




Muh. Nur Ihlas Nurdin

(2) Analisis Motivasi Berolahraga Pada Masyarakat di Kota Palopo

-  Pendidikan Jasmani
-  FAK. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
-  LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3357493719

Submission Date

Oct 1, 2025, 7:32 AM GMT+7

Download Date

Oct 1, 2025, 7:43 AM GMT+7

File Name

PROPOSAL_IHLAS_bismillah_ACC_1_-_Muh_nur_Ihlas_nurdin.pdf

File Size

850.6 KB

39 Pages

8,221 Words

52,740 Characters




19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report


- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 18%  Internet sources
- 6%  Publications
- 11%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

-  **Hidden Text**
34 suspect characters on 1 page
Text is altered to blend into the white background of the document.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 18% Internet sources
- 6% Publications
- 11% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.unja.ac.id	7%
2	Publication	Melda Amelia Rohana, Abrar Abrar, M. Fakhruddin. "Development of a local histo...	2%
3	Student papers	Universitas Negeri Padang	<1%
4	Internet	jurnal.iain-padangsidempuan.ac.id	<1%
5	Internet	lib.unnes.ac.id	<1%
6	Internet	text-id.123dok.com	<1%
7	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
8	Student papers	IAIN Purwokerto	<1%
9	Internet	123dok.com	<1%
10	Internet	media.neliti.com	<1%
11	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1%

12	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia	<1%
13	Internet	core.ac.uk	<1%
14	Internet	repository.unipasby.ac.id	<1%
15	Student papers	Syiah Kuala University	<1%
16	Internet	ejournal.unesa.ac.id	<1%
17	Student papers	Universitas PGRI Palembang	<1%
18	Internet	jptam.org	<1%
19	Internet	kc.umh.ac.id	<1%
20	Internet	www.coursehero.com	<1%
21	Student papers	Universitas Muria Kudus	<1%
22	Internet	www.docstoc.com	<1%
23	Internet	journal.csspublishing.com	<1%
24	Student papers	Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia	<1%
25	Student papers	Universitas Indraprasta PGRI	<1%

26	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	<1%
27	Internet	e-journal.hamzanwadi.ac.id	<1%
28	Internet	ejurnal.politeknikpratama.ac.id	<1%
29	Internet	eprints.ums.ac.id	<1%
30	Internet	id.123dok.com	<1%
31	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%
32	Internet	repository.unj.ac.id	<1%
33	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar	<1%
34	Internet	bravos.upjb.ac.id	<1%
35	Internet	docplayer.info	<1%
36	Internet	jurnal.stokbinaguna.ac.id	<1%
37	Internet	m.tribunnews.com	<1%
38	Internet	repository.ipb.ac.id	<1%
39	Internet	repository.uhn.ac.id	<1%

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

37 Setiap akhir pekan, orang-orang dari segala usia mulai dari anak-anak dan remaja hingga dewasa dan lansia berpartisipasi dalam beragam olahraga. Olahraga adalah sesuatu yang disukai semua orang, baik di lapangan pagi hari, di pinggir jalan, maupun di tempat parkir yang luas, yang sering digunakan untuk berolahraga atau beraktivitas fisik. Jenis olahraganya berbeda-beda, tetapi hampir semua orang berpartisipasi. Jumlah olahraga yang dilakukan setiap orang bervariasi sesuai dengan selera atau motivasi mereka. Tergantung pada tujuan kebugaran mereka, berbagai bentuk olahraga tidak dapat dihindari, bahkan dalam satu keluarga..

Semua orang, tanpa memandang usia, gemar berolahraga. Diskriminasi, keragaman budaya, agama, dan kemiskinan, semuanya sangat jauh dari olahraga. Setiap orang dapat menikmati diri mereka sendiri sambil berdiri, bergerak, dan berlari bersama. Fakta ini menunjukkan bagaimana atletik dapat digunakan sebagai alat untuk mendorong perdamaian dan keharmonisan dalam bernegara, bermasyarakat, dan berbangsa (N.Nofriansyah, 2021). Olahraga adalah berbagai aktivitas fisik manusia yang mencakup segala upaya untuk mendukung, membangkitkan, menumbuhkan, dan mengolah kekuatan fisik dan spiritual setiap orang (Kahar et al., 2022)

Olahraga yang kita mainkan atau praktikkan bersama saat ini memiliki tujuan yang lebih dalam daripada sekadar memenangkan medali, memamerkan otot-otot kita, atau mencapai tujuan; olahraga merupakan cara untuk mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik dan standar hidup yang lebih tinggi, termasuk meningkatkan kesehatan mental, emosional, sosial, dan fisik. Selain manfaat kesehatan yang telah disebutkan sebelumnya, olahraga dapat membantu mencegah penyakit, meningkatkan suasana hati, dan menurunkan tingkat stres. Olahraga juga dapat membantu orang membangun otot, yang membantu mereka yang menginginkan

tubuh berotot mencapai tujuan kebugaran mereka. Olahraga juga berfungsi sebagai tolok ukur pembangunan suatu negara, dan keberhasilan dalam olahraga niscaya akan meningkatkan kebanggaan nasional.

Mengapa kita harus berolahraga setidaknya, berlari. Salah satu manfaat berlari adalah pembentukan tulang dan otot yang lebih kuat. Setiap otot di tubuh digunakan saat berlari. Olahraga yang teratur akan membangun massa otot dan memperkuat otot yang sudah ada. Untuk hasil terbaik, seimbangkan dengan pola makan bergizi. Keberhasilan berlari bergantung pada seberapa sering, seberapa keras, dan berapa lama Anda berlatih. Kebugaran fisik dapat ditingkatkan dengan berolahraga selama 20 hingga 60 menit, tiga hingga lima kali seminggu. Mempertahankan intensitas latihan antara 60 dan 90 persen dari detak jantung maksimum Anda juga penting..

Olahraga mudah dilakukan dan tidak membutuhkan banyak biaya, tetapi harus dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu tertentu. Selain itu, aktivitas berat bukanlah prasyarat untuk berolahraga. Selain itu, olahraga dapat mencakup latihan yang menyenangkan, mudah, dan menenangkan seperti berlari. Berbagai manfaat telah terbukti dari lari, olahraga yang populer saat ini karena mudah dilakukan di mana saja, kapan saja, dan tanpa latihan sebelumnya. Manfaat ini meliputi peningkatan sirkulasi darah ke otak, yang dapat meningkatkan suasana hati dan fungsi kognitif, penurunan berat badan, peningkatan fungsi kardiovaskular, serta peningkatan kebugaran dan kualitas tidur. Berlari juga memiliki efek menurunkan gejala depresi. (Arief Rifki et al., 2024)

Motivasi merupakan kekuatan pendorong di balik keberhasilan dalam olahraga; motivasi membuat sesi latihan tetap berjalan, memberikan arah pada aktivitas yang dilakukan selama pertandingan atau kontes, dan memastikan tercapainya tujuan yang diinginkan. (Pairi et al., 2023)

4 Keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan kekuatan serupa yang mengarahkan perilaku merupakan motivasi. Lebih lanjut, motivasi didefinisikan

4 sebagai variabel intervening yang digunakan untuk mendorong faktor-faktor tertentu dalam diri seseorang. Karena aktivitas manusia tidak dapat dipisahkan dari motivasi, penulis akan mencoba menjelaskan motivasi sebagai perubahan perilaku manusia di bawah ini. Dengan demikian, terdapat hubungan antara motivasi dan tindakan perilaku seseorang dalam bentuk yang sesuai. Dalam membahas motivasi, berikut ini akan dibahas teori-teori motivasi dalam kaitannya dengan tampilan perilaku manusia (Siregar, 2020).

28 Sebagai manusia, ada situasi di mana kinerja seseorang menurun dan menjadi tidak produktif, sehingga sulit menyelesaikan pekerjaannya. Motivasi adalah dorongan emosional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan sesuatu, dan lebih dari itu, untuk menyelesaikannya. Ketika seseorang termotivasi untuk melakukan sesuatu, antusiasmenya untuk menyelesaikan atau mencapai tujuan akan mendorong pencapaian tujuan tersebut (Akbar Abbas, 2023).

