



# JOKER

## (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 5 No. 2 Agustus 2024

e-ISSN: 2723-584X

### Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik di Desa Tambakroto Kecamatan Kajen

**Helmi Fatinabila<sup>1</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>2</sup>, Jamaludin Yusuf<sup>3</sup>, Idah Tresnowati<sup>4</sup>.**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: [helmifatinabila5@gmail.com](mailto:helmifatinabila5@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: [panggraita@umpp.ac.id](mailto:panggraita@umpp.ac.id)

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: [jamaludinyusuf12@gmail.com](mailto:jamaludinyusuf12@gmail.com)

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: [ldahtresnowati@umpp.ac.id](mailto:ldahtresnowati@umpp.ac.id)

#### ABSTRACT

*This research aims to determine the interest and motivation of people who take part in aerobic exercise in Tambakroto Village in 2024. The research method used is quantitative descriptive, with a sampling technique using total sampling. The population included in this research are people who take part in gymnastics in Tambakroto Village. Data collection in this research used survey techniques with research instruments using questionnaires to obtain data. The revised questionnaire contains 30 statement questions with 20 interest statements and 10 motivation statements. The results of this research from the interest factor showed that 93.0% of respondents had a high interest in gymnastics, while 6.9% were respondents who had a fairly high or average interest in gymnastics. Meanwhile, for motivation, it was found that 90.6% had high motivation and 20.9% found that they had quite high motivation. From the description of the results obtained above, the researcher concludes that the people who take part in gymnastics in Tambakroto Village have high interest and motivation in gymnastics.*

**Keywords:** Interest, Motivation and Aerobic Exercise

#### ABSTRAK

*Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran dari minat dan motivasi masyarakat yang mengikuti senam aerobik di Desa Tambakroto pada tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan menggunakan deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Populasi yang termasuk dalam penelitian ini ialah masyarakat yang mengikuti senam di Desa*

*Tambakroto. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik survei dengan instrumen penelitian menggunakan angket untuk mendapatkan data. Angket yang telah di baikan terdapat 30 soal pernyataan dengan 20 pernyataan minat dan 10 pernyataan motivasi. Hasil penelitian ini dari faktor minat mendapatkan hasil 93,0% dari responden yang memiliki minat senam yang tinggi sedangkan 6,9% ialah responden yang memiliki minat senam cukup tinggi atau biasa saja. Sedangkan untuk motivasi ditemukan hasil 90,6% memiliki motivasi yang tinggi dan ditemukan hasil 20,9% memiliki motivasi cukup tinggi. dari gambaran peroleha hasil di atas peneliti simpulkan bahwa Masyarakat yang mengikuti senam di Desa Tambakroto memiliki minat dan motivasi yang tinggi dalam cabang olahraga senam.*

**Kata Kunci:** Minat, Motivasi dan Senam Aerobik

## PENDAHULUAN

Olahraga dapat dijadikan sebagai suatu aktivitas yang dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang, dimana aktivitas ini hanya dilakukan sebagai penyaluran hobi bagi setiap individu. Olahraga selain mendapatkan manfaat, para individu juga memiliki kesempatan untuk mencapai sebuah puncak keberhasilan dalam hidup, keberhasilan tersebut dapat di capai ketika individu memiliki tujuan lain ketika mereka melakukan aktivitas olahraga.

Undang-undang republik indonesia nomor 11 tahun 2022 tercantum pada pasal 1 ayat 4, mengani olahragan masyarakat bahwa olahraga ini dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kegemaraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat yang dilakukan secara terus menerus untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Pendahuluan mengantarkan pembaca kepada topik utama.

Masuk di era modern hampir seluruh masyarakat menggemari aktivitas olahraga, sebagian besar masyarakat mulai memiliki kesadaran bahwa olahraga tidak hanya dilakukan sementara tetapi harus dilakukan secara berkala dan sistematis, hal ini dapat di buktikan dengan observasi yang telah di laksanakan melalui pengamatan di lingkungan sekitar peneliti. observasi yang dilakukan banyak di temukan beberapa kelompok melakukan aktivitas olahraga salah satunya bersepeda di pagi hari saat *weekend*, selain bersepeda ada beberapa anak remaja bermain bola voli pada waktu sore hari, adapula kelompok ibu-ibu yang melakukan aktivitas senam. Senam memiliki berbagai macam jenis pengelompokan, sesuai dengan pembagian dari

*Federation international de Gymnastique (FIG)* seperti : Senam artistik yaitu senam yang menggunakan bebrapa alat, senam ritmik sportif ialah senam yang dilakukan dengan mengikuti iringan musik dan menggunakan bantuan alat, senam akrobatik ialah senam yang dicampuri dengan beberapa gerakan akrobatik, senam aerobik sport ialah senam yang di iringi musik dengan gerakan akrobatik, senam trampolin ialah senam yang menggunakan media trampoline, yang terakhir merupakan senam umum (*genral*) didalam senam ini mempunyai beberapa jenis yang telah di kelompokkan seperti senam skj, senam poco-poco, senam jantung dan senam aerobik.

