

KARTU BIMBINGAN TA/SKRIPSI/TESIS



Nama : Galuh Parawangsa
NPM : 2215030270
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Semester : GNP
Thn Akademik : 25/26

No.	Sem/TA	Tanggal	Dosen Pembimbing	Materi	Catatan
1	GNP 25/26	06 Mei 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB I	Latar belakang,rumusan masalah.
2	GNP 25/26	08 Mei 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB II	penelitian terdahulu dan teori variabel.
3	GNP 25/26	21 Mei 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB III	metodologi penelitian,teknik analisis data.
4	GNP 25/26	18 Mei 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB III	prosedur penelitian,jadwal penelitian.
5	GNP 25/26	20 Mei 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB III	teknik analisis data.
6	GNP 25/26	01 Mei 2026	WASIS HIMAWANTO	Judul Penelitian	faktor yang mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam olahraga rekreasi.
7	GNP 25/26	30 April 2026	WASIS HIMAWANTO	Topik Penelitian	masalah olahraga di kelurahan burengan.
8	GNP 25/26	21 Mei 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB II	landasan teori.
9	GNP 25/26	25 Mei 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB II	kerangka berpikir.
10	GNP 25/26	26 Mei 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB II	hipotesis.
11	GNP 25/26	30 Juni 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB IV	hasil penelitian.
12	GNP 25/26	10 Juni 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB IV	pembahasan.
13	GNP 25/26	15 Juni 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB IV	hasil uji validitas dan reliabilitas.
14	GNP 25/26	23 Juni 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB IV	uji hipotesis.
15	GNP 25/26	30 Juni 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB V	simpulan.
16	GNP 25/26	26 Juni 2026	WASIS HIMAWANTO	BAB V	implikasi dan saran,keterbatasan masalah.
17	GNP 25/26	04 Mei 2026	M. ANIS ZAWAWI	Judul Penelitian	Faktor yang mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam olahraga rekreasi di kelurahan burengan kecamatan pesantren kota kediri.
18	GNP 25/26	07 Mei 2026	M. ANIS ZAWAWI	BAB I	latar belakang.
19	GNP 25/26	14 Mei 2026	M. ANIS ZAWAWI	BAB II	landasan teori .
20	GNP 25/26	14 Mei 2026	M. ANIS ZAWAWI	BAB II	kerangka berpikir.
21	GNP 25/26	18 Mei 2026	M. ANIS ZAWAWI	BAB III	DESAIN PENELITIAN,PROSEDUR PENELITIAN.

Kaprodi Pendidikan Jasmani,
Kesehatan dan Rekreasi

Dosen Pembimbing Akademik

Dosen Pembimbing Utama

☑ Valid

☑ Valid

☑ Valid

(WEDA, S.Pd, M.Pd)

(MOH. NUR KHOLIS, S.Pd, M.Or)

(Dr. WASIS HIMAWANTO, M.Or)

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



Universitas Nusantara PGRI Kediri
UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI
Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax. (0354) 771576
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: perpustakaan@unpkediri.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : Galuh Parawangsa
NPM : 2215030270
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:

“Faktor yang Mempengaruhi Keaktifan Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir/Skripsi/Tesis** yang disusun.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Kediri, 01 Juli 2026
Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

Turnitin LLCC

2215030270_Galuh Parawangsa.docx

Document Details

Submission ID

trn:oid::2945:396497242

Submission Date

Jul 1, 2026, 2:06 AM GMT+0

Download Date

Jul 1, 2026, 2:09 AM GMT+0

File Name

2215030270_Galuh Parawangsa.docx.pdf

File Size

1.1 MB

87 Pages**18,829 Words****122,780 Characters**

25% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 20%  Internet sources
- 11%  Publications
- 21%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

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

- 20% Internet sources
- 11% Publications
- 21% 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	eprints.uny.ac.id	1%
2	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
3	Internet	repository.unhas.ac.id	<1%
4	Student papers	University of Leicester on 2023-08-10	<1%
5	Internet	abstrak.ta.uns.ac.id	<1%
6	Internet	ejournal.undiksha.ac.id	<1%
7	Internet	docplayer.info	<1%
8	Internet	matheo.uliege.be	<1%
9	Internet	repository.unj.ac.id	<1%
10	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
11	Internet	dokumen.tips	<1%

12	Internet	id.123dok.com	<1%
13	Internet	www.jurnal.stokbinaguna.ac.id	<1%
14	Student papers	Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia on 2024-07-02	<1%
15	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia on 2015-03-25	<1%
16	Internet	core.ac.uk	<1%
17	Internet	dirdosen.budiluhur.ac.id	<1%
18	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
19	Internet	repository.unissula.ac.id	<1%
20	Internet	eprints.iain-surakarta.ac.id	<1%
21	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta on 2012-02-21	<1%
22	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
23	Student papers	UIN Sultan Maulana Hasanudin on 2024-10-22	<1%
24	Student papers	Abdullah Gul University on 2025-11-20	<1%
25	Student papers	Uniminuto Virtual on 2026-05-16	<1%

26	Student papers	Universitas Negeri Surabaya on 2026-06-09	<1%
27	Internet	lib.unnes.ac.id	<1%
28	Student papers	Universitas Terbuka on 2026-01-15	<1%
29	Internet	unibba.ac.id	<1%
30	Internet	www.scribd.com	<1%
31	Internet	jurnal.unived.ac.id	<1%
32	Internet	pt.scribd.com	<1%
33	Internet	repository.upi.edu	<1%
34	Internet	anzdoc.com	<1%
35	Student papers	Fakultas Kedokteran on 2025-08-08	<1%
36	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar on 2025-08-06	<1%
37	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-04-01	<1%
38	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2024-07-24	<1%
39	Student papers	UIN Maulana Malik Ibrahim Malang on 2026-04-20	<1%

40	Student papers	Universitas Pendidikan Ganesha on 2024-10-07	<1%
41	Internet	eprints.umm.ac.id	<1%
42	Student papers	Universitas Negeri Medan on 2025-07-23	<1%
43	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-06-04	<1%
44	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
45	Internet	blog.ub.ac.id	<1%
46	Internet	repositori.unsil.ac.id	<1%
47	Student papers	Fakultas Keperawatan on 2026-05-11	<1%
48	Internet	repository.uindatokarama.ac.id	<1%
49	Student papers	UIN KH. Achmad Siddiq Jember on 2026-05-05	<1%
50	Student papers	Universitas Respati Indonesia on 2025-09-16	<1%
51	Student papers	Universitas Terbuka on 2025-12-23	<1%
52	Publication	Dikki Firmansyah, Jahroni Jahroni, Utami Puji Lestari. "Pengaruh Kredibilitas, Ke...	<1%
53	Student papers	Politeknik Negeri Bandung on 2017-07-03	<1%

54	Student papers	UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi on 2026-02-05	<1%
55	Internet	jurnal.akumabis.id	<1%
56	Publication	Nur Istiqomah, Ruliaty Ruliaty, Samsul Rizal. "Pengaruh Fear Of Missing Out (Fom...	<1%
57	Student papers	Universitas Musamus Merauke on 2025-11-20	<1%
58	Internet	thebraceletandco.com	<1%
59	Student papers	Fakultas Ilmu Budaya on 2026-02-03	<1%
60	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-06-25	<1%
61	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2026-06-03	<1%
62	Internet	repository.stikespanritahusada.ac.id	<1%
63	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2025-12-15	<1%
64	Internet	media.neliti.com	<1%
65	Internet	repository.ipb.ac.id	<1%
66	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
67	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	<1%

68	Student papers	Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia on 2025-02-10	<1%
69	Publication	Tarianna Ginting, Mhd Raja Zahran Nst, Nadia Septiavianti, Wan Syarifah Aulia, W...	<1%
70	Student papers	Universitas Andalas on 2024-07-10	<1%
71	Student papers	Universitas Negeri Yogyakarta on 2025-07-16	<1%
72	Student papers	Universitas Sangga Buana YPKP on 2026-06-25	<1%
73	Internet	jurnal.fkip.uns.ac.id	<1%
74	Internet	planetigroup.com	<1%
75	Internet	text-id.123dok.com	<1%
76	Internet	www.slideshare.net	<1%
77	Publication	Indah Jong, Narti Prihartini, Tursina Tursina. "APLIKASI COMPUTER ASSISTED INS...	<1%
78	Publication	Jumadil Rezki, Lailan Tawila Berampu, Sharnuke Asrilsyak. "Pengaruh supply chai...	<1%
79	Publication	Rahmat Fikri, Irvon Zamili, Lola Rahmadina Putri, M Raki Pandita et al. "Edukasi V...	<1%
80	Student papers	Universitas Pertamina on 2025-07-25	<1%
81	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2021-07-30	<1%

82	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2025-12-24	<1%
83	Internet	digilib.unisayogya.ac.id	<1%
84	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
85	Internet	etd.iain-padangsidempuan.ac.id	<1%
86	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%
87	Internet	vdocuments.site	<1%
88	Student papers	IAIN Syekh Nurjati Cirebon on 2026-06-06	<1%
89	Publication	Rossa Farahdiba Ramadhanti, Aniesa Puspa Arum, Dwi Atmanto. "Pengaruh Peng...	<1%
90	Internet	andyyjr20.blogspot.com	<1%
91	Internet	dspace.uui.ac.id	<1%
92	Internet	repo.itsm.ac.id	<1%
93	Internet	repository.unusia.ac.id	<1%
94	Student papers	Fakultas Kedokteran on 2026-02-02	<1%
95	Student papers	UIN KH. Achmad Siddiq Jember on 2026-05-11	<1%

96	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2026-05-04	<1%
97	Internet	eprints.uns.ac.id	<1%
98	Internet	johannessimatupang.wordpress.com	<1%
99	Internet	ojs.mahadewa.ac.id	<1%
100	Internet	repositori.unwira.ac.id	<1%
101	Student papers	Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia on 2025-08-05	<1%
102	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta I 2023 on 2026-06-22	<1%
103	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung on 2025-06-04	<1%
104	Student papers	Universitas Brawijaya on 2019-02-05	<1%
105	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2025-08-08	<1%
106	Student papers	Universitas Putera Batam on 2021-03-12	<1%
107	Internet	repository.uingusdur.ac.id	<1%
108	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia on 2015-06-12	<1%
109	Student papers	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan on 2026-04-10	<1%

110	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2026-01-20	<1%
111	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2026-04-24	<1%
112	Student papers	United International University on 2024-09-17	<1%
113	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2016-11-29	<1%
114	Student papers	Universitas Pamulang on 2019-11-18	<1%
115	Student papers	Universitas Pendidikan Ganesha on 2025-02-18	<1%
116	Student papers	Universitas Putera Batam on 2019-06-19	<1%
117	Student papers	iGroup on 2013-03-04	<1%
118	Internet	mediaindonesia.com	<1%
119	Internet	repo.apmd.ac.id	<1%
120	Student papers	College of Estate Management on 2020-02-12	<1%
121	Student papers	LPPM on 2025-08-07	<1%
122	Publication	Nanang Mulyana. "Peran Disporapar Kabupaten Kuningan Dalam Meningkatkan ...	<1%
123	Student papers	Universitas Diponegoro on 2019-09-25	<1%

124	Student papers	Universitas Jenderal Achmad Yani on 2026-01-05	<1%
125	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2025-06-27	<1%
126	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2025-07-16	<1%
127	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-06-19	<1%
128	Student papers	Universitas Putera Batam on 2020-12-02	<1%
129	Student papers	Universitas Sang Bumi Ruwa Jurai on 2021-07-02	<1%
130	Publication	Yuliana Henny Tamara Purba. "Evaluasi Kinerja Pegawai Melalui Pendekatan Bala...	<1%
131	Internet	adoc.pub	<1%
132	Internet	digilib.unila.ac.id	<1%
133	Internet	indeksnews.com	<1%
134	Internet	jurnalbisnismahasiswa.com	<1%
135	Internet	library.um.ac.id	<1%
136	Internet	repository.iainbengkulu.ac.id	<1%
137	Internet	repository.uhamka.ac.id	<1%

138	Internet	repository.uhn.ac.id	<1%
139	Internet	repository.unja.ac.id	<1%
140	Internet	tnp2k.go.id	<1%
141	Internet	vibdoc.com	<1%
142	Publication	Dina Oktavia, Sally Aman Nasution, Anna Uyainah, C Martin Rumende. "Profil Fun...	<1%
143	Student papers	Dongguk University on 2023-03-01	<1%
144	Publication	Fernando, Frendi. "Efektivitas Qur'anic Forgiveness Therapy Berbasis Q.S. Ali Imr...	<1%
145	Publication	Hidayah, Ah. Syarif. "Efektivitas Penggunaan Google Form Pada Penilaian Harian ...	<1%
146	Student papers	Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia on 2025-08-20	<1%
147	Publication	Jeineke Ellen Ratuela, Ni Made Yuliana, Jeanne d'Arc Zavera Adam. "Minat dan Mo...	<1%
148	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V on 2025-03-07	<1%
149	Publication	Mokhammad Firdaus, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo. Jurnal SPORTIF : Jurnal P...	<1%
150	Student papers	Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang on 2021-06-23	<1%
151	Student papers	Surabaya University on 2015-06-16	<1%

152	Student papers	Universitas Airlangga-1 on 2026-06-01	<1%
153	Student papers	Universitas Bakrie on 2026-01-13	<1%
154	Student papers	Universitas Jambi on 2021-07-28	<1%
155	Student papers	Universitas Terbuka on 2026-01-26	<1%
156	Internet	ejournal.aripi.or.id	<1%
157	Student papers	iGroup on 2012-10-03	<1%
158	Internet	iainbukittinggi.ac.id	<1%
159	Internet	jkn.unitri.ac.id	<1%
160	Internet	mafiadoc.com	<1%
161	Internet	ml.scribd.com	<1%
162	Internet	nanopdf.com	<1%
163	Internet	www.mertani.co.id	<1%
164	Internet	123dok.com	<1%
165	Student papers	Abdullah Gul University on 2025-10-16	<1%

166	Student papers	Academic Library Consortium on 2023-01-11	<1%
167	Publication	Aola, Ikrimatul. "Pengaruh Pendidikan Keluarga Dan Budaya Religius Madrasah T...	<1%
168	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia on 2015-11-05	<1%
169	Student papers	Konsorsium 4 Perguruan Tinggi Swasta on 2024-09-13	<1%
170	Publication	M Rizieq Alfarizi, Sissah Sissah, Sri Rahma. "Pengaruh Harga, Selera, Kualitas Prod...	<1%
171	Publication	Oktaviani, Atiko Nur. "Pengembangan Three-Tier Diagnostic Test Untuk Mengide...	<1%
172	Student papers	Politeknik Pariwisata NHI Bandung on 2026-04-29	<1%
173	Publication	Pujiniarti, Yuyu Bondan. "Pengaruh Kompensasi, Disiplin, dan Beban Kerja Terha...	<1%
174	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar on 2021-07-13	<1%
175	Student papers	Sungkyunkwan University on 2024-12-07	<1%
176	Student papers	Surabaya University on 2012-02-16	<1%
177	Student papers	UINFAS Bengkulu on 2026-02-12	<1%
178	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2026-03-11	<1%
179	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2026-04-30	<1%

180	Student papers	Universitas Bengkulu on 2026-05-18	<1%
181	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-06-17	<1%
182	Student papers	Universitas Muhammadiyah Jakarta on 2026-04-07	<1%
183	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2019-09-13	<1%
184	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2025-03-12	<1%
185	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-05-24	<1%
186	Student papers	Universitas Negeri Surabaya on 2026-05-05	<1%
187	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2014-05-23	<1%
188	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2014-05-27	<1%
189	Student papers	Universitas Terbuka on 2026-01-31	<1%
190	Internet	abstrak.uns.ac.id	<1%
191	Internet	digilib.uinkhas.ac.id	<1%
192	Internet	dinkes.ntbprov.go.id	<1%
193	Internet	ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id	<1%

194	Internet	etheses.iainponorogo.ac.id	<1%
195	Internet	id.scribd.com	<1%
196	Internet	lingkarwilis.com	<1%
197	Internet	repository.undaris.ac.id:8080	<1%
198	Internet	seedandsilk.com	<1%
199	Internet	sgppartnership.org	<1%
200	Internet	www.pasca-umi.ac.id	<1%
201	Publication	Apriyani Br Sembiring, Darinda Sofia Tanjung, Patri Janson Silaban. "Pengaruh M...	<1%
202	Student papers	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2026-03-10	<1%
203	Student papers	Fakultas Kedokteran on 2025-12-09	<1%
204	Student papers	Fakultas Kedokteran on 2026-02-23	<1%
205	Publication	Fathi Abdul Ghoni, Nia Anggri Noveni, Nur'aeni Nur'aeni, Suwarti Suwarti. "The I...	<1%
206	Publication	Febri Endra Budi Setyawan, Syelvi Rahmawati, Nur'aini Fatmawati. "Analisis Fakto...	<1%
207	Student papers	Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) on 2026-03-04	<1%

208	Publication	Ni Komang Ayu Astiti. "MENGOPTIMALKAN SUMBER DAYA ARKEOLOGI SEBAGAI D...	<1%
209	Publication	Riska Dwi Candrawati, Putri Septina, R. Dwi Safra Yuli, Rizqon Zadidah Lubis, Yufit...	<1%
210	Student papers	STIE Perbanas Surabaya on 2016-04-21	<1%
211	Publication	Three, Ermit. "Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah dan Manajemen Stres Gu...	<1%
212	Student papers	UIN KH. Achmad Siddiq Jember on 2026-05-20	<1%
213	Student papers	UIN Sultan Syarif Kasim Riau on 2021-06-22	<1%
214	Student papers	Udayana University on 2019-06-14	<1%
215	Student papers	Universitas Bung Hatta on 2022-01-14	<1%
216	Student papers	Universitas Diponegoro on 2017-07-19	<1%
217	Student papers	Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar on 2026-04-05	<1%
218	Student papers	Universitas Muhammadiyah Palembang on 2026-05-04	<1%
219	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta on 2021-04-14	<1%
220	Student papers	Universitas Mulawarman on 2020-12-21	<1%
221	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2017-07-31	<1%

222	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2021-07-19	<1%
223	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2021-08-15	<1%
224	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2024-05-29	<1%
225	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2014-05-27	<1%
226	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2016-05-16	<1%
227	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2025-08-02	<1%
228	Student papers	Universitas Sam Ratulangi on 2020-07-15	<1%
229	Student papers	Universitas Sanata Dharma on 2019-01-06	<1%
230	Internet	archive.org	<1%
231	Internet	arisnurdin.blogspot.com	<1%
232	Internet	bappeda.jabarprov.go.id	<1%
233	Internet	e-prosiding.poliban.ac.id	<1%
234	Internet	eprints.upj.ac.id	<1%
235	Internet	gaknyangkah.blogspot.com	<1%

236	Internet	gayakeren.id	<1%
237	Student papers	iGroup on 2012-05-03	<1%
238	Internet	id-jurnal.blogspot.com	<1%
239	Internet	ismiatiasyari-ismi.blogspot.com	<1%
240	Internet	jurnal.unipasby.ac.id	<1%
241	Internet	klikeku.blogspot.com	<1%
242	Internet	repositori.uin-alaudidin.ac.id	<1%
243	Internet	repository.metrouniv.ac.id	<1%
244	Internet	repository.stie-yai.ac.id	<1%
245	Internet	repository.ub.ac.id	<1%
246	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
247	Internet	repository.unpkediri.ac.id	<1%
248	Internet	repository.usu.ac.id	<1%
249	Internet	repository.widyatama.ac.id	<1%

250	Internet	viedyana.com	<1%
251	Internet	yanwidiasih.home.blog	<1%
252	Student papers	Abdullah Gul University on 2025-11-18	<1%
253	Student papers	Binus University International on 2026-02-21	<1%
254	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II on 2025-08-26	<1%
255	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V on 2024-12-03	<1%
256	Student papers	Surabaya University on 2012-04-04	<1%
257	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-06-18	<1%
258	Student papers	Universitas Mulawarman on 2023-01-22	<1%
259	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2025-07-30	<1%
260	Student papers	Universitas Negeri Surabaya on 2026-04-22	<1%
261	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2022-09-12	<1%
262	Student papers	Universitas Respati Indonesia on 2025-09-16	<1%
263	Student papers	Universitas Terbuka on 2025-07-23	<1%

264	Student papers	Dominion High School on 2019-09-22	<1%
265	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia on 2015-08-26	<1%
266	Student papers	Fakultas Keperawatan on 2026-01-21	<1%
267	Student papers	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III on 2025-10-16	<1%
268	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2025-07-16	<1%
269	Student papers	Universitas Islam Indonesia on 2025-08-26	<1%
270	Student papers	Universitas Islam Negeri Raden Fatah on 2026-04-20	<1%
271	Student papers	Universitas Merdeka Malang on 2021-10-25	<1%
272	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta on 2013-06-12	<1%
273	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2017-02-23	<1%
274	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2017-07-05	<1%
275	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2022-04-27	<1%
276	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-06-12	<1%
277	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2026-06-20	<1%

278

Student papers

Universitas Pendidikan Indonesia on 2025-11-26

<1%

279

Student papers

Universitas Terbuka on 2026-01-23

<1%

280

Internet

zombiedoc.com

<1%

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai peneliti yang juga tinggal dan tumbuh di Kelurahan Burengan, peneliti merasakan sendiri bagaimana kehidupan sehari-hari warga di kelurahan ini berjalan. Kesibukan warga yang beragam mulai dari pedagang pasar, buruh pabrik, karyawan swasta, hingga ibu rumah tangga, membuat ritme kehidupan di kelurahan Burengan ini terasa padat dan dinamis. Di balik kesibukan itu, peneliti kerap memperhatikan satu hal yang menarik perhatian: betapa jaranganya warga Kelurahan Burengan meluangkan waktu untuk bergerak secara aktif melalui olahraga. Padahal, manusia pada dasarnya adalah makhluk yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas gerak. Aktivitas gerak merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dan untuk mencapai tujuannya (Parwata, 2021).

