

**MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT NGANJUK MELAKUKAN
AKTIVITAS FISIK DI JL. AHMAD YANI KABUPATEN NGANJUK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

SUKMA MAULANA MEIGOLAN

NPM: 2215030067

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi Oleh:

SUKMA MAULANA MEIGOLAN

NPM: 2215030067

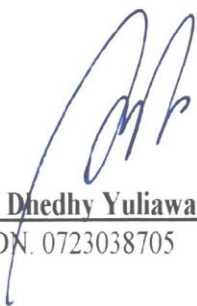
Judul:

**MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT NGANJUK MELAKUKAN
AKTIVITAS FISIK DI JL. AHMAD YANI KABUPATEN NGANJUK**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 24 Juni 2026

Pembimbing 1



Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

Pembimbing 2



Dr. Setyo Harmono, M.Pd.
NIDK. 8961990024

Skripsi oleh:

SUKMA MAULANA MEIGOLAN

NPM: 2215030067

Judul:

**MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT NGANJUK MELAKUKAN
AKTIVITAS FISIK DI JL. AHMAD YANI KABUPATEN NGANJUK**

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 15 Juli 2026

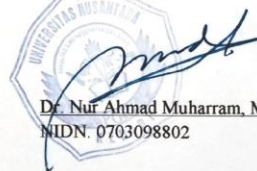
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or.
2. Penguji I : Mokhammad Firdaus, S.Pd, M.Or.
3. Penguji II : Dr. Setyo Harmono, M.Pd.



Mengetahui Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or.
NIDN: 0703098802

Pernyataan Keaslian Tulisan

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sukma Maulana Meigolan
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk/23 Mei 2003
NPM : 2215030067
Fak/Jur/Prodi. : FIKS/S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Kediri, 15 Juli 2026

Yang Menyatakan



SUKMA MAULANA MEIGOLAN
NPM: 2215030067

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Dengan niat yang baik, semuanya akan menjadi baik. Dengan hati yang baik, semuanya akan menjadi baik. Dengan cinta yang baik, semuanya akan menjadi baik.

Ucapan Terima kasih kepada Allah Swt. dan Sholawat kepada Nabi Muhammad Saw

Kupersembahkan Karya ini buat:

Kedua orang tuaku Bapakku Imam Zaenuri dan Ibukku Trini Budiningtyas yang selalu menjadi motivasi terbesar dalam hidup saya. Terimakasih atas doa dan dukungannya

Adik saya Etty Karina Putri dan Dimas Adi Triwijaya serta keluarga saya yang selalu mendukung dan sebagai penyemangat

Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or. dan Dr. Setyo Harmono, M.Pd. selaku dosen pembimbing saya. Terimakasih yang telah membimbing serta membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini

Dosen-dosen Penjas yang telah membimbing dan mendidik saya selama masa kuliah. Terimakasih

Teman-teman mahasiswa Penjas kelas C angkatan 22 dan teman-teman seperjuangan satu bimbingan skripsi. Terimakasih

Semua teman-teman satu angkatan perkuliahan. Terimakasih

ABSTRAK

Minat dan motivasi masyarakat Nganjuk melakukan aktivitas fisik di Jl. A Yani Kabupaten Nganjuk.

Kata kunci : minat, motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, aktivitas fisik, *fomo*

Penelitian ini dilatar belakangi dari pembangunan dan penataan Jl. Ahmad Yani Kabupaten Nganjuk oleh pemerintah serta tren yang berkembang sekarang ini yakni *fomo* (*fear of missing out*) dalam aktivitas fisik.

Permasalahan penelitian ini adalah Bagaimana gambaran tingkat minat masyarakat usia 13-69 tahun dalam aktivitas fisik di Jalan A Yani Kabupaten Nganjuk.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di Jl. A Yani.

Penelitian ini dilaksanakan dengan membagikan kuisioner berupa *google form* serta peneliti juga menyediakan *handphone* untuk mengisi kuisioner di *google form*.