Tingkat di mana perilaku dipilih dan dimulai sepenuhnya oleh diri sendiri dan ditentukan oleh minat seseorang dikenal sebagai motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam. Baik perilaku maupun kenikmatan berolahraga dapat dikategorikan dalam suatu kontinum. Ketika seseorang termotivasi secara intrinsik, mereka merasa bahagia, bersemangat, dan merasa telah mencapai sesuatu. Keinginan, harapan, dan ekspresi diri adalah contoh variabel internal. Tindakan yang dilakukan untuk tujuan di luar diri sendiri dan untuk menerima keuntungan dari sumber eksternal disebut sebagai motivasi eksternal. Perilaku yang dilakukan untuk mendapatkan insentif dan menghindari masalah dari orang lain dikenal sebagai perilaku yang diatur secara eksternal. Identified Regulation Karena aktivitas tersebut dipilih meskipun mungkin tidak dianggap menyenangkan, regulasi yang teridentifikasi merupakan contoh motivasi ekstrinsik yang ditentukan sendiri. Hal ini menjelaskan mengapa seseorang menghabiskan beberapa jam melakukan latihan rutin karena mereka tahu hal itu pada akhirnya akan membantu mereka merasa lebih baik. Tekanan eksternal yang menghasilkan kesenangan dikenal sebagai "regulasi introjeksi".

Secara umum, baik variabel internal maupun eksternal memengaruhi motivasi berolahraga. Sasaran, ekspektasi, pengalaman sebelumnya, dan pencapaian pendidikan merupakan contoh pengaruh internal. Metode pelatihan, fasilitas, lingkungan, dan iklim pengajaran merupakan contoh pengaruh eksternal. Ciri-ciri pribadi, pengaruh eksternal, infrastruktur dan fasilitas, unsur-unsur internal individu, situasi dan status, agenda dan kegiatan, serta alat bantu audiovisual merupakan beberapa faktor yang memengaruhi motivasi seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan. (Wanasari et al., 2024). Meskipun jenis olahraganya berbeda-beda, hampir semua orang berpartisipasi. Jenis olahraga yang disukai setiap orang bergantung pada preferensi atau motivasi mereka. Tergantung pada tujuan kebugaran, motivasi, atau preferensi pribadi mereka, orang dapat berolahraga dengan cara yang berbeda, bahkan dalam satu keluarga. Olahraga-olahraga baru yang populer telah muncul sebagai hasil dari beragamnya olahraga ini. Terlepas dari variasi ini, tujuan dari olahraga-olahraga ini pada dasarnya sama: mencapai tingkat kebugaran fisik yang memadai.

Kegiatan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari upaya masyarakat untuk tetap sehat dan bugar. Beragam jenis olahraga dapat diikuti. Hal ini disebabkan oleh kurangnya minat masyarakat Kota Palopo. Kegiatan olahraga yang populer di kalangan penduduk setempat telah berkurang di Kota Palopo selama beberapa tahun terakhir. Hal ini disebabkan oleh kurangnya koordinasi pemerintah dan kurangnya acara terencana, yang menghambat minat masyarakat untuk berolahraga. Sebagian orang lebih memilih untuk membatasi aktivitas di luar ruangan dan membatasi aktivitas di sekitar mereka. Kerumunan orang yang berpartisipasi dalam kegiatan yang membahayakan orang dewasa, infrastruktur dan fasilitas yang kurang terawat, serta minimnya generasi muda berprestasi di lingkungan sekitar merupakan beberapa dampak lingkungan. Agar mereka dapat kembali berolahraga di akhir pekan, mereka membutuhkan motivasi internal dan eksternal, baik ekstrinsik maupun intrinsik. Berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan, peneliti tertarik untuk meneliti

"Analisis Motivasi Olahraga pada Masyarakat di Kota Palopo".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi motivasi warga Kota Palopo untuk berolahraga:

- a. Sebagian warga lebih memilih untuk mengurangi aktivitas luar ruangan.
- b. Tidak adanya generasi penerus yang sukses dari daerah tersebut.
- c. Diperlukan sumber motivasi internal dan eksternal, baik motivasi ekstrinsik maupun intrinsik.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya mengkaji tentang motivasi berolahraga pada masyarakat Kota Palopo dengan memperhatikan waktu, biaya, dan tenaga yang dimiliki penduduk dalam kaitannya dengan motivasinya untuk berolahraga.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Alisis Motivasi Berolahraga Pada Masyarakat Di Kota Palopo"???

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui motivasi masyarakat melakukan aktivitas berolahraga di Kota Palopo

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat-manfaat berikut diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pihak-pihak terkait pada umumnya sebagai hasil dari temuan penelitian ini:

1. Manfaat Teoretis: Memberikan informasi, keahlian, dan kemampuan kepada para akademisi tentang motivasi masyarakat Kota Palopo untuk berpartisipasi dalam olahraga.
2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan landasan bagi studi dan kemajuan ilmiah yang berkaitan dengan peningkatan minat generasi muda terhadap olahraga.
- b. Menyebarkan kesadaran akan olahraga yang bermoral dan bermakna.
- c. Memberikan informasi kepada penulis tentang alasan-alasan ekstrinsik dan intrinsik yang relevan bagi masyarakat untuk berolahraga.

1

BAB II

TINJAU PUSTAKA

2.1 Motivasi

2.1.1 Hakikat Motivasi

Banyak orang memiliki IQ tinggi tetapi dorongan belajarnya kurang, sehingga fungsi intelektualnya pun kurang optimal. Manusia pada dasarnya memiliki beragam keinginan. Mereka termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas material maupun non-material karena kebutuhan-kebutuhan ini.

Menurut Wahab dalam (Jeprizen et al., 2019) Keseluruhan kebutuhan, keinginan, dorongan, dan elemen serupa lainnya yang memengaruhi perilaku seseorang disebut motivasi. Dorongan untuk menimbulkan gejala-gejala tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan, serta jenis upaya yang dapat mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk bertindak karena mereka ingin mencapai tujuan yang diinginkan, keduanya dianggap sebagai bentuk motivasi. (Handayani, 2021). Menurut Sitepu et al. dalam (Kuncoro & Rahayu, 2023) Sifat psikologis yang dikenal sebagai motivasi mendorong keinginan seseorang untuk melakukan tindakan tertentu guna mencapai suatu tujuan. Intinya, motivasi adalah upaya untuk menginspirasi, mendukung, dan membimbing tindakan seseorang guna mempertahankan suatu tujuan hingga tercapai.

Menurut Muskanan dalam (Jannah et al., 2022) Motivasi ekstrinsik dan intrinsik adalah dua kategori motivasi. Kekuatan batin yang mendorong seseorang untuk sukses dikenal sebagai motivasi intrinsik. Dorongan ini umumnya diyakini bersifat intrinsik dan tidak dapat diajarkan. Individu yang termotivasi secara intrinsik akan berlatih untuk mengembangkan keterampilan, kemampuan, atau daya saing mereka berdasarkan kepuasan batin, alih-alih kondisi yang dibuat-buat (motivasi eksternal).

Motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang dikenal sebagai motivasi intrinsik. Atlet yang termotivasi secara intrinsik akan berlatih secara konsisten

24

10 untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan mereka, yang berasal dari kepuasan batin mereka. Bagi para atlet, meraih prestasi besar membawa kepuasan yang lebih besar daripada sekadar mendapatkan penghargaan, pengakuan, atau sanjungan. Orang yang termotivasi secara intrinsik adalah orang yang rajin, ulet, mandiri, terlatih dengan baik, dan terorganisir dengan baik. Atlet dengan motivasi intrinsik akan memiliki kepribadian yang jujur, sportif, pekerja keras, dewasa, disiplin, inovatif, dan percaya diri.

Motivasi yang berasal dari luar diri seseorang dikenal sebagai motivasi ekstrinsik. Pelatih, orang tua, teman, guru, mentor, penghargaan, uang tunai, penghargaan, dan sumber lainnya dapat memberikan insentif ini. Motivasi kompetitif atlet adalah istilah lain untuk motivasi ekstrinsik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa motivasi ekstrinsik lebih dominan daripada motivasi untuk memuaskan diri sendiri dan bertujuan untuk berkompetisi. Atlet yang didorong oleh motivasi ekstrinsik cenderung ambisius karena tujuan akhir mereka adalah kemenangan.

Motivasi adalah sesuatu yang mendorong seseorang untuk bertindak demi mencapai suatu tujuan. Dorongan motivasi dapat diklasifikasikan menjadi ekstrinsik dan intrinsik berdasarkan jenisnya.. Mengenai motivasi intrinsik menurut Devi Edward dalam (N.Nofriansyah, 2021) . menjelaskan perilaku yang ditentukan sendiri sebagai respons terhadap lingkungan sekitar dikenal sebagai motivasi intrinsik. Keinginan yang muncul dari dalam diri seseorang tanpa keinginan untuk mengubah lingkungannya dikenal sebagai motivasi intrinsik. Motivasi yang muncul dari kekuatan luar yang memengaruhi seseorang dikenal sebagai motivasi ekstrinsik. Atlet terlibat dalam olahraga karena mereka ingin sukses, alih-alih karena mereka melakukannya secara sadar untuk kesenangan dan kepuasan..