Di Kelurahan Burengan sendiri, peneliti mengamati pergeseran nyata itu terjadi: warga yang dulu aktif bersepeda ke pasar kini lebih memilih menggunakan kendaraan bermotor, anak-anak yang dulu bermain di lapangan kini lebih banyak duduk dengan *handphone* di tangan. Gerakan fisik yang sejatinya merupakan kebutuhan biologis, psikologis, dan sosial manusia justru semakin tersisih oleh modernisasi perkembangan zaman. Pekerjaan yang dahulu menuntut tenaga fisik kini banyak digantikan oleh mesin dan teknologi, sehingga kesempatan bergerak secara alami dalam kehidupan sehari-hari semakin berkurang dan kondisi ini tampak jelas di lingkungan tempat tinggal peneliti sendiri.

Berdasarkan data, kelurahan Burengan merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Pesantren, Kota Kediri, Jawa Timur, dengan luas wilayah 1,28 hektar yang terbagi dalam 12 RW. Secara asal-usul, kawasan ini memiliki akar sejarah yang panjang sejak masa Kerajaan Kediri hingga Majapahit. Kehadiran Pondok Pesantren Wali Barokah memperkuat karakter kelurahan ini sebagai kawasan berbasis nilai-nilai keagamaan. Jumlah penduduknya pada akhir 2025 tercatat sekitar 7.634 jiwa dengan komposisi yang hampir seimbang antara laki-laki dan perempuan,

menjadikannya salah satu kelurahan dengan kepadatan sosial yang cukup tinggi di Kecamatan Pesantren.

Di sinilah olahraga menemukan urgensinya. Olahraga bukan sekadar aktivitas pengisi waktu luang, melainkan salah satu pilar penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia. Dengan berolahraga secara rutin, seseorang dapat menjaga kebugaran tubuh dan kesehatannya. (Rachmad Dhani et al., 2016). Lebih jauh dari itu, olahraga juga membuka peluang untuk meraih prestasi, mendorong lahirnya bibit-bibit unggul yang memerlukan pembinaan dan perhatian serius dari berbagai pihak.

Kekhawatiran itu bukan tanpa dasar. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik kini telah berkembang menjadi pandemi global yang menyumbang jutaan kematian setiap tahunnya. (Noraffandy Yahaya & Nur Fazila i Salleh, 2020) mencatat bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko keempat terbesar penyebab kematian di dunia, setelah hipertensi, merokok, dan kadar glukosa darah yang tinggi. Sekitar 3,2 juta kematian per tahun di seluruh dunia dapat dikaitkan langsung dengan rendahnya aktivitas fisik. Fakta ini bukan sekadar data statistik semata — bagi peneliti, ini adalah cerminan dari kondisi yang juga tengah terjadi di lingkungan Kelurahan Burengan, tempat peneliti tinggal dan tumbuh bersama masyarakatnya.

Kondisi tersebut bukan hanya persoalan global, tetapi nyata terjadi di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa 33,5% penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas masuk kategori kurang aktif secara fisik. Angka itu bahkan naik dari 26,1% pada Riskesdas 2013 — sebuah lonjakan dalam lima tahun yang mencerminkan pergeseran gaya hidup masyarakat yang makin sedentari, seiring meluasnya teknologi digital dan berubahnya pola kerja di berbagai sektor (Kementrian Kesehatan, 2023).

Dalam skala nasional, gambaran tersebut terkonfirmasi melalui data Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat partisipasi aktif masyarakat Indonesia dalam berolahraga baru menyentuh angka 34,5% — masih jauh dari target nasional 50% pada tahun 2024, dan sangat tertinggal dibandingkan negara-negara maju seperti Australia (60%),

Jepang (70%), dan negara-negara Skandinavia yang melampaui 80%. Kondisi ini membuat peneliti bertanya-tanya: seperti apa sesungguhnya wajah partisipasi olahraga di Kelurahan Burengan, di lingkungan kecil tempat peneliti sendiri tinggal?

Di sinilah olahraga rekreasi menjadi pintu masuk yang paling relevan. Berbeda dengan olahraga prestasi yang hanya bisa diikuti oleh mereka dengan bakat dan fisik unggul, olahraga rekreasi bersifat inklusif dan dapat dilakukan oleh semua kalangan tanpa memandang usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, maupun tingkat kebugaran. Bagi peneliti, inilah yang membuat olahraga rekreasi begitu menarik untuk dikaji di Kelurahan Burengan, sebuah wilayah dengan komposisi penduduk yang beragam: ada yang masih muda produktif, ada yang sudah lanjut usia, ada pedagang, buruh, dan ibu rumah tangga. Olahraga rekreasi mencakup berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela di waktu luang, dengan tujuan utama memperoleh kesenangan, kepuasan batin, dan pemulihan fisik-mental setelah menjalani rutinitas sehari-hari (Haryono, 2020).

Namun, keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi tidak muncul begitu saja. Ada banyak faktor yang bekerja di baliknya, saling berinteraksi secara beragam. Berdasarkan kajian literatur dan pengamatan peneliti di lapangan, faktor-faktor tersebut secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua kategori: faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu, dan faktor eksternal yang datang dari lingkungan sekitarnya. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan kajian pada tiga faktor internal : yaitu motivasi, kesenangan atau hobi, dan kesadaran kesehatan serta tiga faktor eksternal : yaitu ketersediaan sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi yang dipandang paling relevan dengan kondisi kehidupan warga Kelurahan Burengan (Wibisono & Nurhayati, 2021).

Faktor internal pertama yang peneliti kaji adalah motivasi. Dari pengamatan dan percakapan peneliti dengan warga Burengan, terlihat bahwa mereka yang rajin berolahraga umumnya didorong oleh dorongan batin yang kuat entah itu keinginan untuk sehat, untuk memiliki tubuh yang bugar, atau sekadar merasa lebih bersemangat dalam menjalani hari. Motivasi adalah kekuatan pendorong dari dalam diri seseorang yang menggerakkan dan mempertahankan perilakunya menuju suatu tujuan. Komarudin (2019) menegaskan bahwa motivasi intrinsik, yakni motivasi yang lahir dari keinginan dan kepuasan batin sendiri, merupakan prediktor terkuat

dan paling konsisten bagi keaktifan seseorang dalam berolahraga jangka panjang, sebuah temuan yang sangat relevan dengan apa yang peneliti amati di lapangan.

Faktor internal kedua adalah kesenangan dan hobi. Peneliti melihat bahwa warga Burengan yang tampak paling konsisten berolahraga adalah mereka yang memang menyukai kegiatan fisik tersebut, bukan karena disuruh atau terpaksa, melainkan karena mereka menikmatinya. Seseorang yang benar-benar mencintai olahraga yang ia lakoni akan jauh lebih mudah bertahan menjalani kebiasaan itu dalam jangka panjang. Olahraga yang dilakukan dengan rasa senang dan antusias tidak terasa seperti beban, melainkan menjadi sumber kepuasan yang selalu dinantikan (Lutan, 2001). Dalam konteks olahraga rekreasi yang bersifat santai dan bebas, aspek kesenangan dan hobi menjadi sangat dominan dan ini tampak jelas dari cara warga Burengan memilih jenis olahraga serta seberapa sering mereka melakukannya.

Faktor internal ketiga adalah kesadaran kesehatan. Peneliti menyadari bahwa tidak semua warga Burengan memiliki pemahaman yang sama tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan. Sebagian warga sudah sangat sadar mereka rutin berolahraga karena memahami risikonya jika tidak bergerak. Namun sebagian lainnya belum sepenuhnya menyadari bahwa gaya hidup diam yang terus-menerus bisa berujung pada berbagai penyakit kronis. Kesadaran kesehatan, sebagaimana diungkap Wiarto (2015), merupakan fondasi yang kuat bagi terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan, termasuk kebiasaan berolahraga secara teratur. Pemahaman dan keyakinan seseorang tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik inilah yang menjadi pembeda nyata antara warga yang aktif dan yang pasif dalam berolahraga.

Beralih ke faktor eksternal, yang pertama adalah ketersediaan sarana dan prasarana olahraga. Di Kelurahan Burengan, peneliti melihat adanya ketimpangan antara kebutuhan warga dan ketersediaan fasilitas. Lapangan yang ada memang bisa dimanfaatkan untuk *jogging* atau senam, sepak bola. Namun beberapa jenis aktivitas seperti olahraga angkat berat, belum memiliki sarana yang memadai. Hal ini relevan dengan apa yang dikemukakan Mutohir (2011), bahwa tanpa infrastruktur olahraga yang cukup, program peningkatan partisipasi olahraga tidak akan berjalan efektif. Wilayah dengan rasio fasilitas olahraga per penduduk yang lebih tinggi terbukti

memiliki tingkat partisipasi olahraga yang lebih tinggi pula, dan ini menjadi tantangan nyata yang dihadapi Kelurahan Burengan.

Faktor eksternal kedua yang menjadi fokus kajian adalah waktu luang. Ini adalah salah satu hambatan yang paling sering peneliti dengar dari warga Burengan. Banyak warga, terutama mereka yang bekerja sebagai buruh, pedagang, atau karyawan merasa tidak punya waktu luang yang cukup untuk berolahraga. Pagi harus sudah berangkat kerja, sore baru pulang, dan malam waktu untuk keluarga dan beristirahat. Tanpa waktu luang yang memadai, seseorang tidak akan bisa berolahraga secara rutin meskipun niatnya kuat dan fasilitas ada di dekat rumah. WHO (2020) dalam (Bull et al., 2020) merekomendasikan agar orang dewasa melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150-300 menit per minggu. Bagi sebagian warga Burengan yang harus bekerja dari pagi hingga petang, mengalokasikan waktu sebanyak itu untuk berolahraga tentu bukan perkara mudah dan inilah yang menjadi salah satu hambatan nyata yang peneliti temui di lapangan.

Faktor eksternal ketiga adalah keterjangkauan lokasi. Peneliti memahami betul bahwa tidak semua warga Burengan tinggal di dekat lapangan olahraga. Ada yang rumahnya cukup jauh, ada yang merasa perjalanan ke tempat olahraga terlalu merepotkan, atau harga bensin terasa memberatkan. Jarak antara tempat tinggal dan fasilitas olahraga, kemudahan akses transportasi, serta biaya yang diperlukan memiliki pengaruh signifikan terhadap frekuensi seseorang berolahraga. Penelitian (Wibisono, A., & Nurhayati, 2021) menemukan bahwa masyarakat yang tinggal dalam jarak berjalan kaki dari fasilitas olahraga memiliki frekuensi berolahraga yang jauh lebih tinggi. Keterjangkauan lokasi juga mencakup aspek keamanan jalur menuju tempat olahraga, yang menjadi pertimbangan penting khususnya bagi perempuan, anak-anak, dan warga lanjut usia di Kelurahan Burengan.

Gambaran awal itulah yang mendorong peneliti untuk turun langsung melihat kondisi di lapangan. Sebagai warga yang tinggal di Kelurahan Burengan, peneliti sebenarnya sudah lama mengamati kehidupan sehari-hari masyarakat di sini. Di pagi hari, terutama saat akhir pekan, memang ada beberapa warga yang memanfaatkan taman dan lapangan untuk *jogging*, senam, atau bersepeda. Namun jumlah mereka tampaknya hanya sebagian kecil dari total penduduk kelurahan. Jauh lebih banyak warga yang menghabiskan waktu luangnya dengan menonton televisi, bermain

2 gadget, atau sekadar duduk-duduk di depan rumah. Pemandangan ini yang terus mengganjal di benak peneliti, mengapa sebagian warga aktif bergerak, sementara sebagian besar lainnya tidak? Faktor apa yang sesungguhnya membedakan keduanya? Pertanyaan-pertanyaan itulah yang mendorong peneliti untuk tidak sekadar mengamati, tetapi benar-benar mengkaji secara sistematis. Sebab, rendahnya minat berolahraga rekreasi bukan sekadar soal malas-malasan namun dampaknya nyata. Berkurangnya aktivitas fisik dapat memicu peningkatan stres, kelelahan mental, dan menurunnya kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Abidin et al., 2024)

12 Untuk memperkuat gambaran awal tersebut, peneliti juga melakukan wawancara tidak terstruktur dengan sejumlah warga saat berolahraga di Lapangan Burengan. Dari percakapan-percakapan sederhana itu, beragam alasan bermunculan. Ada yang berterus terang tidak punya motivasi untuk bergerak. Ada yang mengeluhkan kesibukannya sehingga tidak tersisa waktu luang. Ada pula yang menyebut fasilitas olahraga di kelurahan kurang lengkap, misalnya tidak adanya sarana untuk latihan angkat berat serta ada yang mengaku malas karena tempat olahraga terlalu jauh dari rumahnya. Berbagai alasan yang peneliti dengar langsung dari warga inilah yang semakin meyakinkan peneliti bahwa penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan berolahraga rekreasi di Kelurahan Burengan ini memang sangat penting dan mendesak untuk dilakukan.

2 32 Berangkat dari seluruh rangkaian pengamatan, wawancara, dan kajian literatur yang telah peneliti lakukan, peneliti merasa terpanggil untuk menuangkan semua itu dalam sebuah penelitian ilmiah yang lebih sistematis dan terstruktur. Penelitian ini diberi judul: "Faktor yang Mempengaruhi Keaktifan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga Rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri". Penelitian ini difokuskan pada enam faktor yang peneliti nilai paling relevan dengan kondisi nyata kehidupan warga Kelurahan Burengan, yaitu motivasi, kesenangan/hobi, dan kesadaran kesehatan sebagai faktor internal, serta sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi sebagai faktor eksternal.

1 Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan keaktifan

masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh faktor motivasi terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.
2. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh faktor kesenangan dan hobi terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.
3. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh faktor kesadaran kesehatan terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.
4. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh ketersediaan sarana dan prasarana olahraga terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.
5. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh ketersediaan waktu luang terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.
6. Belum diketahuinya seberapa besar pengaruh keterjangkauan lokasi olahraga terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam kegiatan olahraga rekreasi.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, terdapat cukup banyak permasalahan yang dapat dikaji lebih lanjut. Namun, mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga, dan sumber daya yang dimiliki peneliti, maka tidak semua permasalahan tersebut dapat dikaji secara sekaligus dalam satu penelitian. Pembatasan masalah diperlukan agar penelitian dapat dilaksanakan secara lebih terfokus, mendalam, dan menghasilkan temuan yang valid serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya mengkaji enam faktor yang mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi, yaitu tiga faktor internal meliputi motivasi, kesenangan atau hobi, dan kesadaran kesehatan, serta tiga faktor eksternal meliputi ketersediaan sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi. Faktor-faktor internal lainnya seperti kondisi fisik dan usia, serta faktor eksternal lainnya seperti dukungan sosial keluarga dan program olahraga pemerintah, tidak termasuk dalam lingkup kajian penelitian ini.

2. Subjek penelitian dibatasi pada masyarakat yang berdomisili di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri, dengan kriteria inklusi berupa: berusia antara 17 sampai dengan 55 tahun, berstatus sebagai warga tetap yang telah berdomisili minimal 6 bulan, dan pernah atau sedang aktif melakukan kegiatan olahraga rekreasi minimal dalam 6 bulan terakhir.
3. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket atau kuesioner tertutup yang terdiri dari 20 butir pernyataan. Penelitian ini tidak melibatkan tes kemampuan fisik, pengukuran kebugaran jasmani, maupun observasi langsung terhadap aktivitas olahraga responden.
4. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei, sehingga tidak bermaksud untuk menguji hubungan sebab-akibat antar variabel, melainkan hanya untuk mendeskripsikan gambaran faktual mengenai pengaruh masing-masing faktor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh faktor motivasi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
2. Seberapa besar pengaruh faktor kesenangan dan hobi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
3. Seberapa besar pengaruh faktor kesadaran kesehatan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
4. Seberapa besar pengaruh faktor ketersediaan sarana dan prasarana terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?

5. Seberapa besar pengaruh faktor waktu luang terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
6. Seberapa besar pengaruh faktor keterjangkauan lokasi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?
7. Faktor mana yang paling berdampak besar dalam mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor motivasi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor kesenangan dan hobi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
3. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor kesadaran kesehatan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
4. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor ketersediaan sarana dan prasarana terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
5. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor waktu luang terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
6. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan besarnya pengaruh faktor keterjangkauan lokasi terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.

- 98
- 32
7. Untuk mengetahui faktor yang berdampak besar atau dominan dalam mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermakna bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi. Secara lebih rinci, manfaat teoritis penelitian ini adalah:

- a. Memperkaya dan memperluas khazanah ilmu pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi, khususnya yang berfokus pada enam faktor utama yaitu motivasi, kesenangan/hobi, kesadaran kesehatan, sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi.
- b. Memberikan bukti nyata dan fakta berbasis data lapangan mengenai kontribusi masing-masing faktor internal dan eksternal dalam mempengaruhi keaktifan berolahraga rekreasi di tingkat kelurahan, yang dapat digunakan untuk memperkuat atau menguji teori-teori yang telah ada di bidang psikologi olahraga dan sosiologi olahraga.
- c. Menjadi referensi, bahan kajian, dan bahan perbandingan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis di lokasi yang berbeda atau dengan cakupan faktor yang lebih luas.
- d. Menyediakan data dasar yang dapat digunakan dalam penelitian lanjutan yang bertujuan untuk merancang dan menguji efektivitas program intervensi peningkatan keaktifan berolahraga rekreasi di masyarakat.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata dan langsung yang dapat dirasakan oleh berbagai pihak, sebagai berikut:

- a. Bagi Masyarakat Umum: Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang faktor-faktor yang

mempengaruhi keaktifan berolahraga, sehingga mendorong setiap orang untuk lebih sadar dan aktif dalam mengelola gaya hidup sehatnya melalui olahraga rekreasi yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

- b. Bagi Pemerintah Daerah dan Dinas Terkait: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan berbasis data dalam merancang dan memprioritaskan program pembangunan di bidang olahraga dan kesehatan masyarakat. Misalnya, jika penelitian menemukan bahwa keterjangkauan lokasi merupakan faktor yang paling menghambat, maka pemerintah dapat memprioritaskan pembangunan fasilitas olahraga yang lebih dekat dengan permukiman warga.
- c. Bagi Komunitas Olahraga dan Pengelola Fasilitas: Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang program dan kegiatan olahraga rekreasi yang lebih menarik, lebih mudah diakses, dan lebih sesuai dengan kebutuhan serta minat masyarakat setempat, sehingga tingkat partisipasi warga dalam kegiatan olahraga rekreasi dapat ditingkatkan secara signifikan.
- d. Bagi Tokoh Masyarakat, RT, dan RW: Hasil penelitian ini dapat mendorong dan menginspirasi tokoh-tokoh masyarakat serta pengurus RT dan RW untuk lebih mendukung penuh dalam mengorganisir dan memfasilitasi kegiatan olahraga rekreasi di lingkungan masing-masing, sebagai bagian dari tanggung jawab sosial dalam meningkatkan kualitas hidup warga.
- e. Bagi Peneliti: Penelitian ini merupakan wadah pembelajaran yang sangat berharga untuk mengaplikasikan teori-teori yang telah diperoleh selama perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNP Kediri ke dalam konteks penelitian lapangan yang nyata, sekaligus sebagai pemenuhan syarat akademis untuk menyelesaikan studi Strata Satu (S1).
- f. Bagi Program Studi Penjaskesrek: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan koleksi karya ilmiah yang berkualitas dan bermanfaat bagi pelaku akademika Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, serta dapat menjadi salah satu referensi dalam pengembangan

kurikulum dan materi pembelajaran yang berkaitan dan relevan dengan kebutuhan masyarakat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A.Landasan Teori

1. Teori Olahraga Rekreasi

Untuk memahami olahraga rekreasi secara mendalam, perlu dikaji terlebih dahulu makna dari dua kata yang menyusunnya, yaitu "olahraga" dan "rekreasi". Kata "olahraga" secara umum dipahami sebagai segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan kata Rekreasi, dari bahasa Latin, *re-creare*, yang secara harfiah berarti 'membuat ulang', adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Kegiatan rekreasi biasanya dilakukan di waktu senggang (*leisure time*). Hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. *Leisure* berasal dari kata "*licere*" (latin) yang berarti diperkenankan menikmati saat-saat yang bebas dari kegiatan rutin untuk memulihkan atau menyegarkan kembali. kegiatan (Hidayat, 2019)

Menurut (Fitriantono 2018) dalam (Fariz et al., 2023) olahraga rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Rekreasi juga sebagai pelengkap dari kerja, dan karenanya merupakan kebutuhan setiap orang. Rekreasi biasanya dilakukan saat seseorang memiliki waktu luang, ketika bebas dari pekerjaan atau tugas, setelah kebutuhan sehari-hari telah terpenuhi

Menurut Undang-Undang, definisi olahraga rekreasi di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pasal 1 Ayat 12 undang-undang tersebut mendefinisikan olahraga rekreasi sebagai olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegembiraan dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Definisi yuridis ini menegaskan tiga hal penting, yaitu: (a) olahraga rekreasi tumbuh secara organik dari dalam masyarakat sendiri; (b) bersifat

kontekstual dan sesuai dengan budaya lokal; serta (c) berorientasi pada tiga tujuan utama yaitu kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

2. Teori Keaktifan Olahraga

Keaktifan berolahraga merupakan salah satu indikator terpenting dari kualitas gaya hidup seseorang. Secara sederhana, keaktifan berolahraga dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang secara rutin, konsisten, dan terencana melakukan aktivitas fisik atau olahraga dalam kehidupan sehari-harinya. Namun, dalam konteks ilmu kesehatan olahraga, pengertian keaktifan berolahraga tidaklah sesederhana sekadar "rajin berolahraga", melainkan mencakup beberapa dimensi yang lebih kompleks dan terukur.