Hasil penelitian minat masyarakat melakukan aktivitas fisik dari semua usia dan jenis kelamin berada pada kategori tinggi dengan laki-laki remaja 97%, dewasa 91,7%, dan orang tua 89,5%. Sedangkan perempuan remaja 94,7%, dewasa 98,9% dan orang tua 90,9%. motivasi intrinsik berada pada kategori tinggi laki-laki remaja 97,0%, dewasa 96,8%, dan orang tua 100%. Sedangkan untuk perempuan remaja 100%, dewasa 97,8%, dan orang tua 95,5%. Motivasi ekstrinsik masyarakat menunjukkan pola yang tidak seragam. Laki-laki remaja 54,5% sedang, dewasa 56% sedang, dan orang tua 57,9% rendah. Sedangkan perempuan remaja 64,7% tinggi, dewasa 69,7% tinggi, dan orang tua 72,7% sedang.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat lebih banyak didorong oleh kesadaran pribadi akan pentingnya kesehatan dan kebugaran dibandingkan oleh faktor-faktor luar individu.

KATA PENGANTAR

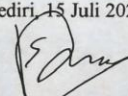
Prakata

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Alloh Tuhan Yang Maha Kuasa, Karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul "Minat dan Motivasi Masyarakat Nganjuk Melakukan Aktivitas Fisik di Jl. Ahmad Yani Kabupaten Nganjuk. Penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, S.Pd, M.Pd., selaku ketua Jurusan/Prodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri
4. Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or. sebagai pembimbing 1 dan Dr. Setyo Harmono, M.Pd. sebagai pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, dorongan motivasi, dan saran yang membangun semangat penyusunan proposal ini sehingga dapat menyelesaikan dengan baik, cepat dan tepat.
5. Ayah, Ibu, serta Saudaraku yang telah memberikan semangat, dukungan bantuan doa dan perhatiannya kepada saya.
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri 15 Juli 2026



SUKMA MAULANA MEIGOLAN
NPM: 2215030067

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
B. Kajian Penelitian Terdahulu.....	21
C. Kerangka Berfikir.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional.....	25
C. Teknik Pengumpulan Data	26
D. Instrumen Penelitian.....	26
E. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	28
F. Populasi dan Sampel	29

G. Prosedur Penelitian.....	30
H. Teknik Analisis Data.....	31
1. Uji Validitas	31
2. Uji Reabilitas	32
3. Penyajian Data.....	33
4. Kategori Skor	33
5. Kategorisasi Usia Responden	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian	35
1. Uji coba instrumen	35
2. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi.....	50
C. Keterbatasan.....	51
D. Saran.....	51
Daftar Pustaka	52
Lampiran-Lampiran	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 : Indikator Kuesioner.....	27
3. 2 : Kategori Skor Skala Likert	28
3. 3 : Jadwal Penelitian.....	28
4. 1 : Uji Reabilitas	36
4. 2 : Tendensi Data	36
4. 3 : Ditribusi Frekuensi Minat	37
4. 4 : Distribusi Frekuensi Motivasi Intinsik.....	38
4. 5 : Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik.....	38
4. 6 : Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin.....	39
4. 7 : Hasil Minat.....	40
4. 8 : Hasil Motivasi Intrinsik	41
4. 9 : Motivasi Ekstrinsik	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 : Kerangka Berpikir.....	23
4. 1 : Histogram Minat	37
4. 2 : Histogram Motivasi Intrinsik	38
4. 3 : Histogram Motivasi Ekstrinsik	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. : Kisi-Kisi Kuesioner	57
2. : Instrumen Penelitian	58
3 : Angket Pernyataan Survei Motivasi Masyarakat Nganjuk Melakukan Aktivitas Fisik Di Jalan A. Yani 2026	59
4. : Tabulasi Uji Validitas dan Reabilitas	61
5. : Tabulasi Hasil Penelitian 1-100	62
6. : Tabulasi Hasil Penelitian 101-200	63
7. : Tabulasi Hasil Penelitian 201-300	64
8. : Tabulasi Hasil Penelitian 301-400	65
9. : Surat Izin Penelitian	66
10. : Karakteristik Responden	67
11 : Output SPSS 16 Hasil Minat	68
12. : Output SPSS 16 Hasil Motivasi Intrinsik	69
13. : Output SPSS 16 Hasil Motivasi Ekstrinsik	70
14 : Hasil Uji Validitas	71
15. : output spss 16 hasil uji reabilitas minat, motivasi intrinsik, ekstrinsik	73
16. : Surat Izin Penelitian dari Ahli Bahasa	74
17. : Surat Izin Penelitian Ahli Psikologi	75
18. : Surat Izin dari Ahli Aktivitas Fisik	76
19. : Dokumentasi Penelitian	77
20. : nilai kuisisioner minat	81
21 : nilai kuisisioner motivasi intrinsik	83
22 : nilai kuisisioner motivasi ekstrinsik	85
23 : surat balasan penelitian	87
24 : catatan harian penelitian	88
25 : Surat Keterangan Bebas Similarity	89
26 : Kartu Bimbingan Skripsi	90
27 : LoA Uji Validitas dan Reabilitas	91
27 : LoA Keseluruhan Skripsi	92
28 : Hasil Cek Similarity	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesatnya perkembangan sebuah teknologi serta pembangunan dan penataan fasilitas umum/olahraga banyaknya masyarakat di Indonesia yang menyukai olahraga dan melakukan olahraga di era sekarang ini dimana aktivitas olahraga merupakan sebuah kegiatan yang berhubungan dengan unsur fisik yang terprogram juga ada ukurannya untuk memperoleh kegembiraan, kedamaian, kesehatan fisik, dan mental seseorang (Pranata, 2022). Sebagian besar masyarakat Nganjuk khususnya masyarakat giat melakukan aktivitas fisik akibat dari pembangunan fasilitas umum oleh Pemerintah yang bagus, nyaman, dan terstruktur rapi terutama pembangunan fasilitas umum di jalan A. Yani Kota Nganjuk yang resmi dimulai pada hari jumat (17/09/2021) dan sekarang sudah selesai ini menjadi perhatian masyarakat Nganjuk. Dimana pembangunan trotoar yang desainnya hampir mirip malioboro, taman nyawiji, tugu jayastamba dan sekarang menjadi jalan satu arah sepanjang kurang lebih 2,5 kilometer.