Menurut (Andy Supriady dan Nancy Trisari Schiff,2021), senam aerobik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat memacu jantung, peredaran darah serta pernafasaan yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat kepada tubuh. Senam aerobik memiliki 3 jenis intensitas kecepatan, seperti; *low impact* kecepatan gerak yang dihasilkan lambat sehingga cocok untuk lansia maupun pemula, *high impact* gerakan yang dihasilkan cepat sehingga *intensitas* ini sesuai dengan masyarakat yang sudah terbiasa, ataupun kelompok yang mahir dan biasa dilaksanakan di sanggar sanggar, terakhir adalah *mix impact* kecepatan gerak yang dihasilkan perpaduan antara *low impact* dan *high impact* sehingga senam dengan *intensitas* ini sesuai dilaksanakan dilingkungan masyarakat. Di Desa Tambakroto juga terlaksana senam bersama, kegiatan ini telah dimulai jauh sebelum covid masuk indonesia, tetapi setelah covid mulai mereda jadwal senam yang ada di Desa Tambakroto mulai bertambah. Hampir semua masyarakat di desa ini memiliki minat di

bidang olahraga, biasanya masyarakat melakukan beberapa aktivitas olahraga saat *weekend* atau ketika memiliki waktu luang, aktivitas olahraga yang cukup sering dilakukan ada 4 jenis yaitu; sepak bola, voli, bulu tangkis dan senam. Dari 4 cabang olahraga yang banyak diminati dari 3 cabang olahraga seperti sepak bola, voli dan bulu tangkis tidak memiliki jadwal khusus dimana jadwal pelaksanaan disesuaikan dengan keinginan beberapa masyarakat yang menggemari olahraga tersebut, berbeda dengan senam yang terlaksana di desa Tambakroto memiliki jadwal tetap dalam pelaksanaannya. Sebelumnya untuk senam sendiri cukup sedikit masyarakat yang minat dan termotivasi untuk mengikuti dengan berbagai alasan yang mereka miliki, sehingga pada saat senam bersama yang pertama kali dilakukan di balai desa Tambakroto cukup singkat dan sempat berhenti untuk kegitan senam ini. Untuk aktivitas senam yang ada di Desa Tambakroto banyak di ikuti oleh ibu-ibu muda maupun pra lansia sehingga senam aerobik dilaksanakan menggunakan *intensitas low impact* atau *mix*

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data dan menggambarkan minat dan motivasi masyarakat di Desa Tambakroto dalam mengikuti senam aerobik. Data serta gambaran yang akan peneliti dapatkan diperoleh dengan menyebarkan angket berjumlah 30 butir soal dengan 20 soal minat dan 10 soal motivasi. Hasil Responden dari penelitian telah di tabulasi dan dihitung menggunakan distribusi frekuensi dan memperoleh gambaran terkait minat masyarakat di Desa Tambakroto dalam mengikuti senam aerobik, mendapatkan skor terendah (*minimum*) 56.00, dengan skor tertinggi (*maksimum*) 76.00, dan rata-rata (*Mean*) 62,20 serta skor tengah (*Median*) 61.00, skor *standar deviasi* 4,25. hasil tabel perhitungan dapat dilihat dibawah ini;

Tabel 4. 1 Hasil Distribusi Frekuensi Minat

DISTRIBUSI FREKUENSI	
N	86
Minimum	56.00
Maximum	76.00
Mean	62,20
Median	61.00

*impact*, untuk gerakan senam dibuat dan di rancang sesuai dengan instruktur yang memandu di setiap dukuh, dan dari observasi yang peneliti lakukan dengan mengikuti beberapa kali senam yang ada di setiap dukuh ada instruktur yang menggunakan *intensitas low* dan *mix impact*.

Ada beberapa masalah yang peneliti dapatkan mengenai berkurangnya rasa semangat masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di desa Tambakroto, berikut masalah yang peneliti temukan berupa minat dan motivasi, dimana hal ini bisa terjadi karena faktor internal maupun eksternal dari minat serta motivasi masyarakat yang mulai menurun. Oleh karena itu dengan masalah yang peneliti temukan. Peneliti ingin melakukan survei terhadap masyarakat mengenai minat dan motivasi mereka terhadap aktivitas senam aerobik di Desa Tambakroto, dikarenakan peneliti ingin mengetahui minat dan motivasi masyarakat di desa Tambakroto secara ilmiah apakah masyarakat di desa ini memiliki minat dan motivasi baik dari faktor eksternal maupun faktor internal.