(Suroto, 2018) mendefinisikan keaktifan berolahraga sebagai perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur dan konsisten dengan frekuensi, durasi, dan intensitas yang cukup untuk memberikan manfaat bagi kesehatannya. Definisi ini menekankan tiga aspek kuantitatif yang penting dalam mengukur keaktifan berolahraga, yaitu frekuensi (seberapa sering), durasi (seberapa lama), dan intensitas (seberapa berat). Ketiga aspek ini perlu dipertimbangkan secara bersamaan karena ketiganya menentukan dosis olahraga yang diterima oleh tubuh dan seberapa besar manfaat kesehatan yang dapat diperoleh.

Wiarto (2015) memberikan perspektif yang lebih utuh dengan mendefinisikan keaktifan berolahraga sebagai bagian satu kesatuan dari gaya hidup aktif dan sehat. Menurutnya, seseorang yang benar-benar aktif berolahraga bukan hanya terlihat dari jadwal olahraganya yang teratur, tetapi juga dari keseluruhan pola hidupnya yang aktif dan dinamis. Individu dengan gaya hidup aktif cenderung lebih banyak bergerak dalam aktivitas sehari-harinya, seperti memilih berjalan kaki atau bersepeda untuk perjalanan jarak dekat daripada naik kendaraan bermotor, menggunakan tangga daripada lift, dan melakukan pekerjaan rumah tangga secara aktif dan tidak bergantung pada peralatan otomatis.

(World Health Organization, 2020) menetapkan standar minimal keaktifan berolahraga bagi orang dewasa berusia 18–64 tahun, yaitu melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang minimal 150–300 menit per minggu, atau aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi minimal 75–150 menit per minggu, atau kombinasi yang

setara dari keduanya. Selain itu, WHO juga merekomendasikan agar orang dewasa melakukan latihan penguatan otot yang melibatkan semua kelompok otot utama setidaknya dua kali per minggu. Seseorang yang memenuhi rekomendasi minimal tersebut dapat dikategorikan sebagai individu yang aktif secara fisik dan memiliki peluang yang jauh lebih besar untuk memperoleh berbagai manfaat kesehatan dari kebiasaan berolahraga tersebut.

Indikator dan Kategori Keaktifan Berolahraga

Untuk menilai dan mengklasifikasikan tingkat keaktifan berolahraga seseorang, diperlukan indikator yang jelas, terukur, dan dapat dioperasionalkan dalam penelitian. Menurut WHO dalam (Noraffandy Yahaya & Nur Fazila i Salleh, 2020)

1. Frekuensi Berolahraga: Frekuensi mengacu pada seberapa sering seseorang melakukan olahraga dalam satu periode waktu tertentu, biasanya diukur dalam satuan kali per minggu. WHO (2020) merekomendasikan frekuensi minimal 3–5 kali per minggu untuk olahraga intensitas sedang, atau minimal 3 kali per minggu untuk olahraga intensitas tinggi. Seseorang yang berolahraga kurang dari 3 kali per minggu dengan intensitas sedang dianggap kurang aktif.
2. Durasi Berolahraga: Durasi mengacu pada lamanya waktu yang dihabiskan dalam setiap sesi olahraga. WHO merekomendasikan durasi minimal 30 menit per sesi untuk olahraga intensitas sedang, dan minimal 20 menit per sesi untuk olahraga intensitas tinggi. Durasi yang terlalu singkat, misalnya hanya 5–10 menit per sesi, umumnya tidak cukup untuk memberikan stimulus yang memadai bagi sistem kardiovaskular dan metabolisme tubuh.
3. Intensitas Berolahraga: Intensitas mengacu pada seberapa keras atau seberapa berat usaha fisik yang dilakukan selama berolahraga. Intensitas dapat diukur secara subjektif menggunakan skala *Borg (Rating of Perceived Exertion/RPE)* atau secara objektif menggunakan pengukuran detak jantung. Olahraga intensitas sedang ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan laju pernapasan, namun masih memungkinkan seseorang untuk berbicara dalam kalimat pendek.
4. Konsistensi dan Regularitas: Konsistensi mengacu pada seberapa teratur dan terjadwal seseorang menjalankan program olahraganya dalam jangka waktu yang panjang. Manfaat kesehatan dari olahraga baru dapat dirasakan secara optimal

setelah dilakukan secara konsisten selama minimal 6–8 minggu. Seseorang yang berolahraga hanya sesekali dan tidak teratur tidak akan memperoleh manfaat kesehatan yang sama dengan mereka yang berolahraga secara konsisten meskipun durasinya lebih pendek.

5. Jenis dan Variasi Olahraga: Jenis olahraga yang dilakukan juga merupakan indikator penting dari keaktifan berolahraga. Kombinasi antara olahraga aerobik untuk melatih sistem kardiovaskular, latihan kekuatan untuk membangun dan mempertahankan massa otot, serta latihan fleksibilitas untuk menjaga kelenturan tubuh, akan memberikan manfaat kesehatan yang lebih komprehensif dibandingkan hanya melakukan satu jenis olahraga secara monoton (WHO, 2020).

3. Teori Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keaktifan Olahraga Rekreasi

Keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi tidak terjadi dalam suatu kejadian yang kebetulan, melainkan merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Dalam penelitian ini, faktor-faktor yang dikaji difokuskan pada tiga faktor internal yaitu motivasi, kesenangan/hobi, dan kesadaran kesehatan, serta tiga faktor eksternal yaitu ketersediaan sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi. Berikut ini diuraikan masing-masing faktor tersebut secara mendalam.

1. Faktor Internal

a. Motivasi

Motivasi merupakan konstruk psikologis yang sangat fundamental dalam menjelaskan perilaku manusia, termasuk perilaku berolahraga. Secara etimologis, kata motivasi berasal dari bahasa Latin "*movere*" yang berarti menggerakkan. Dengan demikian, motivasi dapat diartikan sebagai kekuatan yang menggerakkan seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks olahraga rekreasi, Motivasi merupakan suatu kondisi dalam kepribadian seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan (Sitepu et al., 2020:20). Pada dasarnya motivasi merupakan usaha untuk menggerakkan, mendorong dan mengarahkan perilaku seseorang agar tetap mempertahankan tujuan hingga tercapai (Gozali et al., 2024).

Ryan dan Deci (2000) dalam teori *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikutip oleh Komarudin (2019) membedakan motivasi ke dalam dua jenis utama berdasarkan sumbernya, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri, didorong oleh kesenangan, kepuasan, rasa ingin tahu, atau nilai personal yang melekat pada aktivitas yang dilakukan. Dalam konteks olahraga rekreasi, contoh motivasi intrinsik adalah berolahraga karena memang menyukainya, karena merasakan manfaat kesehatan secara langsung, atau karena merasa puas setelah berolahraga. Sementara motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang bersumber dari luar diri, seperti pujian dari orang lain, keinginan untuk menurunkan berat badan agar terlihat menarik, atau mengikuti tren olahraga yang sedang populer di lingkungan sosialnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Suroto (2018) menemukan bahwa individu dengan motivasi intrinsik yang kuat secara konsisten menunjukkan tingkat keaktifan berolahraga yang jauh lebih tinggi dan lebih stabil dalam jangka panjang dibandingkan mereka yang hanya termotivasi secara ekstrinsik. Hal ini dapat dijelaskan karena motivasi intrinsik bersifat lebih stabil dan tidak bergantung pada kondisi eksternal yang dapat berubah sewaktu-waktu. Ketika seseorang berolahraga karena benar-benar menikmatinya dan merasakan manfaatnya secara pribadi, maka ia tidak akan mudah berhenti berolahraga meskipun tidak ada lagi tekanan atau dorongan dari luar dirinya.

Dalam penelitian ini, motivasi diukur melalui empat butir pernyataan yang mencerminkan aspek kemauan berolahraga dari dalam diri, semangat dan antusiasme dalam berolahraga, tujuan menjaga kesehatan, serta kecenderungan untuk tetap aktif meskipun ada kesempatan untuk tidak berolahraga. Semakin tinggi skor motivasi yang diperoleh responden, semakin besar dorongan dari dalam diri mereka untuk aktif berolahraga rekreasi.

b. Kesenangan dan Hobi

Kesenangan dan hobi merupakan faktor internal yang sangat berperan penting dalam menentukan apakah seseorang akan aktif dan konsisten dalam berolahraga rekreasi. Kesenangan dalam berolahraga mengacu pada pengalaman

positif yang dirasakan seseorang selama dan setelah melakukan aktivitas olahraga, yang meliputi rasa gembira, kepuasan, kenikmatan, dan kebahagiaan. Sementara hobi mengacu pada kecintaan yang sudah tertanam dan menjadi bagian dari identitas diri seseorang terhadap suatu jenis olahraga atau aktivitas fisik tertentu (Lutan, 2001).

235 Seseorang yang benar-benar menikmati dan mencintai jenis olahraga yang dilakukannya akan mengalami apa yang oleh psikolog Mihaly Csikszentmihalyi disebut sebagai pengalaman "*flow*", yaitu kondisi psikologis optimal di mana seseorang begitu larut dan terfokus pada aktivitas yang dilakukannya sehingga melupakan waktu dan merasakan kepuasan yang mendalam. Pengalaman *flow* dalam berolahraga rekreasi inilah yang membuat seseorang selalu rindu dan antusias untuk kembali berolahraga, karena ia tahu bahwa pengalaman menyenangkan tersebut akan selalu hadir setiap kali ia berolahraga (Komarudin, 2019).

Kesenangan dalam berolahraga rekreasi dapat bersumber dari berbagai hal yang berbeda-beda bagi setiap individu. Sebagian orang menemukan kesenangan dalam tantangan fisik yang ditawarkan oleh olahraga yang mereka pilih. Sebagian lainnya lebih menikmati aspek sosial dari berolahraga bersama teman-teman. Ada pula yang menemukan kesenangan dalam keindahan alam yang dinikmati selama berolahraga di luar ruangan, seperti saat jogging di taman atau bersepeda di pedesaan. Tidak peduli dari mana sumber kesenangannya, yang terpenting adalah bahwa kesenangan tersebut nyata dirasakan oleh individu dan menjadi daya tarik yang selalu membuat mereka ingin kembali berolahraga (Haryono, 2020).

Hobi berolahraga yang sudah tertanam sejak dini memiliki dampak jangka panjang yang sangat cepat terhadap tingkat keaktifan berolahraga seseorang sepanjang hidupnya. Individu yang sejak masa kanak-kanak sudah terbiasa berolahraga sebagai bagian dari kegiatan rekreasi keluarga cenderung akan membawa kebiasaan dan kecintaan tersebut hingga dewasa, bahkan hingga usia lanjut. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki pengalaman positif dengan olahraga sejak dini akan lebih sulit untuk mengembangkan hobi berolahraga di usia dewasa karena tidak adanya landasan pengalaman positif yang dapat dijadikan referensi.

c. Kesadaran Kesehatan

Kesadaran kesehatan adalah dimensi kognitif dan attitudinal yang mengacu pada sejauh mana seseorang memahami, menghargai, dan berkomitmen untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Dalam konteks keaktifan berolahraga rekreasi, kesadaran kesehatan mencerminkan sejauh mana seseorang memahami hubungan antara aktivitas fisik yang teratur dengan status kesehatannya, serta sejauh mana pemahaman tersebut menerjemahkan diri menjadi perilaku nyata berupa keaktifan berolahraga (Wiarto, 2015). Kemalasan dalam melakukan atau menyelesaikan sesuatu adalah hal yang sering dialami oleh semua orang. Dalam berolahraga, malas adalah hal yang cukup sering ditemui. Hal ini biasanya disebabkan oleh 2 dua hal, yaitu pertama, ketakutan akan sakit setelah melakukan olahraga. Rasa pegal yang muncul 1-2 hari sesudah latihan biasanya merupakan suatu pengalaman yang membuat jera, sehingga orang berpikir dua kali kalau diajak untuk kembali berolahraga. (Prasetyo Yudik, 2013)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) dalam laporan Riskesdas 2018 mencatat bahwa rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama penyebab tingginya angka penyakit tidak menular di Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun informasi tentang manfaat olahraga bagi kesehatan sudah tersedia dan dapat diakses dengan mudah, banyak masyarakat yang belum benar-benar menginternalisasi informasi tersebut menjadi kesadaran yang mendorong perubahan perilaku. Kesenjangan antara pengetahuan (mengetahui bahwa olahraga itu baik) dan perilaku (benar-benar berolahraga secara rutin) ini dikenal dalam ilmu psikologi kesehatan sebagai "*intention-behavior gap*" atau kesenjangan antara niat dan tindakan.

Kesadaran kesehatan yang tinggi tidak hanya berarti mengetahui bahwa olahraga itu baik untuk kesehatan, tetapi juga mencakup pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme bagaimana olahraga memberikan manfaat bagi tubuh, kesadaran akan risiko kesehatan yang dihadapi apabila tidak aktif berolahraga, kemampuan untuk mengidentifikasi tanda-tanda tubuh yang membutuhkan lebih banyak aktivitas fisik, serta komitmen untuk menjadikan

olahraga sebagai prioritas dalam pengelolaan kesehatan diri sendiri. Individu dengan tingkat kesadaran kesehatan yang tinggi biasanya memiliki orientasi jangka panjang dalam mengelola kesehatannya dan tidak sekadar bereaksi terhadap penyakit yang sudah terjadi, melainkan secara proaktif mencegah penyakit melalui gaya hidup sehat (Wiarto, 2015).

Dalam penelitian ini, kesadaran kesehatan diukur melalui tiga butir pernyataan yang mencerminkan aspek kesadaran akan pentingnya olahraga rekreasi bagi kebugaran, perilaku sengaja meluangkan waktu untuk berolahraga demi menjaga kesehatan, serta persepsi tentang pengaruh olahraga rekreasi terhadap kesehatan. Semakin tinggi skor kesadaran kesehatan responden, semakin besar kemungkinan mereka untuk aktif berolahraga rekreasi secara rutin.

2. Faktor Eksternal

a. Ketersediaan Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana olahraga merupakan komponen infrastruktur yang sangat menentukan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi tumbuh dan berkembangnya budaya olahraga di masyarakat. Soepartono (2000) mendefinisikan sarana olahraga sebagai peralatan dan perlengkapan yang secara langsung digunakan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga, seperti bola, raket, net, sepatu olahraga, dan alat-alat latihan kebugaran. Sementara prasarana olahraga adalah tempat, fasilitas, dan infrastruktur yang digunakan sebagai wadah pelaksanaan kegiatan olahraga, seperti lapangan, kolam renang, taman olahraga, jalur *jogging*, dan gedung olahraga.

Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi melalui beberapa mekanisme. Pertama, fasilitas olahraga yang tersedia dan mudah diakses menghilangkan hambatan fisik yang paling mendasar untuk berolahraga. Ketika seseorang memiliki lapangan atau taman yang dapat digunakan untuk berolahraga tepat di dekat rumahnya, hambatan untuk memulai berolahraga menjadi sangat kecil karena tidak diperlukan perjalanan yang panjang atau persiapan yang rumit. Kedua, fasilitas yang baik dan terawat menciptakan lingkungan yang menarik dan

nyaman untuk berolahraga, sehingga meningkatkan pengalaman positif berolahraga yang pada akhirnya mendorong seseorang untuk kembali berolahraga (Mutohir, 2011).

Ketiga, keberadaan fasilitas olahraga di suatu wilayah seringkali menjadi magnet sosial yang menarik orang-orang untuk berkumpul dan berolahraga bersama. Taman kota yang dilengkapi dengan jalur jogging, area senam, dan lapangan bermain, misalnya, sering menjadi tempat pertemuan sosial yang sangat hidup terutama pada pagi dan sore hari, di mana masyarakat dari berbagai kalangan berkumpul untuk berolahraga sekaligus bersosialisasi. Fenomena sosial ini menciptakan efek berganda di mana keberadaan fasilitas tidak hanya memfasilitasi aktivitas fisik secara langsung, tetapi juga menciptakan norma sosial berolahraga di lingkungan tersebut yang pada gilirannya mendorong lebih banyak orang untuk ikut berolahraga.

Mutohir (2011) menegaskan bahwa kebijakan pembangunan fasilitas olahraga yang merata dan dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat merupakan investasi pembangunan yang sangat strategis. Negara-negara dengan tingkat partisipasi olahraga yang tinggi umumnya memiliki kebijakan yang konsisten dalam menyediakan fasilitas olahraga publik yang berkualitas dan dapat diakses secara gratis atau dengan biaya yang sangat terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat, termasuk kelompok yang secara ekonomi kurang beruntung.

b. Waktu Luang

Waktu luang adalah komponen sumber daya personal yang sangat berharga dan sering kali menjadi kendala utama bagi seseorang untuk aktif berolahraga rekreasi. Secara konseptual, waktu luang dapat didefinisikan sebagai waktu yang tersisa setelah seseorang menyelesaikan seluruh kewajiban dan tanggung jawab utamanya, termasuk waktu untuk bekerja atau bersekolah, waktu untuk tidur dan istirahat, dan waktu untuk memenuhi kebutuhan dasar lainnya. Waktu luang adalah waktu yang sepenuhnya bebas dan dapat digunakan sesuai dengan keinginan dan pilihan pribadi, termasuk untuk berolahraga rekreasi (Haryono, 2020).

Ketersediaan waktu luang yang cukup merupakan syarat yang tidak dapat ditawar bagi seseorang untuk dapat berolahraga secara rutin. Tanpa adanya alokasi

221 waktu yang memadai, bahkan seseorang yang memiliki motivasi berolahraga yang
198 sangat tinggi sekalipun tidak akan dapat mewujudkan niatnya tersebut menjadi
tindakan nyata. WHO (2020) merekomendasikan alokasi waktu minimal 150 menit
per minggu untuk aktivitas fisik intensitas sedang. Bagi kebanyakan orang, alokasi
waktu sebesar itu setara dengan sekitar 21 menit per hari, atau sekitar 30 menit
sebanyak 5 kali per minggu. Meskipun terlihat tidak terlalu banyak, namun dalam
praktiknya bagi banyak orang yang memiliki jadwal kerja yang padat, menemukan
waktu 30 menit yang bebas dari gangguan untuk berolahraga setiap harinya tetaplah
merupakan tantangan tersendiri.

Faktor yang mempengaruhi ketersediaan waktu luang seseorang antara lain meliputi jenis dan beban pekerjaan atau studi, status pernikahan dan tanggung jawab keluarga, jumlah anggota keluarga yang perlu diurus, kondisi tempat tinggal (perkotaan dengan kemacetan tinggi dan perdesaan), serta kebiasaan penggunaan waktu luang yang telah terbentuk sebelumnya. Di era digital seperti sekarang, faktor tambahan yang semakin signifikan adalah besarnya proporsi waktu luang yang tersita oleh penggunaan media sosial, platform hiburan streaming, dan berbagai aplikasi digital lainnya, yang berkompetisi langsung dengan waktu yang dapat digunakan untuk berolahraga (Suroto, 2018).

c. Keterjangkauan Lokasi Olahraga

Keterjangkauan lokasi olahraga adalah faktor eksternal yang mengacu pada seberapa mudah, nyaman, dan terjangkau seseorang dapat mengakses tempat atau fasilitas yang digunakan untuk berolahraga rekreasi. Keterjangkauan lokasi merupakan konsep yang multidimensional yang mencakup aspek jarak fisik antara tempat tinggal dan lokasi olahraga, ketersediaan dan kemudahan akses transportasi, biaya yang diperlukan untuk mencapai lokasi, kondisi keamanan di rute menuju lokasi, serta kenyamanan dan keramahan lingkungan lokasi olahraga bagi berbagai kelompok pengguna (Mutohir, 2011).