2.1.2 Jenis-Jenis Motivasi

Karena setiap orang memiliki hasrat bawaan untuk melakukan sesuatu atau bersumber dari dalam diri, motivasi intrinsik didefinisikan sebagai motivator

yang aktif atau berfungsi tanpa memerlukan stimulus dari luar. Motivasi ekstrinsik, menurut A.M. Sadirman, adalah motif aktif yang muncul dari rangsangan eksternal, seperti ajakan, perintah, atau paksaan dari orang lain, karena hal tersebut membuat seseorang ingin melakukan sesuatu. Dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bersumber dari dalam diri seseorang. Motivasi intrinsik bersifat konstan, independen, dan stabil karena dorongan tersebut bersumber dari dalam diri, yaitu kondisi mental seseorang, yang akan menentukan kuat atau tidaknya hasrat tersebut dan seberapa lama motivasi tersebut bertahan.

Motivasi ekstrinsik untuk berpartisipasi dalam olahraga berasal dari sumber-sumber di luar individu. Motivasi ini bersifat tidak stabil, bergantung, dan sementara. Sumardi Suryabarata membedakan tiga kategori motivasi :

1. Motivasi intrinsik mengacu pada dorongan yang berasal dari dalam diri individu dan beroperasi secara independen dari rangsangan eksternal.
2. Motivasi ekstrinsik, atau motivasi yang dihasilkan dari faktor-faktor eksternal. Misalnya, seseorang yang sedang mempersiapkan diri untuk ujian yang akan datang.

Harsono mengemukakan tentang motivasi, yaitu :

1. Motivasi ekstrinsik adalah hasil dari dorongan eksternal. Misalnya, seseorang mungkin termotivasi untuk berusaha sekuat tenaga atau berprestasi di level tertingginya karena (a) daya tarik imbalan yang ditawarkan jika menang, atau (b) kompetisi yang diadakan di luar negeri.
2. Motivasi Intrinsik: Ini adalah dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang; misalnya, seseorang terus-menerus berusaha meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan kecerdasannya karena hal itu membuatnya bahagia.

2.1.3 Proses Motivasi

Keberadaan dan motivasi manusia saling terkait erat karena setiap orang memiliki aspirasi dan tujuan. Oleh karena itu, motivasi—juga disebut sebagai

energi dan dorongan yang mendukung—diperlukan untuk mencapai aspirasi dan tujuan tersebut. Semua aspek keberadaan manusia, termasuk pembelajaran, pekerjaan, pelatihan, dan banyak kegiatan lainnya, sangat bergantung pada motivasi, yang merupakan salah satu elemen pendukungnya (N.Nofriansyah, 2021).

Adapun fungsi motivasi meliputi:

a). Mendorong pengembangan aktivitas atau kekuatan. Tidak akan ada tindakan, seperti belajar, tanpa motivasi. b). Motivasi berfungsi sebagai peta jalan. Ini mencakup perencanaan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. b). Motivasi berfungsi sebagai katalis. Ia berfungsi seperti mesin mobil. Tingkat motivasi akan menentukan seberapa cepat atau lambatnya suatu proyek selesai.

Adapun beberapa teori motivasi yang biasa diungkapkan oleh para tokoh psikologi

adalah sebagai berikut :

1. Teori Hedonisme: Kata Yunani hedonisme berarti kesenangan, kenikmatan, atau kenikmatan. Menurut aliran filsafat hedonisme, mengejar kesenangan materi adalah alasan utama manusia hidup. Hobbes menyatakan pada awal abad ke-17 bahwa akar penyebab semua perilaku adalah kecenderungan untuk mencari kesenangan dan menghindari penderitaan, terlepas dari pembenaran yang diberikan individu.

Oleh karena itu, ketika dihadapkan pada masalah yang perlu dipecahkan, orang lebih cenderung memilih alternatif yang menyenangkan daripada alternatif yang mengarah pada kesulitan, penderitaan, dan penderitaan.

1) Teori Naluri (Psikoanalisis)

Kekuatan biologis alami yang dikenal sebagai naluri memungkinkan tubuh untuk bertindak dengan cara tertentu ketika kondisinya tepat. Teori naluri menyatakan bahwa tujuan dan tindakan individu ditentukan oleh faktor bawaan,

5 alih-alih kehendak bebas mereka sendiri. Intinya, manusia memiliki tiga dorongan fundamental, atau naluri:

- a) Dorongan nafsu (naluri) mempertahankan diri
- b) Dorongan nafsu (naluri) mengembangkan diri
- c) Dorongan nafsu (naluri) mengembangkan / mempertahankan jenis.

Kita sering menemukan bahwa seseorang bertindak berdasarkan beberapa naluri primal secara bersamaan. Karena itu, sulit untuk mengidentifikasi naluri fundamental mana yang lebih bertanggung jawab atas perilaku individu tersebut.

2) Teori Reaksi yang Dipelajari

Menurut pandangan ini, perilaku dan tindakan seseorang ditentukan oleh budaya dan pola perilaku yang diajarkan, alih-alih oleh kecenderungan bawaan mereka. Konteks budaya tempat seseorang dilahirkan dan dibesarkan memiliki pengaruh terbesar terhadap pembelajaran mereka. Oleh karena itu, pendekatan ini juga dikenal dengan teori lingkungan budaya. Gagasan ini menyatakan bahwa seorang pemimpin atau pendidik harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang sejarah dan budaya orang-orang yang dipimpinya jika mereka ingin menginspirasi pengikut atau siswanya.

Memahami latar belakang budaya seseorang membantu kita memahami pola perilaku mereka dan alasan reaksi mereka terhadap masalah, yang mungkin berbeda dari orang lain.

3) Teori Daya Pendorong

"Teori reaksi terpelajar" dan "teori naluri" digabungkan dalam teori ini. Meskipun hanya merupakan dorongan kekuatan yang luas dalam arah umum, daya pendorongnya adalah sejenis naluri. Misalnya, faktor pendorong pada lawan jenis. Setiap individu, terlepas dari budayanya, memiliki hasrat terhadap lawan jenis. Namun, pendekatan setiap orang untuk mencapai kepuasan dengan faktor-faktor pendorong ini berbeda-beda berdasarkan latar belakang budaya mereka.

4) Teori Kebutuhan

Menurut teori ini, perilaku manusia terutama bertujuan untuk memenuhi kebutuhan. Berdasarkan perspektif ini, pelatih atau pembina harus mampu mengenali tuntutan utama setiap orang.

Meskipun terdapat perbedaan pandangan tentang motif, motif terkait erat dengan kebutuhan setiap individu. Berbagai disiplin ilmu, termasuk ekonomi, kepemimpinan, pendidikan, dan administrasi, banyak menggunakan teori tuntutan ini.

2.1.4 Faktor yang mempengaruhi motivasi

Baik pengaruh internal maupun lingkungan dapat memengaruhi motivasi seseorang untuk berolahraga. Kepribadian atlet, latar belakang pendidikan, pengalaman sebelumnya, serta tujuan dan impiannya merupakan contoh pengaruh internal. Sementara itu, unsur eksternal meliputi lingkungan/iklim kepelatihan, metode pelatihan, infrastruktur, dan fasilitas yang tersedia.

Motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi adalah tiga dimensi yang Pelletier gunakan untuk memisahkan struktur variabel motivasi dalam olahraga menurut Decy dan Ryan. Indikator-indikator berikut dikembangkan dari ketiga dimensi ini: motivasi internal, regulasi yang teridentifikasi, regulasi yang diintrojeksikan, dan tanpa regulasi.

Dibawah ini penjelasan dari indikator-indikator tersebut :

1. Kurangnya motivasi, seperti tidak menikmati olahraga, tidak memahami tujuannya, atau tidak memahami dengan jelas pentingnya berolahraga serta waktu dan upaya yang dibutuhkan, disebut sebagai amotivasi.
2. Regulasi eksternal menunjukkan bahwa seseorang berolahraga agar dipandang mengagumkan oleh orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas tersebut ditutup-tutupi untuk memenuhi harapan dari pihak luar.
3. Regulasi introjeksi menggambarkan seseorang yang berolahraga hanya karena mereka yakin hal itu diwajibkan, atau karena orang lain menyuruh atau mengamati mereka.

