

MOTIVASI MASYARAKAT YANG TERLIBAT DALAM OLAHRAGA REKREASI

Muhamad Devid Mulyo Kuncoro ^{1*}, Setya Rahayu ²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

* *Coessponding Author*: muhamaddevid@students.unnes.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; Oktober 2023
Revised; November 2023
Accepted; Desember 2023

Kata Kunci:
Motivasi;
Masyarakat;
Olahraga Rekreasi.

Abstrak

Semakin banyak pengunjung Alun-alun Kota Ngawi pada Minggu pagi untuk melakukan olahraga rekreasi, tetapi tidak semua pengunjung datang untuk melakukan olahraga rekreasi sehingga perlu analisis lebih lanjut terkait motivasi masyarakat yang terlibat dalam olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis faktor yang mendorong motivasi masyarakat yang terlibat olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi. Informan penelitian ini adalah masyarakat yang berpartisipasi dalam olahraga rekreasi jalan kaki, jogging, bersepeda, dan senam aerobik. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dibagi dalam tiga alur diantaranya reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Hasil penelitian menunjukkan masyarakat memiliki motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat dapat diketahui berdasarkan pemenuhan kebutuhan, kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri. Simpulan penelitian ini adalah motivasi masyarakat berasal berasal dari diri sendiri dan berasal dari luar. Sedangkan motivasi masyarakat dipengaruhi oleh kebutuhan masyarakat dalam menjaga kesehatan, kebutuhan untuk terhindar dari gangguan, mendapatkan kesenangan dan kenyamanan. Kebutuhan interaksi sosial dengan pengunjung lain, kebutuhan untuk dihargai dan diakui keberadaanya, serta kebutuhan masyarakat menyalurkan potensi dalam dirinya dengan melakukan olahraga rekreasi yang disukai.

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi aspek penting bagi kesehatan, sehingga masyarakat harus melibatkan diri dalam kegiatan olahraga guna menjaga dan memulihkan kesehatan fisik. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya yaitu untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh, seseorang yang melakukan aktivitas olahraga akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga (Ratno & Suandi, 2018:13).

Selain itu olahraga mengajarkan banyak hal dan membantu mengembangkan banyak ciri kepribadian positif seperti ketekunan, tidak mementingkan diri sendiri, kemampuan menerima kesuksesan dan kegagalan, toleransi terhadap kelelahan, harga diri yang realistis, toleransi, sekaligus pada saat yang sama meningkatkan kemauan, sosialisasi, pengembangan hubungan sosial dan keberanian (Kinczel et al., 2020:54).

Olahraga secara fisiologis dapat dijadikan sarana pemberdayaan kemampuan fungsi fisiologis tubuh seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung dan paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan (Prasetyo, 2013:221). Namun untuk sebagian orang olahraga bukan lagi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan agar tubuh menjadi sehat, lebih dari itu olahraga menjadi gaya hidup sehat. Olahraga secara sadar dan terencana melalui beragam kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat dapat memberikan dampak positif lebih dari yang diharapkan. Selain itu, melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih, berolahraga juga dapat membantu dalam pengembangan keterampilan pengelolaan diri untuk mendukung upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat (Romadhon & Rustiadi, 2016:25).

Berdasarkan hal di atas motivasi menjadi sangat penting untuk mendorong masyarakat melakukan olahraga yang berkelanjutan. Dorongan atau penggerak inilah yang kerap disebut dengan motivasi, secara umum motivasi didefinisikan sebagai sumber penggerak atau pendorong yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu (Miftah Fariz Prima Putra, 2022:52).

Motivasi sebagai konsep kritis dalam menentukan dan memahami alasan individu dalam melakukan kegiatan tertentu di waktu luang mereka, serta motivasi merupakan faktor internal yang membimbing, merangsang, dan mengintegrasikan perilaku dan dengan demikian mempengaruhi tingkah laku dan itu diciptakan oleh kondisi berusaha. Oleh karena itu, motivasi digambarkan sebagai pemicu munculnya dorongan, rangsangan, keinginan dan keadaan mental yang menggerakkan seseorang untuk memenuhi kebutuhan (Gaffar et al., 2019:2).

Motivasi merupakan suatu kondisi dalam kepribadian seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan (Sitepu et al., 2020:20). Pada dasarnya motivasi merupakan usaha untuk menggerakkan, mendorong dan mengarahkan perilaku seseorang agar tetap mempertahankan tujuan hingga tercapai.

Motivasi menjadi aspek penting untuk mendorong masyarakat berpartisipasi dalam aktivitas olahraga rekreasi di ruang terbuka publik. Ruang terbuka publik adalah ruang terbuka yang mampu menampung akan kebutuhan tempat-tempat pertemuan dan aktivitas bersama di udara terbuka (Kawulusan & Warouw, 2017:40). Ruang terbuka publik dapat berupa lanskap, jalan, ruang pejalan kaki, taman, tempat parkir, dan area rekreasi atau dengan kata lain ruang tersebut khusus direncanakan dan disediakan untuk tujuan berinteraksi (Anggiani & Rohmat, 2020:91).

