

Minat Dan Motivasi Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi Pada Klub Kebugaran Se-Kota Jambi

Anggun Dewi Rahmasari^{1*}, Sugih Suhartini², Ely Yuliawan³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : anggundewidmers@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui minat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-Kota Jambi. Jumlah populasi sebanyak 277 orang kemudian populasi dijadikan sampel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus slovin dengan *margin of error* sebesar 8% atau 0,08 maka jumlah sampel nya adalah 100 orang. Hasil penelitian berdasarkan survei yang dilakukan terhadap minat dan motivasi masyarakat yang mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub se-Kota Jambi adalah untuk minat kategori tinggi dengan hasil persentase 48% dengan jumlah 48 masyarakat, sangat tinggi 33% dengan jumlah 33 masyarakat, sedang 19% dengan jumlah 19 masyarakat, rendah dan sangat rendah 0% masyarakat dan untuk motivasi kategori tinggi memiliki persentase 66% dengan jumlah 66 masyarakat, sedang 22% dengan jumlah 22 masyarakat, sangat tinggi 12% dengan jumlah 12 masyarakat, rendah dan sangat rendah 0% masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa penelitian ini telah mengetahui minat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-Kota Jambi masuk dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: Minat, Motivasi, Senam

The Community's Interest And Motivation In Participating In Sunday Morning Gynsamic Activities At Fitness Clubs Around Jambi City

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the interest and motivation of the community in participating in Sunday morning gymnastics activities at fitness clubs throughout Jambi City. The total population was 277 people, then the population was sampled with the sampling technique using the Slovin formula with a margin of error of 8% or 0.08, so the number of samples was 100 people. The results of the study based on a survey conducted on the interests and motivations of the people who took part in Sunday morning gymnastics at clubs throughout Jambi City were for the high category of interest with a percentage of 48% with a total of 48 people, very high 33% with a total of 33 people, moderate 19% with a total of 19 people, low and very low 0% of people and for the high category motivation has a percentage of 66% with a total of 66 people, moderate 22% with a total of 22 people, very high 12% with a total of 12 people, low and very low 0% people. Based on the results of research and discussions that have been carried out, it can be understood that this research has identified the interest and motivation of the community in participating in Sunday morning gymnastics activities at fitness clubs throughout Jambi City which are in the high category.

Keywords: Interest, Motivation, Gymnastics

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan akan kesehatan. Bentuk olahraga menyesuaikan dengan motif pelaku olahraga, selain itu keadaan pelaku juga mempengaruhi bentuk olahraga, seperti: golongan masyarakat (atas, menengah, bawah), usia (anak-anak, remaja, dewasa), status (sosial, ekonomi, budaya), dan lingkungan. Seperti halnya Zulfa, Maulidiyah dan Harry Pramono (2017) yang menjelaskan bahwa olahraga dipengaruhi oleh lingkungan sosial, status ekonomi dan latar belakang seseorang.

Banyak sekali jenis olahraga rekreasi, salah satunya adalah senam. Senam merupakan suatu susunan gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga dengan musik terasa lebih mudah dan menyenangkan, rasa sakit dan lelah seolah hilang dan terlupakan, sebab pada dasarnya setiap manusia memiliki jiwa seni dan musik (Solihin Bin Sahudin, 2015). Dewasa ini senam banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan sebagai wahana rekreasi dan lain sebagainya. Provinsi Jambi contohnya, banyak wilayah Provinsi Jambi yang menyelenggarakan kegiatan senam setiap minggu pagi seperti klub senam di GOS Sungai Kambang (Taman Budaya Jambi), Ancol Jambi, Gubernuran, Tugu Keris Siginjai, dan Lippo Plaza. Senam minggu pagi ini berorientasi pada olahraga rekreasi, senam yang dilakukan terbuka untuk umum, maksudnya masyarakat baik yang muda maupun tua, laki-laki atau wanita, anak-anak maupun yang dewasa boleh untuk mengikuti kegiatan senam ini, fasilitas musik dari tim penyelenggara kegiatan senam minggu pagi.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, beberapa masyarakat umum belum diketahui minat dan motivasi dalam olahraga senam minggu pagi di daerah GOS Sungai Kambang (Taman Budaya Jambi), Ancol Jambi, Gubernuran, Tugu Keris Siginjai, dan Lippo Plaza. Beberapa masyarakat yang mengikuti senam minggu pagi di daerah GOS Sungai Kambang (Taman Budaya Jambi), Ancol Jambi, Gubernuran, Tugu Keris Siginjai, dan Lippo Plaza terdapat beberapa faktor umum seperti ajakan sanak saudara, teman, keluarga, lingkungan, diri sendiri dan lain-lain.