4. Seseorang yang berolahraga karena dapat meningkatkan keterampilan dan kinerjanya dikatakan telah mengidentifikasi regulasi.
5. Regulasi terintegrasi: Seseorang melakukan aktivitas fisik karena telah tertanam dalam gaya hidup mereka.

2.1.5 Tujuan Motivasi

Secara umum, tujuan motivasi adalah untuk membujuk atau menginspirasi seseorang agar memiliki kemauan dan keinginan untuk bertindak guna mencapai tujuan atau hasil tertentu. Tujuan motivasi bagi seorang manajer adalah untuk mendorong anggota staf atau bawahan agar berkinerja lebih baik di tempat kerja guna mencapai tujuan perusahaan yang mereka awasi. Untuk mencapai tujuan pendidikan sesuai dengan harapan dan yang digariskan dalam kurikulum, guru termotivasi untuk mendorong atau memajukan siswanya agar memiliki keinginan dan kemauan untuk meningkatkan prestasi akademik mereka. Misalnya, ketika seorang siswa maju ke depan kelas dan memahami apa yang diminta guru, guru akan memberinya tepuk tangan. Dengan cara ini, anak tersebut akan mendapatkan keberanian dan kepercayaan diri, yang membantunya untuk tidak lagi merasa takut atau malu ketika guru meminta mereka melakukan sesuatu.

Setiap aktivitas motivasi memiliki tujuan, seperti yang terlihat pada contoh di atas. Tindakan yang dimotivasi akan semakin jelas jika tujuan yang diinginkan atau dituju semakin jelas. Motivator harus mampu memahami tujuan dengan jelas dan memastikannya sejalan dengan kebutuhan orang yang dimotivasi. Oleh karena itu, penting bagi siapa pun yang memberikan motivasi untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang masa lalu, kebutuhan, dan kepribadian individu tersebut.

2.2 Macam-macam Motivasi Olahraga

Selain insentif biologis dan sosial, motivasi olahraga dapat dibagi menjadi motif primer dan sekunder. Namun, banyak ahli membedakannya menjadi dua kategori: ekstrinsik dan intrinsik.

2.2.1 Motivasi Instrinsik

Dorongan batin yang mendorong seseorang untuk terlibat dikenal sebagai motivasi intrinsik. Dorongan ini umumnya diyakini bersifat intrinsik dan tidak dapat diajarkan. Karena kepuasan batin mereka sendiri, alih-alih keadaan yang dibuat-buat (motivasi eksternal), atlet yang termotivasi secara intrinsik akan berlatih untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan mereka atau berkompetisi. Kesuksesan tinggi, alih-alih penghargaan, pengakuan, atau bentuk kompensasi lainnya, adalah cara para olahragawan ini menemukan kepuasan diri. Atlet-atlet ini biasanya berlatih secara mandiri dan terstruktur, disiplin, rajin, dan tekun.

Secara umum, memenangkan kompetisi membawa kepuasan dan terus-menerus dinilai potensi perkembangannya. Kalah tanpa merasa kecewa adalah hal yang wajar; sebaliknya, kekalahan memberikan wawasan tentang kekurangan diri sendiri dan kekuatan lawan, yang keduanya dapat diperkuat dengan usaha keras. Atlet-atlet ini biasanya memiliki watak yang matang, atletis, ulet, percaya diri, disiplin, dan imajinatif.

2.2.2 Motivasi Ekstrinsik

Dorongan yang datang dari luar diri seseorang dan membuat mereka beradaptasi dengan olahraga dikenal sebagai motivasi ekstrinsik. Motivasi ini bisa datang dari orang tua, pelatih, pendidik, negara, atau dalam bentuk uang tunai, hadiah, penghargaan, atau sertifikasi. Seiring waktu, motivasi ekstrinsik bergantung pada kekuatan penguat dan dapat dipelajari. Ini bisa jadi hasil dari hadiah besar, perhatian media, atau reputasi negara atau negara yang bersangkutan. Biasanya, motivasi semacam ini cepat berlalu. Semangat dan gairah berlatih akan berkurang jika nilai hadiah diubah atau dihilangkan. Ketika tidak ada kompetisi, orang-orang berlatih lebih keras, yang menurunkan performa.

Motivasi kompetitif adalah bagian dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga di mana keinginan untuk berkompetisi lebih penting daripada kepuasan atas

kemenangan. Satu-satunya tujuan adalah menang, yang mendorong perilaku tidak jujur atau tidak sportif seperti curang dan tipu daya. Atlet yang termotivasi secara ekstrinsik sering kali menunjukkan rasa tidak hormat terhadap orang lain, tim lawan, atau peraturan pertandingan. Mereka sering terlibat dalam perilaku yang merugikan, termasuk mengonsumsi stimulan, mudah disuap, atau disuap, dalam upaya untuk menang.

Menurut beberapa ahli, motivasi ekstrinsik dan intrinsik bekerja sama untuk memengaruhi perilaku individu dalam kegiatan olahraga, alih-alih bertindak secara independen. Menurut perspektif mereka, kebutuhan akan daya saing dan pilihan pribadi terhadap lingkungan merupakan pendorong utama perilaku yang dimotivasi secara intrinsik. Manusia bertindak dan hidup sesuai dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kehidupan manusia dan dampak lingkungan saling terkait erat. Perilaku manusia selalu dipengaruhi oleh faktor eksternal, atau motivasi ekstrinsik. Dengan demikian, baik motivasi internal maupun eksternal berdampak pada perilaku individu dalam olahraga.

Kompetisi menunjukkan pentingnya motivasi intrinsik dan eksternal. Atlet atau tim berkompetisi di hadapan penonton yang cukup besar di lapangan yang baru. Pelatih mereka memberikan nasihat berkelanjutan tentang taktik, metode, dan motivasi, baik sebelum maupun selama pertandingan, memastikan mereka memberikan yang terbaik dan menang. Lapangan yang baru, kehadiran penggemar, dan arahan pelatih, semuanya memengaruhi perilaku mereka di lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan adanya motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu, motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor eksternal, sedangkan motivasi intrinsik muncul dari kebutuhan atlet atau tim itu sendiri.

Insentif, imajinasi, teknik motivasi verbal dan perilaku, penetapan tujuan, dan motivasi berbasis rasa takut adalah beberapa teknik populer yang digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet. a). Metode verbal adalah teknik motivasi berbasis kata-

kata atau lisan (motivasi verbal). Motivasi, percakapan, dan pendekatan individual adalah beberapa cara populer untuk memotivasi orang lain secara verbal. Jika penguatan ekstrinsik meningkatkan daya saing dan pengambilan keputusan individu, hal itu dapat meningkatkan motivasi intrinsik; sebaliknya, jika mengurangi daya saing dan pengambilan keputusan individu, hal itu dapat menurunkan dorongan intrinsik. Dengan kata lain, penguatan akan mengurangi dorongan intrinsik jika kontrol (faktor lingkungan) lebih signifikan. Di sisi lain, motivasi intrinsik akan meningkat jika informasi tentang kompetensi dan pengambilan keputusan seseorang lebih terlihat dan positif.

2.3 Hakikat Dewasa

Seseorang yang bukan lagi anak-anak dan telah berkembang menjadi pria atau wanita dewasa sepenuhnya dianggap dewasa. Seseorang pada akhirnya akan mencapai tahap di mana ia telah selesai tumbuh dan harus berinteraksi dengan orang dewasa lainnya di masyarakat setelah melalui masa kanak-kanak dan remaja yang panjang. Masa dewasa merupakan tahap kehidupan yang terpanjang dibandingkan dengan tahap-tahap sebelumnya. Selesai masa pubertas, pertumbuhan alat kelamin anak, dan kemampuan reproduksi merupakan penanda tradisional kedewasaan, yang biasanya dimulai pada usia 18 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 40 tahun. Seiring dengan masalah penyesuaian dan ekspektasi terkait perubahan-perubahan ini, setiap orang akan mengalami perubahan fisik dan psikologis tertentu selama masa ini. (Maulidya et al., 2016)

2.3.1 Fase dewasa

Elizabeth B. Hurlock (Maulidya et al., 2016) membagi masa dewasa menjadi tiga bagian :

1. Masa Dewasa Awal (Masa Dewasa Muda) Masa dewasa awal adalah masa pencarian stabilitas dan kematangan reproduksi. Masa ini penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, isolasi sosial, komitmen dan

ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri dengan kehidupan baru. Masa ini berkisar antara usia 21 hingga 40 tahun.