Salah satu bentuk ruang terbuka yang dapat digunakan oleh masyarakat adalah Alun-alun Kota Ngawi, dimana saat ini menjadi pilihan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi pada minggu pagi. Masyarakat memilih olahraga rekreasi sebagai aktivitas gerak untuk menjaga kebugaran tubuh, olahraga rekreasi memberikan kontribusi bagi kehidupan manusia bersamaan dengan menerapkan pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang

baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien (Safitri et al., 2021:128).

Olahraga rekreasi menjadi pilihan masyarakat sebagai aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan ditengah kesibukan kegiatan sehari-hari terlebih olahraga ini bersifat rekreatif dan menyenangkan. Olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan. Terkait kegiatan olahraga tersebut pelaku mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan, dan dilakukan dalam konteks waktu senggang (Nababan et al., 2018:47).

Olahraga rekreasi tidak hanya bertujuan untuk mengisi waktu luang, tetapi juga memiliki tujuan lain seperti menghilangkan lelah, mengusir kebosanan dan kepenatan, berfungsi sebagai kegiatan pengganti atau pelengkap untuk mengimbangi aktivitas pendidikan dan pekerjaan, serta sebagai sarana memenuhi fungsi sosial melalui kegiatan berkelompok dan rekreasi aktif. Melalui olahraga rekreasi, seseorang dapat mencapai kesegaran jasmani dengan cara yang menyenangkan, meraih kesenangan melalui aktivitas olahraga, dan memperkenalkan konsep bahwa berolahraga dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan (Monika Rahmawati, 2020:27-28).

Olahraga rekreasi dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, saat ini banyak masyarakat meluangkan waktu untuk melakukan olahraga rekreasi di ruang terbuka publik sebagai wahana hiburan, memperoleh keinginan dalam hati seperti rasa senang, hobi, dan pembuktian kemampuan diri. Ruang terbuka publik merupakan ruang yang terdapat di luar bangunan dimanfaatkan untuk melakukan kegiatan rekreasi, bersosial maupun kegiatan lainnya. Dewasa ini Alun-alun Kota Ngawi menjadi pilihan masyarakat Kota Ngawi untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi pada minggu pagi. Masyarakat memilih olahraga rekreasi sebagai aktivitas gerak untuk menjaga kebugaran tubuh.

Berdasarkan observasi awal, peneliti melihat antusias masyarakat mengunjungi Alun-alun Kota Ngawi pada Minggu pagi untuk melakukan aktivitas olahraga rekreasi, tetapi tidak semua pengunjung datang ke Alun-alun Kota Ngawi untuk melakukan olahraga rekreasi tentunya setiap orang memiliki motivasi yang beragam untuk mencapai kebutuhannya, sehingga perlu analisis lebih lanjut terkait faktor yang mendorong motivasi masyarakat dalam partisipasi olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif ini bermaksud untuk memahami fenomena tentang perilaku, motivasi, persepsi, maupun tindakan masyarakat yang terlibat dalam olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi. Lokasi penelitian ini adalah Alun-alun Kota Ngawi, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. Waktu penelitian dilakukan setiap Minggu pagi dan dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan bulan November 2022.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati situasi dilapangan secara langsung terkait jenis kegiatan olahraga rekreasi yang diminati masyarakat, sarana prasarana olahraga yang tersedia, dan fasilitas pendukung yang ada di Alun-alun Ngawi. Selanjutnya menggunakan metode wawancara yaitu metode pengumpulan data semi terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara.

Metode dokumentasi merupakan pengambilan data sekunder diperoleh melalui dokumen-dokumen yang didapatkan dari instansi pengelola Alun-alun Kota Ngawi, yaitu Dinas Pariwisata Pemuda dan Olahraga (Disparpora) Kabupaten Ngawi.

Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan peneliti untuk mendapatkan informasi dalam melakukan kegiatan pengambilan data di lapangan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara, selain itu peneliti juga menggunakan alat bantu berupa *smartphone* untuk merekam suara saat wawancara

berlangsung dan mengambil dokumentasi wawancara. Sumber instrumen penelitian adalah *place* (tempat), *actor* (pelaku), dan *activity* (aktivitas). *Place* (tempat) adalah tempat yang digunakan masyarakat untuk olahraga rekreasi termasuk fasilitas di dalamnya, *actor* (pelaku) adalah masyarakat atau orang yang melakukan olahraga rekreasi yang kemudian yang kemudian dijadikan sampel atau subjek untuk diwawancarai, *activity* (aktivitas) adalah jenis kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat di Alun-alun Kota Ngawi.

Tabel 1. Kisi-kisi Pedoman Wawancara

| Fokus Penelitian | Indikator | Sub Indikator | Sumber |
|---|--|--|---|
| Motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat yang melakukan olahraga di Alun-alun Kota Ngawi | Jenis motivasi | Motivasi intrinsik dan Motivasi ekstrinsik | Masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun kota Ngawi |
| | Kebutuhan fisiologis | Perubahan pada tubuh | |
| | Kebutuhan rasa aman | Rasa aman, Rasa senang, dan Kenyamanan | |
| | Kebutuhan sosial | Berinteraksi sosial | |
| | Kebutuhan penghargaan | Penghargaan dan Pengakuan | |
| | Kebutuhan aktualisasi diri | Menyalurkan hobi | |
| Kesadaran hidup sehat | Perilaku hidup sehat dan Pengetahuan hidup sehat | | |

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang dijadikan sampel dalam penelitian. Sampel pada penelitian kualitatif dinamakan sebagai narasumber, atau partisipan, informan, teman dan guru, dengan tujuan menghasilkan teori (Sugiyono, 2013:216). Teknik yang digunakan dalam menentukan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Subjek penelitian atau informan terdiri dari 4 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jalan kaki, 8 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi *jogging*, 5 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda, dan 4 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi senam aerobik.