Jarak fisik merupakan dimensi pertama dan yang paling langsung dari keterjangkauan lokasi. Berbagai penelitian telah secara konsisten menemukan bahwa jarak antara tempat tinggal dan fasilitas olahraga merupakan prediktor yang kuat dari frekuensi berolahraga masyarakat. Wibisono dan Nurhayati (2021) dalam penelitiannya menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara jarak

75 lokasi olahraga dan frekuensi berolahraga responden, di mana setiap penambahan jarak 500 meter antara rumah dan fasilitas olahraga dikaitkan dengan penurunan frekuensi berolahraga yang signifikan secara statistik. Temuan ini konsisten dengan prinsip umum dalam ilmu perilaku bahwa hambatan fisik, bahkan yang kelihatannya kecil sekalipun, dapat memiliki dampak yang besar terhadap frekuensi perilaku tertentu. Terdapatnya fasilitas olahraga yang mudah dijangkau secara geografis dapat meningkatkan partisipasi, sementara keterbatasan fasilitas yang tersedia atau jarak yang jauh dapat menjadi hambatan (Abidin et al., 2024)

2 Biaya yang diperlukan untuk mengakses fasilitas olahraga merupakan dimensi kedua dari keterjangkauan lokasi yang memiliki dampak khusus pada kelompok masyarakat berpenghasilan menengah ke bawah. Bagi kelompok ini, biaya transportasi untuk menuju lokasi olahraga, biaya tiket masuk ke fasilitas olahraga berbayar, dan biaya peralatan olahraga dapat menjadi hambatan finansial yang cukup berarti. Oleh karena itu, ketersediaan fasilitas olahraga publik yang gratis atau berbiaya sangat rendah, seperti taman kota dengan jalur jogging dan area senam terbuka, merupakan elemen yang sangat penting dalam menciptakan akses olahraga yang inklusif dan merata bagi seluruh lapisan masyarakat (Kemenpora, 2022).

86 Keamanan dan kenyamanan lingkungan di rute menuju dan di lokasi olahraga merupakan persoalan ketiga dari keterjangkauan yang sering kali terabaikan namun sesungguhnya sangat penting. Terutama bagi kelompok perempuan, anak-anak, dan lanjut usia, faktor keamanan menjadi pertimbangan yang sangat krusial dalam menentukan apakah mereka akan berolahraga di suatu lokasi tertentu atau tidak. Lokasi olahraga yang dirasa tidak aman, baik karena penerangan yang kurang, tingginya angka kriminalitas di sekitarnya, atau tidak adanya pengawasan yang memadai, akan membuat banyak orang enggan untuk berolahraga di sana meskipun jaraknya dekat dari rumah mereka.

69 4. Teori Hubungan Antara Faktor Internal dan Eksternal

34 Faktor-faktor internal dan eksternal yang telah diuraikan di atas tidak bekerja secara terisolasi satu sama lain, melainkan saling berinteraksi dan saling mempengaruhi dalam membentuk tingkat keaktifan berolahraga seseorang. Pemahaman tentang dinamika interaksi antara faktor internal dan eksternal ini

sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan keaktifan berolahraga masyarakat.

152 Teori Ekologi Sosial yang dikembangkan oleh Bronfenbrenner (1979) dan dikutip dalam Komarudin (2019) memberikan kerangka konseptual yang berguna untuk memahami bagaimana faktor internal dan eksternal berinteraksi dalam mempengaruhi perilaku seseorang. Menurut teori ini, perilaku individu tidak dapat dipahami secara terpisah dari konteks lingkungan sosial dan fisik di mana individu tersebut berada. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik yang kuat untuk berolahraga (faktor internal) namun tinggal di lingkungan tanpa fasilitas olahraga yang memadai dan dengan jadwal kerja yang sangat padat (faktor eksternal negatif), akan menghadapi tantangan yang jauh lebih besar dalam mewujudkan keaktifan berolahraga yang optimal dibandingkan seseorang dengan motivasi serupa yang tinggal di lingkungan yang kaya fasilitas olahraga dan memiliki waktu luang yang lebih banyak.

Wibisono dan Nurhayati (2021) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa efektivitas perpaduan antara faktor internal dan eksternal memberikan peningkatan keaktifan berolahraga masyarakat jauh lebih tinggi apabila intervensi kedua faktor tersebut dirancang untuk secara bersamaan mengatasi hambatan dari sisi faktor internal maupun eksternal. Program yang hanya fokus pada peningkatan motivasi dan kesadaran kesehatan tanpa didukung oleh penyediaan fasilitas yang memadai dan akses yang mudah, atau sebaliknya program yang hanya membangun fasilitas tanpa disertai upaya peningkatan motivasi dan kesadaran masyarakat, terbukti kurang efektif dalam menghasilkan peningkatan keaktifan berolahraga yang signifikan dan berkelanjutan.

B. Penelitian Terdahulu

128 Peneliti memberikan pernyataan 10 referensi dari penelitian terdahulu yang bawasannya penelitian tersebut berkorelasi dengan apa yang akan peneliti lakukan untuk laporan akhir mendatang dikarenakan penelitian terdahulu memiliki peran yang penting dalam penyusunan laporan akhir. Tujuan penelitian terdahulu yaitu untuk mengetahui hasil yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya tentang beberapa

variabel faktor internal dan eksternal berjalan positif dengan keaktifan masyarakat untuk berolahraga

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

No	Penulis	Judul Penelitian	Variabel	Metode	Hasil
1	Suroto (2018)	Hubungan antara Motivasi Berolahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Perkotaan	Bebas: Motivasi berolahraga Terikat: Tingkat kebugaran jasmani	Survei deskriptif kuantitatif, 150 responden, purposive sampling, kuesioner + tes lari 12 menit	Terdapat hubungan positif signifikan antara motivasi berolahraga dengan tingkat keaktifan berolahraga ($r = 0,67$, $p < 0,05$). Responden dengan motivasi intrinsik tinggi memiliki frekuensi dan durasi berolahraga jauh lebih tinggi.
2	Wibisono dan Nurhayati (2021)	Faktor Pendorong dan Penghambat Partisipasi Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi	Bebas: Faktor pendorong (motivasi, kesenangan, dukungan sosial) & penghambat (waktu, jarak, fasilitas) Terikat: Partisipasi olahraga rekreasi	Mixed methods (kuantitatif + kualitatif), 200 responden, stratified random sampling, kuesioner Likert + wawancara mendalam	Hambatan eksternal terbesar: keterbatasan waktu (68,5%), keterjangkauan lokasi (54,0%), sarana prasarana (47,5%). Hambatan internal: kurangnya motivasi (72,0%) dan rendahnya kesadaran kesehatan (61,0%).
3	Prasetyo (2016)	Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional	Bebas: Tingkat kesadaran kesehatan Terikat: Frekuensi berolahraga	Deskriptif kuantitatif, 120 responden, random sampling, kuesioner survei	58,3% responden memiliki kesadaran kesehatan rendah-sedang. Responden kesadaran tinggi berolahraga

					rata-rata 3,8x/minggu vs 0,9x/minggu pada kesadaran rendah. Edukasi kesehatan meningkatkan kesadaran 34% dalam 3 bulan.
4	Permatasari dan Kusuma (2020)	Analisis Faktor Penghambat Partisipasi Olahraga Masyarakat Usia Produktif di Kabupaten Malang	Bebas: Keterbatasan waktu, motivasi, fasilitas, jarak lokasi Terikat: Partisipasi olahraga masyarakat usia produktif	Deskriptif kuantitatif, 160 responden usia 17-45 tahun, purposive sampling, kuesioner survei	Penghambat terbesar: keterbatasan waktu (69,4%), kurangnya motivasi (62,5%), minimnya fasilitas (58,1%), jarak lokasi jauh (51,9%). Masyarakat dengan akses fasilitas <500 meter aktif 2,7x lebih tinggi.
5	Hadi dan Ikhwanuddin (2022)	Survei Tingkat Keaktifan Olahraga Rekreasi Masyarakat dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang	Utama: Tingkat keaktifan olahraga rekreasi (frekuensi, durasi, jenis) Faktor: Motivasi, kesadaran kesehatan, ketersediaan fasilitas, keterjangkauan lokasi	Deskriptif kuantitatif, 97 responden, proportional random sampling, kuesioner 24 butir skala Likert 4 poin	42,3% aktif, 35,1% cukup aktif, 22,6% kurang aktif. Faktor pendorong dominan: motivasi (76,3%) dan kesadaran kesehatan (71,1%). Hambatan utama: keterbatasan fasilitas (64,9%) dan jarak lokasi (58,8%).
6	Antonius dan Pramono (2022)	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Masyarakat di Taman Bungkul Surabaya	Bebas: Faktor fisik, psikologis, hubungan keluarga, dan lingkungan Terikat: Minat olahraga rekreasi	Survei deskriptif kuantitatif, 100 responden, kuesioner google form, accidental sampling	Minat berolahraga di Taman Bungkul tergolong kategori tinggi. Faktor fisik (81%) paling dominan, diikuti psikologis (71%), hubungan/keluarga (66%), dan lingkungan (57%).

7	Kuncoro dan Rahayu (2023)	Motivasi Masyarakat dalam Berolahraga Rekreasi di Alun-Alun Kota	Utama: Motivasi masyarakat berolahraga rekreasi (intrinsik & ekstrinsik) Indikator: kebutuhan kesehatan, kesenangan, kenyamanan	Penelitian kualitatif, observasi + wawancara + dokumentasi; analisis reduksi data, penyajian data, penarikan simpulan	Motivasi masyarakat bersumber dari dalam diri (intrinsik) dan luar diri (ekstrinsik). Faktor dominan: kebutuhan menjaga kesehatan, terhindar dari gangguan penyakit, serta memperoleh kesenangan dan kenyamanan.
8	Permana (2023)	Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi	Bebas: Aksesibilitas fasilitas, kesadaran masyarakat, program pendukung Terikat: Partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi	Deskriptif analitis kuantitatif, kuesioner survei, purposive sampling, analisis faktor	Peningkatan partisipasi memerlukan sinergi pemerintah, swasta, dan masyarakat. Aksesibilitas fasilitas dan kesadaran melalui pendidikan menjadi faktor paling berpengaruh terhadap partisipasi olahraga rekreasi masyarakat.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian terdahulu di atas, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting. Pertama, penelitian-penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa keaktifan berolahraga rekreasi dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Kedua, faktor motivasi dan kesadaran kesehatan terbukti menjadi faktor internal yang paling sering muncul sebagai determinan keaktifan berolahraga di berbagai penelitian. Ketiga, faktor ketersediaan sarana prasarana, keterjangkauan lokasi, dan waktu luang secara konsisten muncul sebagai faktor eksternal yang paling berpengaruh. Keempat, penelitian-penelitian tersebut menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif dengan kuesioner skala Likert, yang juga merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini.

Perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu terletak pada lokasi penelitian yang lebih spesifik yaitu di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren, Kota Kediri, serta pada fokus kajian yang dibatasi pada enam faktor terpilih yang paling relevan dengan konteks masyarakat setempat.

3 Olahraga rekreasi ialah olahraga yang mengarah kepada aktivitas Gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan kegembiraan. Biasanya kita dapat menemukan olahraga rekreasi di tempat-tepat wisata, jenisnya juga semakin bervariasi dari mulai yang olahraga ringan sampai dengan berpetualangan ekstrim. Menurut Sejarah Olahraga di Indonesia, olahraga rekreasi merupakan olahraga yang baru muncul aktivitas(Hidayat, 65 2019). Pengelompokkan tujuan dan manfaat olahraga rekreasi ke dalam tiga dimensi utama, yaitu dimensi fisik atau jasmani, dimensi psikologis atau mental, dan dimensi 246 sosial. Namun demikian, setiap individu memiliki latar belakang pengalaman, pemahaman, serta alasan yang beragam dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi. Sebagian masyarakat melakukannya dengan tujuan menjaga kesehatan, sebagian lainnya untuk memperoleh hiburan, dan ada pula yang tertarik karena adanya suasana sosial yang terbentuk. Selain itu, aspek kenyamanan seperti kondisi lingkungan, suasana kegiatan, serta interaksi sosial turut menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat kenikmatan seseorang dalam berpartisipasi dalam aktivitas olahraga rekreasi(Promosi & Lokal, 269 2026).

Dari dimensi fisik, manfaat utama olahraga rekreasi adalah menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai 1 kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan. Olahraga rekreasi yang dilakukan secara rutin akan melatih sistem kardiovaskular sehingga jantung 219 dan paru-paru bekerja lebih efisien, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, menjaga kepadatan tulang sehingga mencegah osteoporosis, meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta membantu mengontrol berat badan dengan membakar kalori berlebih. World Health Organization (2020) menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur, termasuk olahraga rekreasi, terbukti secara klinis dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner hingga 35%, risiko diabetes tipe 2 hingga 50%, risiko kanker payudara hingga 21%, risiko kanker usus besar hingga 43%, dan risiko kematian dini hingga 30%. 26 57 228

57 143

2

2

Dari dimensi psikologis, olahraga rekreasi memberikan manfaat yang tidak kalah pentingnya dengan manfaat fisik. Aktivitas fisik yang menyenangkan seperti olahraga rekreasi merangsang kelenjar endokrin untuk memproduksi berbagai hormon yang berperan penting dalam mengatur mood dan kondisi emosional seseorang. Di antaranya adalah hormon endorfin yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, serotonin yang berperan dalam mengatur suasana hati, serta dopamin yang memberikan rasa puas dan bahagia. Di sisi psikologis, olahraga rekreasi juga memiliki dampak yang signifikan. Menurut (Marta, 2020) dalam (Abidin et al., 2024) Keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan membantu mengatasi berbagai tantangan psikologis (Loh, 2020). Memahami bagaimana olahraga rekreasi dapat berperan sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental, mengelola emosi, dan membangun ketahanan mental merupakan langkah penting dalam upaya masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis

179

57

31

Dari dimensi sosial, olahraga rekreasi memberikan kesempatan yang sangat berharga bagi individu untuk berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain di luar lingkaran rutinitas sehari-hari. Kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan secara bersama-sama, seperti senam massal, jalan sehat, bermain bola, atau bersepeda bersama, menciptakan pengalaman bersama yang positif dan memperkuat ikatan sosial di antara para pesertanya. Olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi memiliki manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Olahraga memberikan peluang untuk membangun komunitas, meningkatkan kebugaran, serta mengembangkan nilai-nilai seperti kerjasama, ketekunan, dan rasa suportif. (Juhanis et al., 2024)

Olahraga rekreasi hadir dalam berbagai jenis dan bentuk yang sangat beragam, sehingga setiap individu dapat menemukan jenis yang paling sesuai dengan minat, kemampuan, kondisi fisik, dan ketersediaan fasilitas di lingkungannya. Keanekaragaman jenis olahraga rekreasi ini merupakan salah satu kelebihan utamanya dibandingkan olahraga prestasi yang umumnya lebih terbatas pilihan dan lebih ketat persyaratannya. Soepartono (2000) mengklasifikasikan olahraga rekreasi berdasarkan beberapa kriteria, di antaranya berdasarkan tempat pelaksanaan, tingkat intensitas, media yang digunakan, dan jumlah peserta.

3

Berdasarkan tempat pelaksanaannya, olahraga rekreasi dapat dibedakan menjadi dua kelompok besar, yaitu olahraga rekreasi dalam ruangan (indoor) dan olahraga rekreasi di luar ruangan (outdoor). Jenis olahraga rekreasi indoor antara lain meliputi senam aerobik, yoga, pilates, renang di kolam tertutup, bulu tangkis di gedung olahraga, tenis meja, dan berbagai olahraga kebugaran di pusat kebugaran atau gym. Sementara jenis olahraga rekreasi outdoor mencakup jogging dan jalan santai di taman, bersepeda, berenang di alam terbuka, bermain sepak bola atau futsal di lapangan terbuka, pendakian gunung, permainan rakyat dan tradisional, serta berbagai olahraga air seperti kayak dan kano.

64

Berdasarkan tingkat intensitasnya, olahraga rekreasi dapat dibedakan menjadi tiga kategori. Pertama, olahraga rekreasi intensitas rendah, yaitu aktivitas fisik ringan yang hanya sedikit meningkatkan detak jantung dan laju pernapasan, contohnya jalan santai, yoga, tai chi, dan peregangan. Kedua, olahraga rekreasi intensitas sedang, yaitu aktivitas fisik yang meningkatkan detak jantung dan laju pernapasan secara cukup signifikan namun masih memungkinkan seseorang untuk berbicara, contohnya jogging ringan, bersepeda santai, senam aerobik, dan berenang pelan-pelan. Ketiga, olahraga rekreasi intensitas tinggi, yaitu aktivitas fisik yang sangat meningkatkan detak jantung dan membuat seseorang sulit berbicara, contohnya lari cepat, bersepeda dengan kecepatan tinggi, dan bermain futsal atau bulu tangkis secara aktif. (WHO Team, 2016).

94

C. Kerangka Berpikir

136

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi dipahami sebagai suatu perilaku yang dipengaruhi oleh dua kategori faktor, yaitu faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang bersumber dari lingkungan sekitar individu tersebut. Faktor internal dalam penelitian ini terdiri dari motivasi, kesenangan/hobi, dan kesadaran kesehatan, sedangkan faktor eksternal terdiri dari ketersediaan sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi. Kedua kategori faktor ini tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan saling berinteraksi dan secara bersama-sama membentuk tingkat keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam melakukan olahraga rekreasi, sejalan dengan Teori Ekologi Sosial yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner (1979) sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya.

60

255

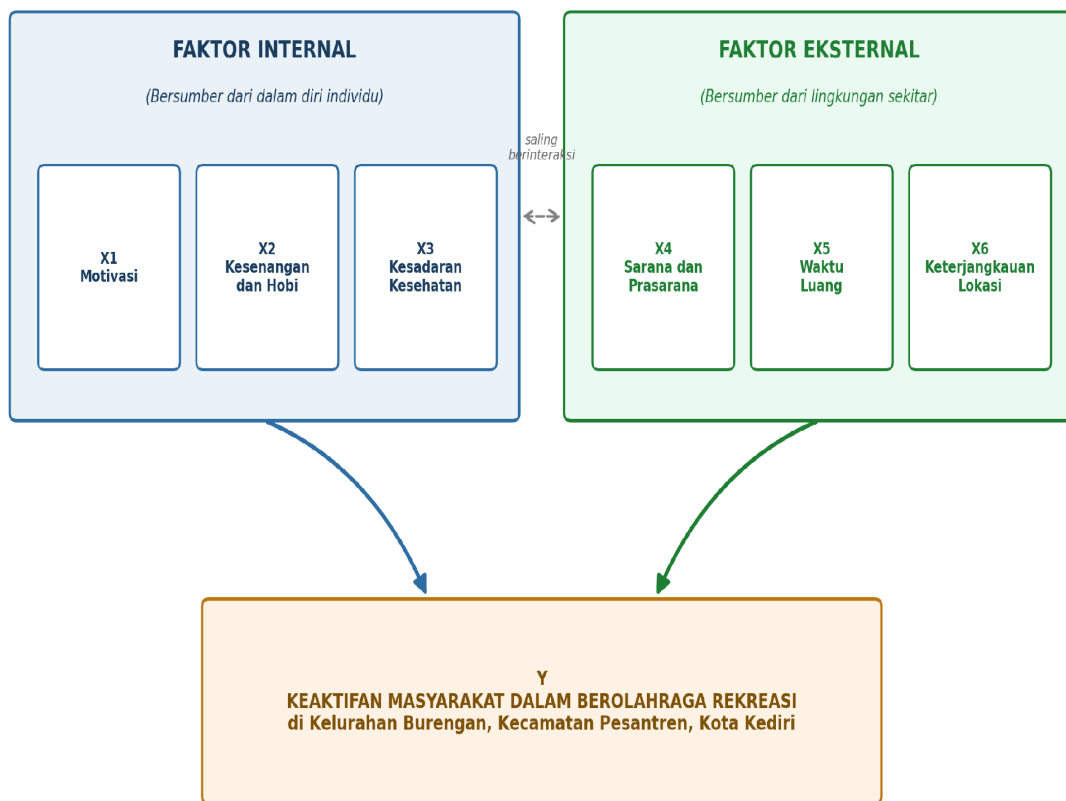
248

229

216

Agar hubungan antar variabel dalam penelitian ini dapat dipahami secara sistematis dan mudah dibaca, alur kerangka berpikir tersebut digambarkan dalam bentuk skema berikut.

Skema Kerangka Berpikir Penelitian



Keterangan:

X1-X6 = variabel faktor yang diteliti (independen) Y = variabel keaktifan berolahraga rekreasi (dependen tunggal)

→ Pengaruh faktor internal

→ Pengaruh faktor eksternal

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Berpikir Penelitian

Skema di atas menggambarkan bahwa terdapat enam variabel bebas (independen) yang diduga memengaruhi satu variabel terikat (dependen), yaitu keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi. Ketiga variabel pada kelompok faktor internal (X1, X2, X3) bekerja dari dalam diri individu untuk menumbuhkan dorongan dan kesadaran berolahraga, sementara ketiga variabel pada kelompok

faktor eksternal (X4, X5, X6) bekerja dari sisi lingkungan untuk memfasilitasi dan memberi kesempatan agar dorongan tersebut dapat terwujud menjadi tindakan nyata. Kedua kelompok faktor ini digambarkan saling berinteraksi (ditandai dengan garis putus-putus bertanda dua arah), karena motivasi yang tinggi tanpa didukung sarana yang memadai, atau sebaliknya sarana yang lengkap tanpa motivasi yang cukup, sama-sama akan menghasilkan keaktifan berolahraga yang kurang optimal.

Keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi (Y) pada penelitian ini diposisikan sebagai variabel tunggal yang merupakan resultan atau muara dari pengaruh keenam faktor tersebut. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat motivasi, kesenangan/hobi, kesadaran kesehatan, ketersediaan sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi yang dirasakan oleh warga Kelurahan Burengan, maka semakin tinggi pula tingkat keaktifan mereka dalam melakukan olahraga rekreasi.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban awal terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih perlu dibuktikan melalui pengumpulan dan analisis data secara empiris. Secara sederhana, hipotesis dapat diartikan sebagai pernyataan "jika-maka" yang menggambarkan hubungan yang diperkirakan antara variabel-variabel yang diteliti. Semakin kuat landasan teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang mendukung suatu hipotesis, semakin besar kemungkinan hipotesis tersebut akan terbukti benar setelah diuji secara empiris (Sugiyono, 2019).

Perlu dipahami bahwa penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi nyata di lapangan. Oleh karena itu, hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini bukanlah hipotesis yang menguji hubungan sebab-akibat antarvariabel seperti dalam penelitian eksperimen, melainkan hipotesis deskriptif yang menduga tingkat kontribusi masing-masing faktor terhadap keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi. Hipotesis deskriptif adalah dugaan tentang nilai suatu variabel atau tentang gambaran suatu fenomena pada populasi yang diteliti (Arikunto, 2019)

1. Pengertian dan Jenis Hipotesis

Sebelum memaparkan hipotesis penelitian secara spesifik, penting untuk terlebih dahulu memahami jenis-jenis hipotesis yang dikenal dalam penelitian ilmiah. (Fathony et al., 2019) Menurut Sugiyono (2011:159) dalam bukunya yang berjudul Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D mendefinisikan bahwa :“Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Sugiyono (2019) membedakan hipotesis menjadi dua jenis utama, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol adalah pernyataan yang menyatakan tidak adanya perbedaan, pengaruh, atau hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Sementara hipotesis alternatif adalah kebalikannya, yaitu pernyataan yang menyatakan adanya perbedaan, pengaruh, atau hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Dalam konteks penelitian deskriptif kuantitatif seperti penelitian ini, hipotesis yang dirumuskan adalah hipotesis deskriptif yang menduga bahwa masing-masing dari enam faktor yang diteliti, yaitu motivasi, kesenangan atau hobi, kesadaran kesehatan, ketersediaan sarana dan prasarana, waktu luang, dan keterjangkauan lokasi, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan. Hipotesis ini bersifat positif, artinya menduga bahwa semakin tinggi nilai dari masing-masing faktor tersebut, semakin tinggi pula tingkat keaktifan berolahraga rekreasi masyarakat (Arikunto, 2019).

2. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

a. Hipotesis Faktor Motivasi

Motivasi merupakan kekuatan pendorong yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu tingkah laku (Pratomo, 2015). Berdasarkan teori Self-Determination Theory yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2000) serta temuan penelitian Suroto (2018) yang membuktikan adanya hubungan

positif antara motivasi dengan keaktifan berolahraga, maka hipotesis terkait faktor motivasi dalam penelitian ini adalah:

Ha₁ (Hipotesis Alternatif):

Faktor motivasi memberikan kontribusi yang signifikan dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan, artinya semakin tinggi motivasi seseorang untuk berolahraga rekreasi, semakin aktif pula ia dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi.

Ho₁ (Hipotesis Nol):

Faktor motivasi tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.

Peneliti meyakini bahwa Ha₁ akan terbukti berdasarkan kuat dan konsistennya dukungan dari penelitian terdahulu serta bukti nyata dan fakta. Individu yang memiliki motivasi intrinsik yang kuat, yaitu berolahraga karena keinginan dan kepuasan pribadi, cenderung lebih konsisten dan lebih aktif dalam berolahraga rekreasi dibandingkan mereka yang motivasinya lemah atau sekadar ekstrinsik. Motivasi yang kuat juga membuat seseorang lebih tahan terhadap berbagai hambatan dan godaan yang dapat mengganggu konsistensi berolahraga.

b. Hipotesis Faktor Kesenangan dan Hobi

Kesenangan dan hobi dalam berolahraga rekreasi berkaitan erat dengan pengalaman positif yang dirasakan seseorang selama dan setelah berolahraga, serta kecintaan yang sudah tertanam terhadap suatu jenis aktivitas fisik tertentu. Berdasarkan teori flow oleh Csikszentmihalyi serta kajian Lutan (2001) dan Haryono (2020) yang menekankan pentingnya aspek kesenangan dalam olahraga rekreasi, maka hipotesis terkait faktor kesenangan dan hobi adalah:

Ha₂ (Hipotesis Alternatif):

Faktor kesenangan dan hobi memberikan kontribusi yang berdampak besar dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan, artinya semakin tinggi rasa senang dan kecintaan seseorang terhadap olahraga rekreasi, semakin aktif pula ia dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi.

Ho₂ (Hipotesis Nol):

Faktor kesenangan dan hobi tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.

Peneliti menduga kuat bahwa Ha₂ akan terbukti, karena dalam konteks olahraga rekreasi yang sifatnya sukarela dan tanpa tekanan prestasi, faktor kesenangan adalah motivator yang paling alamiah dan paling kuat. Seseorang yang benar-benar menikmati olahraga yang dilakukannya tidak perlu dipaksa atau diingatkan untuk berolahraga, karena ia sendiri yang akan mencari waktu dan kesempatan untuk berolahraga setiap harinya. Berbeda dengan olahraga prestasi yang dapat dipaksakan oleh pelatih atau sistem kompetisi, olahraga rekreasi benar-benar bergantung pada kesenangan pribadi sebagai pendorongnya.

c. Hipotesis Faktor Kesadaran Kesehatan

Kesadaran kesehatan mencerminkan sejauh mana seseorang memahami dan menghayati pentingnya olahraga bagi kesehatannya serta berkomitmen untuk menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yang teratur. Berdasarkan kajian Wiarto (2015), data Riskesdas 2018 (Kemenkes RI), serta penelitian Prasetyo (2016) yang menekankan pentingnya kesadaran kesehatan dalam mendorong keaktifan berolahraga, maka hipotesis terkait faktor kesadaran kesehatan adalah:

Ha₃ (Hipotesis Alternatif):

Faktor kesadaran kesehatan memberikan kontribusi yang signifikan dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan, artinya semakin tinggi kesadaran kesehatan seseorang, semakin aktif pula ia dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi.

Ho₃ (Hipotesis Nol):

Faktor kesadaran kesehatan tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.

Peneliti menduga bahwa H_{a3} akan terbukti karena kesadaran kesehatan berfungsi sebagai kompas yang mengarahkan pilihan gaya hidup seseorang. Ketika seseorang benar-benar memahami bahwa olahraga adalah investasi kesehatan jangka panjang yang tidak dapat digantikan oleh obat-obatan sekalipun, maka ia akan menjadikan olahraga sebagai prioritas dalam kehidupan sehari-harinya. Kesadaran ini menjadi sangat penting terutama di usia dewasa ketika banyak orang mulai merasakan dampak dari gaya hidup kurang aktif yang dijalani sejak muda.

149 d. Hipotesis Faktor Ketersediaan Sarana dan Prasarana

Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga merupakan faktor lingkungan yang paling langsung dan nyata pengaruhnya terhadap kemampuan seseorang untuk berolahraga. Berdasarkan kajian Soepartono (2000), serta penelitian Nurhasan dkk. (2019) yang membuktikan korelasi positif antara ketersediaan fasilitas olahraga dengan tingkat partisipasi olahraga masyarakat, maka hipotesis terkait faktor sarana dan prasarana adalah:

H_{a4} (Hipotesis Alternatif):

Faktor ketersediaan sarana dan prasarana memberikan kontribusi yang signifikan dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan, artinya semakin baik dan semakin lengkap sarana serta prasarana olahraga yang tersedia, semakin aktif pula masyarakat dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi.

H_{o4} (Hipotesis Nol):

Faktor ketersediaan sarana dan prasarana tidak memberikan kontribusi yang berdampak besar terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.

206 222 Peneliti menduga kuat bahwa H_{a4} akan terbukti. Sarana dan prasarana yang memadai adalah *enabling factor* atau faktor yang memungkinkan seseorang untuk mewujudkan niat berolahraga menjadi tindakan nyata. Tanpa adanya tempat dan peralatan yang layak, bahkan seseorang yang memiliki motivasi berolahraga yang sangat tinggi pun akan kesulitan untuk berolahraga secara rutin. Sebaliknya, ketika fasilitas olahraga tersedia dengan mudah dan

dalam kondisi baik, hambatan terbesar untuk memulai berolahraga sudah hilang dengan sendirinya.

e. Hipotesis Faktor Waktu Luang

Waktu luang adalah sumber daya yang tidak dapat tergantikan dalam konteks keaktifan berolahraga rekreasi. Tanpa adanya alokasi waktu yang memadai, keaktifan berolahraga tidak mungkin terwujud secara konsisten. Berdasarkan kajian Haryono (2020), rekomendasi WHO (2020), dan temuan Wibisono dan Nurhayati (2021) yang menemukan bahwa keterbatasan waktu luang merupakan hambatan eksternal yang paling sering dikemukakan oleh masyarakat yang tidak aktif berolahraga, maka hipotesis terkait faktor waktu luang adalah:

Ha₅ (Hipotesis Alternatif):

Faktor waktu luang memberikan kontribusi yang berdampak besar dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan, artinya semakin banyak waktu luang yang tersedia dan semakin baik seseorang dalam mengelola waktu luangnya untuk berolahraga, semakin aktif pula ia dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi.

Ho₅ (Hipotesis Nol):

Faktor waktu luang tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.

Peneliti menduga bahwa Ha₅ akan terbukti, terutama dalam konteks masyarakat perkotaan dan pinggiran kota yang umumnya memiliki jadwal aktivitas yang cukup padat. Waktu luang bukan sekadar soal kuantitas jam yang tersedia, tetapi juga soal kualitas pengelolaan waktu. Seseorang yang mampu mengatur jadwalnya dengan baik dan secara proaktif membagi jatah waktu khusus untuk berolahraga akan jauh lebih aktif dibandingkan mereka yang hanya menunggu waktu luang datang dengan sendirinya. Kemampuan manajemen waktu yang baik ini pada akhirnya akan tercermin dalam frekuensi dan konsistensi berolahraga yang lebih tinggi.

f. Hipotesis Faktor Keterjangkauan Lokasi

Keterjangkauan lokasi olahraga mencakup aspek jarak, biaya transportasi, kemudahan akses, dan keamanan rute menuju tempat berolahraga. Berdasarkan kajian Mutohir (2011) serta penelitian Wibisono dan Nurhayati (2021) yang menemukan korelasi negatif yang signifikan antara jarak lokasi olahraga dan frekuensi berolahraga masyarakat, maka hipotesis terkait faktor keterjangkauan lokasi adalah:

Ha₆ (Hipotesis Alternatif):

Faktor keterjangkauan lokasi memberikan kontribusi yang signifikan dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan, artinya semakin mudah dan semakin terjangkau lokasi olahraga diakses dari tempat tinggal, semakin aktif pula masyarakat dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi.

Ho₆ (Hipotesis Nol):

Faktor keterjangkauan lokasi tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.

Peneliti menduga bahwa Ha₆ akan terbukti, karena jarak dan kemudahan akses ke lokasi olahraga adalah salah satu hambatan atau pendorong yang paling konkret dan langsung dirasakan oleh masyarakat. Prinsip ekonomi perilaku yang dikenal dengan istilah "*least effort principle*" atau prinsip usaha minimum menyatakan bahwa manusia secara alamiah cenderung memilih tindakan yang memerlukan usaha paling kecil. Dalam konteks berolahraga rekreasi, hal ini berarti semakin dekat dan semakin mudah lokasi olahraga dijangkau, semakin besar kemungkinan seseorang untuk memilih berolahraga di tempat tersebut secara rutin.

3. Hipotesis Dominansi Faktor

Selain hipotesis untuk masing-masing faktor secara individual, penelitian ini juga merumuskan hipotesis tentang faktor mana yang diperkirakan memberikan kontribusi paling dominan terhadap keaktifan

masyarakat dalam berolahraga rekreasi. Hipotesis dominansi ini dirumuskan berdasarkan sintesis dari berbagai penelitian terdahulu dan kajian teoritis yang telah dilakukan.

Berdasarkan kajian literatur, penelitian Suroto (2018) menemukan bahwa faktor motivasi memiliki korelasi yang paling kuat dengan keaktifan berolahraga dibandingkan faktor-faktor lainnya. Sementara Wibisono dan Nurhayati (2021) menemukan bahwa di kalangan masyarakat perdesaan dan pinggiran kota, faktor ketersediaan sarana dan prasarana cenderung menjadi faktor eksternal yang paling dominan. Di sisi lain, penelitian di negara-negara maju menunjukkan bahwa keterjangkauan lokasi dan waktu luang menjadi hambatan eksternal yang paling sering dikemukakan oleh masyarakat yang tidak aktif berolahraga (WHO, 2020).

Dengan mempertimbangkan konteks penelitian yang berlokasi di Kelurahan Burengan yang merupakan wilayah perkotaan atau semi-perkotaan di Indonesia, serta berdasarkan hasil observasi awal peneliti di lapangan, maka hipotesis dominansi faktor dalam penelitian ini adalah:

Ha₇ (Hipotesis Dominansi):

Faktor motivasi merupakan faktor yang memberikan kontribusi paling dominan terhadap keaktifan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan, diikuti oleh faktor kesenangan dan hobi, kesadaran kesehatan, ketersediaan sarana dan prasarana, keterjangkauan lokasi, dan waktu luang.

Hipotesis dominansi ini dapat berubah tergantung pada karakteristik spesifik masyarakat Kelurahan Burengan yang hanya dapat diketahui setelah dilakukannya pengumpulan dan analisis data secara empiris. Peneliti membuka kemungkinan bahwa temuan di lapangan mungkin berbeda dari yang didugakan, misalnya faktor eksternal seperti sarana prasarana atau keterjangkauan lokasi justru terbukti lebih dominan daripada faktor motivasi. Inilah salah satu nilai ilmiah dari penelitian ini, yaitu untuk menguji secara empiris hipotesis-hipotesis yang selama ini baru didasarkan pada asumsi dan dugaan teoritis semata.

4. Ringkasan Hipotesis Penelitian

Untuk memudahkan pemahaman, berikut ini disajikan ringkasan seluruh hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian ini:

1. Ha₁: Faktor motivasi berpengaruh besar dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
2. Ha₂: Faktor kesenangan dan hobi berpengaruh besar dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
3. Ha₃: Faktor kesadaran kesehatan berpengaruh besar dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
4. Ha₄: Faktor ketersediaan sarana dan berpengaruh besar dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
5. Ha₅: Faktor waktu luang berpengaruh besar dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
6. Ha₆: Faktor keterjangkauan lokasi berpengaruh besar dan positif terhadap keaktifan masyarakat dalam olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan.
7. Ha₇: Faktor motivasi merupakan faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi keaktifan masyarakat dalam olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan dibandingkan lima faktor lainnya.

7

BAB III

METODE PENELITIAN

A.Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rancangan atau kerangka kerja yang menggambarkan secara jelas bagaimana suatu penelitian akan dilaksanakan, mulai dari penentuan jenis penelitian, pendekatan yang digunakan, hingga prosedur pengumpulan dan analisis data. Pemilihan desain penelitian yang tepat sangat penting karena akan menentukan keabsahan dan keandalan temuan yang dihasilkan (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif melalui teknik survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berupa angka-angka yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh responden, yang kemudian diolah dan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Metode deskriptif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan kondisi nyata yang ada di lapangan secara sistematis, faktual, dan akurat, tanpa bermaksud untuk memanipulasi variabel atau menguji hubungan sebab-akibat antarvariabel. Menurut Arikunto (2019), penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala, atau keadaan. Dalam konteks penelitian ini, metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan seberapa besar pengaruh masing-masing faktor, yaitu motivasi, kesenangan dan hobi, kesadaran kesehatan, sarana dan prasarana, waktu luang, serta keterjangkauan lokasi,

terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi.

Teknik survei dipilih sebagai metode pengumpulan data karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari jumlah responden yang cukup besar dalam waktu yang relatif singkat dan dengan biaya yang efisien. Survei dilakukan dengan cara menyebarkan angket atau kuesioner kepada responden yang telah ditentukan berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Kerlinger (1973) dalam Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis.

Secara skematis, alur desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut: dimulai dari identifikasi masalah dan perumusan tujuan penelitian, dilanjutkan dengan kajian teori dan perumusan hipotesis, kemudian penyusunan dan uji instrumen penelitian, pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada sampel yang telah dipilih, pengolahan dan analisis data menggunakan statistik deskriptif, hingga penarikan kesimpulan dan penyusunan laporan penelitian. Seluruh tahapan desain penelitian ini dirancang untuk memastikan bahwa hasil penelitian valid, reliabel, dan dapat dipertanggungjawabkan

B. Definisi Operasional

1. Keaktifan Berolahraga Rekreasi (Variabel Utama)

Keaktifan berolahraga rekreasi dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai perilaku masyarakat Kelurahan Burengan dalam melakukan kegiatan olahraga rekreasi secara rutin dan teratur dalam kehidupan sehari-hari. Secara lebih spesifik, seseorang dikategorikan aktif berolahraga rekreasi apabila ia melakukan kegiatan olahraga rekreasi dengan frekuensi minimal dua kali per minggu, dengan durasi minimal 30 menit setiap sesinya, dalam kurun waktu minimal 6 bulan terakhir. Keaktifan berolahraga rekreasi dalam penelitian ini tidak diukur secara langsung melalui tes fisik, melainkan

dinilai secara tidak langsung melalui pengukuran faktor-faktor yang mempengaruhinya menggunakan kuesioner.

2. Faktor Motivasi

Motivasi dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kekuatan pendorong yang berasal dari dalam diri responden untuk secara aktif dan konsisten melakukan kegiatan olahraga rekreasi. Motivasi diukur melalui 4 butir pernyataan dalam kuesioner yang mencakup empat indikator, yaitu: (a) kemauan berolahraga yang berasal dari keinginan sendiri tanpa paksaan dari pihak lain; (b) semangat dan antusiasme ketika akan memulai dan menjalani kegiatan olahraga rekreasi; (c) tujuan menjaga kesehatan dan kebugaran sebagai alasan utama berolahraga; dan (d) kecenderungan untuk tetap memilih berolahraga meskipun ada kesempatan dan godaan untuk tidak berolahraga. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada butir-butir pernyataan tersebut, semakin tinggi pula tingkat motivasi responden dalam berolahraga rekreasi.

3. Faktor Kesenangan dan Hobi

Kesenangan dan hobi dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai tingkat kenikmatan, kepuasan, dan kecintaan yang dirasakan oleh responden terhadap kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukannya. Kesenangan dan hobi diukur melalui 3 butir pernyataan dalam kuesioner yang mencakup tiga indikator, yaitu: (a) tingkat kenikmatan dan rasa senang yang dirasakan selama melakukan olahraga rekreasi; (b) sejauh mana olahraga rekreasi telah menjadi bagian dari hobi dan gaya hidup responden; dan (c) anggapan responden tentang apakah olahraga rekreasi merupakan kegiatan yang membosankan atau menarik. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat kesenangan dan kecintaan responden terhadap olahraga rekreasi.

4. Faktor Kesadaran Kesehatan

Kesadaran kesehatan dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai tingkat pemahaman, keyakinan, dan komitmen responden tentang pentingnya olahraga rekreasi bagi kesehatan dan kebugaran jasmaninya. Kesadaran kesehatan diukur melalui 3 butir pernyataan dalam kuesioner yang mencakup tiga indikator, yaitu: (a) kesadaran dan pemahaman

responden tentang pentingnya olahraga rekreasi rutin bagi kesehatan; (b) perilaku nyata responden dalam sengaja meluangkan waktu untuk berolahraga demi menjaga kebugaran; dan (c) persepsi responden tentang seberapa besar pengaruh olahraga rekreasi terhadap status kesehatannya. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat kesadaran kesehatan responden.

5. Faktor Ketersediaan Sarana dan Prasarana

Ketersediaan sarana dan prasarana dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai persepsi responden tentang seberapa memadai, seberapa baik kondisi, dan seberapa mudah diakses fasilitas olahraga yang tersedia di lingkungan Kelurahan Burengan. Ketersediaan sarana dan prasarana diukur melalui 4 butir pernyataan dalam kuesioner yang mencakup empat indikator, yaitu: (a) tersedia atau tidaknya lapangan, taman, atau tempat yang dapat digunakan untuk berolahraga di sekitar tempat tinggal responden; (b) kondisi fisik fasilitas olahraga yang ada apakah baik dan terawat; (c) sejauh mana ketersediaan fasilitas tersebut mendorong responden untuk lebih aktif berolahraga; dan (d) apakah keterbatasan fasilitas menjadi hambatan bagi responden untuk berolahraga. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik ketersediaan sarana dan prasarana olahraga yang dirasakan oleh responden.

6. Faktor Waktu Luang

Waktu luang dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai ketersediaan dan kemampuan responden dalam mengalokasikan waktu yang cukup di luar aktivitas wajib sehari-hari untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi secara rutin. Waktu luang diukur melalui 3 butir pernyataan dalam kuesioner yang mencakup tiga indikator, yaitu: (a) ketersediaan waktu luang yang cukup setiap minggu untuk berolahraga rekreasi; (b) kemampuan responden dalam mengatur dan menjadwalkan waktu khusus untuk berolahraga; dan (c) sejauh mana kesibukan dan padatnya kegiatan sehari-hari menghalangi responden untuk berolahraga. Semakin tinggi skor yang

diperoleh, semakin baik ketersediaan dan pengelolaan waktu luang responden untuk berolahraga.