2. Tahap paruh baya. Usia antara 40 dan 60 tahun merupakan masa dewasa pertengahan. Ciri-ciri sosial dan pribadi yang perlu diperhatikan antara lain: Pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri perilaku dan fisik kedewasaan selama masa dewasa pertengahan, yang merupakan masa transisi, dan memulai fase kehidupan baru dengan ciri-ciri baru. Lebih banyak orang kini tertarik dan memperhatikan agama dibandingkan sebelumnya, dan minat serta perhatian ini terkadang dapat dikaitkan dengan tuntutan sosial dan pribadi.
3. Usia Lanjut (Dewasa Lanjut) Tahap terakhir kehidupan seseorang adalah usia lanjut. Fase ini, yang dimulai pada usia 60 tahun dan berlangsung hingga kematian, ditandai dengan penurunan perlahan dalam perubahan fisik dan psikologis. Ciri-ciri berikut berkaitan dengan penyesuaian sosial dan pribadi: perubahan kekuatan fisik, kemampuan motorik, fungsi sistem saraf, fungsi psikologis, dan penampilan.

2.3.2 Ciri-ciri Dewasa

Tahap pertama penyesuaian diri dengan pola hidup dan ekspektasi sosial yang baru adalah masa dewasa. Pada masa ini, seseorang harus memulai hidupnya dengan menerima peran ganda, seperti karier dan suami/istri. Masa dewasa juga dianggap sebagai masa yang sulit bagi seseorang karena menuntut mereka untuk mandiri dan berhenti bergantung pada orang tua. Masa dewasa awal ditandai dengan:

1. Masa Pengaturan (Settle Down)
Seseorang akan "mencoba berbagai hal" pada saat ini sebelum menentukan apa yang pantas, sesuai, dan memberikan kepuasan jangka panjang. Mereka akan menciptakan pola perilaku, sikap, dan keyakinan yang kemungkinan besar akan menjadi ciri khas mereka selama sisa hidup mereka ketika mereka telah menemukan pola gaya hidup yang mereka rasa akan memenuhi kebutuhan mereka.
2. Masa Usia Produktif
Rentang usia ini dikenal sebagai "masa produktif" karena merupakan waktu terbaik untuk mencari pasangan hidup, menikah, dan membangun keluarga. Organ reproduksi sangat efektif dalam menghasilkan anak selama masa ini.
3. Masa dewasa seringkali dianggap sebagai masa yang penuh tantangan dan masalah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa seseorang harus beradaptasi dengan tanggung jawab baru mereka (pernikahan vs. pekerjaan). Akan ada masalah jika mereka tidak mampu mengatasinya. Masa ini sangat menantang

karena tiga alasan: pertama, orang tersebut tidak siap menghadapi babak baru ini dan tidak dapat beradaptasi dengan pekerjaan baru ini. Kedua, kenyataan bahwa mereka harus memainkan dua peran atau lebih secara bersamaan mengejutkan mereka karena mereka tidak siap. Ketiga, baik orang tua maupun orang lain tidak membantu mereka menemukan solusi atas masalah mereka.

4. Emosi seseorang berada di luar kendali saat mereka berusia 20-an (sebelum 30-an). Mereka sering menunjukkan kegelisahan, ketidakstabilan, dan pemberontakan. Emosi seseorang sangat tidak menentu dan rentan terhadap ketegangan selama periode ini. Mereka juga khawatir tentang peran baru mereka sebagai orang tua dan situasi pekerjaan mereka yang kurang memuaskan. Namun, mereka biasanya tenang dan stabil secara emosional saat memasuki usia 30-an.
5. Masa Keterasingan Sosial
Masa dewasa awal merupakan masa "krisis isolasi", di mana seseorang mengalami keterasingan atau isolasi dari kelompok sosial. Banyaknya kewajiban pekerjaan dan keluarga membatasi aktivitas sosial. Hubungan dengan teman sebaya juga menjadi tegang. Mentalitas kompetitif dan keinginan untuk maju dalam karier memperburuk keterasingan ini.
6. Masa Komitmen
Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Ia mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.
7. Masa Ketergantungan
Pada awal masa dewasa dini sampai akhir usia 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya.
8. Periode Perubahan Nilai: Seiring berkembangnya pengalaman dan koneksi sosial seseorang di awal masa dewasa, nilai-nilai mereka pun bergeser. Nilai-nilai tersebut mulai dipahami melalui perspektif orang dewasa. Pergeseran nilai-nilai ini dapat menumbuhkan pemahaman yang baik tentang motivasi di balik pergeseran nilai seseorang dalam hidup, termasuk mematuhi norma-norma yang telah ditetapkan agar diterima oleh kelompoknya. Seseorang akan lebih mudah dipengaruhi oleh nilai-nilai konvensional selama masa ini. Setelah menikah, egosentrisme akan tergantikan oleh sosialisme.
9. Masa Penyesuaian Diri dengan Hidup Baru
Ketika seseorang telah mencapai masa dewasa berarti ia harus lebih bertanggung jawab karena pada masa ini ia sudah mempunyai peran ganda (peran sebagai orang tua dan pekerja).
10. Masa Kreatif

Dinamakan sebagai masa kreatif karena pada masa ini seseorang bebas dalam berbuat apa yang diinginkan. Namun kreativitas tergantung pada minat, potensi, dan kesempatan. (Maulidya et al., 2016)

2.4 Hakikat Olahraga

Olahraga memainkan peran yang sangat berarti dalam kehidupan dan budaya seluruh masyarakat, ditinjau dari tiap tujuannya olahraga digolongkan menjadi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan olahraga kesehatan atau rehabilitas.

Olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang terencana dan konsisten yang bertujuan untuk membuat orang tetap bergerak, yang berarti mereka hidup, dan untuk meningkatkan kemampuan mereka bergerak, yang berarti mereka menjalani kehidupan yang lebih baik. Olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan tidak dapat ditinggalkan karena, seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang berkelanjutan. Olahraga merupakan instrumen yang bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan sosial, spiritual, dan fisik. Khususnya, generasi muda yang aktif berolahraga memiliki struktur anatomi-antropometrik dan fungsi fisiologis yang jelas lebih unggul, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual, serta kemampuan untuk bersosialisasi dengan lingkungan.

Proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional melibatkan olahraga. Sistem hukum nasional perlu memperjelas keberadaan olahraga dan perannya dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Selama ini, satu-satunya undang-undang dan peraturan yang mengatur industri olahraga hanyalah yang mengatur sebagian atau seluruh aspek olahraga nasional dan belum mewakili struktur hukum yang tertata dengan baik dalam industri olahraga. Olahraga menawarkan lingkungan yang sempurna untuk menjalani gaya hidup sehat dengan menjunjung tinggi harmoni dan keseimbangan. Olahraga merupakan komponen vital dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia. Olahraga diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan spiritual. Setiap orang yang ingin berprestasi

31 dan produktif ingin memiliki tubuh yang bugar dan sehat. Cita-cita Gerakan Olimpiade dapat diwujudkan dan diimplementasikan dalam masyarakat melalui olahraga untuk masyarakat, terutama dalam hal peningkatan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan melalui kegiatan atletik yang diikuti oleh orang-orang dari semua latar belakang dan tanpa memandang perbedaan. (Hana & Yuwono, 2022)

Ada banyak batasan, definisi, dan penjelasan tentang apa itu olahraga karena makna dan batasan pastinya belum diketahui. Setiap orang memiliki kebutuhan fisik untuk berolahraga agar tetap bugar. Ada banyak teknik berolahraga, mulai dari olahraga ringan, sedang, hingga berat. Misalnya, berjalan kaki, aktivitas harian rutin yang melibatkan gerakan tubuh dan pembakaran kalori, dapat dikategorikan sebagai olahraga.

1 2.5 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Peneliti yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Nofriansyah, N. (2021) yang berjudul “Motivasi Remaja Laki-Laki Melakukan Aktivitas Olahraga Di Kecamatan Muko-Muko Bathin VII” Populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki di Kecamatan Muko-Muko Bathin VII. Penelitian ini menggunakan metode adalah survei dengan pendekatan kuantitatif dan analisis data yang digunakan adalah deskriptif prosentase. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja laki-laki (Remaja Awal 10-21 Tahun) sejumlah 223 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 143 orang. Dikethui hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi remaja laki-laki dalam melakukan aktivitas olahraga sebagian besar berada pada kategori motivasi rendah sejumlah 77 orang (53,8%), pada kategori motivasi sedang sejumlah 61 orang (42,7%), dan jumlah terkecil pada kategori motivasi tinggi yaitu 5 orang

(3,5%), sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi remaja laki-laki dalam melakukan aktifitas olahraga adalah rendah.