Selanjutnya teknik analisis data dalam penelitian ini dibagi dalam tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan. Ketiga alur tersebut adalah (1) reduksi data; (2) penyajian data; dan (3) penarikan simpulan.

Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah triangulasi. Triangulasi dalam pengumpulan data diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada (Sugiyono, 2013:241).

Teknik triangulasi yang digunakan pada penelitian ini adalah triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi teknik, berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Sedangkan triangulasi sumber berarti, untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama (Hardani, 2022:155).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Masyarakat yang Terlibat Olahraga Rekreasi

Terkait jenis motivasi yang dimiliki masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi, ada masyarakat yang memiliki motivasi berasal dari diri sendiri atau motivasi intrinsik dan motivasi yang berasal dari luar atau motivasi ekstrinsik. Hal ini dapat diketahui berdasarkan wawancara dengan 4 kelompok masyarakat, yaitu kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jalan kaki, kelompok masyarakat yang melakukan olahraga

rekreasi jogging, kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda, dan kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi senam aerobik.

Motivasi intrinsik yang ada dalam penelitian ini adalah minat masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi atas kemauan diri sendiri dengan alasan untuk menjaga kesehatan, seperti yang diungkapkan oleh Satria “Yang utama untuk kesehatan, buat refreshing. Karena senin sampai jumat kerja jadi butuh waktu untuk refreshing”.

Motivasi ekstrinsik yang dimiliki masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi adanya faktor dari luar yaitu karena suasana Alun-alun Kota Ngawi yang sejuk dan banyak orang, serta adanya tuntutan atau tugas yang mengharuskan latihan fisik, seperti yang dikatakan oleh Alviana Windy “Untuk kesehatan itu pasti dan untuk persiapan ospek jurusan karena harus ada latihan fisik”. Selain Alviana Windy Jarot juga mengatakan “Ya, memang suasananya sejuk segar dan banyak masyarakat yang melaksanakan pola hidup sehat”.

Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Masyarakat untuk Terlibat dalam Olahraga Rekreasi Kebutuhan Fisiologis

Hasil penelitian untuk kebutuhan fisiologis Informan pertama dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jalan kaki kebutuhan fisiologisnya terpenuhi, dari 4 responden semuanya mengatakan adanya perubahan pada tubuh mereka setelah melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi, salah satunya seperti yang dikatakan Dwi “Iya tentu ada perubahan badan menjadi sehat, kalau secara fisik tubuh jadi enteng dan tubuh jadi proporsional”.

Informan kedua dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jogging kebutuhan fisiologisnya terpenuhi, dari 8 responden semuanya mengatakan ada perubahan pada tubuh mereka setelah melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi, salah satunya seperti yang dikatakan Suryo “Alhamdulillah ada perubahan, secara fisik yang pertama badan lebih bertenaga sebelumnya olahraga sama tidak olahraga berbeda, kalau olahraga kan fisik menjadi kuat terus daya tahan tubuh bertambah, otot-otot tubuh menjadi kencang”.

Informan ketiga dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda kebutuhan fisiologisnya terpenuhi, dari 5 responden kelompok bersepeda 4 diantaranya mengatakan ada perubahan pada tubuh mereka setelah melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi, seperti yang dikatakan Aji Wahyu “Iya ada perubahan terutama saya menjadi lebih merasa bahagia. Awalnya saya tidak melakukan olahraga merasa cepat lelah, ketika sekarang melakukan olahraga menjadi aktif dan bersemangat”.

Informan keempat dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi senam aerobik kebutuhan fisiologisnya terpenuhi, dari 4 responden semuanya mengatakan ada perubahan dalam tubuh mereka setelah melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi, seperti yang dikatakan Eni “Tambah sehat jadi jarang sakit dan asma nya jarang kambuh”.

Hasil triangulasi dari 4 responden menunjukkan kebutuhan fisiologis masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi terpenuhi, karena adanya perubahan pada tubuh mereka. Setelah melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi masyarakat merasa tubuhnya lebih sehat sehingga menjadi jarang sakit, daya tahan tubuh bertambah, otot-otot tubuh menjadi kencang, berat badan berkurang membuat tubuh menjadi proporsional, merasa lebih bahagia, aktif, dan bersemangat.

Kebutuhan Rasa Aman

Informan kebutuhan rasa aman yang pertama dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jalan kaki kebutuhan rasa amannya terpenuhi, dari 4 responden semuanya mengatakan merasa aman saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi. Seperti yang diungkapkan Dwi dalam wawancara.