7. Faktor Keterjangkauan Lokasi

Keterjangkauan lokasi dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai persepsi responden tentang seberapa mudah, seberapa dekat, dan seberapa terjangkau secara finansial akses menuju tempat olahraga rekreasi yang biasa digunakan dari tempat tinggalnya. Keterjangkauan lokasi diukur melalui 3 butir pernyataan dalam kuesioner yang mencakup tiga indikator, yaitu: (a) kemudahan akses atau keterjangkauan jarak dari rumah ke lokasi olahraga rekreasi; (b) keterjangkauan biaya transportasi yang diperlukan untuk menuju lokasi olahraga; dan (c) apakah jarak yang jauh menjadi hambatan bagi responden untuk berolahraga. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin mudah dan semakin terjangkau lokasi olahraga yang dirasakan oleh responden.

C. Teknik pengumpulan data

1. Alat dan Bahan Penelitian

1. Alat tulis (bolpoin, pensil, penghapus) untuk mengisi kuesioner secara manual bagi responden yang mengisi secara langsung atau luring.
2. Lembar kuesioner yang telah dicetak pada kertas HVS ukuran A4 untuk penyebaran secara langsung kepada responden. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Fadillah & Wicaksono, 2023)
3. Laptop atau komputer untuk melakukan pengolahan dan analisis data menggunakan program Microsoft Excel dan JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program)
4. Kamera atau smartphone untuk mendokumentasikan proses pengumpulan data di lapangan sebagai bukti pelaksanaan penelitian.
5. Surat izin penelitian yang dikeluarkan oleh Bakesbang Kota Kediri sebagai syarat administrasi untuk memasuki wilayah penelitian dan mendekati responden.

D.Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dari responden secara sistematis dan terstandar. Dalam penelitian ini, instrumen utama yang digunakan adalah angket atau kuesioner tertutup dalam skala Likert. Kuesioner tertutup berarti setiap butir pernyataan telah disediakan pilihan jawaban yang tetap dan responden hanya perlu memilih salah satu dari pilihan yang ada, sehingga proses pengisian lebih mudah dan cepat serta data yang dihasilkan lebih mudah dikuantifikasi (Arikunto, 2019).

Instrumen dalam penelitian ini melalui penyebaran angket dan dokumentasi. Berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data dan ketepatan cara- cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup atau disebut juga dengan *close form* questioner yaitu angket yang disusun dengan menyediakan pilihan jawaban yang lengkap, sehingga pengisi atau responden hanya memberi tanda pada jawaban yang dipilih (Anggrawan Janur Putra et al., 2023). Angket Skala Likert digunakan karena sangat cocok untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat seseorang terhadap suatu fenomena sosial. Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, di mana setiap jawaban dihubungkan dengan bentuk pernyataan positif maupun negatif. Dalam penelitian ini, skala Likert yang digunakan terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pilihan jawaban netral atau ragu-ragu sengaja tidak disertakan untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban aman di tengah tanpa memberikan penilaian yang tegas (Hadi, 1991 dalam Sugiyono, 2019).

Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang terbagi ke dalam 6 indikator, yaitu: motivasi (4 butir), kesenangan dan hobi (3 butir), kesadaran kesehatan (3 butir), sarana dan prasarana (4 butir), waktu luang (3 butir), dan keterjangkauan lokasi (3 butir). Dari 20 butir pernyataan tersebut, 14 butir merupakan pernyataan positif dan 6 butir merupakan pernyataan negatif. Sistem penskoran yang diterapkan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Penskoran nilai

Pilihan Jawaban	Kode	Skor Pernyataan Positif (+)	Skor Pernyataan Negatif (-)
Sangat Setuju	SS	4	1
Setuju	S	3	2
Tidak Setuju	TS	2	3
Sangat Tidak Setuju	STS	1	4

3. Uji Validitas Instrumen

Validitas instrumen adalah sejauh mana instrumen penelitian benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mendapatkan data yang valid, sehingga hasil pengukurannya mencerminkan keadaan yang sesungguhnya (Sugiyono, 2019).

Uji validitas kusioner dapat dinyatakan valid jika setiap butir pertanyaan yang terdapat pada kusioner dapat digunakan sebagai perantara untuk mengungkapkan dan mengetahui sesuatu yang akan diukur oleh kusioner tersebut. Kemudian, kusioner dapat dinyatakan valid jika hasil nilai rhitung lebih besar dari rtabel. (Rosita et al., 2021)

4. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen adalah tingkat kekonsistenan atau keandalan instrumen dalam menghasilkan data yang sama apabila digunakan berulang kali pada subjek yang sama dalam kondisi yang sama. Instrumen yang reliabel berarti instrumen tersebut cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik dan tidak bersifat tendensius (Arikunto, 2019).

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha dengan bantuan program JASP. Metode Cronbach's Alpha

dipilih karena sangat sesuai untuk mengukur reliabilitas instrumen dengan skala Likert yang memiliki lebih dari dua pilihan jawaban. Menurut Sugiyono (2019), suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien Cronbach's Alpha yang dihasilkan lebih besar dari 0,70. Semakin mendekati 1,00 nilai koefisien Cronbach's Alpha, semakin tinggi pula tingkat reliabilitas instrumen tersebut. Instrumen penelitian yang memenuhi syarat validitas dan reliabilitas akan langsung digunakan dalam penelitian, sedangkan instrumen yang belum memenuhi syarat akan direvisi terlebih dahulu.

E.Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan praktis dan ilmiah yang matang. Pertama, Kelurahan Burengan merupakan wilayah tempat tinggal peneliti, sehingga peneliti sudah cukup familiar dengan kondisi sosial, budaya, dan geografis wilayah tersebut, yang akan memudahkan proses pengumpulan data dan interpretasi hasil penelitian. Kedua, adanya fenomena nyata di lapangan berupa variasi tingkat keaktifan masyarakat dalam berolahraga rekreasi yang mendorong peneliti untuk melakukan kajian lebih mendalam di wilayah ini. Ketiga, pihak kelurahan dan tokoh masyarakat setempat telah menyatakan kesediaan dan dukungannya terhadap pelaksanaan penelitian ini.

Pengumpulan data akan dilakukan di beberapa titik lokasi di dalam wilayah Kelurahan Burengan yang dinilai paling efektif untuk menemui responden, antara lain di taman atau lapangan olahraga yang ada di kelurahan, di balai warga atau pos RT/RW.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2026. Pelaksanaan penelitian diawali dengan tahap persiapan yang meliputi penyusunan instrumen penelitian, pengurusan perizinan, dan penentuan sampel penelitian. Adapun rincian pelaksanaan penelitian dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Rincian Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Minggu															
		Jan 2026				Feb 2026				mar 2026				Apr 2026			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Judul																
2	Bab I																
3	Bab II																
4	Bab III																
5	Bab IV																
6	Bab V																
7	ACC Sidang Skripsi																

F. Populasi dan Sampel / Objek Penelitian / Subyek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian dan memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2019) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga masyarakat yang berdomisili di Kelurahan Burengan Kecamatan Pesantren Kota Kediri yang memenuhi kriteria inklusi berikut:

1. Berusia antara 17 hingga 55 tahun pada saat penelitian dilaksanakan.
2. Berstatus sebagai warga tetap yang telah berdomisili di Kelurahan Burengan minimal selama 6 bulan

3. Pernah atau sedang aktif melakukan kegiatan olahraga rekreasi dalam kurun waktu 6 bulan terakhir, dengan frekuensi minimal 1 kali per minggu.
4. Mampu dalam berpartisipasi dengan sukarela/tanpa unsur paksaan

Sedangkan kriteria narasumber yang tidak ikut disertakan dalam penelitian ini adalah :

1. Warga yang memiliki kondisi kesehatan yang secara medis melarang mereka untuk melakukan aktivitas fisik apapun.
2. Warga yang baru pindah ke Kelurahan Burengan dan belum genap 6 bulan berdomisili.
3. Warga yang menolak atau tidak bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian.
4. Warga yang ingin segera pindah dari Kelurahan Burengan dalam waktu dekat

Berdasarkan data kependudukan Kelurahan Burengan tahun [2025], jumlah penduduk yang berada dalam rentang usia 17–55 tahun adalah sekitar 5.380 jiwa. Namun, karena tidak semua warga dalam rentang usia tersebut pernah atau aktif melakukan olahraga rekreasi, maka jumlah populasi yang memenuhi seluruh kriteria inklusi diperkirakan sekitar 98 orang. Data pasti jumlah populasi ini akan dikonfirmasi melalui koordinasi dengan pihak kelurahan sebelum penelitian dimulai.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan sebagai sumber data dalam penelitian. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2019).

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = N / (1 + N.e^2) \quad (1)$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang diperlukan

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan (*error tolerance*) yang ditetapkan sebesar 10% atau 0,10

Apabila jumlah populasi yang memenuhi kriteria inklusi adalah sebesar N orang, maka dengan menggunakan batas toleransi kesalahan sebesar 10% (0,10), jumlah sampel minimum yang diperlukan dapat dihitung. Sebagai acuan praktis, apabila populasi berkisar antara 100–500 orang, jumlah sampel yang umumnya digunakan dalam penelitian deskriptif kuantitatif adalah sekitar 100 orang lebih. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak minimal 90 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Kriteria yang digunakan adalah warga yang memenuhi seluruh kriteria inklusi yang telah ditetapkan. *Purposive sampling* dipilih karena tidak semua warga Kelurahan Burengan pernah atau aktif berolahraga rekreasi, sehingga tidak semua warga dapat dijadikan sampel penelitian. Pengambilan sampel dilakukan secara seimbang dengan jumlah subjek dari setiap RW di Kelurahan Burengan untuk memastikan keterwakilan seluruh wilayah kelurahan dalam data penelitian (Sugiyono, 2019).

G. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah urutan langkah-langkah sistematis yang dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian dari awal hingga akhir. Prosedur yang jelas dan terstruktur sangat penting untuk memastikan penelitian berjalan secara lancar, efisien, dan menghasilkan data yang valid serta reliabel. Prosedur penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal yang penting karena kualitas persiapan akan sangat menentukan kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan penelitian. Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap persiapan adalah sebagai berikut:

- a. Pengajuan judul dan proposal penelitian kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan persetujuan dan masukan perbaikan.
- b. Melakukan kajian pustaka yang mendalam dengan menelaah berbagai buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian untuk memperkuat landasan teori.
- c. Mengurus surat izin penelitian dari institusi (program studi atau fakultas) yang ditujukan kepada Bakesbangpol dan Lurah Kelurahan Burengan dan RT/RW setempat.
- d. Melakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan Burengan dan pengurus RT/RW untuk mendapatkan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
- e. Menyusun instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari 20 butir pernyataan berdasarkan kisi-kisi instrumen yang telah dibuat.
- f. Melakukan uji *expert judgement* kepada dosen ahli Bahasa dan Olahraga Rekreasi
- g. Melakukan uji validitas konstruk dan uji reliabilitas berdasarkan data yang diperoleh dari uji coba instrumen menggunakan program JASP.
- h. Mencetak kuesioner dalam jumlah yang cukup dan mempersiapkan Google Form sebagai alternatif pengumpulan data secara daring.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan adalah tahap inti dari penelitian, di mana proses pengumpulan data dari responden dilakukan. Langkah-langkah pada tahap pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Mendatangi lokasi penelitian secara langsung dan menemui calon responden di tempat-tempat di mana warga biasa berkumpul, seperti taman, lapangan olahraga, atau balai warga.

- b. Menjelaskan kepada calon responden tentang tujuan penelitian, prosedur pengisian kuesioner, dan jaminan kerahasiaan data, kemudian meminta kesediaan mereka untuk berpartisipasi.
- c. Memberikan lembar kuesioner cetak kepada responden yang bersedia mengisi secara langsung dan mendampingi mereka selama proses pengisian untuk menjawab apabila ada pertanyaan atau kebingungan.
- d. Menyebarkan tautan Google Form kepada calon responden yang tidak dapat ditemui secara langsung melalui grup WhatsApp RT/RW.
- e. Memastikan bahwa seluruh butir pernyataan dalam kuesioner telah dijawab sebelum kuesioner dikembalikan, dan meminta responden untuk melengkapi apabila ada butir yang terlewat.
- f. Mengumpulkan kembali lembar kuesioner yang telah diisi dan memeriksa kelengkapannya. Kuesioner yang tidak lengkap atau diisi dengan tidak serius akan dikeluarkan dari analisis.
- g. Melanjutkan pengumpulan data hingga jumlah responden yang ditargetkan terpenuhi.

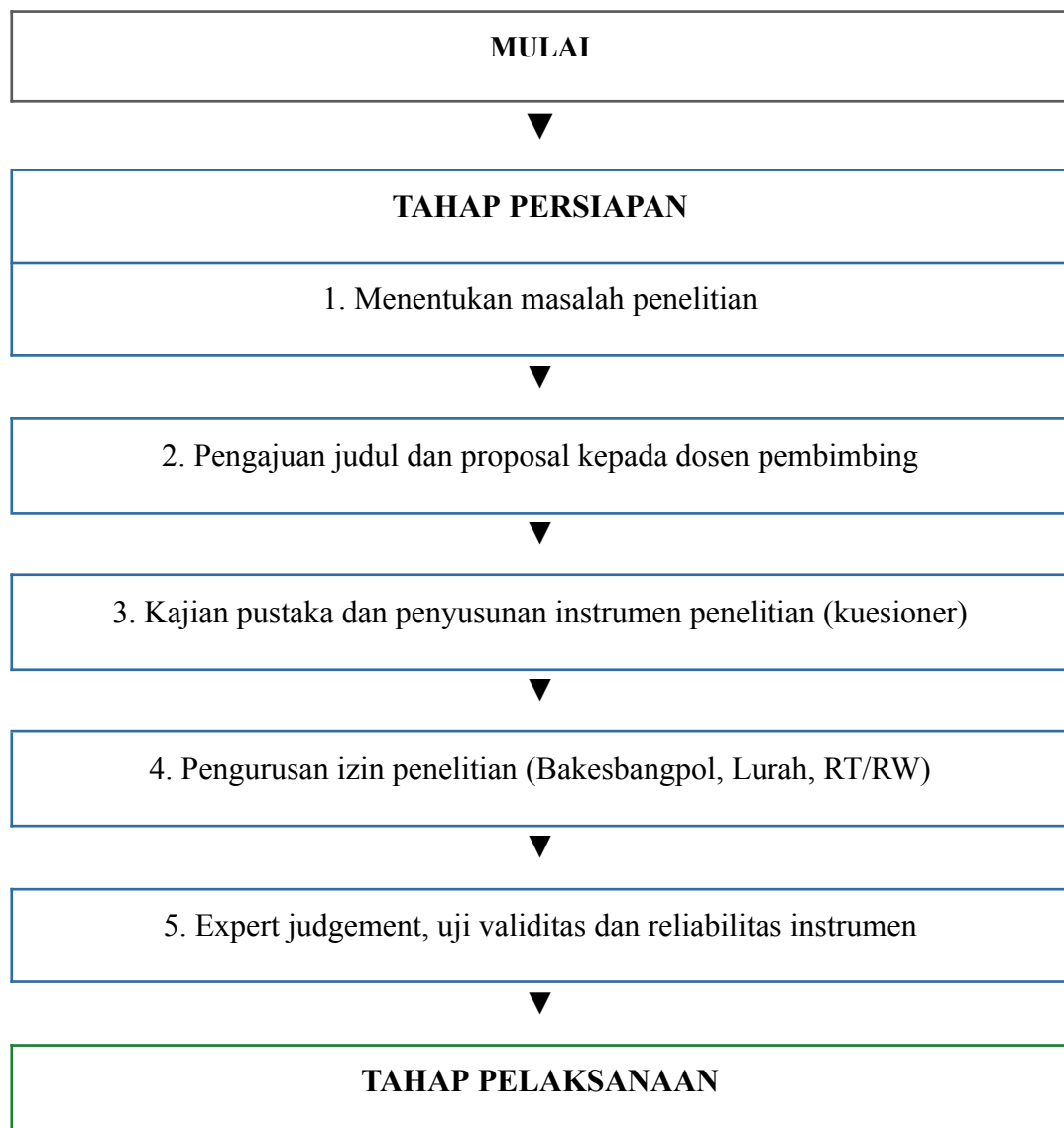
3. Tahap Penyelesaian

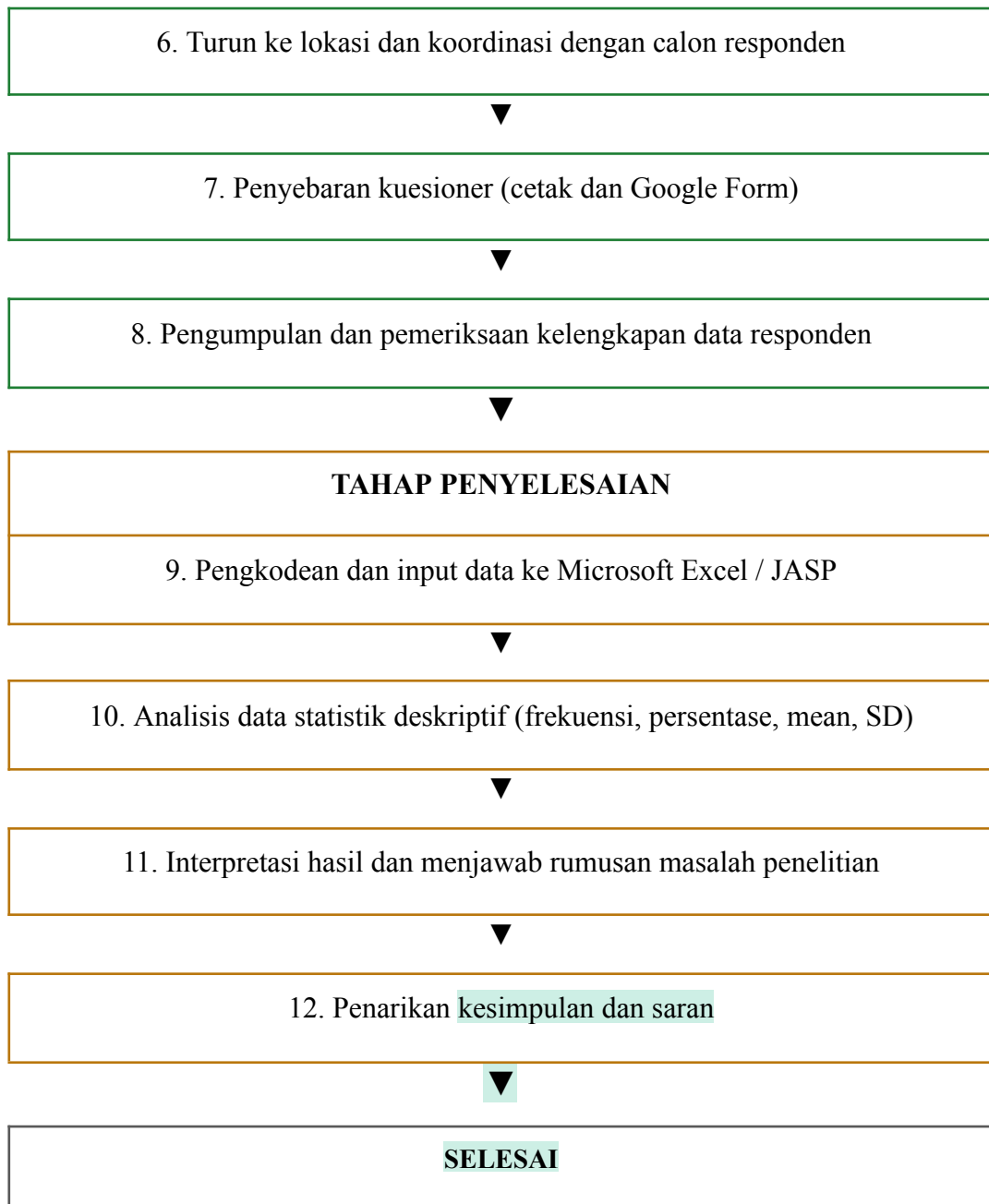
Tahap penyelesaian adalah tahap akhir di mana data yang telah terkumpul diolah, dianalisis, dan disusun menjadi laporan penelitian. Langkah-langkah pada tahap penyelesaian adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan pemeriksaan terhadap seluruh kuesioner yang terkumpul untuk memastikan bahwa tidak ada kuesioner yang rusak, tidak lengkap, atau diisi dengan tidak serius.
- b. Memberikan kode pada setiap pilihan jawaban untuk memudahkan proses entri data, misalnya SS=4, S=3, TS=2, STS=1 untuk pernyataan positif dan sebaliknya untuk pernyataan negatif.
- c. Memasukkan seluruh data dari kuesioner yang telah diperiksa ke dalam program Microsoft Excel atau JASP.
- d. Melakukan analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif, meliputi perhitungan frekuensi, persentase, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi untuk setiap butir, indikator, dan faktor.

- e. Menginterpretasikan hasil analisis data berdasarkan kategori yang telah ditetapkan dan menjawab seluruh rumusan masalah penelitian.
- f. Menyusun laporan penelitian secara lengkap berdasarkan hasil analisis data dan mempresentasikannya dalam sidang ujian.

