



 <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v10i3.20336>

Survei Motivasi Beraktivitas Fisik Masyarakat Dusun Kalenanyar

Aziz Nurfalalah Tsani¹, Gani Kardani², dan Muhammad Nurzaman³, Ucu Abdul Ropi⁴
Program Pendidikan Jasmani. Universitas Galuh, Ciamis. Indonesia

Email: ziez.nurfalah07@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to understand the motivation of physical activity in the Kalenanyar Hamlet community. The research method used in this study is descriptive analysis. The Kalenanyar Hamlet community has 15 members. The research instrument used to understand the Physical Activity Motivation Survey is the Motivation Questionnaire. The results of the research and analysis were carried out by researchers to understand amotivation, external regulation, introjected regulation, and intrinsic regulation. My answer in the statement "very true for me" has a frequency of around 89% with a percentage of 30%. Respondents' answers in the statement "Sometimes True For Me" have a total of 139 frequencies and a response rate of 48%. Respondents' answers in the statement "Not True For Me" have a total of 65 frequencies and a frequency of 22%. It is hoped that the results of this study can be a reference for further researchers if they decide to conduct more in-depth research with a larger sample size.

Keywords: Motivation, physical activity

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami motivasi aktivitas fisik masyarakat Dusun Kalenanyar. metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Komunitas Dusun Kalenanyar beranggotakan 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk memahami Survei Motivasi Beraktivitas Fisik adalah Angket Motivasi. Hasil penelitian dan analisis dilakukan peneliti untuk memahami *amotivasi*, regulasi *external*, regulasi *introjeksi*, dan regulasi *intrinsik*. Jawaban Saya dalam pernyataan "sangat benar bagi saya" memiliki frekuensi sekitar 89% dengan persentase 30%. Jawaban responden dalam pernyataan "Kadang-kadang Benar Bagi Saya" memiliki total 139 frekuensi dan tingkat respons 48%. Jawaban responden dalam pernyataan "Tidak Benar Bagi Saya" memiliki total 65 frekuensi dan frekuensi 22%. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya jika mereka memutuskan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, Motivasi

Cara sitasi:

Aziz N. Tsani A. N. .dkk (2024) Survei Motivasi Beraktivitas Fisik Masyarakat Dusun Kalenanyar. Jurnal Keolahragaan, 10 (3), 153- 159

Sejarah Artikel:

Dikirim Oktober 2024, Direvisi Nopember 2024, Diterima Desember 2024.

PENDAHULUAN

Kata "remaja" berasal dari kata bahasa Inggris "*teenager*", yang merujuk pada mereka yang berusia antara 13 dan 19 tahun. Secara umum, remaja didefinisikan sebagai transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut WHO (Badan Kesehatan Dunia PBB), rentang hidup rata-rata adalah 12 hingga 24 tahun. Dalam bahasa Latin, "remaja" merujuk pada masa remaja yang ditandai dengan pertumbuhan atau pematangan untuk mencapai kematangan (Ali 2009: 48).

Gejala-gejala perubahan fisik remaja muncul ketika seorang anak mulai memasuki masa remaja, di mana perubahan tersebut pada dasarnya selalu disertai dengan perubahan sikap dan perilaku. Pada tahun 2019, Supriyatna dkk. (2020) telah melakukan banyak penelitian untuk memahami perubahan tingkat aktivitas fisik dan faktor-faktor yang memengaruhinya sehingga intervensi yang tepat dapat dikembangkan terkait dengan penurunan tingkat aktivitas fisik pada remaja. (Nugraha & Suryoadji, 2020).