“Alhamdulillah untuk Ngawi kondusif, karena kalau hari Minggu *Car Free Day* untuk kendaraan itu tidak boleh masuk jadi lebih aman”.

“Kalau di Ngawi masih pagi seperti ini udaranya masih segar kendaraan belum banyak”.

“Untuk Ngawi sendiri orangnya ramah-ramah, masih banyak yang kenal, familiar juga, ditambah di pinggir-pinggir jalan ada yang jualan. Untuk fasilitas yang perlu diperbaiki, mungkin alat olahraga yang ada di taman kebugaran banyak yang hampir rusak sehingga masyarakat enggan memakainya karena dapat membahayakan”.

Informan kedua dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jogging kebutuhan rasa aman dari 8 responden masyarakat yang melakukan olahraga jogging, 7 diantaranya mengatakan merasa aman saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi. Seperti yang dikatakan Alviana Windy dalam wawancara.

“Awalnya takut, karena dari subuh udah kesini. Kalau sekarang lebih waspada dan sekarang udah merasa aman karena di kota sendiri”.

“Pertama karena dipagi hari cuacanya tidak terlalu panas dan enak suasananya. Kangen sih yang pasti karena merantau terus pulang kampung, Alhamdulillah udah bisa ngerasain jogging disini lagi”.

“Kalau lingkungan sosial, karena dari lahir di Ngawi jadi udah kenal sama karakter masyarakat Ngawi mayoritas seru, mengayomi dan ramah-ramah. Kalau untuk fasilitas di alun-alun sendiri cukup memadai, tapi jujur saya jarang menggunakan fasilitas. Menurut saya kebersihan perlu dijaga dan tempat sampah perlu diperbaiki, karena masih banyak tempat sampah yang rusak”.

Informan kebutuhan rasa aman yang ketiga dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda kebutuhan rasa aman dari ke 5 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda terpenuhi, mereka merasa aman saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi. Seperti yang dikatakan Agus Adhi dalam wawancara.

“Untuk keamanan, cukup aman. Karena kalo olahraga juga tidak membawa barang apa-apa”.

“Selain di tengah-tengah Kota, juga tempatnya sejuk dan tempatnya luas ada alat-alat untuk olahraga”.

“Untuk sosial, orangnya ramah-ramah. Untuk fasilitas banyak yang rusak dan perlu ditambah lagi sarana dan prasarananya”.

Informan keempat dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi senam aerobik, kebutuhan rasa aman dari 4 responden masyarakat yang melakukan olahraga senam aerobik terpenuhi, mereka merasa aman saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi. Seperti yang dikatakan Eni dalam wawancara.

“Sangat aman karena tempatnya di pendopo”.

“Temannya banyak dan kompak”.

“Semua alat memadai jadi anak-anak bisa ikut, jadi habis senam lanjut bermain di alun-alun. Untuk lingkungan sosial sendiri mendukung”.

Triangulasi dari 4 responden wawancara, observasi, dan dokumen menunjukkan kebutuhan rasa aman masyarakat yang terlibat dalam olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi terpenuhi. Masyarakat merasa aman saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi karena dengan adanya penutupan jalan untuk *Car Free Day* dan merasa senang karena suasana Alun-alun Kota Ngawi yang sejuk serta lokasi alun-alun yang strategis di tengah kota.

Pada dasarnya fungsi Alun-alun Ngawi untuk memenuhi kebutuhan pengunjung seperti olahraga rekreasi dan wisata dengan konsep Ruang Terbuka Hijau. Secara sosial pengunjung Alun-alun Kota Ngawi sangat ramah, meskipun demikian masyarakat tetap waspada untuk mengantisipasi sesuatu yang tidak diinginkan. Sedangkan bagi masyarakat fasilitas yang ada di Alun-alun Kota Ngawi sangat mendukung untuk mereka berkegiatan olahraga rekreasi, namun ada beberapa fasilitas olahraga yang rusak membuat masyarakat tidak dapat menggunakannya.

Kebutuhan Sosial

Informan kebutuhan sosial yang pertama dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jalan kaki terpenuhi, dari 4 responden masyarakat yang melakukan jalan kaki semuanya melakukan interaksi sosial, seperti yang dikatakan Rifky “Saya bersosialisasi hanya dengan teman”.

Informan kedua dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jogging, kebutuhan sosial dari kelompok masyarakat yang melakukan jogging terpenuhi, dari 8 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jogging, 7 diantaranya mengatakan melakukan interaksi sosial, seperti yang dikatakan Alvian “Kalau saya biasanya saling menyapa, dengan saling menyapa ketika bertemu lagi bisa olahraga bereng jadi lebih akrab”.

Informan ketiga dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda, kebutuhan sosial dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda sudah terpenuhi, dari 5 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda semuanya melakukan interaksi sosial, seperti yang dikatakan Teguh “Secara umum dengan masyarakat sekitarnya saja, kalau ketemu tetangga disapa seperti itu”.

Informan kebutuhan sosial yang keempat dari responden kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi senam aerobik sudah terpenuhi, dari 4 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi senam aerobik semuanya melakukan interaksi sosial, seperti yang dikatakan Sutriah “Banyak yang menyapa”, sedangkan Eni mengatakan “sangat baik sama teman dan juga sering berfoto bersama jadi tambah senang”.