Standar deviasi	4,25
-----------------	------

Hasil responden jika diakumulasi dalam seluruh pernyataan terkait minat akan ditemukan beberapa kategori dengan interval yang telah ditentukan dalam perhitungan disitribusi frekuensi, yang disajikan dalam tabel dibawah ini;

Tabel 4. 2 Hasil Kategori Minat

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Prenstase %
$X > 57$	Tinggi	80	93,0%
$50 > X \leq 57$	Cukup Tinggi	6	6,9%
$43 < X \leq 50$	Cukup Rendah	-	
$X \leq 43$	Rendah	-	

Sumber: Data primer 2024

Pada penelitian ini akan mendapatkan data hasil dari 2 faktor yaitu intrinsik dan ekstrinsik yang ada dalam kategori minat, adapun hasil yang telah di dapatkan oleh peneliti akan di tampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

1. Data Distribusi Frekuensi Minat Faktor Intrinsik

Minat merupakan sebuah rasa yang muncul dari dalam diri seseorang dimana rasa tersebut muncul karena adanya kemauan untuk mencapai sebuah tujuan. Minat yang akan dibahas ialah intrinsik, minat intrinsik ialah sebuah rasa keinginan yang muncul karena adanya dorongan dari dalam diri setiap individu sendiri. Pada hasil minat intrinsik mendapatkan jumlah persentase 100% dari 86 responden yang memiliki minat tinggi karena mendapatkan dorongan dari diri individu. Hasil lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Minat Intrinsik

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase %
$X > 22$	Tinggi	86	100%
$17,5 > X \leq 22$	Cukup Tinggi	-	-
$14,5 < X \leq 17,5$	Cukup Rendah	-	-
$X \leq 14$	Rendah	-	-

Sumber: Data Primer 2024

Minat intrinsik terdiri dari 5 indikator pertama Indikator hobi hanya terdiri dari satu pernyataan yaitu “Saya mengikuti senam aerobik karena hobi” dengan hasil 2,3% dari 2 responden yang menjawab kurang setuju, hasil 53,5% dari 46 responden menjawab setuju dan 44,2% dari 38 responden yang menjawab sangat setuju.

Indikator kesehatan memiliki 3 butir pernyataan dengan hasil yang berbeda. pada pernyataan pertama “Saya olahraga senam untuk meningkatkan kebugaran tubuh” memiliki hasil 4,7% responden yang memilih kurang setuju, 65,1% dengan responden yang memilih setuju dan 33,7% responden yang memilih sangat setuju. Pernyataan ke 2 “Saya mengikuti senam untuk melatih kelincuhan tubuh” mendapatkan hasil 2,3% dari responden yang tidak setuju, 30,2% responden yang menjawab kurang setuju, hasil 37,2% responden menjawab setuju dan hasil 30,2% responden yang menjawab sangat setuju. Hasil dari angket pernyataan ke 2 mendapatkan hasil terbanyak di jawaban setuju bahwa alasan mereka melakukan senam memiliki tujuan untuk melatih kelincuhan, adapun jawaban tidak setuju dengan alasan bahwa mereka melakukan senam tidak memiliki tujuan untuk melatih kelincuhan tubuh. Pernyataan ke 3

“Olahraga senam dapat meningkatkan pola hidup sehat seseorang” terkait kesehatan mendapatkan hasil 8,1% dari responden yang menjawab tidak setuju, 7% dari responden menjawab kurang setuju, 43% responden yang menjawab setuju dan hasil data 41,9% didapat dari responden yang memilih sangat setuju, dari angket dengan pernyataan terkait pola hidup mendapatkan hasil terbanyak dengan jawaban sangat setuju dengan pernyataan terkait pola hidup, adapun jawaban sangat setuju dengan skor cukup banyak dan di hasil sedikit dengan jawaban paling sedikit ialah kurang setuju tentang alasan mereka melakukan senam untuk meningkatkan pola hidup sehat.

Indikator umur memiliki 2 butir pernyataan, dari 2 butir pernyataan mendapatkan hasil yang berbeda. pernyataan pertama “Saya tidak mengenal umur dalam mengikuti olahraga senam aerobik” mendapatkan hasil 1,2% dari responden yang menjawab tidak setuju, 9,3% hasil dari responden yang menjawab kurang setuju, 58,1% data responden yang menjawab setuju dan hasil 31,4% dari jawaban responden memilih sangat setuju, ditemukan hasil terbanyak dengan jawaban setuju mendapatkan 50 suara responden bahwa mereka mengikuti senam aerobik tidak memperdulikan usia mereka baik muda maupun tua untuk mengikuti kegiatan senam sedangkan didapatkan 1 suara yang menjawab tidak setuju sedangkan pernyataan yang ke 2 “Saya senang mengikuti senam aerobik meskipun usia saya sudah tua tapi saya masih mempunyai semangat olahraga.” mendapatkan hasil 2,3% dari responden yang menjawab tidak setuju, 7% responden yang memilih jawaban kurang setuju, 62,8% menjawab setuju dan hasil 27,9% menjawab sangat setuju, ditemukan hasil terbanyak dengan jawaban setuju mendapatkan 54 suara responden bahwa mereka mengikuti senam aerobik tidak memperdulikan usia mereka yang tidak muda lagi untuk mengikuti kegiatan senam, 24 sangat setuju dengan pernyataan diatas, 6 suara kurang setuju dan 2 suara tidak setuju.