Aktivitas fisik adalah sebuah gerakan yang dihasilkan oleh otot bagian rangka tubuh, sehingga perlu mengeluarkan tenaga dan energi dari dalam tubuh untuk aktivitasnya (Novianto et al., 2021). Kebugaran jasmani merupakan sebuah gerakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan imbal balik kepada seseorang tersebut tanpa merasakan adanya kelelahan yang berlebihan saat melakukannya. Faktor yang berpengaruh dalam kebugaran jasmani yaitu dari bersifat turun temurun atau genetik, jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, kebiasaan menghisap rokok, dan status gizi (Pranata, 2022). Dengan kebugaran jasmani yang baik maka seseorang merasa sehat dan bugar saat melakukan aktifitas fisik apapun termasuk olahraga. Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang didalamnya terdapat suatu ukuran untuk melakukannya.

Olahraga adalah sebuah aktivitas jasmani maupun mental dari seseorang atau individu yang dapat membuat seseorang untuk senantiasa menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan tubuh setelah melakukannya

(Duli & Lauh, 2024). Keolahragaan dalam pasal 19 mendeinisikan bahwa olahraga masyarakat dapat dilaksanakan dan dilakukan oleh setiap orang atau individu, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi bidang olahraga yang bertujuan untuk menurunkan, membudayakan, mengenalkan suatu kegiatan aktivitas fisik , menumbuhkan rasa menyenangkan, mempertahankan, memulihkan, dan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran, membangun relasi sosial, melestarikan, memanfaatkan, dan memantapkan kekayaan budaya daerah dan nasional, menjalin erat interaksi sosial yang menunjang dan memperkuat ketahanan nasional serta meningkatkan perkembangan ekonomi nasional (UU No 11 Tahun 2022).

Seiring berkembangnya waktu aktivitas fisik dilakukan di berbagai ruang salah satunya adalah ruang terbuka yang digunakan untuk kegiatan berkumpul, berinteraksi baik untuk perdagangan, ataupun dalam kegiatan pemerintahan. Ruang terbuka juga dapat digunakan untuk kegiatan berolahraga salah satunya adalah kegiatan olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dalam melakukannya merasakan hal menyenangkan, memperoleh kegembiraan, dan dilakukan tanpa paksaan dalam waktu luang atau tidak sedang dalam kegiatan/bekerja. Isnaini et al, 2021 menyatakan dalam (Agung Nurwand et al., 2022) Banyaknya masyarakat yang sadar akan berolahraga, terbukti saat melakukan kegiatan tersebut baik secara personal maupun berkelompok di hari libur. Ruang terbuka merupakan ruang yang dimana tempatnya berada dilingkungan sekitar dan digunakan untuk umum. Rosso & McGrath (2013) menyatakan kegiatan olahraga rekreasi di ruang terbuka tidak lepas dari minat masyarakat untuk berolahraga (Agung Nurwand et al., 2022).

