman	2	55	24	11	8	332	66,40%
21.	Mendapatkan pujian	1	50	18	16	15	306	61,20%
22.	Pujian menambah semangat olahraga	3	43	28	18	8	315	63,00%
23.	Senang mendapat pujian dari teman	4	34	49	5	8	321	64,20%
24.	Ingin menjadi pengurus olahraga	5	43	24	19	9	316	63,20%
25.	Merasa senang kepengurusan olahraga	6	45	26	19	4	330	66,00%
26.	Kepengurusan yang baik	8	40	36	15	1	339	67,80%
27.	Ingin menjadi yang terbaik	2	46	35	12	5	328	65,60%
28.	Dapat mengimbangi teman	8	52	32	6	2	358	71,60%
29.	Tidak merasa malu berolahraga	12	44	33	9	2	355	71,00%
30.	Tidak minder saat berolahraga	14	48	26	11	1	363	72,60%
Jumlah								2026,20%
Rata-rata								67,54%

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi warga masyarakat

dalam melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang termasuk dalam kategori sedang, dengan persentase sebesar 67,54%, yang berada pada rentang interval antara 52% - 67%.

Pembahasan

Olahraga berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Kurangnya olahraga dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga adalah motivasi, yang berbeda pada setiap individu dan memengaruhi tingkat partisipasi mereka dalam berolahraga (Fahrul Zuriaturizky, 2024). Olahraga merupakan kewajiban bagi manusia untuk meningkatkan kondisi fisik yang berorientasi pada kebugaran tubuh, serta menjadi sarana rekreasi untuk memperoleh ketenangan, selain juga berperan dalam peningkatan prestasi individu. Dengan demikian, olahraga merupakan hal mendasar dan penting dalam menjaga tubuh agar dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal (Aditya Gumantan & Ibnu Sina, 2020).

Responden dalam penelitian ini didominasi oleh pelajar dan pegawai swasta lansia yang masih produktif. Aktivitas fisik penting dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, sama halnya dengan mengonsumsi vitamin; beraktivitas fisik mampu mencegah berbagai penyakit dan penurunan fungsi tubuh. Aktivitas fisik dapat melatih keseimbangan tubuh, mencegah penyakit, dan menjaga kesehatan lansia. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain senam, bersepeda, dan berjalan. Menjaga kebugaran dan kesehatan melalui aktivitas fisik dilakukan untuk mengurangi masalah kesehatan yang semakin kompleks.

Olahraga yang dilakukan masyarakat Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang biasanya dilakukan pada sore hari, dan sebagian juga pada malam hari, seperti olahraga bulutangkis. Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti dari beberapa masyarakat, hal ini menarik perhatian untuk digali lebih dalam terkait keaktifan dalam beraktivitas fisik dan berolahraga. Menurut Slameto (2020), motivasi adalah proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intensitas, konsistensi, serta arah umum tingkah laku manusia. Hamalik (2020) menjelaskan motivasi sebagai suatu perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan hasil perhitungan, motivasi warga masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang termasuk dalam kategori sedang, dengan persentase sebesar 67,54%, yang berada pada rentang interval antara 52–67%. Adanya motivasi ini memberikan manfaat bagi individu secara langsung, termasuk manfaat fisiologis dari aktivitas fisik yang terkait dengan frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan. Tingkat aktivitas fisik yang bervariasi dapat membantu menjelaskan temuan kontradiktif mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan kesehatan lainnya. Faktor motivasi yang tinggi terkait partisipasi dalam aktivitas fisik berpotensi menarik individu yang cenderung menghindari perilaku tidak sehat untuk terlibat dalam perilaku sehat (Christian Permana BayuDamai, 2022).

Temuan yang menarik adalah bahwa motivasi intrinsik memiliki skor lebih tinggi (68%) dibandingkan motivasi ekstrinsik (66,62%). Kondisi ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, masyarakat Comal melakukan olahraga terutama karena rasa senang, kenyamanan, dan manfaat kesehatan yang dirasakan langsung, sehingga dorongan internal menjadi lebih kuat. Aktivitas seperti bulutangkis atau bersepeda yang sering dilakukan pada sore hingga malam hari dianggap sebagai kegiatan yang menyenangkan, ringan, serta mudah dilakukan bersama keluarga atau teman. Kedua, karakteristik masyarakat yang heterogen mulai dari pelajar, pekerja swasta, hingga lansia produksi membuat olahraga menjadi sarana untuk melepas penat, menjaga kebugaran, dan meningkatkan rasa percaya diri. Ketiga, faktor intrinsik cenderung lebih stabil karena bersumber dari kepuasan pribadi, sementara motivasi ekstrinsik seperti pujian, penghargaan, atau status sosial tidak selalu dirasakan oleh semua individu.