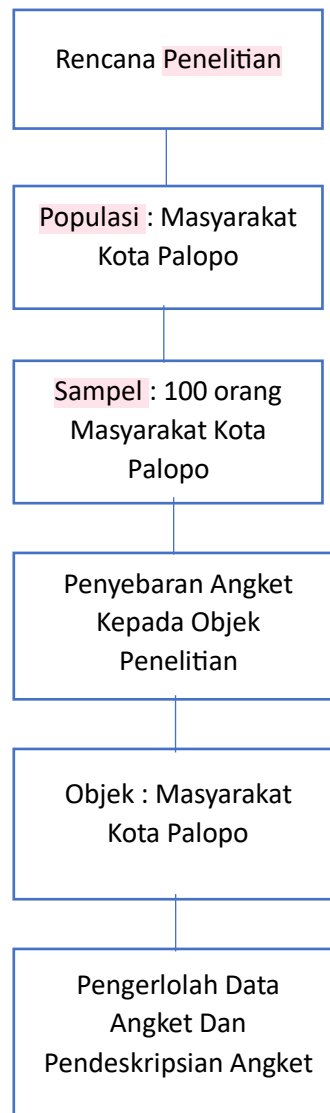
1. Jeprizen (2019) yang berjudul "Tingkat motivasi peserta didik dalam aktivitas olahraga di madrasah aliyah mathla'ul anwar pontianak" Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MA Mathla'ul Anwar Pontianak yang berjumlah 6 kelas dengan jumlah 205 peserta didik. Metode penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan survey. Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Dari hasil analisis nilai keseluruhan berdasarkan jawaban peserta didik Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak dengan jumlah 25 soal valid dari 175 responden. Diketahui Tingkat Motivasi peserta didik berolahraga aktivitas Olahraga di MA Mathla'ul Anwar Pontianak adalah: Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria sangat rendah tidak ada, Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria rendah yaitu 58 peserta didik atau (33%) .Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria tinggi yaitu 117 peserta didik atau (67%), dan Motivasi peserta didik dalam berolahraga dengan kriteria sangat tinggi yaitu tidak ada.

2.6 Kerangka Berfikir

Motivasi yang kuat merupakan kekuatan pendorong fundamental di balik setiap tindakan manusia. Adanya berbagai kebutuhan akan memotivasi seseorang untuk berupaya memenuhi kebutuhan tersebut. Salah satu cara untuk mengonseptualisasikan motivasi adalah sebagai proses internal yang mendorong seseorang untuk bertindak dalam mengejar tujuan tertentu. Seseorang yang bermotivasi tinggi memiliki keinginan yang kuat untuk melakukan sesuatu. Motivasi intrinsik adalah jenis motivasi yang datang dari dalam diri. Keinginan untuk memuaskan keinginan seseorang merupakan dasar dari motivasi ini. Berolahraga dengan motivasi tinggi akan memberikan dampak positif bagi warga Kota Palopo.

Hingga mencapai hasil yang diinginkan, rasa puas diri akan terus memotivasi mereka untuk lebih aktif berolahraga.

1 Penelitian ini memiliki tahap-tahap yang akan digambarkan dengan skema perancangan metode penelitian sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Sumber : (Nofriansyah, N , 2021)

BAB III

35

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Pancasila, Pelataran Stadion Laga ligo, Pelataran Masjid Islamick, Pelantaran Masjid Agung, Dan Lapangan Gaspa Di Kota Palopo.

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian deskriptif kuantitatif ini memberikan gambaran numerik yang detail tentang subjek yang diteliti, yang menggunakan metodologi survei dan prosedur pengumpulan data yang melibatkan tes dan pengukuran. Tujuan metodologi penelitian deskriptif kuantitatif adalah mengumpulkan data tentang keadaan dunia nyata saat ini. Karena penelitian deskriptif umumnya bersifat non-hipotetis, pengembangan hipotesis tidak diperlukan.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Subjek penelitian secara keseluruhan, yang dapat berupa orang atau wilayah, disebut populasi. Seluruh unit analisis yang atributnya perlu dihitung dikenal sebagai populasi atau semesta. Oleh karena itu, sumber data, subjek penelitian, atau sumber pengumpulan data yang lengkap merupakan populasi dalam suatu proyek penelitian, menurut (Dawis et al., 2023). Sedangkan menurut, (Sugiyono, 2008) Populasi adalah kategori luas yang terdiri dari item atau orang dengan atribut tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan dari sana kesimpulan diambil. Berdasarkan kedua sudut pandang ini, populasi penelitian ini terdiri dari 130.107 penduduk Kota Palopo.

3.3.2 Sampel

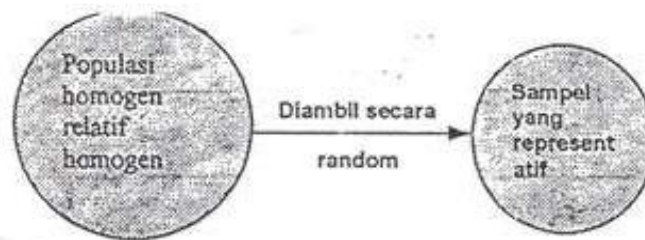
Menurut (Sugiyono, 2008) Sampel adalah bagian dari populasi beserta seluruh atributnya. Bagian representatif dari populasi yang diteliti disebut sampel. Menurut sudut pandang ini, sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili keseluruhan populasi, dalam hal ini 60 penduduk Kota Palopo.

20

17

Pengambilan sampel acak sederhana atau pengambilan sampel probabilitas adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Pengambilan sampel acak, menurut Sahir (2022), adalah proses pemilihan anggota sampel secara acak dari populasi tanpa memperhitungkan strata. Sementara itu, pengambilan sampel acak didefinisikan sebagai sampel acak atau *indiscriminate* oleh Davis dkk. (2023). Dengan metode ini, peneliti memberikan setiap orang dalam populasi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel, baik secara individu maupun kolektif.

Teknik ini digambarkan seperti pada gambar berikut:



Gambar 3.1 Simple Random Sampling

Sumber: (Sugiyono, 2008)

6 Dengan menggunakan pengambilan sampel probabilitas, kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh responden dengan mencentang kolom yang sesuai.

3.4 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini meliputi:

1. Masyarakat di Kota Palopo.

3.5 Instrumen Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian yang menggunakan suatu metodologi disebut instrumen. Kuesioner berfungsi sebagai alat penelitian. Serangkaian pertanyaan yang disusun menggunakan instrumen pengukur variabel

penelitian disebut kuesioner. Penggunaan kuesioner untuk mengumpulkan data sangat efektif karena partisipan hanya perlu memilih respons yang telah disediakan oleh peneliti, (Sahir, 2022).

1 Survei yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner dari studi motivasi sebelumnya. Setelah itu, sejumlah penyesuaian dan pengembangan dilakukan pada butir-butir kuesioner agar lebih sesuai dengan karakteristik studi saat ini. Angket yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari penelitian yang dilakukan oleh (N. Nofriansyah, 2021). Hal ini mengacu pada pendapat Sutrisno Hadi (1991:6-7), Jangan terburu-buru merakit sendiri instrumen yang diperlukan jika Anda perlu menggunakannya untuk penelitian Anda, baik itu skala penilaian, tes, atau kuesioner. Mulailah dengan mencari alat yang Anda maksud, lalu gunakan alat yang sudah ada, dan lakukan modifikasi yang diperlukan jika perlu, tetapi ingatlah untuk meminta persetujuan pemiliknya terlebih dahulu.

Kuesioner dengan tanggapan yang sudah ada berfungsi sebagai alat pengumpulan data penelitian, yang memungkinkan peserta untuk memilih hanya satu kemungkinan tanggapan berdasarkan preferensi mereka sendiri.

3.6 Teknik Pengumpulan Data Dalam

Dalam data diperoleh dengan menggunakan beberapa metode antara lain.

1. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pengumpulan dan pencatatan berbagai dokumen milik organisasi terkait. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu kegiatan yang berkaitan dengan minat masyarakat terhadap olahraga.

2. Angket atau *quisioner*

33 Dalam konteks laporan dengan daftar pertanyaan yang ditujukan kepada masyarakat umum, kuesioner adalah kumpulan pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dari responden. (2013) Arikunto (hal.

128) Informasi tentang minat masyarakat terhadap olahraga dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner.

a. Membuat kisi-kisi dan angket

Kisi-kisi ini memiliki keuntungan dalam memastikan sampel pertanyaan yang baik karena mencakup semua topik secara profesional, memastikan bahwa butir-butir tes mencakup semua materi yang proporsional. Oleh karena itu, pertama-tama kita harus memutuskan berapa banyak butir yang harus dibuat untuk setiap bentuk pertanyaan, topik, dan kemampuan yang perlu diukur sebelum kita dapat mulai menyusun butir-butir tes.