Dari pembangunan fasilitas umum/olahraga di ruang terbuka hingga muncul olahraga rekreasi muncul semangat minat dan motivasi untuk melakukan kegiatan berolahraga yang bermanfaat bagi kebugaran jasmani untuk yang melakukannya. Minat adalah suatu keinginan dari diri sendiri untuk melakukan sesuatu di lingkungannya tanpa paksaan dari orang lain. Kruszyńska & Poczta (2020) mendefinisikan minat sebagai suatu kondisi

yang muncul dengan melihat karakteristik dan kebutuhan diri sendiri (Agung Nurwand et al., 2022). Tingginya minat masyarakat terhadap olahraga rekreasi yang dilakukan di ruang terbuka juga tergantung kebutuhan masing-masing. (Mummery et al., 1998) menyatakan faktor motivasi internal seseorang, motif sosial, dan faktor emosional merupakan faktor yang mempengaruhi minat seseorang terhadap olahraga rekreasi (Agung Nurwand et al., 2022). Motivasi adalah suatu dorongan dari diri sendiri dari proses melihat lingkungan/hal-hal yang menurutnya baik sehingga dirinya mau melakukan sesuatu yang diinginkannya. Menurut Uno (2013:3) dalam (Surya, A. 2020) mendefinisikan bahwa suatu dorongan yang ada dalam diri seseorang atau individu untuk mencoba menunjukkan perubahan pola tindakan yang lebih baik untuk mencukupi keperluannya adalah motivasi, Sehingga motivasi berpengaruh bagi seseorang dalam melakukan suatu hal tindakan yang diinginkannya. Sardiman (2014:89) dalam (Surya, A. 2020) menyatakan motivasi intrinsik adalah motivasi internal dari diri seseorang, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi eksternal seseorang yang dipengaruhi dari luar diri.

Dari pembangunan fasilitas umum/olahraga, munculnya olahraga rekreasi di ruang terbuka yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani, serta munculnya minat dan motivasi untuk melakukan olahraga. Dengan berkembangnya teknologi yang sekarang ini memberikan ruang bagi masyarakat untuk dapat mempermudah interaksi dengan sesama. Ruang yang diberikan oleh media sosial begitu luas dan mudah diakses sehingga dapat membuat manusia hari ini bisa mengekspresikan banyak hal, mulai dari persoalan privat juga persoalan publik yang dapat ditonton, like, comment dan share (Politik et al., 2025). Sosial media membuat gaya hidup lebih modern yang membuat manusia lebih mudah berinteraksi tanpa mengadirkan diri secara langsung. Juga dalam olahraga yang menjadi bagian penting dalam gaya kehidupan modern, bukan hanya sebagai aktivitas untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tetapi juga sebagai tren sosial yang berkembang pesat. Khususnya para remaja yang di era sekarang ini sebagian besar mengikuti tren yang ada sekarang ini.

Masa remaja adalah masa yang dimana bukan anak-anak tapi belum juga dianggap dewasa. Masa remaja merupakan usia yang dimana menjembatani usia anak-anak dan usia dewasa (Pranata, 2022). Maka dari hal tersebut menurut Vasha Pradana Efendi Widodo (2021) dalam (Pranata, 2022) remaja diprediksi terjadi mulai dari usia 13-20 tahun.

Seiring dengan meningkatnya gaya hidup yang modern dan sehat khususnya untuk para remaja, maka dari situ munculah *fenomena fear off missing out* (fomo) dalam olahraga. Fenomena ini dalam konteks olahraga adalah fenomena yang tidak lepas dari pengaruh akan ketertinggalan suatu informasi dari tren sosial media atau aktivitas olahraga sehingga mendorong individu untuk berpartisipasi atau mengikuti agar tetap bisa merasa relevan dan diterima di lingkungannya. Fomo menurut Przybylski, Murayama, Dehaan, & Gladwell, (2013) menyatakan sebenarnya ketakutan dan kecemasan yang merasa dari diri individu akan ada kejadian yang menyenangkan dan menarik di suatu tempat, sehingga mengharuskan orang tersebut harus ada dan ikut mengalami kejadian yang ada di lokasi tersebut (Carolina & Mahestu, 2020). Fenomena ini semakin banyak berkembang di media sosial yang dimana banyak individu membagikan aktivitas olahraganya yang sedang tren seperti lari, bersepeda, gym workout karena adanya dorongan sosial dan gaya untuk hidup aktif.