Indikator terkait keinginan terdapat 2 butir pernyataan yang berbeda dari butir pernyataan pertama “Saya mengikuti senam karena kemauan sendiri” mendapatkan hasil sejumlah 5,8% responden yang menjawab tidak setuju, 18,6% menjawab kurang setuju, 41,9% menjawab setuju dan 33,7% menjawab sangat setuju, hasil skor terbanyak dengan 36

suara setuju dan 29 suara sangat setuju dengan pernyataan mengikuti senam karena kemauan sendiri. sedangkan 5 suara sangat tidak setuju dan 16 suara kurang setuju dengan pernyataan mengikuti senam karena kemauan sendiri. Sedangkan untuk pernyataan kedua “Saya mengikuti senam karena ingin saja” didapatkan hasil 5,8 % responden yang menjawab sangat setuju, 11,6% responden yang menjawab setuju, 54,7% responden yang menjawab kurang setuju dan 27,9% yang menjawab tidak setuju.

## 2. Data Distribusi Minat Frekuensi Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik merupakan sebuah pengaruh yang didapatkan dari luar diri individu. Faktor ekstrinsik juga dapat terbagi menjadi beberapa indikator pendukung seperti, keluarga, teman, dan lingkungan. Pada hasil minat ekstrinsik mendapatkan jumlah persentase dari responden yang memiliki minat tinggi karena mendapatkan dorongan dari diri individu, hasil lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini:

Tabel 4. 4 Tabel 4. 4 Tabel.4.2 Distribusi Frekuensi Minat Ekstrinsik

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Persentase %
$X > 37$	Tinggi	23	25%
$30 < X \leq 37$	Cukup Tinggi	61	70,9%
$23 < X \leq 30$	Cukup Rendah	12	21%
$X \leq 23$	Rendah	-	

Pada minat ekstrinsik terdapat 3 indikator yang memuat beberapa pernyataan diantaranya 5 butir pernyataan yang membahas indikator keluarga, 3 butir pernyataan membahas indikator teman, dan 3 butir pernyataan lainnya membahas indikator lingkungan.

Indikator keluarga untuk pernyataan pertama “Keluarga memberikan dukungan penuh dalam olahraga senam” mendapatkan hasil 14% responden yang memilih kurang setuju, 52,3 % memilih setuju dan 33,7 % memilih sangat setuju, butir soal 10 mendapatkan hasil 8,1% responden menjawab tidak setuju, 27,9% responden menjawab kurang setuju, 44,2% responden menjawab setuju dan 19,8% responden menjawab sangat

setuju. Hasil suara sebanyak 45 setuju dan 29 sangat setuju dengan pernyataan bahwa keluarga mereka memberikan dukungan untuk melakukan senam, sedangkan 12 suara menyatakan kurang setuju bahwa keluarga memberikan dukungan penuh melakukan untuk mengikuti senam sedangkan pernyataan ke dua “Keluarga memiliki hobi yang sama” mendapatkan hasil 3,5 % menjawab sangat setuju, 17,4% menjawab kurang setuju, 51,2 % menjawab setuju dan 15,1% menjawab sangat setuju. Skor tertinggi dengan 38 suara memilih setuju dan 36 suara memilih sangat setuju dengan pernyataan bahwa keluarga memiliki hobi yang sama yaitu senam. Sedangkan ditemukan skor 12 suara memilih kurang setuju, bahwa keluarga memiliki hobi yang sama di bidang senam. Pernyataan ketiga “Saya mengikuti olahraga senam dengan keluarga karena memiliki bakat dalam olahraga senam”. Hasil dari angket pernyataan mendapatkan skor tertinggi dengan suara 38 memilih setuju dan 36 memilih sangat setuju dengan pernyataan bahwa mengikuti senam karena memiliki bakat yang sama dengan keluarga. sedangkan 28 suara memilih kurang setuju dan 9 suara sangat tidak setuju bahwa mereka mengikuti senam karena memiliki bakat yang sama dengan keluarga. penjabaran diatas akan ditampilkan dalam bentuk diagram lingkaran. Pernyataan keempat “Keluarga memberikan kebebasan dalam mengikuti kegiatan”. Hasil dari pernyataan ini mendapatkan skor tertinggi dengan suara 44 memilih setuju dan 13 memilih sangat setuju dengan pernyataan bahwa mereka diberikan kebebasan oleh keluarga untuk mengikuti kegiatan senam. sedangkan 24 suara memilih kurang setuju dan 5 suara sangat tidak setuju bahwa mereka mengikuti senam karena diberikan kebebasan.