Hasil triangulasi dari 4 responden serta observasi menunjukkan kebutuhan sosial masyarakat yang terlibat dalam olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi terpenuhi, karena adanya interaksi sosial. Interaksi sosial masyarakat sangat baik dengan saling bertegur sapa ketika bertemu dengan pengunjung yang dikenal saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi terlebih banyak masyarakat mengunjungi Alun-alun Kota Ngawi bersama teman, keluarga, dan komunitas mereka.

Kebutuhan Penghargaan

Informan pertama kebutuhan akan penghargaan dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jalan kaki terpenuhi, dari 4 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jalan kaki menyatakan mereka merasa diperhatikan dan diakui keberadaannya saat melakukan olahraga rekreasi bersama teman, seperti yang dikatakan Dwi dalam wawancara.

“Ada teman, ada keluarga, dan kerabat yang juga ikut karena biasanya bersama keluarga, kebetulan hari ini tadi sendirian”.

“Tidak juga, karena saya olahraga tidak mencari pujian. Saya olahraga biar sehat gitu aja”.

Informan kedua kebutuhan akan penghargaan dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jogging mengatakan terpenuhi, dari 8 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jogging semuanya merasa diperhatikan dan diakui keberadaannya saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi ketika bersama teman, seperti yang dikatakan Suryo dalam wawancara.

“Kalau diakui keberadaannya mungkin dari teman-teman atau kerabat yang bertemu di alun-alun, diajak ngobrol dan kadang jogging bareng”.

“Tidak pernah, soalnya kalau jogging buat saya sendiri kalau pujian tergantung orang lain, tapi selama ini tidak pernah”.

Informan kebutuhan akan penghargaan yang ketiga dari kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda, responden dalam kelompok ini mengatakan untuk kebutuhan pengharganya terpenuhi. Lima responden dari masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda semuanya mengatakan merasa diperhatikan dan diakui keberadaannya saat melakukan olahraga rekreasi bersama teman komunitas, seperti yang dikatakan Aji Wahyu dalam wawancara.

“Kalo saya punya grup sepeda namanya delima jadi merasa diperhatikan juga tidak melulu tentang upgrade-upgrade sepeda. Bisa sharing gimana untuk kedepannya”.

“Ada, karena kan dulu saya tidak olahraga sekarang olahraga”.

Informan keempat dari kelompok masyarakat yang terlibat olahraga rekreasi senam aerobik, kebutuhan akan penghargaan dari responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi terpenuhi. Masyarakat merasa diperhatikan dan diakui keberadaannya saat bersama teman dan keluarga, seperti yang dikatakan Maimunah dalam wawancara.

“Bersama anak dan instruktur yang kenal”.

“Pernah dapat pujian, saat tampil di depan bawain dance mau mere”.

Triangulasi dari 4 responden serta observasi menunjukkan kebutuhan penghargaan masyarakat yang terlibat dalam olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi terpenuhi. Hal ini ditunjukkan dengan masyarakat melakukan olahraga rekreasi bersama teman, keluarga maupun dengan kelompok tertentu. Karena pada dasarnya saat bersama teman, keluarga maupun kelompoknya mereka mendapat penghargaan berupa perhatian, pujian serta mereka merasa diakui keberadaannya.

Kebutuhan Aktualisasi Diri

Informan pertama kebutuhan aktualisasi diri dari kelompok masyarakat yang terlibat olahraga rekreasi jalan kaki terpenuhi, dari 4 responden 3 diantaranya mengatakan saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi mereka merasa hobinya tersalurkan, seperti yang dikatakan Muhtar “Tersalurkan saat aktivitas jogging dan jalan pagi”.

Informan kedua dari kelompok masyarakat yang terlibat olahraga rekreasi jogging kebutuhan aktualisasi diri dari 8 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jogging terpenuhi, menurut ke 8 responden masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi jogging merasa hobinya tersalurkan saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi, seperti yang dikatakan Alvian “Iya secara langsung tersalurkan karena saya sendiri suka lari dan kadang juga olahraga mandiri di rumah”.

Informan ketiga kebutuhan aktualisasi diri dari kelompok masyarakat terlibat olahraga rekreasi bersepeda. Kebutuhan aktualisasi diri mereka terpenuhi, dari 4 kelompok masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi bersepeda semuanya mengatakan bahwa hobinya tersalurkan saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi seperti yang dikatakan Jarot “Iya memang saya senang sepeda goes, jadi saya usahakan setiap Minggu”.

Informan keempat dari kelompok masyarakat terlibat olahraga rekreasi senam aerobik, mengatakan kebutuhan aktualisasi diri terpenuhi. Keempat responden dari masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi senam aerobik menyatakan hobinya tersalurkan saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi seperti yang dikatakan Eni “Tersalurkan karena dari dulu memang suka olahraga”.

Triangulasi dari 4 responden menunjukkan bahwa kebutuhan aktualisasi diri masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi terpenuhi. Masyarakat merasa hobinya tersalurkan saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi karena pada dasarnya masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi suka dengan aktivitas olahraga.