Rusmiati (2015:23) bahwa minat adalah perasaan yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau dorongan yang melatar belakangi seseorang melakukan sesuatu. menjelaskan bahwa orang yang berminat terhadap sesuatu maka seseorang tersebut akan merasa senang atau terhadap objek yang diminati tersebut Menurut Abu Khamidi (2011:166) menyatakan seseorang yang memiliki minat terhadap olahraga, ia akan menyediakan waktu khusus untuk menekuni bidang olahraga dan bila seseorang tersebut memiliki minat dan keseriusan terhadap bidang tertentu yang akan ditekuninya, maka ia akan lebih mudah untuk sukses dan berprestasi..

Adanya minat pada manusia tentunya tidak timbul dengan sendirinya melainkan timbul dari pengaruh rangsangan dari luar melalui usaha dan upaya yang dilakukan melalui rangkaian aktivitas, minat yang timbul akan mempengaruhi minat-minat baru yang kemudian menyongkong diri sendiri untuk melakukan dorongan terhadap sesuatu. Djamarah (2011:166) seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu jika memiliki beberapa unsur di dalamnya yaitu 1) dorongan dari dalam (Intrinsik) dan 2) dorongan dari luar (Ekstrinsik)

Motivasi menurut Kusmiyati et al.(2018) *“motivation is the power (energy) of an individual, individual either sourced from within and from outside a person”*, yang artinya dalam bahasa Indonesia, “motivasi adalah kekuatan (energi) individu, baik bersumber dari dalam maupun luar seseorang”. Arti motivasi sendiri tidak didefinisikan secara tunggal, adapun berbagai definisi motivasi menurut beberapa ahli salah satunya, Weinberg & Gould yang dikutip (Komarudin, 2013:23-24) beranggapan motivasi diartikan sebagai 3

bagian yaitu *“direction”*, *“intensity”*, dan *“effort”*. Maksud *“direction”* mengacu pada arah, kegiatan, sasaran, dapat dikatakan seseorang akan mengambil suatu langkah secara selektif guna mencapai apa yang hendak dicapai sesuai dengan tujuan. Sedangkan *“Intensity”* dan *“effort”* mengacu kepada seberapa besar usaha yang dilakukan seseorang guna mencapai tujuan. Dapat diartikan motivasi merupakan peranan yang menentukan apa yang akan dilakukan dan seberapa besar upaya yang dilakukan. Selain dari anggapan tersebut, ada pula yang menyebutkan motivasi berasal dari kata *“motif”*, Motif merupakan keadaan dalam pribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu guna mencapai sesuatu tujuan (Suryabrata, 2010:70), uraian tersebut sama dengan Korkutata (2016), *“Push people to make a motion or to select one of many alternatives of motion, and relatively continuity factors is called motive”*. Adapun faktor yang mempengaruhi intrinsik adalah sebagai berikut:

1) Motivasi Intrinsik

a. Aktualisasi Diri

Kemampuan diri untuk pemenuhan kebutuhan berdasarkan keinginan pemenuhan diri, ketika semua kebutuhan lain telah terpuaskan, seseorang ingin mencapai kepuasan secara penuh terhadap potensinya.

b. Fisiologi

Dengan bertambahnya usia kemampuan fisiologi seseorang akan menurun dan berdampak saat ingin melakukan sesuatu yang diinginkan.

2) Motivasi Ekstrinsik

a. Sosial

Sosial merupakan bentuk dari hubungan interaksi antar sesama individu, sesama kelompok, atau antar individu dan kelompok.

b. Pelayanan

Pelayanan adalah proses pemenuhan kebutuhan melalui aktivitas orang lain secara langsung terhadap individu secara pribadi.

c. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan suatu bentuk pemenuhan keinginan, dan merupakan media untuk menunjang keberlangsungan suatu kegiatan.