Berbagai penelitian melaporkan bahwa motivasi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran merupakan faktor yang paling dominan (Wulandari et al., 2022). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa aspek rekreasi, interaksi sosial, serta keinginan untuk memperoleh pengalaman yang menyenangkan juga berkontribusi dalam minat beraktivitas fisik (Agung Nurwand et al., 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa fomo dapat mendorong individu untuk terlibat berbagai tren aktivitas fisik yang kemudian berkontribusi dalam citra diri digital (Fadilah et al., 2025). Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa keputusan seseorang melakukan aktivitas fisik tidak hanya didorong oleh kebutuhan fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Pembangunan dan penataan di kawasan Jl. Ahmad Yani Kabupaten Nganjuk telah menciptakan ruang

publik yang dimanfaatkan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik. Namun demikian, untuk saat ini belum ada penelitian dan tendensi data yang menggambarkan tingkat minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik di kawasan tersebut. Selain itu, belum diketahui bagaimana tingkat minat dan motivasi berdasarkan kategori remaja, dewasa, dan orang tua. Maka dari itu, diperlukan penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat minat dan motivasi masyarakat usia 13-65 tahun melakukan aktivitas fisik di kawasan tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat minat masyarakat usia 13-69 tahun dalam aktivitas fisik di Jalan A Yani Kabupaten Nganjuk?
2. Bagaimana gambaran tingkat motivasi intrinsik masyarakat usia 13-69 tahun dalam aktivitas fisik di Jalan A Yani Kabupaten Nganjuk?
3. Bagaimana gambaran tingkat motivasi ekstrinsik masyarakat usia 13-69 tahun dalam aktivitas fisik di Jalan A Yani Kabupaten Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan gambaran tingkat minat masyarakat usia 13-69 tahun dalam aktivitas fisik di Jalan A Yani Kabupaten Nganjuk
2. Mendeskripsikan gambaran tingkat motivasi intrinsik masyarakat usia 13-69 tahun dalam aktivitas fisik di Jalan A Yani Kabupaten Nganjuk
3. Mendeskripsikan gambaran tingkat motivasi ekstrinsik masyarakat usia 13-69 tahun dalam aktivitas fisik di Jalan A Yani Kabupaten Nganjuk

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teori

Diharapkan penelitian ini dapat berperan dengan perkembangan pesatnya dunia keilmuan, khususnya dalam dunia pendidikan jasmani dengan fokus dalam kajian motivasi para masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik

2. Manfaat praktis

Pemerintah daerah : memberikan masukan untuk merancang dan mengelola fasilitas umum/olahraga yang lebih efektif dalam mendorong

minat dan motivasi masyarakat khususnya para masyarakat dalam menjalani hidup sehat yang berkelanjutan.

3. Bagi masyarakat

Memberikan kesadaran akan pentingnya motivasi yang positif dan berkelanjutan dalam berolahraga. Diharapkan memahami nilai penting dari aktivitas fisik itu sendiri.

4. Bagi penelitian

Dapat menjadi dasar serta referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengangkat tema serupa.