Adapun langkah-langkah dalam menyusun angket minat ini adalah

1. Membuat kisi-kisi
2. Mengembangkan pertanyaan berdasarkan kisi-kisi
3. mengkonsultasikan angket kepada dosen pembimbing.

Tabel 3.2 Kisi – Kisi Instrumen Kuesioner/angket

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Motivasi masyarakat melakukan Aktivitas Olahraga	Intrinsik	Bakat	1,2,3,4	4
		Pengetahuan	5,6,7,8	4
		Kesehatan	9,10,11,12	4
		Hobi	13,14,15,16,17	5
	Ekstrinsik	Orang tua	18,19*,20	3
		Teman	21,22,23	3
		Sarana dan Prasarana	24,25,26	3
		Lingkungan	27*,28	2
				28

Keterangan : (*) Pernyataan Negatif

Sumber : (Nofriansyah, N, 2021)

1 Angket ini dibuat oleh penulis bedasarkan konsultasi dengan dosen bimbingan. Selanjutnya, Untuk mengetahui alternatif jawaban tentunya diperlukan skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Menurut (Sugiyono, 2008), “Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, Angket dalam penelitian ini berupa pernyataan-pernyataan yang isinya ingin mengungkapkan seberapa besar motivasi masyarakat melakukan aktivitas olahraga Di Kota Palopo. Angket ini disajikan dalam bentuk tertutup dengan empat pilihan yaitu: “Sangat setuju”(SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS), “Sangat Tidak Setuju” (STS), Jawaban dari responden diberikan dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang telah disediakan, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.” Untuk alternatif jawaban dibuat dari yang sangat setuju sampai sangat tidak setuju.

Table 3.3 Skala Likert Motivasi Masyarakat Melakukan aktivitas olahraga di Kota Palopo

poin	Alternatif Jawaban
1	SS = Sangat Setuju
2	S = Setuju
3	TS = Tidak Setuju
4	STS= Sangat Tidak Setuju

Sumber: (Nofriansyah, N 2021)

Contoh : Angket Penelitian Motivasi Berolahraga Pada Masyarakat di Kota Palopo

1 Petunjuk pengisian ;

1. Isilah semua nomor dalam angket ini dan jangan ada yang terlewatkan dengan memberi tanda silang (X) atau (√) pada setiap pernyataan anda.
2. Pembelajaran Kepelatihan Olahraga dalam hal ini adalah Kepelatihan olahraga menggunakan pendekatan yang diterapkan oleh peneliti.
3. Pilihlah :
 - SS, jika anda SANGAT SETUJU dengan pernyataan tersebut.
 - S, jika anda SETUJU dengan pernyataan tersebut.
 - TS, jika anda TIDAK SETUJU dengan pernyataan tersebut.
 - STS, jika SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan tersebut.

Tabel 3.4 Contoh : Angket Motivasi Masyarakat

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya melakukan aktivitas olahraga karena untuk menyalurkan bakat saya.				
2	Saya melakukan aktivitas olahraga setiap akhir pekan.				
3	Saya melakukan aktivitas olahraga karena ajakan teman-teman.				
4	Didaerah saya jarang dijumpai lapangan olahraga yang tidak layak pakai sehingga saya kurang termotivasi dalam melakukan aktivitas olahraga.				

Sumber : (Nofriansyah, N, 2021)

3.7 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis. Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahap berikut:

1. Uji Instrumen Penelitian

Uji instrumen penelitian merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa kuesioner yang digunakan memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai.

a. Uji Validitas

Tujuan pengujian validitas adalah untuk memastikan bahwa setiap item kuesioner mengukur variabel yang diinginkan secara akurat. Validitas konstruk dan validitas isi adalah dua metode untuk mengevaluasi validitas. Untuk memastikan item tersebut sesuai dengan konsep penelitian, validitas isi biasanya dievaluasi menggunakan pendapat ahli. Sebaliknya, teknik statistik seperti analisis korelasi antara skor item dan skor total digunakan untuk memverifikasi validitas konstruk. Jika nilai korelasi suatu item signifikan dalam analisis ini misalnya, jika r hitung melebihi r tabel pada tingkat signifikansi tertentu ($p < 0,05$) item tersebut dianggap valid. Item yang tidak valid harus diubah atau dihapus..

b. Uji Reabilitas

Selain validitas, uji reliabilitas digunakan untuk menentukan konsistensi suatu instrumen, atau seberapa baik suatu instrumen melakukan tugas serupa dalam situasi yang berbeda. Cronbach's Alpha adalah ukuran yang biasanya digunakan untuk menentukan kinerja suatu instrumen jika nilainya lebih besar dari 0,6. Alat statistik seperti SPSS digunakan untuk menganalisis data responden guna menilai reliabilitas. Semua analisis mengarah pada reliabilitas instrumen. Apa pun yang menunjukkan reliabilitas dapat diabaikan atau diabaikan.

Secara keseluruhan, kuesioner dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian jika hasil uji validitas dan reliabilitas memenuhi persyaratan. Untuk menjamin kualitas instrumen, diperlukan perubahan dan pengujian ulang jika ada bagian yang tidak memenuhi persyaratan. Pengujian instrumen yang tepat menjamin validitas dan reliabilitas data yang dikumpulkan, sehingga memperkuat analisis dan hasil penelitian secara akurat.

2. Analisis Statistika Deskriptif

Data dapat dideskripsikan secara metodis dan pemahaman umum tentang karakteristik data yang diperoleh dapat diperoleh melalui analisis statistik deskriptif. Analisis deskriptif membantu dalam pengorganisasian data, perhitungan frekuensi, dan penentuan ukuran tendensi sentral dan dispersi dalam studi tentang motivasi masyarakat untuk berolahraga. Hasilnya, analisis statistik deskriptif memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana anggota masyarakat termotivasi untuk berolahraga, yang dapat menjadi dasar bagi pengambilan keputusan yang bertujuan untuk meningkatkan partisipasi dan kualitas olahraga masyarakat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

22

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

Warga Kota Palopo didorong untuk berolahraga. Berdasarkan data motivasi masyarakat untuk berolahraga di Kota Palopo, masyarakat sering berolahraga di pagi dan sore hari di akhir pekan. Hal ini sejalan dengan temuan survei yang diberikan kepada masyarakat. Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa terdapat tingkat motivasi yang tinggi untuk berolahraga di masyarakat.

Peneliti membagikan kuesioner kepada masyarakat Kota Palopo untuk mendapatkan informasi tentang motivasi mereka dalam berpartisipasi dalam olahraga. Peneliti juga mencatat kegiatan olahraga di lingkungan tersebut. Temuan penelitian berikut ini ditemukan oleh para peneliti berdasarkan kegiatan pengumpulan data yang telah disebutkan sebelumnya.

4.1.2 Uji Validitas Data Motivasi Berolahraga

Uji Validitas dilakukan untuk menguji apakah variabel terdistribusi normal atau tidak. Uji validitas ini menggunakan SPSS 20. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika $\text{sig} > 0,005$ maka normal dan jika $< 0,005$ maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungannya diperoleh pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Uji Validitas

pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	P (sig.)	keterangan
p1	0,755	0,195	0,000	Valid
p2	0,794	0,195	0,000	Valid
p3	0,757	0,195	0,000	Valid
p4	0,725	0,195	0,000	Valid
p5	0,768	0,195	0,000	Valid
p6	0,785	0,195	0,000	Valid
p7	0,751	0,195	0,000	Valid
p8	0,784	0,195	0,000	Valid
p9	0,039	0,195	0,702	Valid
p10	0,009	0,195	0,927	Valid

2

p11	0,145	0,195	0,150	Valid
p12	0,162	0,195	0,107	Valid
p13	0,659	0,195	0,000	Valid
p14	0,560	0,195	0,000	Valid
p15	0,612	0,195	0,000	Valid
p16	0,466	0,195	0,000	Valid
p17	0,542	0,195	0,000	Valid
p18	0,145	0,195	0,150	Valid
p19	0,548	0,195	0,000	Valid
p20	0,443	0,195	0,000	Valid
p21	0,500	0,195	0,000	Valid
p22	0,518	0,195	0,000	Valid
p23	0,359	0,195	0,000	Valid
p24	0,366	0,195	0,000	Valid
p25	0,014	0,195	0,893	Valid
p26	0,230	0,195	0,022	Valid
p27	0,584	0,195	0,000	Valid
p28	0,364	0,195	0,000	Valid

4.1.3 Uji Reabilitas Data Motivasi Berolahraga

Tujuan pengujian reliabilitas adalah untuk memastikan seberapa konsisten suatu alat penelitian menghasilkan hasil ketika diuji ulang dalam situasi yang sama. Suatu instrumen dianggap tepercaya jika secara konsisten menghasilkan hasil yang sama atau sangat sebanding ketika mengukur objek yang sama dari waktu ke waktu.