Menurut Syarifudin (2014:116) menjelaskan bahwa senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama. Sedangkan Suryo Utomo (2008:90) menyebutkan bahwa senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam irama dapat dilakukan menggunakan atau tanpa menggunakan alat. Alat tersebut bisa berupa tali, pita, tongkat, bola dan gada. Perbedaan antara senam irama dan senam biasa adalah adanya penggunaan ritme. Adapun tahap-tahap dalam senam irama terbagi menjadi tiga bagian, yaitu dimulai dari pemanasan, kemudian gerakan inti, lalu diakhiri dengan pendinginan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survei. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui minat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-kota Jambi. Adapun rencana atau rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penyebaran angket berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya. Menurut Sukardi (2014:162-163) penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik obyek yang diteliti secara tepat. Dimana nantinya

responden akan diberikan sejumlah pernyataan dan akan menjawab sesuai dengan keadaannya. Skor yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif yang diterapkan dalam bentuk persentase.

Populasi adalah keseluruhan atau himpunan objek dengan ciri yang sama, populasi dapat terdiri dari orang, benda, kejadian, waktu dan tempat sifat atau ciri yang sama Darmadi (2011:14). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh peserta senam minggu pagi di klub se-Kota Jambi dari 5 tempat yaitu berjumlah 277 peserta. Sampel yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan senam aerobik di GOS Sungai Kambang, Ancol Jambi, Gubernuran, Tugu Keris Siginjai, dan Lippo Plaza. Dengan menggunakan rumus Slovin dengan Margin Of error sebesar 8 % atau 0.08 maka jumlah sampelnya adalah 100 peserta senam yang mengikuti kegiatan senam minggu pagi.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui minat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-Kota Jambi. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling. Dimana dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik Random Sampling yaitu pengambilan sampel secara acak pada masyarakat yang mengikuti kegiatan senam aerobik minggu pagi di GOS Sungai Kambang, Ancol Jambi, Gubernuran, Tugu Keris Siginjai, dan Lippo Plaza Tahun 2022. teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, dan kuesioner (angket).

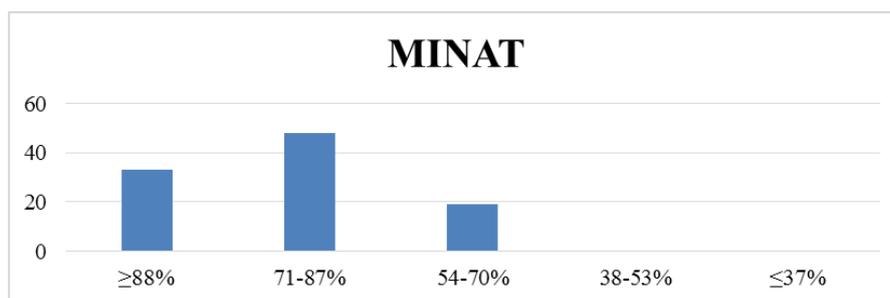
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari minat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub Kebugaran se-Kota Jambi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kriteria Analisis Deskriptif Persentase Variabel Minat Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu pagi

Interval Persentase	Keterangan	Frekuensi	Persentase
$\geq 86\%$	Sangat Tinggi	48	48%
70% - 85%	Tinggi	38	38%
54% - 69%	Sedang	12	12%
37% - 53%	Rendah	2	2%
$\leq 37\%$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah Masyarakat		100	100%

Berdasarkan hasil data persentase yang disajikan pada tabel diatas bisa dilihat bahwa persentase adanya minat masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi kategori persentase tinggi 48% dengan jumlah 48 masyarakat, sangat tinggi 33% dengan jumlah 33 masyarakat, sedang 19% dengan jumlah 19 masyarakat, rendah dan sangat rendah 0% masyarakat lebih jelasnya bisa dilihat dari diagram berikut ini.