233 Agar tahapan penelitian yang telah diuraikan di atas dapat dipahami secara sistematis dan menyeluruh, mulai dari penentuan masalah penelitian hingga penarikan kesimpulan dan saran, berikut disajikan bagian alir prosedur penelitian





Gambar 3.1 Alur Prosedur Penelitian

Bagan alir di atas menunjukkan bahwa prosedur penelitian ini dilaksanakan secara bertahap melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian, yang berlangsung secara berurutan dari penentuan masalah penelitian pada awal proses hingga penarikan kesimpulan dan saran pada akhir proses. Setiap tahap saling berkaitan dan menjadi prasyarat bagi tahap berikutnya, sehingga seluruh langkah perlu dilaksanakan secara runtut

agar penelitian dapat berjalan secara sistematis dan menghasilkan data yang valid serta dapat dipertanggungjawabkan.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara atau metode yang digunakan untuk mengolah data yang telah terkumpul sehingga dapat menghasilkan informasi yang bermakna dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis penelitian. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan kelompok data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2019).

1. Langkah-Langkah Analisis Data

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan data : Memeriksa kelengkapan dan kejelasan seluruh kuesioner yang terkumpul. Kuesioner yang tidak lengkap atau meragukan akan dikeluarkan dari analisis.
- b. Pemberian kode : Memberikan kode angka pada setiap pilihan jawaban untuk memudahkan proses entri data. Skor 4 untuk SS, 3 untuk S, 2 untuk TS, dan 1 untuk STS pada pernyataan positif, dengan pola skor yang dibalik untuk pernyataan negatif.
- c. Entri Data: Memasukkan seluruh data yang telah diberi kode ke dalam tabel atau spreadsheet menggunakan program Microsoft Excel atau langsung ke program JASP.
- d. Tabulasi data: Menyusun data dalam bentuk tabel frekuensi untuk setiap butir pernyataan, setiap indikator, dan setiap faktor.
- e. Perhitungan statistik deskriptif: Menghitung nilai rata-rata (mean), nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi, dan persentase skor untuk setiap butir, indikator, dan faktor.

- f. Pengkategorian hasil: Menginterpretasikan hasil persentase skor ke dalam kategori tingkat keaktifan berdasarkan norma yang telah ditetapkan.
- g. Interpretasi dan pembahasan: Menginterpretasikan hasil analisis secara naratif dan membandingkannya dengan teori serta hasil penelitian terdahulu.

2. Rumus Perhitungan Persentase

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masing-masing faktor terhadap keaktifan berolahraga rekreasi, data yang terkumpul akan dihitung persentasenya menggunakan rumus berikut:

$$P = (F / N) \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan:

P = Persentase skor yang diperoleh

F = Jumlah skor yang diperoleh responden pada suatu faktor atau indikator

N = Jumlah skor maksimal yang mungkin diperoleh pada faktor atau indikator tersebut

Selain menggunakan rumus di atas, nilai rata-rata (mean) dari setiap faktor juga akan dihitung untuk mengetahui kecenderungan umum jawaban responden. Mean dihitung dengan rumus:

$$\bar{X} = \Sigma X / n \quad (2)$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata (mean)

ΣX = Jumlah total skor seluruh responden pada suatu faktor atau indikator

n = Jumlah responden

3. Kategorisasi Hasil Penelitian

Tabel 3. 3 Norma Kategorisasi Kontribusi Faktor terhadap Keaktifan Olahraga Rekreasi

No.	Rentang Persentase	Kategori
1	76% – 100%	Sangat Tinggi
2	51% – 75%	Tinggi

3	26% – 50%	Rendah
4	0% – 25%	Sangat Rendah

Faktor yang memperoleh persentase skor tertinggi dari keenam faktor yang diteliti akan diidentifikasi sebagai faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi. Identifikasi faktor dominan ini merupakan salah satu tujuan utama dari penelitian ini dan diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program dan kebijakan peningkatan keaktifan berolahraga rekreasi yang lebih efektif dan tepat sasaran.

4. Penyajian Data

Hasil analisis data akan disajikan dalam beberapa bentuk untuk memudahkan pemahaman dan interpretasi. Pertama, dalam bentuk tabel frekuensi yang memuat jumlah dan persentase responden untuk setiap pilihan jawaban pada setiap butir pernyataan. Kedua, dalam bentuk tabel rangkuman yang memuat nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentase skor untuk setiap indikator dan faktor. Ketiga, dalam bentuk diagram batang atau diagram lingkaran yang menggambarkan perbandingan pengaruh antara keenam faktor dari segi visual, sehingga perbedaan pengaruh antara satu faktor dengan faktor lainnya dapat terlihat dengan jelas. Penyajian data dalam berbagai bentuk tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran yang lengkap, mudah dipahami, dan dapat dijadikan dasar pengambilan keputusan bagi berbagai pihak yang berkepentingan

84

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian

30

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Burengan, Kecamatan Pesantren, Kota Kediri, dengan melibatkan warga yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan pada Bab III, yaitu warga berusia 17–55 tahun yang pernah atau aktif melakukan olahraga rekreasi dalam enam bulan terakhir. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup berskala Likert 4 poin yang disebarakan baik secara langsung di lapangan maupun melalui Google Form yang dibagikan lewat grup WhatsApp RT/RW. Setelah proses pemeriksaan kelengkapan jawaban, diperoleh sebanyak 99 kuesioner yang layak untuk dianalisis lebih lanjut, sementara data yang tidak lengkap atau diisi secara tidak konsisten tidak dimasukkan dalam proses pengolahan data.

193

170

185

Seluruh data yang terkumpul kemudian diberi kode, ditabulasi, dan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif sesuai dengan prosedur yang telah dijelaskan pada Bab III, meliputi penghitungan frekuensi, persentase, rata-rata (mean), uji validasi, uji reliabilitas, uji hipotesis dan pengategorian skor berdasarkan norma yang telah ditetapkan.

178

2. Karakteristik Responden

Sebelum membahas hasil pengukuran tiap faktor, berikut disajikan gambaran umum karakteristik 99 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, dilihat dari segi usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, wilayah RW tempat tinggal, dan jenis olahraga rekreasi yang biasa dilakukan.

47

37

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Kategori Usia	Jumlah	Persentase
17–25 tahun	44	44,4%
26–35 tahun	26	26,3%
36–45 tahun	14	14,1%
46–55 tahun	15	15,2%
Jumlah	99	100%

Sumber: (Peneliti, 2026)

61

Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	66	66,7%
Perempuan	33	33,3%
Jumlah	99	100%

Sumber: (Peneliti, 2026)

106

Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Wiraswasta / Pedagang	21	21,2%
Pelajar / Mahasiswa	21	21,2%
Pegawai Swasta	16	16,2%
Karyawan Swasta	15	15,2%
Lainnya	13	13,1%
Ibu Rumah Tangga	7	7,1%
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	5	5,1%

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Buruh / Pekerja Pabrik	1	1,0%
Jumlah	99	100%

Sumber: (Peneliti, 2026)

Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Wilayah RW

RW	Jumlah	Persentase
RW 01	27	27,3%
RW 02	20	20,2%
RW 03	14	14,1%
RW 04	9	9,1%
RW 05	7	7,1%
RW 06	8	8,1%
RW 07	5	5,1%
RW 08	3	3,0%
RW 09	3	3,0%
RW 10	1	1,0%
RW 12	2	2,0%
Jumlah	99	100%

Sumber: (Peneliti, 2026)

Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Olahraga Rekreasi yang Digemari

Jenis Olahraga Rekreasi	Jumlah	Persentase
Jalan kaki / Jogging	42	42,4%
Futsal / Sepak bola	20	20,2%
Bersepeda	15	15,2%
Bulu tangkis / Tennis	10	10,1%
Senam aerobik / irama	8	8,1%
Renang	4	4,0%
Jumlah	99	100%

Sumber: (Peneliti, 2026)

Berdasarkan tabel-tabel di atas, dapat dilihat bahwa responden penelitian ini didominasi oleh kelompok usia produktif 17–25 tahun (44,4%), dengan komposisi laki-laki (66,7%) yang lebih banyak dibandingkan perempuan (33,3%). Dari segi pekerjaan, responden tersebar cukup merata antara wiraswasta/pedagang dan pelajar/mahasiswa yang masing-masing mencapai 21,2%, diikuti oleh pegawai dan karyawan swasta. Sebaran responden juga mencakup hampir seluruh wilayah RW di Kelurahan Burengan, dengan konsentrasi terbanyak berasal dari RW 01 dan RW 02 yang memang merupakan wilayah dengan jumlah penduduk yang relatif lebih padat. Sementara itu, jenis olahraga rekreasi yang paling banyak digemari warga adalah jalan kaki/jogging (42,4%), yang sejalan dengan karakteristiknya sebagai olahraga rekreasi yang murah, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan banyak peralatan khusus.

3. Hasil Uji Instrumen Penelitian

Sebelum data hasil penelitian dianalisis lebih jauh untuk menjawab rumusan masalah, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji kelayakannya melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Pengujian ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam kuesioner benar-benar mengukur apa yang

seharusnya diukur, serta untuk memastikan bahwa instrumen tersebut konsisten apabila digunakan secara berulang.

1). Hasil Uji Validitas

Uji validitas pada penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment, yaitu dengan mengorelasikan skor masing-masing butir pernyataan terhadap skor total (*corrected item-total correlation*) menggunakan bantuan program JASP. Suatu butir dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel. Dengan jumlah responden sebanyak 99 orang ($df = n-2 = 97$) pada taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,197. Hasil pengujian terhadap keseluruhan 20 butir pernyataan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,480	0,197	Valid
2	0,448	0,197	Valid
3	0,321	0,197	Valid
4	0,457	0,197	Valid
5	0,400	0,197	Valid
6	0,534	0,197	Valid
7	0,314	0,197	Valid
8	0,440	0,197	Valid
9	0,458	0,197	Valid
10	0,443	0,197	Valid
11	0,534	0,197	Valid
12	0,622	0,197	Valid
13	0,382	0,197	Valid
14	0,289	0,197	Valid

No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
15	0,374	0,197	Valid
16	0,503	0,197	Valid
17	0,299	0,197	Valid
18	0,563	0,197	Valid
19	0,367	0,197	Valid
20	0,252	0,197	Valid

Sumber: (Peneliti, 2026)

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa seluruh nilai r hitung pada 20 butir pernyataan berada di atas nilai r tabel (0,197), sehingga seluruh butir pernyataan dalam kuesioner ini dinyatakan valid dan layak digunakan untuk mengukur keenam faktor yang diteliti tanpa perlu ada butir yang dihapus atau diperbaiki.

2.) Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian ini dapat memberikan hasil yang konsisten apabila digunakan kembali pada waktu dan kondisi yang berbeda. Pengujian dilakukan menggunakan teknik Cronbach's Alpha melalui JASP, dengan kriteria instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Alpha lebih besar dari 0,70.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Cakupan	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha	Kategori
Keseluruhan Instrumen	20	0,834	Tinggi (Reliabel)
Motivasi	4	0,574	Sedang
Kesenangan dan Hobi	3	0,305	Rendah
Kesadaran Kesehatan	3	0,602	Sedang

Cakupan	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha	Kategori
Sarana dan Prasarana	4	0,605	Sedang
Waktu Luang	3	0,428	Rendah
Keterjangkauan Lokasi	3	0,316	Rendah

Sumber: (Peneliti, 2026)

Reliability

Frequentist Scale Reliability Statistics				
			95% CI	
Coefficient	Estimate	Std. Error	Lower	Upper
McDonald's ω		0.02236		
Cronbach's α	0.8340	0.02236	0.7902	0.8779
Note. Omega calculation with CFA failed. Try changing to PFA in 'Advanced Options'.				

Frequentist Individual Item Reliability Statistics			
Cronbach's α (if item dropped)			
Item	Estimate	Lower 95% CI	Upper 95% CI
B1	0.8279	0.7818	0.8740
B2	0.8271	0.7799	0.8742
B3	0.8306	0.7841	0.8770
B4r	0.8250	0.7776	0.8724
B5	0.8273	0.7822	0.8723
B6	0.8206	0.7707	0.8704
B7r	0.8315	0.7855	0.8774
B8	0.8256	0.7804	0.8709
B9	0.8248	0.7791	0.8705
B10r	0.8252	0.7777	0.8726
B11	0.8214	0.7740	0.8689
B12	0.8174	0.7695	0.8653
B13	0.8280	0.7831	0.8728
B14r	0.8335	0.7890	0.8781
B15	0.8287	0.7819	0.8754
B16	0.8223	0.7753	0.8693
B17r	0.8323	0.7875	0.8770
B18	0.8196	0.7732	0.8660
B19	0.8288	0.7866	0.8711
B20r	0.8375	0.7937	0.8813

Sumber : (Peneliti,2026)

Hasil uji reliabilitas terhadap keseluruhan 20 butir pernyataan menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,834, yang berarti instrumen penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi dan dinyatakan reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Sementara itu, nilai Alpha pada masing-masing sub-faktor terlihat lebih rendah dibandingkan nilai Alpha keseluruhan instrumen. Hal ini merupakan konsekuensi statistik yang wajar, karena nilai Cronbach's Alpha cenderung dipengaruhi oleh jumlah butir yang dilibatkan dalam perhitungan, di mana sub-faktor dengan jumlah butir yang lebih sedikit (3-4 butir) secara alami akan menghasilkan nilai Alpha yang lebih kecil dibandingkan instrumen secara keseluruhan (Sugiyono, 2019). Oleh karena itu, nilai reliabilitas yang menjadi acuan utama dalam penelitian ini adalah nilai Alpha untuk keseluruhan instrumen, yaitu sebesar 0,834.

3) Hasil Analisis Data Setiap Faktor

Pada bagian ini, data yang telah terkumpul dianalisis untuk setiap faktor menggunakan rumus persentase $P = (F/N) \times 100\%$ sebagaimana telah dijelaskan pada Bab III. Skor pada butir pernyataan negatif telah dibalik (*reverse scoring*) sebelum dijumlahkan, sehingga skor akhir yang dianalisis mencerminkan kontribusi sesungguhnya terhadap keaktifan berolahraga rekreasi, bukan sekadar jawaban mentah terhadap pernyataan.

Sebelum membahas hasil tiap faktor secara rinci, berikut disajikan gambaran statistik deskriptif (nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi) dari skor yang diperoleh pada setiap faktor.

Tabel 4. 8 Statistik Deskriptif Skor Tiap Faktor

Faktor	N	Min	Maks	Mean	SD
Motivasi	99	9	16	15,14	1,28
Kesenangan dan Hobi	99	8	12	10,98	1,04
Kesadaran Kesehatan	99	8	12	11,09	1,11

	Motivasi	Kesenangan	Kesadaran Kesehatan	Sarana dan Prasarana	Waktu Luang	Keterjangkauan Lokasi
	Faktor	N	Min	Maks	Mean	SD
Valid	99	99	99	99	99	99
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean (arithmetic)	15.14	10.98	11.09	14.38	10.79	10.69
Std. Deviation	1.278	1.040	1.107	1.434	1.163	1.175
Minimum	9.000	8.000	8.000	11.00	7.000	7.000
Maximum	16.00	12.00	12.00	16.00	12.00	12.00
	Sarana dan Prasarana	99	11	16	14,38	1,43
	Waktu Luang	99	7	12	10,79	1,16
	Keterjangkauan Lokasi	99	7	12	10,69	1,17
	Total Skor Keseluruhan	99	54	80	73,07	5,24

Sumber: (Peneliti, 2026)

Sumber : (Peneliti,2026)

Nilai standar deviasi yang relatif kecil pada setiap faktor (berkisar antara 1,04 hingga 1,43) menunjukkan bahwa jawaban antar responden cenderung seragam dan tidak terlalu menyebar, yang mengindikasikan adanya

kecenderungan persepsi yang relatif sama di antara warga Kelurahan Burengan terhadap keenam faktor yang diteliti.

4. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. 9 Hasil Pengujian Hipotesis Deskriptif

Hipotesis	Faktor	Persentase	Kategori	Keputusan
Ha1	Motivasi	94,63%	Sangat Tinggi	Diterima
Ha2	Kesenangan dan Hobi	91,50%	Sangat Tinggi	Diterima
Ha3	Kesadaran Kesehatan	92,42%	Sangat Tinggi	Diterima
Ha4	Sarana dan Prasarana	89,90%	Sangat Tinggi	Diterima
Ha5	Waktu Luang	89,90%	Sangat Tinggi	Diterima
Ha6	Keterjangkauan Lokasi	89,06%	Sangat Tinggi	Diterima

Sumber: (Peneliti, 2026)

Hasil pengujian menunjukkan bahwa Ha1 hingga Ha6 seluruhnya diterima, karena keenam faktor yang diteliti terbukti berada pada kategori Sangat Tinggi. Artinya, motivasi, kesenangan/hobi, kesadaran kesehatan, sarana dan prasarana, waktu luang, maupun keterjangkauan lokasi, masing-masing memang memberikan kontribusi yang signifikan dan positif terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi, sesuai dengan dugaan awal yang telah dirumuskan pada Bab II.

Adapun untuk Ha7 (hipotesis dominansi faktor), hasil penelitian membuktikan bahwa faktor motivasi memang terbukti sebagai faktor yang paling dominan, sesuai dengan dugaan awal. Namun, urutan dominansi pada lima faktor berikutnya tidak seluruhnya sesuai dengan yang dihipotesiskan, karena faktor kesadaran kesehatan ternyata menempati posisi kedua, bukan faktor kesenangan/hobi seperti yang diduga sebelumnya. Dengan demikian, Ha7 dinyatakan diterima sebagian.

5. Hasil Analisis Data Setiap Faktor

Pada bagian ini, data yang telah terkumpul dianalisis untuk setiap faktor menggunakan rumus persentase $P = (F/N) \times 100\%$ sebagaimana telah dijelaskan pada Bab III. Skor pada butir pernyataan negatif telah dibalik (*reverse scoring*) sebelum dijumlahkan, sehingga skor akhir yang dianalisis mencerminkan kontribusi sesungguhnya terhadap keaktifan berolahraga rekreasi, bukan sekadar jawaban mentah terhadap pernyataan.

1. Faktor Motivasi

Tabel 4. 10 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Motivasi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya melakukan olahraga rekreasi karena keinginan saya sendiri, bukan karena paksaan orang lain	92,9 %	7,1%	0,0%	0,0%
2	Saya melakukan olahraga rekreasi karena membutuhkan hiburan dan kebahagiaan	90,9 %	8,1%	1,0%	0,0%
3	Saya berolahraga rekreasi karena ingin menambah relasi/pertemanan	74,7 %	23,2 %	2,0%	0,0%
4	Saya hanya berolahraga rekreasi jika ada dorongan atau ajakan dari orang lain (Negatif)	3,0%	4,0%	24,2 %	68,7 %

Sumber: (Peneliti, 2026)

Tabel 4. 11 Rekapitulasi Skor Faktor Motivasi

Jumlah Butir	Skor Total (F)	Skor Maksimal (N)	Mean	Persentase	Kategori
4	1499	1584	15,14	94,63%	Sangat Tinggi

Sumber: (Peneliti, 2026)

Hasil di atas menunjukkan bahwa motivasi warga Kelurahan Burengan untuk berolahraga rekreasi sebagian besar bersumber dari dalam diri sendiri (motivasi intrinsik), bukan karena paksaan atau dorongan dari pihak lain. Hal ini

terlihat jelas dari butir nomor 1 dan butir nomor 4: hampir seluruh responden (92,9%) menyatakan sangat setuju bahwa mereka berolahraga rekreasi atas keinginan sendiri, sementara pada butir negatif (butir 4) sebagian besar responden (68,7% sangat tidak setuju dan 24,2% tidak setuju) justru menolak pernyataan bahwa mereka hanya berolahraga jika ada dorongan dari orang lain. Dengan total persentase sebesar 94,63%, faktor motivasi berada pada kategori Sangat Tinggi dan menjadi faktor dengan kontribusi tertinggi di antara keenam faktor yang diteliti.

2. Faktor Kesenangan dan Hobi

Tabel 4. 12 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Kesenangan dan Hobi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
5	Saya benar-benar menikmati dan merasa senang ketika melakukan olahraga rekreasi	65,7 %	34,3 %	0,0%	0,0%
6	Olahraga rekreasi sudah menjadi bagian dari hobi dan gaya hidup yang saya jalani	58,6 %	38,4 %	3,0%	0,0%
7	Menurut saya, olahraga rekreasi adalah kegiatan yang membosankan dan tidak menarik (Negatif)	2,0%	1,0%	15,2 %	81,8 %

Sumber: (Peneliti, 2026)

Tabel 4. 13 Rekapitulasi Skor Faktor Kesenangan dan Hobi

Jumlah Butir	Skor Total (F)	Skor Maksimal (N)	Mean	Persentase	Kategori
3	1087	1188	10,98	91,50%	Sangat Tinggi

Sumber: (Peneliti, 2026)

Faktor kesenangan dan hobi memperoleh persentase sebesar 91,50% dan tergolong kategori Sangat Tinggi. Sebagian besar responden mengaku benar-benar menikmati kegiatan olahraga rekreasi yang mereka lakukan (65,7% sangat setuju) dan menganggapnya sebagai bagian dari gaya hidup serta hobi sehari-hari (58,6% sangat setuju). Penolakan terhadap pernyataan negatif pada butir 7 juga sangat kuat, di mana 81,8% responden menyatakan sangat tidak setuju bahwa olahraga rekreasi adalah kegiatan yang membosankan. Temuan ini menggambarkan bahwa unsur kesenangan menjadi salah satu daya tarik utama yang membuat warga Burengan tetap konsisten melakukan olahraga rekreasi, bukan semata-mata karena kewajiban.