Motivasi adalah keadaan yang mendorong atau menjadi pemicu seseorang untuk melakukan suatu perbuatan atau aktivitas dengan kesadaran, walaupun dalam situasi tertentu, seseorang mungkin melakukan suatu tindakan yang tidak diinginkannya karena terpaksa (Kasrman, 2017:73). Motivasi yang ada dalam diri seseorang menimbulkan tindakan yang mengarah untuk mencapai tujuan. Motivasi juga dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menggerakkan seseorang dalam memenuhi kebutuhan sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian terdahulu dari Moch Fahmi Abdulaziz, Dhimas Bagus Dharmawan, dan Dwi Tiga Putri dalam Journal of Physical Education, Health and Sport yang

berjudul “Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang”. Subjek penelitian berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. Hasilnya adalah motivasi mahasiswa melakukan aktivitas olahraga karena kebutuhan fisiologis didapat nilai rata-rata sebesar 84,27%, kebutuhan rasa aman 87,61%, kebutuhan sosial 79,27%, kebutuhan penghargaan 59,83% dan kebutuhan aktualisasi diri 77,55%, adapun alasan mahasiswa memilih area taman sutera Unnes dalam berolahraga pada sore hari karena potensi lingkungannya cukup memfasilitasi untuk beraktivitas olahraga seperti aman, nyaman serta memberikan nuansa sehat dari ketersediaan O₂(oksigen) dan lingkungan yang hijau dan bersih.

Menurut Kasriman dalam Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang berjudul “Motivasi Masyarakat Melakukan olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day di Jakarta”. Subjek penelitian yaitu masyarakat dengan batasan usia 15 tahun - 50 tahun yang mengikuti CFD, kemudian diambil sampel sejumlah 100 orang. Hasil penelitian menyimpulkan motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta memiliki persentase sebesar 52% berada di atas harga rata-rata.

Menurut Mega Wulandari, Yetty Septiani Mustar, Pudjijuniarto, Indra Himawan Susanto, Agus Hariyanto dalam Jurnal Menssana yang berjudul “Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19”. Sampel penelitian sebanyak 212 orang dengan rentang usia 17-55 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik dimasa pandemi COVID-19 pada laki-laki mayoritas berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 86 (74,1%) dan pada perempuan mayoritas berada pada kategori baik yaitu sebesar 30 (14,2%). Selanjutnya, indikator faktor motivasi intrinsik masyarakat melakukan aktivitas fisik mayoritas dipengaruhi oleh kesenangan yaitu pada laki-laki 91,3% dan perempuan 93,75% sedangkan indikator faktor motivasi ekstrinsik mayoritas dipengaruhi oleh lingkungan yaitu pada laki-laki 79,3% dan perempuan 72,9%.

Motivasi merupakan alasan dari tindakan, pikiran, dan perasaan seseorang, fokusnya adalah pada arah tindakan, pikiran, atau tindakannya (Prakoso & Irawan, 2022:3). Motivasi yang ada dalam diri seseorang menimbulkan tindakan yang mengarah untuk mencapai tujuan. Motivasi juga dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menggerakkan seseorang dalam memenuhi kebutuhan sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu.

Berdasarkan jenisnya motivasi dibedakan menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik; Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam individu untuk melakukan sesuatu karena individu tersebut menikmatinya dan individu tersebut tidak memerlukan rangsangan dari luar untuk melakukannya (Yuliasari & Indriarsa, 2013:315). Motivasi ekstrinsik adalah dorongan atau motif yang berasal dari luar individu untuk melakukan sesuatu, karena adanya rangsangan dari luar atau tujuan yang ingin dicapai (Yuliasari & Nanang, 2013:315).

Terkait dengan hal diatas, masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi memiliki motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi lebih dominan karena adanya komitmen dan niat dari diri sendiri untuk melakukan olahraga rekreasi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan.

Motivasi ekstrinsik masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi adanya faktor dari luar yaitu faktor lingkungan Alun-alun Kota Ngawi yang sejuk dan ramai serta adanya tuntutan atau tugas yang mengharuskan latihan fisik menjadi pemicu masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi.

Motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik diperlukan dalam melakukan kegiatan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi. Adanya motivasi, seseorang dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara konsistensi dalam melakukan olahraga rekreasi.

Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan manusia yang paling mendasar yang harus terpenuhi lebih dulu karena meliputi unsur-unsur yang vital bagi kelangsungan hidup yaitu kebutuhan untuk makan, minum, tidur, oksigen, dan kesehatan. Selain pemenuhan nutrisi, kebutuhan fisiologis juga meliputi kebutuhan pakaian dan tempat tinggal (Abdulaziz, 2016:115).

Berdasarkan hasil penelitian, masyarakat Kota Ngawi yang melakukan melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi merasakan perubahan pada tubuh mereka secara fisik maupun psikis. Perubahan fisik yaitu tubuh menjadi lebih sehat, bugar, dan penurunan berat badan sehingga membuat tubuh menjadi proporsional. Pada dasarnya aktivitas olahraga menggunakan lemak sebagai energi sehingga lemak tubuh akan berkurang. Komposisi tubuh yang dimiliki menjadi lebih baik (Prativi, 2013:35). Sedangkan perubahan secara psikis yang dirasakan oleh masyarakat yaitu menjadi bahagia, tubuh menjadi fresh, dan menjadi lebih semangat.