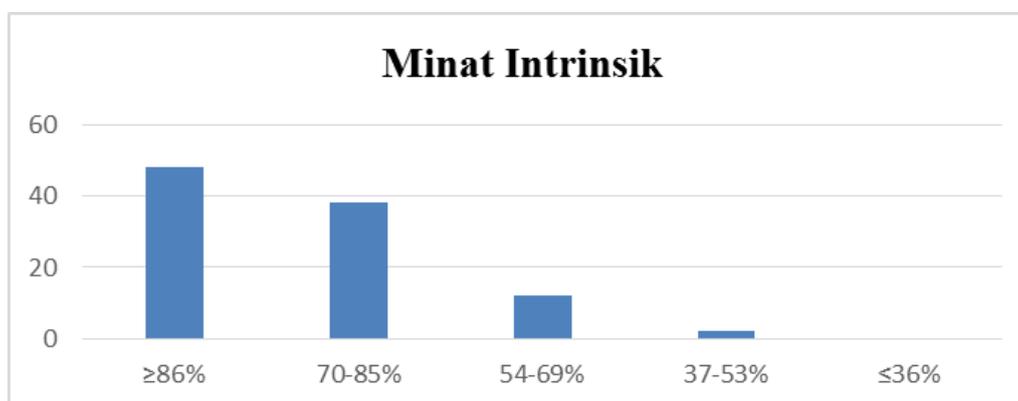


Gambar 1. Minat Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

Tabel 2. Kriteria Analisis Deskriptif Persentase Minat Intrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu

Interval Persentase	Keterangan	Frekuensi	Persentase
$\geq 86\%$	Sangat Tinggi	48	48%
70% - 85%	Tinggi	38	38%
54% - 69%	Sedang	12	12%
37% - 53%	Rendah	2	2%
$\leq 37\%$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah Masyarakat		100	100%

Berdasarkan hasil data persentase yang disajikan pada tabel diatas bisa dilihat bahwa persentase adanya minat intrinsik masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub Kebugaran se-Kota Jambi kategori sangat tinggi persentase 48% dengan jumlah 48 masyarakat, tinggi persentase 38% dengan jumlah 38 masyarakat, sedang persentase 12% dengan jumlah 12 masyarakat, rendah 2% dengan jumlah 2 masyarakat dan sangat rendah 0 % masyarakat lebih jelasnya bisa dilihat dari diagram berikut ini.

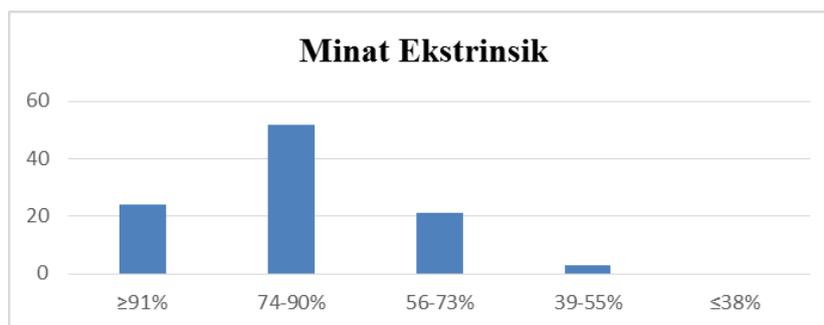


Gambar 2. Minat Intrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

Tabel 3. Kriteria Analisis Deskriptif Persentase Minat Ekstrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

Interval Persentase	Keterangan	Frekuensi	Persentase
$\geq 91\%$	Sangat Tinggi	24	24%
74% - 90%	Tinggi	52	52%
56% - 73%	Sedang	21	21%
39% - 55%	Rendah	3	3%
$\leq 38\%$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah Masyarakat		100	100%

Berdasarkan hasil data persentase yang disajikan pada tabel diatas bisa dilihat bahwa persentase adanya minat ekstrinsik masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub Kebugaran se-Kota Jambi kategori tinggi persentase 52% dengan jumlah 52 masyarakat, sangat tinggi persentase 24 % dengan jumlah 24 masyarakat, sedang persentase 21% dengan jumlah 21 masyarakat, rendah persentase 3% dengan jumlah 3 masyarakat dan sangat rendah 0% masyarakat lebih jelasnya bisa dilihat dari diagram berikut ini.