Banyaknya manfaat yang diperoleh dari melakukan aktivitas fisik, maka penting bagi semua orang untuk tetap aktif secara fisi, terlepas dari jenis aktivitas fisik apa yang dilakukan (Fröberg 2020). Manfaat aktivitas fisik dapat diperoleh jika aktivitas fisik dilakukan dengan intensitas sedang dan kuat (Piercy et al. 2018). Berdasarkan pada rekomendasi tentang aktivitas fisik, orang dewasa harus melakukan aktivitas fisik sedang setidaknya 150-300 menit/ minggu atau 75-150 menit/ minggu aktivitas fisik dengan intensitas kuat (Stamatakis et al. 2019;

(Young et al. 2016). Olahraga teratur menghasilkan perubahan pada protein, sel, dan jaringan sistem imun. Hal ini dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, membangun hubungan, meningkatkan harga diri, meningkatkan fungsi seksual, meningkatkan kinerja kerja, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki stres (Nursalam, 2011). Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu diimbangi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberlanjutan dari aktivitas fisik adalah motivasi. Motivasi adalah suatu kondisi dalam diri yang menginginkan adanya perubahan pada diri sendiri atau perubahan lingkungan (Reeve 2018). Ada dua jenis motivasi: intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu dan biasanya muncul dari tindakan yang dapat memuaskan kebutuhan individu tersebut. Motivasi ekstrinsik berasal dari luar individu dan dapat dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, berikut ini merupakan rumusan masalah : Bagaimanakah motivasi beraktivitas fisik masyarakat Dusun Kalenanyar ? adapun tujuan penelitian dikemukakan sebagai berikut : Mengetahui motivasi beraktivitas masyarakat Dusun Kalenanyar.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini Analisis deskriptif akan digunakan untuk menguji skor data angket aktifitas fisik di Dusun Kalenanyar. Desain penelitian yang digunakan adalah analisis kuantitatif akan digunakan untuk menganalisis skor data angket aktifitas fisik di dusun Kalenanyar. Analisis statistika yang digunakan adalah korelasi pearson untuk menjawab persoalan penelitian yang ingin diketahui. Sumber data yang diperoleh untuk penelitian ini, peneliti mengambil dari data kepala Dusun Kalenanyar. Penelitian ini dilakukan di Dusun Kalenanyar RW 12 Desa Rawaapu Kecamatan Patimuan Kabupaten Cilacap

Penelitian ini hanya dapat dilakukan untuk populasi umum, sehingga jumlah orang yang diteliti tidak banyak. Populasi dalam penelitian ini adalah populasi Dusun Kalenanyar yang gemar melakukan aktivitas fisik bola volly. Peneliti memilih masyarakat Dusun Kalenanyar dengan kelompok umur remaja. Peneliti memilih masyarakat Dusun Kalenanyar dikarenakan kurangnya aktifitas fisik pada usia remaja. Oleh karena itu peneliti akan meneliti masyarakat dusun Kalenanyar pada usia remaja. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik total sampling berupa *Sampling Purposive* sehingga sampel juga berupa masyarakat dusun

Kalenanyar. Pengertian *Sampling Purposive* (masyarakat yang mengikuti olahraga bola volly) menurut Sugiyono (2016: 124) adalah teknik untuk membuat sampel dengan pertimbangan yang ditentukan. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang variabel penelitian motivasi disebut angket yang diadaptasi dari *The Behavioural Regulation In Exercise Questionnaire* (BREQ) yang dikembangkan berdasarkan pada teori Deci (1985) & Ryan (1991). Amotivasi, regulasi eksternal, regulasi introjeksi, regulasi yang dapat diidentifikasi, dan regulasi internal adalah 19 pertanyaan yang membentuk BREQ-2.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu motivasi aktifitas fisik di Dusun Kalenanyar. Pengertian motivasi : Menurut penulis, motivasi adalah keinginan individu untuk mencapai tujuannya. Ada dua jenis motivasi: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah jenis motivasi yang berasal dari dalam diri dan tidak perlu adanya rangsangan dari factor luar karena sudah terdorong dengan dirinya sendiri. Sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang timbul karena adanya dorongan atau rangsangan dari luar untuk mencapai tujuan yang diperoleh secara langsung. Pengertian aktivitas fisik : Menurut penulis, aktivitas fisik adalah setiap aktivitas tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang menghasilkan pelepasan energi dalam jumlah yang signifikan. Terbukti, aktivitas fisik dapat membantu mencegah terjadinya berat badan, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, dan mencegah diabetes dibandingkan dengan penurunan aktivitas fisik. Kunci untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang adalah aktivitas fisik. Keterlibatan, kelompok sosio-demografi, pekerjaan, pendidikan, dan tempat tinggal adalah beberapa faktor yang memengaruhi aktivitas fisik dan mental.