Daftar Pustaka

- Agung Nurwand, Rudi, Indrayogi, & Maulana, I. (2022). Survei Minat Masyarakat Majalengka Melakukan Kegiatan Olahraga Rekreasi di Ruang Terbuka Kabupaten Majalengka. ... *Physical Education and ...*, 2(2), 192–201.
<https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/respecs/article/view/4321%0Ahttps://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/respecs/article/download/4321/2540>
- Akmal Rismansyah Nasution, Kustina, & Munzir. (2024). Analisis Kegiatan Olahraga Rekreasi Terhadap Motivasi Wisatawan Di Kota Sabang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(1), 1–14.
- Alamsyah, N. F., & Wulandari, R. M. (2026). Fear of Missing Out (FomO) dan Aktivitas Fisik di Era Digital: Analisis Bibliometrik Fear. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 14, 215–230.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i1.5793> Fear
- Anisa, F., Rani, R., Nurhayati, Natsir, P. L. S., Irmawaty, N., Anis, M., Daniel, S. N., Kartini, H., & Nanda, A. E. (2023). *Dasar-Dasar Statistika Untuk Penelitian* (R. Watrianthos (ed.); Cetakan 1.). Yayasan Kita Menulis.
[https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4882/1/Anisa %2C Buku Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian.pdf](https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4882/1/Anisa%20BukuDasar-dasar%20Statistika%20untuk%20Penelitian.pdf)
- Ardhiarto, B. U., Aina, S., Zahra, A., & Isnaeni, H. (2024). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Member Fithub BSB Semarang*. 621–630.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Perilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo Youth Communication Behavior with FoMo Trends. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69–92.
- Darma, B. (2021). *Statistik penelitian menggunakan spss: Uji Validitas, Uji Reabilitas, Uji Linear Sederhana, Uji Linear Berganda, Uji T, Uji F*. Guepedia.
https://books.google.com/books/about/STATISTIKA_PENELITIAN_MENGGUNAKAN_SPSS_U.html?id=acpLEAAQBAJ
- Dewi, F., Anggraini, P., Ana, V., Setyawati, V., Dian, U., & Semarang, N. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504.
- Donny Prasetyo1, I. (2020). Memahami Masyarakat Dan Perspektifnya. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(1), 163–175.
<https://doi.org/10.38035/JMPIS>

- Duli, W., & Lauh, A. (2024). Eksistensi Olahraga Masyarakat. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 16362–16371.
- Fadilah, N., Sandira, A., Sarah, N., Masrurah, U. D., & Bando, A. (2025). Sportstagram & Tiktok Athletic : Fomo Dan Lifestyle Digital Terhadap Self-Representation Melalui Aktivitas Olahraga Di Media Sosial. *Jurnal Online Manajemen*, 5(2), 1606–1617.
- Fadillah, R., & Mahyudin, R. P. (2026). *Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan* (P. . Siti Muflichah (ed.)). Antasari Press. https://idr.uin-antasari.ac.id/30762/1/Buku_Ridha_Fadillah_Penelitian_Kuantitatif.pdf
- Fauziah, S. N., Anggara, K., Rahmawati, Z., & Pamulang, U. (2025). Minat Olahraga di Kalangan Mahasiswa Universitas Pamulang. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 3, 98–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.54066/jikma.v3i1.2959>
- Hamdani, P. R. M. R. M. F. (2025). Analisis Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di Smk Kesehatan Rambah Samo. *Jurnal Studi Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(2), 56–70.
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian dan Uji Validitas Reabilitas* (N. A. Aziz (ed.)). Health Bookas Publishing. https://books.google.co.id/books?id=0dAeEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0%0A%0A
- Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. 1, 1–9.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*.
- Lensi, T. N., & Evie, T. (2023). Literature Review Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 1(Tujuan kajian pustaka ini adalah untuk mengetahui berbagai manfaat aktifitas fisik bagi kualitas hidup lansia sehingga nantinya dapat dijadikan rekomendasi untuk lansia), 375–384.
- Markuri, T. D. (2022). Faktor Sosioekonomi dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 : Studi pada Siswa SMK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 194–200.
- Maulana, A. (2022). Analisis Validitas , Reliabilitas , dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kua*, 3(3), 133–139.
- Muhammad Haeril Jufri, Besse Mutmainnah*, Indo Santalia, A. I. P. U. I. A. S. (2025). Perkembangan Masa Dewasa Menengah (Usia 41 – 60 Tahun) Konteks Al Quran Dan Hadist. *Jurnal Studi Agama-Agama*, 8, 59–74. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/ssr>
- Naufal, A., Agus, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2023).