3. Faktor Kesadaran Kesehatan

Tabel 4. 14 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Kesadaran Kesehatan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
8	Saya menyadari bahwa olahraga rekreasi secara rutin sangat penting untuk menjaga kesehatan	67,7 %	32,3 %	0,0%	0,0%
9	Saya beraktivitas olahraga rekreasi karena ingin menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh saya	64,6 %	35,4 %	0,0%	0,0%
10	Menurut saya, olahraga rekreasi tidak banyak berpengaruh terhadap kesehatan seseorang (Negatif)	1,0%	2,0%	16,2 %	80,8%

Sumber: (Peneliti, 2026)

Tabel 4. 15 Rekapitulasi Skor Faktor Kesadaran Kesehatan

Jumlah Butir	Skor Total (F)	Skor Maksimal (N)	Mean	Persentase	Kategori
3	1098	1188	11,09	92,42%	Sangat Tinggi

Sumber: (Peneliti, 2026)

Faktor kesadaran kesehatan menempati posisi kedua tertinggi dengan persentase 92,42% (kategori Sangat Tinggi). Tingginya skor pada faktor ini menunjukkan bahwa warga Kelurahan Burengan pada dasarnya sudah cukup memahami pentingnya olahraga rekreasi bagi kesehatan tubuh, sebagaimana terlihat dari tingginya persentase setuju pada butir 8 dan butir 9, serta kuatnya penolakan terhadap pernyataan negatif pada butir 10 (80,8% sangat tidak setuju). Artinya, keaktifan berolahraga rekreasi warga Burengan tidak hanya didorong oleh kesenangan semata, tetapi juga oleh pertimbangan rasional terkait manfaat kesehatan jangka panjang.

4. Faktor Sarana dan Prasarana

Tabel 4. 16 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Sarana dan Prasarana

N o	Pernyataan	SS	S	TS	STS
11	Di Kelurahan Burengan tersedia lapangan atau taman yang dapat digunakan untuk berolahraga rekreasi	62,6 %	37,4 %	0,0%	0,0%
12	Pemerintah Kelurahan Burengan sangat mendukung terkait sarana dan prasarana olahraga rekreasi	59,6 %	40,4 %	0,0%	0,0%
13	Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai mendorong saya untuk lebih aktif berolahraga rekreasi	50,5 %	49,5 %	0,0%	0,0%
14	Fasilitas olahraga rekreasi di lingkungan saya sangat terbatas sehingga membuat saya sulit untuk berolahraga (Negatif)	2,0%	2,0%	24,2 %	71,7 %

Sumber: (Peneliti, 2026)

Tabel 4. 17 Rekapitulasi Skor Faktor Sarana dan Prasarana

Jumlah Butir	Skor Total (F)	Skor Maksimal (N)	Mea n	Persentas e	Kategori
4	1424	1584	14,38	89,90%	Sangat Tinggi

Sumber: (Peneliti, 2026)

Faktor sarana dan prasarana memperoleh persentase 89,90% dan tetap berada pada kategori Sangat Tinggi, meskipun nilainya sedikit lebih rendah dibandingkan tiga faktor internal sebelumnya. Mayoritas responden menilai bahwa fasilitas olahraga di Kelurahan Burengan, seperti lapangan dan taman, sudah cukup tersedia dan mendapat dukungan dari pemerintah kelurahan. Namun, perlu dicatat bahwa pada butir 13 proporsi jawaban setuju (49,5%)

hampir menyamai proporsi sangat setuju (50,5%), yang mengindikasikan bahwa meskipun fasilitas dinilai sudah memadai, tingkat kepuasan terhadap kualitasnya belum sepenuhnya maksimal di mata seluruh responden.

5. Faktor Waktu Luang

Tabel 4. 18 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Waktu Luang

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
15	Saya memiliki waktu luang yang cukup setiap minggunya untuk melakukan olahraga rekreasi	58,6 %	38,4 %	2,0%	1,0%
16	Saya mampu mengatur dan menjadwalkan waktu khusus agar dapat rutin melakukan olahraga rekreasi	59,6 %	38,4 %	2,0%	0,0%
17	Kesibukan dan padatnya jadwal kegiatan sehari-hari membuat saya tidak sempat melakukan olahraga rekreasi (Negatif)	1,0%	2,0%	26,3 %	70,7 %

Sumber: (Peneliti, 2026)

Tabel 4. 19 Rekapitulasi Skor Faktor Waktu Luang

Jumlah Butir	Skor Total (F)	Skor Maksimal (N)	Mean	Persentase	Kategori
3	1068	1188	10,79	89,90%	Sangat Tinggi

Sumber: (Peneliti, 2026)

Faktor waktu luang memperoleh persentase 89,90%, sama dengan faktor sarana dan prasarana, dan juga tergolong kategori Sangat Tinggi. Sebagian besar responden merasa memiliki waktu luang yang cukup serta mampu mengatur jadwal khusus untuk berolahraga rekreasi secara rutin. Penolakan terhadap pernyataan negatif pada butir 17 juga cukup kuat (70,7% sangat tidak setuju), yang menunjukkan bahwa kesibukan sehari-hari tidak menjadi penghambat berarti bagi sebagian besar warga Burengan untuk tetap menyisihkan waktu berolahraga.

5. Faktor Keterjangkauan Lokasi

Tabel 4. 20 Distribusi Jawaban Responden pada Faktor Keterjangkauan Lokasi

N o	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18	Lokasi tempat olahraga rekreasi mudah dijangkau dari tempat tinggal saya (bisa berjalan kaki atau naik sepeda)	55,6 %	43,4 %	1,0%	0,0%
19	Saya tidak memerlukan biaya transportasi yang besar untuk menuju ke tempat olahraga rekreasi yang saya gunakan	55,6 %	43,4 %	0,0%	1,0%
20	Jarak yang jauh antara rumah dan tempat olahraga rekreasi membuat saya malas untuk pergi berolahraga (Negatif)	3,0%	4,0%	22,2 %	70,7 %

Sumber: (Peneliti, 2026)

Tabel 4. 21 Rekapitulasi Skor Faktor Keterjangkauan Lokasi

Jumlah Butir	Skor Total (F)	Skor Maksimal (N)	Mean	Persentase	Kategori
3	1058	1188	10,69	89,06%	Sangat Tinggi

Sumber: (Peneliti, 2026)

Faktor keterjangkauan lokasi menjadi faktor dengan persentase terendah di antara keenam faktor, yaitu sebesar 89,06%, namun nilai ini tetap berada pada kategori Sangat Tinggi. Sebagian besar responden menilai bahwa lokasi tempat berolahraga rekreasi mudah dijangkau tanpa membutuhkan biaya transportasi yang besar, dan hanya sebagian kecil responden yang merasa terbebani oleh jarak antara rumah dan tempat berolahraga. Meskipun menjadi yang terendah, selisih persentase antara faktor ini dengan faktor tertinggi (motivasi) tidak terlalu besar,

yang menunjukkan bahwa keenam faktor yang diteliti secara keseluruhan memang berkontribusi kuat terhadap keaktifan berolahraga rekreasi warga Burengan.

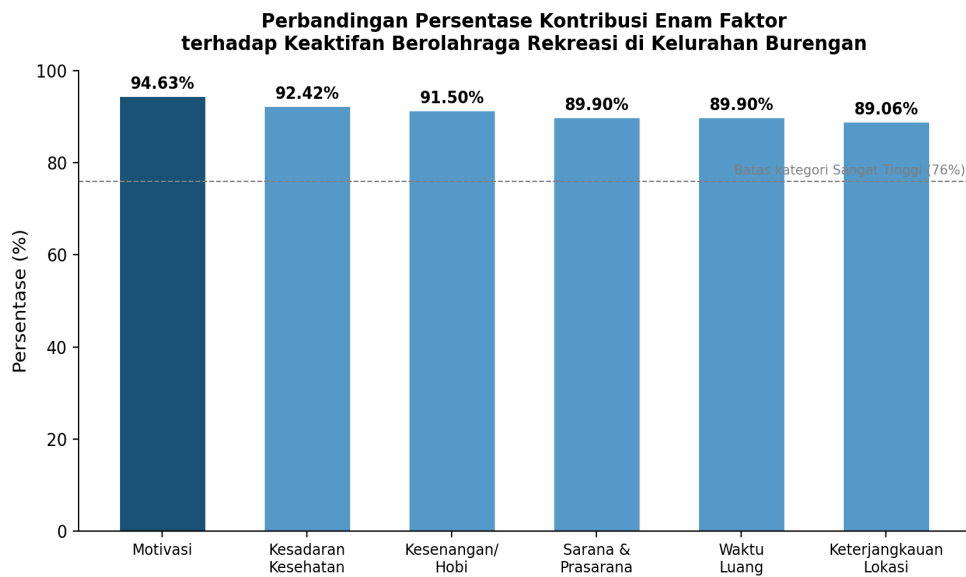
4. Rekapitulasi dan Perbandingan Antar Faktor

Setelah keenam faktor dianalisis secara terpisah, langkah selanjutnya adalah membandingkan persentase kontribusi keenam faktor tersebut untuk mengetahui faktor mana yang paling dominan dalam mempengaruhi keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi. Rekapitulasi hasil tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 22 Rekapitulasi dan Peringkat Keenam Faktor

Peringkat	Faktor	Persentase	Kategori
1	Motivasi	94,63%	Sangat Tinggi
2	Kesadaran Kesehatan	92,42%	Sangat Tinggi
3	Kesenangan dan Hobi	91,50%	Sangat Tinggi
4	Sarana dan Prasarana	89,90%	Sangat Tinggi
5	Waktu Luang	89,90%	Sangat Tinggi
6	Keterjangkauan Lokasi	89,06%	Sangat Tinggi

Sumber: (Peneliti, 2026)



Gambar 4.1 Diagram Perbandingan Persentase Kontribusi Enam Faktor

Sumber : (Peneliti, 2026)

1 Berdasarkan tabel dan diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa seluruh faktor yang diteliti berada pada kategori Sangat Tinggi, dengan rentang persentase yang relatif rapat, yaitu antara 89,06% hingga 94,63%. Faktor motivasi menempati peringkat pertama dengan persentase 94,63%, sehingga ditetapkan sebagai faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi, diikuti oleh faktor kesadaran kesehatan (92,42%) dan faktor kesenangan/hobi (91,50%) pada posisi kedua dan ketiga. Tiga faktor eksternal, yaitu sarana dan prasarana, waktu luang, serta keterjangkauan lokasi, menempati tiga peringkat terakhir dengan persentase yang juga tinggi namun relatif lebih rendah dibandingkan ketiga faktor internal tersebut.

141 22 Pola hasil ini menunjukkan kecenderungan yang konsisten, yaitu faktor-faktor yang bersumber dari dalam diri individu (internal) cenderung memiliki kontribusi yang sedikit lebih besar dibandingkan faktor-faktor yang bersumber dari lingkungan sekitar (eksternal) dalam mendorong keaktifan berolahraga rekreasi warga Kelurahan Burengan

B. Pembahasan

1. Pembahasan Faktor Motivasi

Temuan bahwa motivasi menjadi faktor paling dominan (94,63%) memperkuat pandangan Komarudin (2019) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan daya penggerak utama yang menentukan arah dan intensitas perilaku seseorang dalam berolahraga. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Suroto (2018) yang menemukan hubungan positif signifikan antara motivasi berolahraga dengan tingkat keaktifan masyarakat perkotaan, serta dengan temuan Hadi dan Ikhwanuddin (2022) yang menempatkan motivasi sebagai salah satu faktor pendorong dominan (76,3%) di Kecamatan Lowokwaru. Tingginya motivasi intrinsik warga Burengan kemungkinan tidak terlepas dari karakteristik wilayah yang masih kental dengan nilai-nilai kebersamaan dan gotong royong, sehingga dorongan untuk bergerak aktif lebih banyak muncul dari kesadaran pribadi ketimbang tekanan sosial.

2. Pembahasan Faktor Kesenangan dan Hobi serta Kesadaran Kesehatan

Tingginya persentase pada faktor kesenangan/hobi (91,50%) dan kesadaran kesehatan (92,42%) menunjukkan bahwa warga Burengan berolahraga rekreasi bukan karena terpaksa, melainkan karena memang menikmatinya dan menyadari manfaatnya. Hal ini sejalan dengan pandangan Lutan (2001) bahwa olahraga rekreasi idealnya dilandasi oleh unsur kegembiraan (*fun element*) agar dapat dilakukan secara berkelanjutan, serta sejalan dengan temuan Rachmad Dhani, Hariyanto, dan Widodo (2016) yang juga menemukan kesenangan/hobi sebagai faktor internal dominan (78,9%) di Taman Kota Surabaya. Demikian pula, hasil kesadaran kesehatan yang tinggi pada penelitian ini memperkuat temuan Kuncoro dan Rahayu (2023) yang menyebut kebutuhan menjaga kesehatan sebagai salah satu motivasi dominan masyarakat, sekaligus berbeda dengan temuan Prasetyo (2016) yang justru menemukan 58,3% respondennya memiliki kesadaran kesehatan rendah-sedang. Perbedaan ini dapat dimaklumi karena karakteristik sampel pada penelitian ini memang dibatasi pada warga yang sudah aktif atau pernah aktif berolahraga rekreasi, sehingga secara alami memiliki kesadaran kesehatan yang relatif lebih tinggi dibandingkan populasi umum.

3. Pembahasan Faktor Sarana dan Prasarana, Waktu Luang, dan Keterjangkauan Lokasi

Ketiga faktor eksternal dalam penelitian ini, yaitu sarana dan prasarana (89,90%), waktu luang (89,90%), dan keterjangkauan lokasi (89,06%), juga berada pada kategori Sangat Tinggi meskipun menjadi tiga faktor dengan persentase terendah. Temuan ini cukup berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang justru menempatkan faktor-faktor eksternal sebagai penghambat utama keaktifan berolahraga, seperti pada penelitian Wibisono dan Nurhayati (2021) yang menemukan keterbatasan waktu (68,5%) dan keterjangkauan lokasi (54,0%) sebagai hambatan terbesar, atau penelitian Permatasari dan Kusuma (2020) yang juga menyoroti keterbatasan waktu dan jarak lokasi sebagai penghambat dominan. Perbedaan ini sejalan dengan teori Soepartono (2000) mengenai pentingnya ketersediaan sarana prasarana yang merata, dan kemungkinan besar disebabkan oleh kondisi geografis Kelurahan Burengan yang relatif kompak dengan luas wilayah hanya 1,28 hektar, sehingga sebagian besar

fasilitas olahraga sederhana seperti lapangan dan taman dapat dijangkau warga tanpa memerlukan biaya atau waktu tempuh yang besar.

4. Pembahasan Faktor Dominan

Secara keseluruhan, ditetapkan motivasi sebagai faktor paling dominan (94,63%) menunjukkan bahwa keaktifan berolahraga rekreasi warga Kelurahan Burengan terutama digerakkan oleh dorongan dari dalam diri sendiri, bukan oleh tekanan eksternal maupun fasilitas yang disediakan lingkungan. Temuan ini memberikan implikasi penting bahwa upaya peningkatan keaktifan masyarakat ke depan sebaiknya tidak hanya berfokus pada pembangunan fisik sarana dan prasarana, tetapi juga perlu diiringi dengan program-program yang dapat menumbuhkan dan menjaga motivasi intrinsik warga, misalnya melalui kegiatan olahraga rekreasi bersama yang rutin dan menyenangkan.

BAB V

PENUTUP

A.Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, dapat ditarik kesimpulan untuk menjawab tujuh rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut.

1. Faktor motivasi berpengaruh sangat besar terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi, dengan persentase kontribusi sebesar 94,63% yang termasuk dalam kategori Sangat Tinggi.
2. Faktor kesenangan dan hobi berpengaruh sangat besar terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi, dengan persentase kontribusi sebesar 91,50% yang termasuk dalam kategori Sangat Tinggi.
3. Faktor kesadaran kesehatan berpengaruh sangat besar terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi, dengan persentase kontribusi sebesar 92,42% yang termasuk dalam kategori Sangat Tinggi.
4. Faktor ketersediaan sarana dan prasarana berpengaruh sangat besar terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi, dengan persentase kontribusi sebesar 89,90% yang termasuk dalam kategori Sangat Tinggi.
5. Faktor waktu luang berpengaruh sangat besar terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi, dengan persentase kontribusi sebesar 89,90% yang termasuk dalam kategori Sangat Tinggi.
6. Faktor keterjangkauan lokasi berpengaruh sangat besar terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi, dengan persentase kontribusi sebesar 89,06% yang termasuk dalam kategori Sangat Tinggi.
7. Faktor yang paling besar atau paling dominan pengaruhnya terhadap keaktifan masyarakat Kelurahan Burengan dalam berolahraga rekreasi

adalah faktor motivasi, dengan persentase kontribusi tertinggi di antara keenam faktor yang diteliti, yaitu sebesar 94,63%.

B. Implikasi

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini memperkuat teori-teori sebelumnya yang menempatkan motivasi sebagai determinan utama perilaku berolahraga (Komarudin, 2019), serta mendukung pandangan bahwa keaktifan berolahraga rekreasi merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal (Wibisono & Nurhayati, 2021). Temuan bahwa ketiga faktor internal secara konsisten mengungguli ketiga faktor eksternal pada konteks Kelurahan Burengan juga dapat menjadi tambahan referensi bagi pengembangan kajian psikologi dan sosiologi olahraga, khususnya pada konteks masyarakat perkotaan padat dengan keterbatasan lahan terbuka.

2. Implikasi Praktis

Secara praktis, temuan bahwa motivasi menjadi faktor paling dominan mengindikasikan bahwa program peningkatan keaktifan berolahraga rekreasi di Kelurahan Burengan akan lebih efektif apabila berfokus pada penguatan motivasi warga melalui pendekatan yang bersifat partisipatif dan menyenangkan, dan tidak semata-mata bergantung pada penambahan sarana fisik. Meski demikian, karena ketiga faktor eksternal tetap berkontribusi tinggi, upaya pemeliharaan dan peningkatan kualitas fasilitas olahraga yang sudah ada tetap perlu dilanjutkan agar momentum keaktifan warga yang sudah baik ini dapat terus dipertahankan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Pertama, teknik purposive sampling yang digunakan menyebabkan responden penelitian ini didominasi oleh warga yang memang sudah aktif atau pernah aktif berolahraga rekreasi, sehingga hasil yang diperoleh cenderung menggambarkan persepsi kelompok warga yang sudah cukup aktif, bukan keseluruhan warga Kelurahan Burengan yang mungkin

78

termasuk kelompok yang sama sekali tidak berolahraga. Kedua, data dikumpulkan melalui kuesioner yang bersifat *self-report*, sehingga jawaban responden bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif masing-masing, dan belum diverifikasi melalui pengukuran objektif seperti observasi langsung atau alat ukur aktivitas fisik. Ketiga, cakupan penelitian yang hanya terbatas pada satu kelurahan menyebabkan generalisasi hasil penelitian ini perlu dilakukan secara hati-hati apabila diterapkan pada wilayah dengan karakteristik sosial dan geografis yang berbeda.

142

D. Saran

1. Bagi Masyarakat Kelurahan Burengan

Masyarakat disarankan untuk terus menjaga dan menularkan motivasi positif dalam berolahraga rekreasi kepada anggota keluarga dan tetangga sekitar, misalnya dengan mengajak serta warga yang belum aktif untuk bergabung dalam kegiatan olahraga rutin di lingkungan RT/RW masing-masing.

2. Bagi Pemerintah Kelurahan Burengan dan Dinas Terkait

Pemerintah kelurahan dan dinas terkait disarankan untuk tetap memprioritaskan pemeliharaan dan peningkatan kualitas fasilitas olahraga yang telah ada, meskipun faktor sarana dan prasarana bukan menjadi faktor paling dominan, mengingat fasilitas yang nyaman akan memperkuat motivasi warga untuk tetap aktif dalam jangka panjang.

3. Bagi Komunitas Olahraga dan Pengelola Fasilitas

Komunitas olahraga rekreasi di Kelurahan Burengan disarankan untuk lebih sering mengadakan kegiatan bersama yang bersifat menyenangkan dan inklusif, seperti jalan sehat, senam bersama, atau turnamen olahraga rekreasi sederhana, guna memanfaatkan tingginya motivasi dan kesenangan warga yang sudah terbentuk dengan baik.

4. Bagi Tokoh Masyarakat, RT, dan RW

Tokoh masyarakat serta pengurus RT dan RW disarankan untuk terus mendukung dan memfasilitasi kegiatan olahraga rekreasi warga, misalnya melalui penjadwalan rutin kegiatan olahraga bersama di tingkat lingkungan,

mengingat tingginya motivasi warga akan lebih optimal apabila diwadahi melalui kegiatan yang terorganisir.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah penelitian agar hasilnya dapat digeneralisasikan secara lebih luas, serta mempertimbangkan penggunaan teknik *probability sampling* dan instrumen pengukuran aktivitas fisik yang lebih objektif, seperti wawancara terstruktur, untuk melengkapi data *self-report* dari kuesioner.