HASIL PENELITIAN

Pengukuran motivasi, data diperoleh dari masyarakat dusun Kalenanyar RW 12 Desa Rawaapu Kecamatan Patimuan Kabupaten Cilacap. dengan menggunakan klasifikasi kelompok umur remaja. Kelompompok umur remaja menurut BKKBN yaitu dari usia 10-24 tahun dan belum menikah. Data umur remaja yang terlibat dalam penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1 Data Distribusi Penelitian

Usia (Tahun)	F	%
12	2	13,3%
15	2	13,3%
17	5	33,3%
16	1	6,7%
20	3	20%
22	2	13,3%
Jumlah :	15	100%

(Sumber : Hasil data pengolahan data primer, 2025)

1. $P = \frac{F}{N} \times 100\%$
2. Keterangan :
3. P : Presentase
4. F : Frekuensi Usia
5. N : Jumlah sampel

Berdasarkan tabel 1 diatas jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Terdapat dua orang berusia 12 tahun dengan persentase 13%, dua orang berusia 15 tahun dengan persentase 13%, lima orang berusia 17 tahun dengan persentase 33%, enam orang berusia 16 tahun dengan persentase 6%, tiga orang berusia 20 tahun dengan persentase 20%,

dan dua orang berusia 22 tahun dengan persentase 13%. Dengan menggunakan rumus berikut, peneliti menentukan indeks nilai terendah, maksimum, dan interval:

1. Skor tertinggi X Jumlah pertanyaan = nilai maksimal
2. Skor terendah X Jumlah pertanyaan = nilai minimal
3. Nilai minimum - Nilai maksimum = interval
4. Interval jarak = Interval hasil - jumlah kategori.

Pengategorian jawaban responden ini menggunakan skor ideal, sehingga nilai Skor maksimum (3) x Jumlah pertanyaan (19) menghasilkan nilai tertinggi. Sebaliknya, nilai terendah diperoleh dengan membagi Skor minimum (1) dengan jumlah pertanyaan (19).

Setelah interval dipahami, penulis dapat memahami interval untuk setiap kategori. Informasi tambahan yang diperoleh dari kuesioner diklarifikasi dalam kategori sesuai intervalnya. Perhitungannya sebagai berikut :

1. Nilai maksimum = $3 \times 19 = 57$
2. Nilai minimum = $1 \times 19 = 19$
3. Interval = $57 - 19 = 38$
4. Jarak interval = $38 : 3 = 12,6 = 13$

Sehingga dapat Interval skor unruk digunakan untuk menentukan setiap kategori sebagai berikut:

Rentang Nilai	Kategori
19-32	Rendah
33-45	Sedang
46-57	Tinggi

(Sumber : Hasil data pengolahan data primer, 2025)

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa nilai intervalnya yaitu 13 dengan kategori rendah dari skor 19 sampai 32, kategori sedang dari skor 33 sampai 45 dan kategori tinggi dari 46 sampai 57.

Tabel 3 Tanggapan Responden Mengenai Sub Variabel Motivasi Aktifitas Fisik (X)

Pernyataan	Tanggapan Responden	F	%
	Sangat Benar Bagi Saya	89	30%
Motivasi Aktifitas Fisik	Kadang-kadang Benar Bagi Saya	139	48%
	Tidak Benar Bagi Saya	65	22%
Jumlah		285	100%

(Hasil Pengolahan Data Primer, 2025)

Dari data diatas dapat diperoleh jumlah jawaban sebanyak 285 dengan masing-masing tanggapan responden yang menjawab “sangat benar bagi saya” sebanyak 89 (30)% jawaban, “kadang-kadang benar bagi saya” sebanyak 139 (48%) dan yang menjawab “tidak benar bagi saya” sebanyak 65 (22%).