- Survei Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat Pasca Pandemi di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 540–547.
- Novianto, M. A., Isna Nurdin W, M., & Wiyanto, A. (2021). Analisis Motivasi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Brebes. *Jurnal Spirit Edukasia Special Edition*, 83–96.
- Nur, A. F., & Arfandi, A. (2025). Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin Overview OF Sports Activity By Age And Gender Nur. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13, 336–343. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4219>
- NURFADILAH, R. (2021). *Tingkat motivasi masyarakat desa pulau gadang xiii koto kampar untuk berolahraga selama pandemi covid-19*. 1–29.
- Paputungan1, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC) Vol.*, 3(1), 1–9.
- Permanasuri, N. (2022). Persepsi Masyarakat terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Kegiatan Olahraga (Studi Kasus: Jalan Katamso, Kota Palangka *Jurnal Sangkareang Mataram*, 9(2), 12–18. <https://sangkareang.org/index.php/SANGKAREANG/article/view/477%0Ah> <https://sangkareang.org/index.php/SANGKAREANG/article/download/477/358>
- Politik, M. J., Humaniora, H., Aji, W. T., Rosiana, M., Musida, A. A., & Wahyuni, F. (2025). *Hidup Demi Eksistensi dan Validasi di Tengah Tren FOMO Sosial Media Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta , Indonesia Universitas Nahdhatul Ulama Mataram , Indonesia Universitas Islam Negeri Mataram , Indonesia setiap orang untuk membangun da*. 3.
- Prakoso, Y. febrianto N., & Irawan, R. J. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Di Tempat Kebugaran Se Kecamatan Benjeng. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 1–8.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Prasetyo, G. A., Fitri, M., Hamidi, A., & Pendidikan, U. (2023). Eksplorasi Motif Olahraga Pemuda: Perbandingan Berdasarkan Gender. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, 8(November), 199–206. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3113>
- Puspita, A. P. W., & Suparto, T. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Emosional pada Dosen Perguruan Tinggi Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic Volume*, 2(1), 1–12.
- Qolbu1, F., Faisal2, Ajrina, R., Anwar3, U. I., Nugraha4, J. N. I., & Muharry5, A. (2024). Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat di Wilayah Perumahan Batara

- RW 13, Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang, Kota Tasikmalaya Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Transformasi Kesejahteraan*, 1, 129–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.62951/dinsos.v1i4.877>
- Rahayu, D., Lestari, D., Kebidanan, P. S., Kesehatan, F. I., Abulyatama, U., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., & Abulyatama, U. (2025). Bukti Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan dan Kebugaran: A Systematical Riview review. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4, 126–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i3.6498>
- Rahmat Agung Rusadi1, Alimin Alwi2, M. A. H. (2026). Pengaruh Budaya Populer Dan Media Sosial Terhadap Motivasi Dan Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 362–366. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/5933/520523385>
- Ratnadinigrum, N. A. A., & Takrim, M. (2023). *Motivasi Kerja Menurut Teori Maslow Bagian Staf Manajemen Project Pada PT Putera Instrumenindo*. 7(2), 169–178.
- Rismayanti, R., Rayhan, M. A., Adzim, Q. K. El, & Fatihah, L. A. (2023). Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 2(2), 251–261. <https://doi.org/10.47233/jpst.v2i2.742>
- Rokhmad, & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen & Bisnis Aliansi*, 2(17), 51–58.
- Rumlah, S. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *Jurnal Pendidikan Sejarah*, 2(1), 94–100. <file:///C:/Users/dell/Downloads/nelly,+10.+Siti+Rumlah+94-100.pdf>
- Sa'adah1, N. (2024). Deskripsi Kepuasan Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Prodi Teknik Komputer. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Pembelajaran*, 05(01), 67–76.
- Safitri, A. V., & Indarto, P. (2023). *Analisis minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di ruang terbuka Pendahuluan*. 6(2), 305–321. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.20319>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, Dan Tersier. *Jurnal Edu Research*, 5(September), 110–116.
- Surya, A. (2020). Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Peserta Tsot Outbound. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 7–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng->

8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu
rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484
_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

- Tunru, A. A., Ilahi, R., & Hikmah, N. (2023). Analisis Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SDN 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda Andi. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 1–7. <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/sjp> Analisis
- Utami, Y., & Rasmanna, P. M. (2023). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument Penilaian Kinerja Dosen. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(2), 21–24.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Who. (2024). *Physical activity*. 24 Juni. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wulandari, M., Mustar, Y. S., Susanto, I. H., Hariyanto, A., Surabaya, U. N., Pendidikan, J., Olahraga, K., & Surabaya, U. N. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal MensSana*, 6, 201–209. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.06022021.22>
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., & Marsela, S. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 3, 780–789. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070>
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 15–21. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15422>