Indikator teman memiliki 3 butir soal, butir soal pertama “Saya mengikuti senam supaya memiliki banyak teman” memiliki hasil 3,5% dari 3 responden yang menjawab kurang setuju. 68,6 % dari responden menjawab setuju dan hasil 27,9% responden yang menjawab sangat setuju. Pernyataan kedua “Saya sering mendapatkan kritikan teman dalam mengikuti olahraga senam”, mendapatkan hasil 8,1 % responden yang menjawab tidak setuju, 27,9% mendapatkan 27,9% yang menjawab kurang setuju, 44,2% responden yang menjawab setuju dan 19,8% responden memilih sangat setuju, pernyataan ketiga “ Saya mengikuti

senam karena dipaksa oleh teman" dengan hasil 3,5 % responden menjawab sangat setuju, 17,4% menjawab kurang setuju, 38,4 % menjawab kurang setuju dan 40,7 % menjawab tidak setuju.

Indikator lingkungan memiliki 3 butir soal, Pernyataan pertama "Saya mengikuti senam aerobik karena lingkungan sekitar ramah" mendapat hasil 3,5% dengan 3 responden yang menjawab kurang setuju, 68,6% responden yang menjawab setuju dan 27,9% responden yang menjawab sangat setuju, pertanyaan kedua "saya mengikuti senam karena lingkungan sekitar" mendapatkan hasil 3,5 % responden memilih tidak setuju, 20,9 % responden memilih kurang setuju, 43% responden memilih setuju dan 32,6% memilih sangat setuju. terakhir pernyataan ketiga " Saya ikut olahraga senam hanya untuk berpartisipasi pada kegiatan lingkungan" mendapatkan hasil 16,3 % menjawab sangat setuju, 17,4% menjawab kurang setuju, 38,4 % menjawab kurang setuju, dan 27,9 % menjawab tidak setuju. Hasil dari penelitian dengan pernyataan terkait lingkungan, mendapatkan hasil skor dengan suara terbanyak memilih setuju dan 24 suara memilih sangat setuju dengan pernyataan bahwa mereka mengikuti senam karena lingkungan ramah. sedangkan terdapat 3 suara yang tidak setuju dengan pernyataan bahwa lingkungannya ramah.

### 3. Hasil Distribusi Frekuensi Motivasi

Hasil Responden dari penelitian telah di tabulasi dan dihitung menggunakan distribusi frekuensi dan memperoleh gambaran terkait motivasi masyarakat di Desa Tambakroto dalam mengikuti senam aerobik, mendapatkan skor terendah (*minimum*) 29.00 dengan skor tertinggi (*maksimum*) 39.00, dan rata-rata (*Mean*) 33,76 serta skor tengah (*Median*) 34.00, skor *standar deviasi* 2,41. hasil tabel perhitungan dapat dilihat dibawah ini;

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Motivasi

DISTRIBUSI FREKUENSI	
<b>N</b>	86
<b>Minimum</b>	29.00
<b>Maximum</b>	39.00
<b>Mean</b>	33,76
<b>Median</b>	34.00
<b>Standar deviasi</b>	2,41

Hasil responden jika diakumulasi seluruh pernyataan terkait motivasi akan ditemukan beberapa kategori dengan interval yang telah ditentukan dalam perhitungan disitribusi frekuensi, yang disajikan dalam tabel 4.4.

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Kategori Motivasi

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Prenstase %
$X > 31$	Tinggi	78	90,6%
$25 > X \leq 31$	Cukup Tinggi	18	20,9%
$19 < X \leq 25$	Cukup Rendah	-	
$X \leq 19$	Rendah	-	

### 4. Data Faktor Intrinsik Motivasi

Faktor intrinsik merupakan salah satu dorongan yang muncul dari diri individu sendiri tanpa adanya pengaruh dari luar, dalam faktor ini ditemukan 47 responden memiliki pengaruh intrinsik yang tinggi sedangkan 39 responden memiliki dorongan cukup tinggi dari diri mereka. Hal ini bisa dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kategori Motivasi Intrinsik

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Prenstase %
$X > 13$	Tinggi	47	54,6%
$10 > X \leq 13$	Cukup Tinggi	39	45,3%
$7 < X \leq 10$	Cukup Rendah	-	-
$X \leq 7$	Rendah	-	-

Sumber: Data primer 2024

Pada faktor motivasi intrinsik ini memiliki 2 indikator yaitu: kepercayaan diri dan indikator keinginan. Indikator kepercayaan diri memiliki 1 butir pernyataan yaitu "Senam aerobik dapat meningkatkan rasa percaya diri" memiliki hasil 27,9 % memilih kurang setuju, 33,7 % memilih setuju, dan 38,4 % memilih sangat setuju, mendapatkan skor dengan 33 suara terbanyak yang memilih sangat setuju dan 29 suara memilih setuju bahwa dengan mengikuti senam bisa menambahkan rasa percaya diri dan ditemukan 24 suara memilih kurang setuju terkait pernyataan percaya diri.