PEMBAHASAN

Dari penelitian yang sudah dilakukan maka peneliti mendapatkan hasil angket motivasi yang sudah dilakukan riset dan juga perhitungan untuk mengetahui jawaban dari angket motivasi.

Tabel 4 Hasil angket motivasi

<i>Amotivation</i>	60	21,%
<i>external regulation</i>	60	21,%
<i>introjected regulation</i>	45	16%
<i>identified regulation</i>	60	21%
<i>intrinsic regulation</i>	60	21%
<i>jumlah</i>	285	100%

(Hasil Pengolahan Data Primer, 2025)

6. $P = \frac{F}{N} \times 100\%$

7. Keterangan :

8. P : Presentase

9. F : Frekuensi Usia

10. N : Jumlah sampel

11. $P = \frac{60}{285} \times 100\% = 21\%$

12. $P = \frac{60}{285} \times 100\% = 21\%$

13. $P = \frac{45}{285} \times 100\% = 15\%$

14. $P = \frac{60}{285} \times 100\% = 21\%$

Dari hasil tabel 1.6 dapat disimpulkan bahwa tingkat *Amotivation* yaitu 60 dengan persentase 21%, *external regulation* 60 dengan persentase 21%, *introjected regulation* 45 dengan persentase 15%, *identified regulation* 60 dengan persentase 21%, *intrinsic regulation* 60 dengan persentase 21%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan dalam Seperti yang disebutkan sebelumnya, peneliti hanya ingin memahami konsep Amotivasi, Regulasi Eksternal, Regulasi Introjeksi, Regulasi Teridentifikasi, dan Regulasi Intrinsik., *intrinsic* Regulasi maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

a. Tanggapan Responden :

1. Jawaban responden pernyataan Sangat Benar Bagi Saya dengan jumlah frekuensi sedang sebanyak 89 dengan persentase 30%.
2. Jawaban responden pernyataan Kadang-kadang Benar Bagi Saya dengan jumlah frekuensi terbanyak sebanyak 139 dengan persentase 48%.
3. Jawaban responden pernyataan Tidak Benar Bagi Saya dengan jumlah frekuensi terendah sebanyak 65 dengan jumlah frekuensi 22%.

b. Hasil angket motivasi :

1. Nilai *Amotivation* masyarakat Dusun Kalenanyar sebesar 60 dengan persentase 21%.
2. Nilai *external regulation* masyarakat Dusun Kalenanyar sebesar 60 dengan persentase 21%.