Hal diatas sejalan dengan tujuan berpartisipasi dalam olahraga rekreasi meliputi: (1) Mengisi waktu luang. (2) Mengatasi kelelahan, kebosanan, dan kepenatan. (3) Menjadi alternatif atau pelengkap untuk kegiatan seperti pendidikan dan pekerjaan. (4) Memenuhi fungsi sosial melalui kegiatan berkelompok dan rekreasi aktif. (5) Mencapai kesegaran jasmani melalui olahraga yang menyenangkan. (6) Meraih kepuasan dan kesenangan melalui aktifitas olahraga. (7) Mengenalkan konsep bahwa olahraga dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan (Rahman et al., 2017).

Kebutuhan rasa aman merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi setiap manusia agar bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara baik dan mendukung memenuhi kebutuhan-kebutuhan lainnya. Kebutuhan rasa aman mencakup perlindungan udara panas/dingin, cuaca buruk, kecelakaan, infeksi, alergi, terhindar dari tekanan orang, bebas dari ancaman, bebas dari rasa sakit, bebas dari teror, dan lain sebagainya. Meskipun telah melakukan berbagai upaya pencegahan untuk menghindari ancaman kita tidak dapat sepenuhnya terbebas dari ancaman.

Kendati demikian, ancaman tetap ada dan tidak dapat dielakkan, seperti bencana alam dan tindakan yang tidak menyenangkan dari orang lain (Abdulaziz et al., 2016:115). Maka dari itu kebutuhan rasa aman diperlukan masyarakat termasuk saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi agar masyarakat terhindar dari gangguan sehingga dapat melakukan olahraga rekreasi dengan nyaman. Berdasarkan hasil penelitian masyarakat merasa aman saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi, karena adanya penutupan jalan untuk *Car Free Day*, suasana alun-alun yang sejuk, pengunjung yang ramah, dan didukung dengan fasilitas olahraga yang memadai. Terkait fasilitas olahraga yang rusak perlu adanya peremajaan atau perbaikan agar masyarakat dapat menggunakan dengan aman.

Kebutuhan sosial mencakup kebutuhan akan kasih sayang dan bersahabat (kerjasama) dalam kelompok atau antar kelompok. Kebutuhan akan diikutsertakan, meningkatkan relasi dengan pihak-pihak yang diperlukan dan tumbuhnya rasa kebersamaan dengan kata lain, kebutuhan sosial merupakan keinginan untuk menjadi bagian berbagai kelompok sosial (Abdulaziz et al., 2016:115).

Berdasarkan hasil penelitian masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi melakukan interaksi sosial ketika bersama teman, keluarga, komunitas serta bertegur sapa ketika bertemu dengan pengunjung yang mereka kenal. Hal tersebut dilakukan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan sosial dengan memanfaatkan ruang terbuka publik yakni Alun-alun Kota Ngawi saat melakukan olahraga rekreasi pada Minggu pagi. Dimana ruang terbuka publik memiliki fungsi sosial yaitu sebagai ruang bermain, olahraga, komunikasi sosial, tempat mendapatkan udara segar dari lingkungan, dan tempat bersantai (Sentono et al., 2014:208).

Kebutuhan penghargaan mencakup kebutuhan akan prestise, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati. Sedangkan manifestasinya didalam olahraga ialah makin tinggi

prestasi, makin giat berlatih, makin tinggi pula perasaan untuk diperhatikan dan dihargai (Abdulaziz et al., 2016:116).

Terkait kebutuhan penghargaan masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi, ditunjukkan dengan masyarakat melakukan olahraga rekreasi bersama teman, keluarga maupun dengan kelompok tertentu. Karena pada dasarnya saat bersama teman, keluarga maupun kelompoknya mereka mendapat penghargaan berupa perhatian, pujian serta mereka merasa diakui keberadaannya.

Setiap individu memiliki kebebasan untuk mengejar kebutuhan pribadi mereka dengan usaha untuk mencapai prestasi dan mendapatkan pengakuan yang diinginkan. Terkait kebutuhan penghargaan setiap manusia memiliki dua kategori, yaitu kebutuhan yang lebih rendah dan lebih tinggi. Kebutuhan yang rendah adalah kebutuhan untuk menghormati orang lain, kebutuhan akan status, ketenaran, kemuliaan, pengakuan, perhatian, reputasi, apresiasi, martabat, bahkan penghargaan dari orang lain (Rostanawa, 2018:65).

Kebutuhan penghargaan merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi oleh setiap orang termasuk masyarakat yang melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi baik penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri maupun dari orang lain guna mendorong motivasi seseorang untuk terus melakukan aktivitas olahraga rekreasi.

Kebutuhan aktualisasi diri menjadi tingkatan tertinggi dari perkembangan psikologis yang bisa dicapai bila semua kebutuhan dasar sudah dipenuhi dan pengaktualisasian seluruh potensi dirinya mulai dilakukan. Kebutuhan tersebut ditempatkan paling atas dan berkaitan dengan keinginan pemenuhan diri. Ketika semua kebutuhan lain sudah dipuaskan, seseorang ingin mencapai secara penuh potensinya. Tahap terakhir itu mungkin tercapai hanya oleh beberapa orang (Abdulaziz et al., 2016:116).