Adapun 3 butir soal yang membahas terkait indikator keinginan, Pernyataan pertama "Mengikuti senam aerobik dapat mengurangi stres dan membuat jiwa lebih tenang" mendapatkan hasil 20,9% untuk responden yang memilih jawaban kurang setuju, 55,8% responden yang memilih jawaban setuju, dan jawaban sangat setuju mendapatkan hasil 23,3 %. Pernyataan kedua "Senam aerobik bagus dalam memperbaiki penampilan tubuh menjadi ideal" mendapatkan jawaban setuju dengan pencapaian skor 38,4 %, dan sangat setuju dengan pencapaian hasil 61,6 %. Butir soal terakhir mendapatkan jawaban setuju sebanyak 22,1 % dan jawaban sangat setuju sebanyak 77,9 %. pernyataan ketiga " Dengan mengikuti senam aerobik perasaan saya menjadi senang" didapatkan skor perolehan suara sangat setuju sebanyak 67 suara dan 19 suara setuju akan pernyataan bahwa mengikuti senam dapat mengubah perasaan seseorang menjadi senang, sedangkan tidak ditemukan suara yang memilih kurang setuju dan sangat tidak setuju.

#### 5. Faktor Ekstrinsik Motivasi

Faktor eksternal merupakan dorongan yang muncul karena ada pengaruh dari luar, dari faktor ini dapat terlihat beberapa responden yang memiliki dorongan dari luar seperti dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuesni Motivasi Ekstrinsik

Rentang skor	Kategori	Frekuensi	Prenstase %
X > 18,3	Tinggi	83	96,5 %
14 > X ≤ 18,3	Cukup Tinggi	3	3,4 %
10,3 < X ≤ 14	Cukup Rendah	-	-
X ≤ 10,3	Rendah	-	-

Pada faktor ini memiliki 4 indikator yaitu; gerakan terdapat 2 butir soal, lokasi memiliki 2 butir soal, teman memiliki 1 butir soal dan indikator terakhir biaya memiliki 1 butir soal. Pada indikator pertama terkait gerakan dengan pernyataan pertama "Saya mengikuti senam karena gerakan mudah diikuti" mendapatkan jawaban kurang setuju untuk 7,0%, setuju sebanyak 27,9% dan sangat

setuju mendapatkan skor 65,1%. sedangkan untuk pernyataan kedua "Gerakan senam aerobik sangat menarik dan mudah diikuti" yang mendapatkan hasil 3,5 % dari responden yang menjawab tidak setuju, 3,5% kurang setuju, 26 responden menjawab setuju dengan presentase 30,2% dan 54 responden yang menjawab sangat setuju mencapai 62,8%.

Indikator lokasi dengan pernyataan pertama "Saya melakukan senam karena tempatnya tertutup" mendapatkan hasil 29,1% dengan responden memilih jawaban kurang setuju, 38,4% memilih jawaban setuju, dan 32,6 % mendapatkan jawaban sangat setuju, berikutnya pernyataan kedua "Tempat senam sangat dekat dari ruma" mendpatakan hasil 4,7 % dari 4 responden yang menjawab kurang setuju, 57% responden yang menjawab setuju sedangkan jawaban sangat setuju mendapatkan hasil 38,4 %.

Indikator teman dengan pernyataan pertama " Mengikuti senam dapat menambah sosialisai dengan masyarakat di dukuh lain" mendapatkan skor presentase 2,3 % dari responden yang memilih kurang setuju, 37,2 % menjawab setuju sedangkan 60,5% responden yang menjawab sangat setuju.

Indikator biaya memiliki satu butir pernyataan " Senam di Desa lebih murah dari senam di Sanggar" mendapatkan skor presentasi 22,1% dari jawaban kurang setuju, 37,2% dari jawaban setuju dan 40,7 % dari jawaban sangat setuju. Hasil penelitian terkait pernyataan tentang biaya mendapatkan skor 35 suara memilih sangat setuju, 32 suara memilih setuju bahwa melakukan senam didesa lebih murah, sedangkan ditemukan sekitar 19 suara memilih kurang setuju.