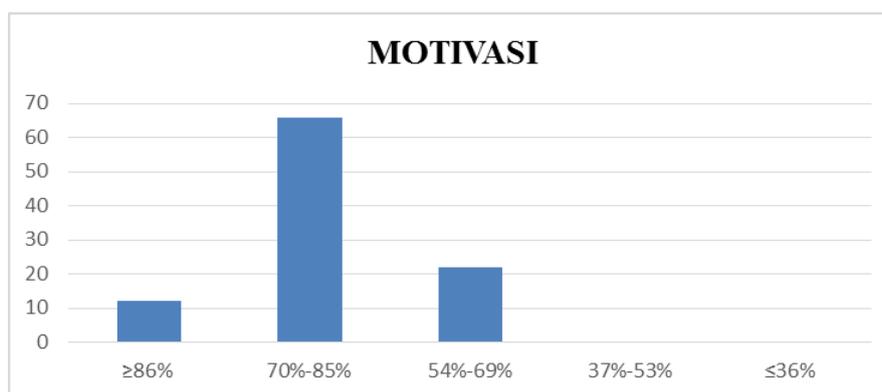


Gambar 3. Minat Ekstrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

Tabel 4. Kriteria Analisis Deskriptif Persentase Variabel Motivasi Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

Interval Persentase	Keterangan	Frekuensi	Persentase
≥86%	Sangat Tinggi	12	12%
70% - 85%	Tinggi	66	66%
54% - 69%	Sedang	22	22%
37% - 53%	Rendah	0	0%
≤36%	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah Masyarakat		100	100%

Berdasarkan hasil data persentase yang disajikan pada tabel diatas bisa dilihat bahwa persentase adanya motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub Kebugaran se-Kota Jambi kategori persentase tinggi 66% dengan jumlah 66 masyarakat, sedang 22% dengan jumlah 22 masyarakat, sangat tinggi 12% dengan jumlah 12 masyarakat, rendah dan sangat rendah 0% masyarakat lebih jelasnya bisa dilihat dari diagram berikut ini

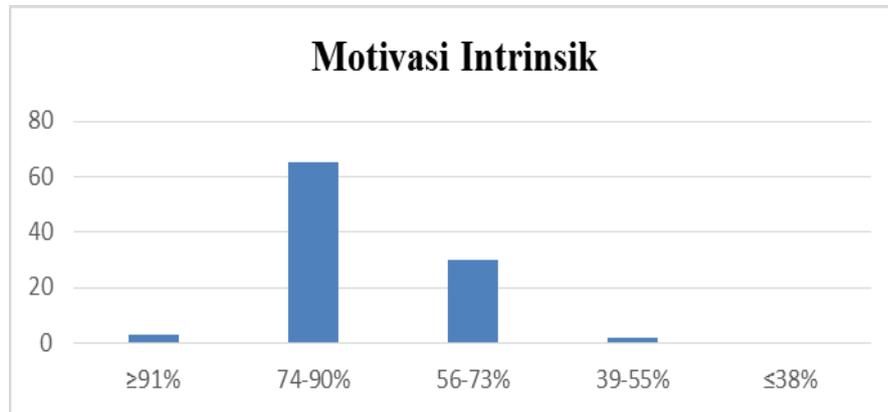


Gambar 4. Motivasi Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

Tabel 5. Kriteria Analisis Deskriptif Persentase Motivasi Intrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

Interval Persentase	Keterangan	Frekuensi	Persentase
≥91%	Sangat Tinggi	3	3%
74% - 90%	Tinggi	65	65%
56% - 73%	Sedang	30	30%
39% - 55%	Rendah	2	2%
≤38%	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah Masyarakat		100	100%

Berdasarkan hasil data persentase yang disajikan pada tabel diatas bisa dilihat bahwa persentase adanya motivasi intrinsik masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub Kebugaran se-Kota Jambi kategori persentase tinggi 65% dengan jumlah 65 masyarakat, sedang 30% dengan jumlah 30 masyarakat, sangat tinggi 3% dengan jumlah 3 masyarakat, rendah 2% dengan jumlah 2 masyarakat dan sangat rendah 0% masyarakat, lebih jelasnya bisa dilihat dari diagram berikut ini.