Karena instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan skala Likert, penilaian reliabilitas dilakukan menggunakan pendekatan Cronbach's Alpha. Reliabilitas instrumen meningkat seiring dengan nilai Cronbach's Alpha yang mendekati 1. Kriteria berikut digunakan untuk menginterpretasikan nilai Cronbach's Alpha.

- 0.90 = Sangat reliabel
- 0.70 – 0.90 = Reliabel
- 0.60 – 0.70 = Cukup reliabel
- < 0.60 = Kurang reliabel

Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS 20. Hasil perhitungannya diperoleh pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Uji Rehabilaitas

Jumlah pernyataan	Cornboch's alfa	syarat	keterangan
28	0,93	0,6	Reliable

4.1.4 Uji Analisis Statistika Deskriptif Data Motivasi Berolahraga

Data variabel X dirangkum menggunakan analisis statistik deskriptif. Tujuan analisis ini adalah mengamati distribusi data berdasarkan nilai rata-rata, simpangan baku, minimum, dan maksimum.

Berikut adalah temuan statistik deskriptif untuk variabel X berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS 20:

Tabel 4.3 Uji Analisis Statistika Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	100	57.00	106.00	81.5200	9.99543
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa:

Nilai rata-rata (mean) sebesar 81.5200, dengan standar deviasi sebesar 9.99543, nilai minimum 57.00, dan nilai maksimum 106.00. Hal ini menunjukkan bahwa tanggapan responden berada pada kategori tinggi.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat dan faktor-faktor motivasi masyarakat Kota Palopo dalam melakukan aktivitas olahraga. Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari 100 responden, dapat diketahui bahwa secara umum masyarakat Kota Palopo memiliki tingkat motivasi yang berada pada kategori tinggi. Motivasi berolahraga masyarakat Palopo dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

1. Motivasi Intrinsik: Mayoritas responden mengatakan mereka berolahraga karena alasan pribadi, seperti ingin tetap sehat, menjadi lebih bugar, mengurangi stres, dan merasa lebih baik setelah berolahraga. Hal ini sejalan dengan teori motivasi intrinsik, yang menyatakan bahwa seseorang termotivasi untuk berperilaku oleh kekuatan internal, alih-alih pengaruh eksternal.
2. Motivasi Ekstrinsik: Kehadiran fasilitas olahraga yang mendukung, seperti lapangan umum, pusat kebugaran, atau acara olahraga komunitas yang sering diselenggarakan oleh pemerintah atau organisasi lingkungan, serta undangan dari teman, kewajiban pekerjaan, dan tren gaya hidup sehat, semuanya berfungsi sebagai sumber motivasi tambahan bagi mereka.
3. Ketersediaan Fasilitas: Faktor lain yang memengaruhi motivasi masyarakat di Kota Palopo adalah aksesibilitas fasilitas dan infrastruktur olahraga. Olahraga lebih umum dilakukan oleh responden yang tinggal di daerah dengan akses mudah ke fasilitas olahraga dibandingkan mereka yang tinggal di daerah dengan fasilitas terbatas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum masyarakat Kota Palopo memiliki motivasi yang baik dalam berolahraga, baik secara intrinsik maupun ekstrinsik. Namun, terdapat beberapa kendala yang masih dihadapi, seperti keterbatasan waktu, dan kesibukan pekerjaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

38 Motivasi berolahraga di Kota Palopo telah diteliti, dan hasilnya menunjukkan bahwa masyarakat pada umumnya memiliki motivasi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki informasi yang baik dan termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.

Motivasi masyarakat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu:

1. Motivasi intrinsik, seperti keinginan untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran tubuh, serta mendapatkan perasaan senang dan relaksasi setelah berolahraga.
2. Motivasi ekstrinsik, seperti ajakan dari teman, tuntutan pekerjaan, pengaruh lingkungan sosial, serta ketersediaan fasilitas olahraga di lingkungan sekitar.

Studi ini juga menunjukkan bahwa motivasi seseorang untuk berolahraga dipengaruhi oleh ketersediaan fasilitas olahraga. Kecenderungan seseorang untuk berolahraga secara teratur meningkat seiring dengan tingkat pengetahuan mereka tentang pentingnya olahraga.

29 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pemerintah Kota Palopo perlu terus meningkatkan fasilitas olahraga publik yang mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat, seperti taman olahraga, lapangan terbuka, dan pusat kebugaran umum.
2. Diharapkan masyarakat akan terus termotivasi untuk berolahraga secara teratur, baik sebagai langkah pencegahan terhadap berbagai penyakit maupun sebagai pilihan gaya hidup sehat.
3. Disarankan agar penelitian masa depan memperluas ukuran sampel dan memperhitungkan variabel tambahan yang mungkin relevan, seperti dampak

media sosial, fungsi komunitas olahraga, dan tantangan yang dihadapi komunitas dalam hal berolahraga.

23

DAFTAR PUSTAKA

Akbar Abbas, S. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Motivasi Dan Perannya Dalam Mendorong Peningkatan Kinerja: Tinjauan Pustaka. *BALANCA : Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 5(1), 45–54.
<https://doi.org/10.35905/balanca.v4i1.4295>

Arief Rifki, N., Ragil Anugrah, P., Mahardika Wibowo, B., & Adib Bilal irwansyah, M. (2024). Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 415–426.
<http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>

8

Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathoni, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., Januarsi, Y., Wiratmo, P. A., Dasman, S., Mulyani, S., Agit, A., Shoffa, S., & Baali, Y. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*.

Hana, M. A., & Yuwono, C. (2022). Motivasi Siswa Terhadap Olahraga Pentaque di SMA N 1 Guntur Kecamatan Guntur Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 193–198.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53493>

18

Handayani, W. (2021). Motivasi Remaja Dalam Melakukan Olahraga Rekreasi Di Kambang Iwak Palembang. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 17–31.

Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi Berprestasi Olahraga Pada Atlet Pelajar Ketika Pandemi Covid-19 Di Jawa Timur. *Paedagoria : Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60. <https://doi.org/10.31764/paedagoria.v13i1.8082>

16

Jeprizen, Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Tingkat Motivasi Peserta Didik dalam Aktivitas Olahraga di Madrasah Aliyah Mathla'ul Anwar Pontianak. *Pendidikan Dan Pembelajaran Katulistiwa*, 8(11), 1–15.

- Kahar, I., Riswanto, A. H., Jalil, R., Aliah, H., Husain, S., & ... (2022). Pengenalan Teknik Dasar dan Aturan Bermain Bulutangkis pada Anak Usia 10 dan 12 Tahun di Desa Murante Kabupaten Luwu. *Abdimas ...*, 207–215.
<https://pusdig.web.id/abdimas/article/view/168><https://pusdig.web.id/abdimas/article/download/168/195>
- 36 Kuncoro, M. D. M., & Rahayu, S. (2023). Motivasi Masyarakat Yang Terlibat Dalam Olahraga Rekreasi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan ...*, 4, 28–40.
<http://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/view/1716><http://stokbinaguna.ac.id/jurnal/index.php/JOK/article/download/1716/974>
- 1 Maulidya, F., Adelina, M., & Hidayat, F. A. (2016). Periode Perkembangan Dewasa. *Psikologi Belajar Dan Mengajar, 152071000004*, 243–245.
- 1 Nofriansyah, N. (2021). Motivasi Remaja Laki-Laki Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Sebagian Besar Berada Pada Katego (2021).
- 27 Pairi, P., Riswanto, A. H., Hajeni, H., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistend Band Terhadap Kekuatan Tungkai Pada Tim Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 284–300.
<https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7327>
- 14 Sahir, syafriha hafni. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022.*
- 12 Siregar, L. Y. S. (2020). Motivasi Sebagai Perubahan Perilaku. *Forum Paedagogik, 11*(2), 81–97. <https://doi.org/10.24952/paedagogik.v12i2.3156>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* (p. 334).

34

Wanasari, S. M., Noordia, A., Yuliastrid, D., & Kumaat, N. A. (2024). Motivasi member gym dan tingkat perubahan perilaku sehat ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. *Bravo 's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(1), 79–88. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/17>