3. Nilai *introjected regulation* masyarakat Dusun Kalenanyar sebesar 45 dengan persentase 15%.
4. Nilai *identified regulation* masyarakat Dusun Kalenanyar sebesar 60 dengan persentase 21%.
5. Nilai *intrinsic regulation* masyarakat Dusun Kalenanyar sebesar 60 dengan persentase 21%.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Motivasi Aktivitas Fisik Masyarakat Dusun Kalenanyar Pada Usia Remaja. Berikut ini adalah ringkasan temuan dari penelitian ini yang dapat digunakan oleh penulis :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya apabila melakukan penelitian lebih mendalam dengan menambah jumlah sampel penelitian yang tersedia sehingga penelitian menjadi lebih komprehensif dan menggunakan sampel penelitian yang berbeda dengan tetap memperhatikan hasil penelitian yang sudah ada.
2. Masyarakat Dusun Kalenanyar diharapkan dapat melakukan aktifitas fisik secara teratur guna meningkatkan kesehatan.
3. Masyarakat Dusun Kalenanyar diharapkan dapat memahami dan mengetahui manfaat melakukan aktifitas fisik secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Maya, Kristiana Widiawati, Manajemen Administrasi, Akademi Sekretari, Dan Manajemen, Bina Insani, Jl Siliwangi No, Rawa Panjang, and Bekasi Timur. 2017. "Penerapan Motivasi Karyawan Menurut Teori Dua Faktor Frederick Herzberg Pada PT Aristika Kreasi Mandiri" 5 (1): 83–98.
- Ciotti, Marco, Massimo Ciccozzi, Alessandro Terrinoni, Wen Can Jiang, Cheng Bin Wang, and Sergio Bernardini. 2020. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences* 0 (0): 1–24. <https://doi.org/10.1080/10408363.2020.1783198>.
- Ekelund, Ulf, Wendy J. Brown, Jostein Steene-Johannessen, Morten Wang Fagerland, Neville Owen, Kenneth E. Powell, Adrian E. Bauman, and I. Min Lee. 2019. "Do the Associations of Sedentary Behaviour with Cardiovascular Disease Mortality and Cancer Mortality Differ by Physical Activity Level? A Systematic Review and Harmonised Meta-Analysis of Data from 850 060 Participants." *British Journal of Sports Medicine* 53 (14): 886–94. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098963>.
- Fröberg, Andreas. 2020. "The Importance of Physical Activity among Faculty Members." *Journal of American College Health* 0 (0): 1–4. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1817037>.
- Harikedua, Vera T., and Naomi M. Tando. 2012. "Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Obesitas Sentral Pada Tokoh Agama Di Kota Manado." *Gizido* 4 (1): 289–98.
- nanag hasan susanto, cindy lestari. 2018. "Eksplorasi Teori Motivasi Abraham Maslow Dan David McClelland." *Pendidikan Islam* 3 (2): 184–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.28918/jei.v3i2.1687> Received:
- Nurmala, Desy Ayu, Lulup Endah Tripalupi, and Naswan Suharsono. 2014. "Pengaruh Motivasi Belajar Dan Aktivitas Belajar Terhadap Hasil Belajar Akuntansi." *Jurnal Pendidikan Ekonomi* 4 (1): 86–95.
- Nurul Ihsan, Sepriadi, Suwirman. 2018. "Kata Kunci: Status Gizi, Kondisi Fisik, Motivasi Berprestasi," 410–22.
- Piercy, Katrina L., Richard P. Troiano, Rachel M. Ballard, Susan A. Carlson, Janet E. Fulton, Deborah A. Galuska, Stephanie M. George, and Richard D. Olson. 2018. "The Physical

- Activity Guidelines for Americans.” *JAMA - Journal of the American Medical Association* 320 (19): 2020–28. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>.
- Reeve, Johnmarshall. 2018. *Understanding Motivation and Emotion*. Edited by George Hoffman. 7th ed. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Riordan, Patrick, Monica Stika, Joshua Goldberg, and Michelle Drzewiecki. 2020. “COVID-19 and Clinical Neuropsychology: A Review of Neuropsychological Literature on Acute and Chronic Pulmonary Disease.” *Clinical Neuropsychologist* 34 (7–8): 1480–97. <https://doi.org/10.1080/13854046.2020.1810325>.
- Riyanto, Pulung, and Deni Mudian. 2019. “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa.” *Journal Sport Area* 4 (2): 339–47. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801).
- Singh, Rohit, and Shwetank Avikal. 2020. *International Journal of Healthcare Management* 13 (3): 257–62. <https://doi.org/10.1080/20479700.2020.1782661>.
- Sohrabi, Catrin, Zaid Alsafi, Niamh O’Neill, Mehdi Khan, Ahmed Kerwan, Ahmed Al-Jabir, Christos Iosifidis, and Riaz Agha. 2020. “World Health Organization Declares Global Emergency: *International Journal of Surgery* 76 (February): 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.02.034>.
- Stamatakis, Emmanuel, Ulf Ekelund, Ding Ding, Mark Hamer, Adrian E. Bauman, and I. Min Lee. 2019. “Is the Time Right for Quantitative Public Health Guidelines on Sitting? A Narrative Review of Sedentary Behaviour Research Paradigms and Findings.” *British Journal of Sports Medicine* 53 (6): 377–82. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099131>.
- Young, Deborah Rohm, Marie France Hivert, Sofiya Alhassan, Sarah M. Camhi, Jane F. Ferguson, Peter T. Katzmarzyk, Cora E. Lewis, et al. 2016. “Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality: A Science Advisory from the American Heart Association.” *Circulation* 134 (13): e262–79. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000440>.