Penjelasan ini di perkuat oleh Putra (2020) yang menyimpulkan bahwa motivasi intrinsik memiliki skor tertinggi dibandingkan dimensi motivasi lainnya. Artinya, ketika seseorang termotivasi secara intrinsik, individu tersebut akan bergerak dan bertindak untuk bersenang-senang atau bahkan menantang diri dalam melakukannya, bukan karena faktor eksternal seperti tekanan atau imbalan. Motivasi intrinsik dapat dipahami sebagai dorongan untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang timbul karena rasa senang dan bangga dalam diri individu tersebut.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Yudi Hidayat (2019), yang menyimpulkan bahwa motivasi belajar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga berpengaruh signifikan terhadap motivasi belajar. Kegiatan ekstrakurikuler telah membina siswa untuk mengembangkan bakat, minat, dan hobinya. Dengan mengikuti kegiatan tersebut, siswa tidak hanya dilatih keterampilan olahraga dan pengetahuannya, tetapi juga sikap yang baik, sehingga mendorong mereka untuk terus berlatih, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan belajar formalnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 67,54%. Motivasi ini berperan penting dalam mendorong partisipasi individu untuk berolahraga secara rutin, baik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh maupun untuk memperoleh manfaat psikologis dan rekreasi.

Motivasi intrinsik menjadi faktor utama yang mendorong masyarakat untuk aktif berolahraga, di mana individu melakukan aktivitas fisik karena rasa senang, bangga, dan ingin menantang diri sendiri, bukan semata-mata karena dorongan eksternal seperti tekanan atau imbalan. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa motivasi intrinsik memiliki pengaruh signifikan terhadap partisipasi dalam aktivitas fisik dan kegiatan ekstrakurikuler.

Selain itu, aktivitas olahraga yang dilakukan, baik berupa senam, bersepeda, maupun bulutangkis, memberikan manfaat fisiologis, mencegah penyakit, melatih keseimbangan tubuh, serta mendukung terciptanya perilaku sehat bagi individu. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa motivasi, terutama motivasi intrinsik, merupakan faktor penting dalam meningkatkan keaktifan masyarakat dalam berolahraga, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap kesehatan fisik, mental, dan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baihaqi, M. R., Wibisana, M. I. N., & Herlambang, T. (2022). Hubungan antara hidrasi dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada atlet sepak bola U16–19 SSB Rorema Kendal. *Jurnal Spirit Edukasia*, 2(1), 192–203. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/view/10698>
- Arikunto, S. (2022). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Bayu Damai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat motivasi berolahraga dan aktivitas fisik pada remaja di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7–12. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i04.48502>
- Gumantan, A., Sina, I., Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103-114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8857>
- Gustian, M. A., & Palmizal, P. (2021). Motivasi Lansia Pada Aktivitas Olahraga. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 61-70. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.547>
- Hamalik, O. (2020). *Proses belajar mengajar*. PT. Bumi Aksara.
- Hambali, S. (2019). Peranan Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.37742/JO.V5I1.95>
- Hartati, I., Vergara, L. A., & Author, C. (2020). Physical fitness level vs cumulative achievement index. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12), 2019–2023. <https://www.sysrevpharm.org/articles/physical-fitness-level-vs-cumulative-achievement-index.pdf>
- Kuncoro, M. (2018). *Metode riset untuk bisnis dan ekonomi* (Edisi empat). Erlangga.
- Kusumawardhana B., Wibisana, M. I. N., & Pratama, D. S. (2021). Strategi mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi (PJKR) menjaga kesehatan metabolismik dan kondisi fisik selama global pandemi Covid-19. *Proceedings of the National Seminar on Research Results and Community Service (SNHP)*, 1(1). <https://conference.upgris.ac.id/index.php/snhp/article/view/2275>
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi berolahraga generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.33558/motion.v13i1.7373>
- Oktary Zika Purba, Iyakrus, & Wahyu Indra Bayu, A. R. V. (2022). Survei motivasi berolahraga pada peserta didik. *Jurnal Porkes*, 5(1), 94–104. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5300>

- Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana motivasi olahraga mahasiswa di Papua?. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24415>
- Septianingrum, C. H., & Fitrayati, D. (2024). Motivasi Belajar dan Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI Mata Pelajaran Ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/jupe.v12n1.p1-7>
- Setyosari, P. (2021). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media Grup
- Siregar, S. (2018). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif*. PT. Bumi Aksara
- Slameto. (2020). *Belajar & faktor-faktor yang mempengaruhi*. PT. Rineka Cipta
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Suharjana. (2021). *Kebugaran jasmani*. Media Global
- Teguh Wibowo, R. N. A., Kusumawardhana, B., & Dwipradipita, G. (2021). Survei aktivitas fisik mahasiswa prodi PJKR Universitas PGRI Semarang angkatan 2017 pada masa pandemi covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 217-229. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.129>
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411>