Terkait kebutuhan aktualisasi diri masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi ditunjukkan dengan tersalurkannya hobi masyarakat saat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi karena masyarakat melakukan olahraga rekreasi atas dasar suka, hal tersebut menunjukkan masyarakat menyadari dan mengetahui akan potensi dirinya.

SIMPULAN

Berlandaskan hasil dan pembahasan yang disajikan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa masyarakat yang terlibat dalam olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi memiliki motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik yang dimiliki adanya keinginan yang berasal dari diri sendiri dengan alasan untuk menjaga kesehatan. Motivasi ekstrinsik yang dimiliki adanya suasana Alun-alun Kota Ngawi yang sejuk dan banyak orang, serta adanya tuntutan dari kampus yang mengharuskan latihan fisik

Faktor yang mendorong motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi dipengaruhi oleh faktor kebutuhan. Kebutuhan fisiologis masyarakat dalam menjaga kesehatan menjadi faktor utama yang mendorong masyarakat melakukan olahraga rekreasi di Alun-alun Kota Ngawi, kebutuhan rasa aman masyarakat terhindar dari gangguan, mendapatkan kesenangan dan kenyamanan, kebutuhan sosial masyarakat untuk berinteraksi sosial dengan pengunjung lain maupun dengan orang yang dikenal, kebutuhan penghargaan masyarakat untuk dihargai dan diakui keberadaannya, serta kebutuhan masyarakat menyalurkan potensi dalam dirinya dengan melakukan olahraga rekreasi yang disukai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 113–130.
-

- Anggiani, M., & Rohmat, I. (2020). Persepsi Kenyamanan Pengunjung Ruang Terbuka Publik Perumahan. *Jurnal Arsitektur, Bangunan, & Lingkungan*, 9, 91–98.
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37.
- Gaffar, V., Yuniawati, Y., & Ridwanudin, O. (2019). A Study Of Outdoor Recreation Motivation and Preferences. *Journal of Southwest Jiaotong University*, 54(3), 1–10.
- Hardani. (2022). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *LP2M UST Jogja* (Issue Maret). CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Kasriman. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2, 72–78.
- Kawulusan, M., & Warouw, F. (2017). Perancangan Public Landmark pada Ruang Terbuka Publik. *MEDIA MATRASAIN*, 14(3), 39–51.
- Kinczel, A., Maklári, G., & Müller, A. (2020). Recreational Activities and Motivation Among Young People. *Geosport For Society*, 12, 53–65. <https://doi.org/10.30892/gss.1206-059>
- Miftah Fariz Prima Putra. (2022). Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua ? *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 5, 51–60. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24415>
- Monika Rahmawati. (2020). *Survei Minat, Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day di Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Nababan, M. B., Dewi, R., Akhmad, I., Pascasarjana, D., Olahraga, P., Medan, U. N., & Rekreasi, O. (2018). *Analisis Pola Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017*. 04, 38–55.
- Prakoso, Y. F. N., & Irawan, R. J. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga di Tempat Kebugaran se Kecamatan Benjeng. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 1–8.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 11, 219–228.
- Prativi, G. O., & Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 32–36.
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto. (2017). Motif, Motivasi, dan Manfaat Aktivitas Pendakian Gunung sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 143–153.
- Ratno, P., & Suandi, D. H. (2018). Survey Motivasi Masyarakat Kota Binjai dalam Melakukan Aktifitas Olahraga di Lapangan Merdeka Kota Binjai. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 2(2), 22–33.
-

- Romadhon, S. A., & Rustiadi, T. (2016). Motivasi dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda di Kota Semarang. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 5(1), 24–27.
- Rostanawa, G. (2018). Hirarki Kebutuhan Tokoh Utama dalam Novel Pulang dan Laut Bercerita Karya Leila S . Chudori (Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow). *ELite Journal : International Journal of Education, Language, and Literature*, 1(2), 58–67.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pentaque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara*, 4(I), 126–137.
- Sentono, R. Z., Moniaga, I. L., & Mononimbar, W. J. (2014). Ketersediaan dan Kebutuhan Ruang Terbuka Publik Kelurahan Bitung Karang Ria di Kota Manado. *Jurusan Arsitektur*, 6(1), 207–214.
- Sitepu, A., Cahyadi, A., & Tarigan, H. (2020). Students motivation for admission to study on the educational program “Physical Education and Recreation.” *Health, Sport, Rehabilitation*, 6(4), 18–26.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tarmizi, A., Bangun, S. Y., & Supriadi, A. (2020). Motifasi Masyarakat Berolahraga di Celebrity Fitness. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 06, 1–5.
- Wulandari, M., Mustar, Y. S., Pudjjuniarto, Susanto, I. H., & Hariyanto, A. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Mensana*, 6, 201–209.
- Yuliasari, A., & Indriarsa, N. (2013). Peran Dominan Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Siswa Putri dalam Mengikuti Kegiatan Ekstra Kurikuler Futsal (Studi pada SMA Dr. Soetomo Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01, 314–317.