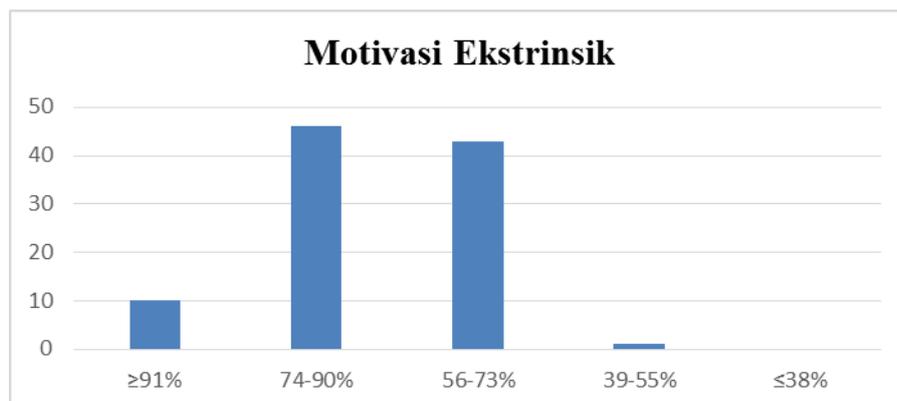


Gambar 5. Motivasi Intrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

Tabel 6. Kriteria Analisis Deskriptif Persentase Motivasi Ekstrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

Interval Persentase	Keterangan	Frekuensi	Persentase
≥91%	Sangat Tinggi	10	10%
74% - 90%	Tinggi	46	46%
56% - 73%	Sedang	43	43%
39% - 55%	Rendah	1	1%
≤38%	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah Masyarakat		100	100%

Berdasarkan hasil data persentase motivasi ekstrinsik masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub Kebugaran se-Kota Jambi kategori tinggi 46% dengan jumlah 46 masyarakat, sedang 43% dengan jumlah 43 masyarakat, sangat tinggi 10% dengan jumlah 10 masyarakat, rendah 1% dengan jumlah 1 masyarakat dan sangat rendah 0% masyarakat, lebih jelasnya bisa dilihat dari diagram berikut ini.



Gambar 6. Motivasi Ekstrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Kegiatan Senam Minggu Pagi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap yang mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-Kota Jambi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan minat masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-kota Jambi masuk dalam kategori tinggi yaitu 48%. Secara keseluruhan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-kota Jambi masuk dalam kategori tinggi yaitu 65%. Secara keseluruhan minat intrinsik dan ekstrinsik masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-kota Jambi untuk intrinsik masuk dalam kategori sangat tinggi 48% dan ekstrinsik masuk dalam kategori tinggi 52%. Secara keseluruhan motivasi intrinsik dan ekstrinsik masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-kota Jambi untuk intrinsik masuk dalam kategori tinggi 65% dan ekstrinsik masuk dalam kategori tinggi 46%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, C. D. Mawarpury, M., & Rachmatan, R.(2013). Hubungan Rasa Percaya Pada Guru Dengan Motivasi Belajar Pada Anak. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.12(1), 48-54.
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Djamarah , S. B. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dollah, A. A., Mentara, H., & Iskandar, H. (2018). Survei Minat Siswa Terhadap Olahraga Futsal di SMAN 3 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, Vol.6(1), 22-29
- Khamidi, A. (2011). Kemampuan awal, minat olahraga, dan prestasi belajar olahraga. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol.17(4), 265-269.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Korkutata, Abdulmenaf. 2016. Participation Motivation In Sport: A Study On Taekwondo Athletes. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*. 18(3), 47- 55
- Kusmiyanti, Dhian, Agus Kristiyanto, Tri Aprilijanto Utomo, dan Hartini. 2018. Motivation To Community For Following Aerobic Sport. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*. Vol.7(2), 78-82.
- Pradana, Ibnu. 2015. *Survei Peran Masyarakat Terhadap Motivasi dalam Olahraga Senam Aerobik pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Yang Berada di Alun-Alun Kabupaten Pemalang Tahun 2014*. Skripsi. Unnes
- Pratiwi, N. K. (2015). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Perhatian orang tua, dan Minat belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMK Kesehatan di Kota Tangerang. *Jurnal Pujangga*, Vol.1(2), 75-105.
- Rusmiati. (2017). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Bidang Studi Ekonomi Siswa MA Al Fattah Sumbermulyo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Ekonomi*, Vol.1(1), 21-36.
- Sukardi. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara. Bumi Aksara.
- Surtiyo, Utomo dan Suandi. 2008. *Penjaskes Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syarifudin, Wiradihardja, Sudrajat.2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Zulfa, Maulidiyah, Harry Pramono. 2017. Aktivitas Olahraga pada Masyarakat Pesisir di Kabupaten Tegal. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*. 6 (1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php>