## PEMBAHASAN

### 1. Minat

Minat merupakan sebuah keinginan yang dimiliki oleh setiap individu, minat faktor pendukung termasuk dalam faktor untuk melakukan aktivitas. setiap individu akan memiliki minat yang berbeda meskipun memiliki tujuan sama. Sebuah minat khususnya minta dibidang olahraga akan selalu meningkat dengan adanya interaksi yang dilakukan oleh setiap individu dilingkungan. Aktivitas olahraga bagi masyarakat sangat penting untuk menjaga tubuh agar tetap bugar dan juga dapat membentuk jiwa yang sportif dengan kepribadian baik (Safitri et al., 2021). Pada era

saat ini banyak ditemukan masyarakat dari segala kalangan yang sadar akan pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh mereka. Kebugaran jasmani merupakan gerakan dinamis yang sehat dapat melakukan gerakan secara berulang ulang tanpa merasa lelah ketika melakukan kegiatan sehari-hari (Panggraita et al., 2020). Seseorang yang memiliki kesadaran diri akan pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani maka individu itu akan memiliki dorongan dari dalam dirinya untuk melakukan aktivitas fisik dengan macam-macam olahraga misalnya bersepeda, sepak bola, bola voli, dan senam aerobik.

Senam aerobik merupakan suatu aktivitas fisik yang didalamnya merukana beberapa gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis dan dilakukan dengan iringan musik. Menurut (Ma'sum et al., 2023) senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani serta meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Masyarakat pada umumnya akan melakukan olahraga yang menurut mereka menyenangkan dan dapat menghilangkan stres maupun bosan pada dirinya, di Desa Tambakroto banyak masyarakat khususnya ibu-ibu mereka memilih melakukan aktivitas fisik dengan melakukan senam aerobik. Mereka menganggap bahwa dengan melakukan senam selain mendapatkan bentuk tubuh yang bagus mereka dapat melepas lelah. pernyataan diatas peneliti dapatkan dari hasil data para responden terkait angket minat.

Pada dasarnya minat memiliki 2 faktor dimana hal tersebut yang dapat meningkatkan minat yang muncul pada diri individu semakin meningkat. Adapun 2 faktor dalam minat yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, dari faktor tadi memiliki perbedaan dalam memberikan pengaruh dimana faktor intrinsik merupakan faktor yang datang dari dalam diri individu sedangkan untuk faktor ekstrinsik merupakan sebuah faktor yang muncul karena adanya pengaruh dari luar diri individu, seperti halnya lingkungan, keluarga dan sebagainya.

Peneliti melakukan penyebaran angket untuk mengetahui gambaran berupa data yang valid dari responden terkait minat dan motivasi masyarakat di desa Tambakroto dalam mengikuti senam aerobik. Dalam penyebaran angket terdapat 30 soal yang berisikan 20 soal minat dan 10 soal motivasi. Pada pengisian angket ditemukan hasil keseluruhan terkait

jawaban responden terkait minat ditemukannya persentase 93% atau 80 dari 86 masyarakat yang memiliki minat sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan senam aerobik. dan terdapat persentase 6,9 % atau 6 dari 86 masyarakat yang memiliki minat cukup tinggi. dari hasil tersebut sudah menggambarkan terkait minat yang dimiliki masyarakat di desa Tambakroto terkait kegiatan senam aerobik di desa.

Dari pernyataan minat terdapat beberapa indikator dari 2 faktor yang sangat mempengaruhi adanya minat yang tumbuh dalam diri individu, hampir 100% masyarakat memiliki minat karena adanya dorongan yang tinggi dari diri mereka sendiri, baik itu karena pengaruh dari beberapa indikator seperti kepercayaan diri, keinginan, hobi maupun dari segi umur. Sehingga karena dari bagian intrinsik ini minat seseorang akan terus naik selama mereka tetapa ada keinginan dari diri mereka, berbeda dengan minat yang muncul berawal dari pengaruh ekstrinsik, diaman pengaruh akan mengalami perubahan yang cukup berbeda ini misalkan dari indikator teman, keluarga dan lokasi, dari 3 indikator misalkan individu terdorong karena adanya paksaan dari teman ataupun ajakan dari teman, hal itu hanya bersifat sementara. Yang tersaji dalam aspek minat, ada beberapa faktor dan indikator yang sangat mempengaruhi muncul dan bertambahnya minat pada diri individu.

## **2. Motivasi**

Motivasi merupakan suatu keadaan pada diri individu yang dapat mendorong, membangkitkan serta mengarahkan individu untuk mencapai sebuah tujuan. Motivasi dijadikan sebagai proses aktualisasi untuk penggerak atau pendorong tingkah laku bagi individu melakukan segala aktivitas (Effendi, 2016). Seseorang yang memiliki motivasi khususnya dalam bidang olahraga tentunya akan selalau terdorong untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. individu yang memiliki motivasi untuk melakukan aktivitas pastinya juga memiliki beberapa tujuan yang ingin di capai. Motivasi tentunya memiliki 2 faktor yang dapat memberikan dorongan lebih kepada seseorang untuk mencapai tujuan. 2 faktor yang dimaksud yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang muncul dari diri individu yang bermula dengan munculnya keinginan Dengan adanya faktor intrinsik dapat dijadikan sebagai faktor yang utama tercapainya motivasi olahraga,

sedangkan untuk faktor ekstrinsik muncul karena adanya pengaruh dari luar seperti lingkungan, keluarga, lokasi dan sebagainya.

Hasil dari jawaban responden terkait butir pernyataan motivasi mendapatkan hasil presentase 90,6 % atau 78 dari 86 masyarakat yang memiliki motivasi sangat tinggi terkait kegiatan senam. dan 20,9% atau 18 dari 86 masyarakat yang memiliki motivasi cukup tinggi untuk mengikuti kegiatan senam aerobik. Dari hasil presentase tersebut merupakan hasil keseluruhan dari 2 faktor intrinsik dan ekstrinsik. Dari pernyataan motivasi terdapat beberapa indikator dari 2 faktor yang sangat mempengaruhi adanya motivasi yang tumbuh dalam diri individu ditemukan hasil tertinggi pada butir soal 2,3 dan 8 yang mendapatkan hasil presentase 65,1%, 62,8% dan 60,5 % dalam butir soal terkait faktor ekstrinsik dengan indikator, sebuah penelitian telah diusahakan sebaik-baiknya tetap akan ada beberapa kekurangan yang muncul karena adanya keterbatasan yang dimiliki peneliti. seperti dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan angket tertutup dimana jawaban pada angket ini telah ditentukan oleh peneliti, peneliti tidak bisa mengetahui tingkat keseriusan responden dalam menjawab pernyataan.

## KESIMPULAN

Pertama indikator terkait hobi di dapatkan hasil sebanyak 54% setuju dan 44% sangat setuju. kedua terkait kesehatan hampir 95% masyarakat sangat setuju dan setuju

## SARAN

1. Bagi kepala Desa Tamabakroro dapat mendukung kegiatan desa terutama dibidang olahraga dengan menyediakan fasilitas dan sarana prasarana.
2. Bagi masyarakat hendaknya lebih memhamai pentingnya melakukan aktivitas fisik baik itu olahraga voli, sepeda maupun senam.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam hal ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada kepala desa Tambakroto yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, serta para masyarakat desa Tambakroto yang ikut serta membantu, sehingga kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar dan peneliti dapat menyelesaikan artikel ini

bahwa mereka melakukan senam dengan penuh kesadaran untuk menjaga kebugaran tubuh. Pada faktor ekstrinsik minat juga ditemukan beberapa indikator yang sangat mempengaruhi bertambahnya rasa minat seperti halnya indikator terkait teman berhasil mendapatkan skor total responden yang memilih sangat setuju sebanyak 47% dan 53% menjawab setuju, dan hal ini memiliki makna bahwa seluruh responden yang mengikuti senam di pengaruhi oleh teman.

Untuk motivasi tentunya memiliki penjabaran tersendiri akan hasil dari angket yang telah terisi oleh para responden, dalam faktor intrinsik ditemukan beberapa indikator yang mendorong bertambahnya rasa untuk melakukan aktivitas senam seperti pada indikator penampilan yang ditemukan skor total 100% masyarakat memilih setuju dan sangat setuju bahwa mereka melakukan senam untuk mendapatkan bentuk tubuh atau penampilan yang lebih baik, ditemukan juga terkait perasaan dengan skor 100% bahwa masyarakat mengikuti senam setuju bahwa mereka dapat merubah pikiran stres menjadi lebih baik. Sedangkan untuk faktor ekstrinsik ditemukan beberapa indikator yang membantu meningkatkan rasa ingin beraktivitas senam, seperti halnya indikator ketertarikan ditemukan skor setuju dan sangat setuju dengan 93% dan ditemukan lagi skor total terkait indikator Lokasi sebanyak 95% memilih setuju dan sangat setuju bahwa mereka mengikuti senam jika lokasi pelaksanaannya berada didekat rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Ma'sum, K., Reza, M., Saputra, M. M., Febrianto, M., & Panggraita, G. N. (2023). Pengenalan Senam Sehat Ceria Pada Kelompok Remaja. *Jurnal ABDIMAS : MURI*, 3(1). <https://doi.org/10.33222/jmuri.v3i1.2683>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33.

<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>  
Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., &  
Panggraita, G. N. (2021). PROFIL  
KEBUGARAN JASMANI ATLET  
PETANQUE KABUPATEN  
PEKALONGAN PENDAHULUAN  
Kebugaran jasmani merupakan salah satu

aspek penting yang harus dimiliki setiap  
siswa agar bisa mengikuti kegiatan  
belajar mengajar dengan baik .  
Kebugaran jasmani adalah faktor pend.  
*Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal  
Ilmu Keolahraaan)*, 4(I), 126–137.