

**MOTIVASI MASYARAKAT KOTA PADANG MELAKUKAN
OLAHRAGA DI WIRABRAJA SPORT CENTRE DALAM
MASA PANDEMI COVID 19**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Ilmu Keolahrgaan Fakultas
Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang*



**HERFIADY NATA KUSUMA
NIM. 16089195**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Motivasi Masyarakat Kota Padang Melakukan Olahraga di Wirabraja
Sport Centre Dalam Masa Pandemi Covid 19

Nama : Herfiady Nata Kusuma

Nim/BP : 16089195/2016

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2023

Disetujui oleh :

**Departemen
Kesehatan dan Rekreasi**

Pembimbing



Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 19580502 198403 1 006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Herfiady Nata Kusuma

NIM : 16089195/2016

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan

Departemen Kesehatan Rekreasi

Universitas Negeri Padang

Dengan judul

Motivasi Masyarakat Kota Padang Melakukan Olahraga di Wirabraja Sport Centre

Dalam Masa Pandemi Covid 19

Padang, September 2023

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hanif Badri, M.Pd	1. 
2. Anggota : Sonya nelson, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota : Anggun Permata Sari, S.Si., M.PD., AIFO	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Motivasi masyarakat Kota Padang melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Juni 2023

Yang membuat pernyataan


Nata Kusuma
NIM 16089195

ABSTRAK

Herfiady Nata Kusuma. 2022. "Motivasi Masyarakat Kota Padang Melakukan Olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam Masa Pandemi Covid 19".*Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahrgaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini masyarakat kurang antusias untuk melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre diduga disebabkan oleh masa pandemic covid 19 walaupun sudah masuk era new normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi masyarakat Kota Padang melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemic covid 19.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini masyarakat yang beraktifitas olahraga di Wirabraja Sport Centre yang berjumlah 215 opada akhir pekan, sedangkan sampel diambil secara *simple random sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 67 orang. Instrument penelitian menggunakan penyebaran angket dengan skala likert. Data yang di peroleh dan diperiksa secara teliti kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik presentase dengan formulasi/rumus $P = f / n \times 100\%$.

Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa, 1) Motivasi masyarakat Kota Padang melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19 dalam kategori sedang. 2) Motivasi intrinsik masyarakat Kota Padang melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19 dalam kategori sedang. 3) Motivasi ekstrinsik masyarakat Kota Padang melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19 dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Motivasi Masyarakat; Olahraga; Pandemi Covid 19

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi penelitian yang berjudul "Motivasi masyarakat Kota Padang melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19". Penulisan skripsi penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Sarjana Olahraga, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Didalam penulisan skripsi penelitian, penulis dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Departemen Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd beserta seluruh dosen Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.
4. Drs. Hanif Badri, M.Pd, selaku pembimbing skripsi penelitian, yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi penelitian ini.

5. Ibuk Sonya Nelson, S.Si., M.Pd dan Ibuk Anggun Pemata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa, penulisan skripsi penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan yang membangun dari pembimbing dan tim penguji skripsi penelitian.

Padang, September 2023

Herfiady Nata Kusuma
16089195

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	8
1. Motivasi	8
2. Olahraga.....	19
3. COVID 19.....	23
B. Penelitian Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual	26
D. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Definisi Operasional.....	28
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Sumber Data.....	31

F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	33
H. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	37
B. Analisis Uji Coba Angkat.....	37
C. Analisis Data.....	39
1. Motivasi.....	39
2. Motivasi Instrinsik	40
3. Motivasi Ekstrinsik	41
D. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	32
2.Alternatif Jawaban	33
3. Kategori Skor Acuan Norma	35
4. Kriteria Klasifikasi	36
5.Distribusi Frekuensi Motivasi Masyarakat Kota Padang Melakukan Olahraga.....	39
6.Distribusi Frekuensi Motivasi Instrinsik	40
7.Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	27
2. Histogram Motivasi Masyarakat Kota Padang Melakukan Olahraga.....	40
3. Histogram Motivasi Instrinsik	41
4. Histogram Motivasi Ekstrinsik	42
5. Gerbang Masuk Wirabraja Sport Center	99
6. Kegiatan Berolahraga di Wirabraja Sport Center 1	100
7. Kegiatan Berolahraga di Wirabraja Sport Center 2	101
8. Pengisian Angket Oleh Masyarakat yang Berolahraga di Wirabraja Sport Center	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Uji Coba	54
2. Angket Uji Coba	55
3. Uji Validasi	58
4. Uji Reliabilitas	66
5. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	69
6. Angket Penelitian.....	70
7. Tabulasi Data Motivasi Masyarakat Kota Padang Melakukan Olahraga	73
8. Tabulasi Data Motivasi Instrinsik.....	75
9. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik.....	77
10. Tabulasi Data Motivasi Instrinsik Indikator Kebutuhan.....	79
11. Tabulasi Data Motivasi Instrinsik Indikator Harapan	81
13. Tabulasi Data Motivasi Instrinsik Indikator Kesenangan.....	83
14. Tabulasi Data Motivasi Instrinsik Indikator Refresing.....	85
15. Tabulasi Data Motivasi Instrinsik Indikator Menhilangkan Kenejuhan	87
16. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik Indikator Teman	89
17. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik Indikator Lokasi	91
18. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik Indikator Biaya\.....	93
19. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik Indikator Cuaca\.....	95
20. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik Indikator Peran Komando Resor Militer.....	97
21. Dokumentasi Penelitian.....	99
22. Surat Izin Penelitian	103
23. Surat Balasan Penelitian.....	104

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas, terbukti dari bertumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan, namun sudah menjadi gaya hidup. Kegiatan olahraga diharapkan menjadi wadah rekreasi untuk mengisi waktu luang serta peningkatan prestasi, watak dan kepribadian yang baik dengan terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan nasional, berkaitan dengan ini pemerintah menggariskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor III Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal I ayat 13 yang menjelaskan bahwa “Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.”. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan tersebut, jelas bahwa salah satu tujuan berolahraga adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu pelaksanaan kegiatan olahraga oleh masyarakat secara betul dan benar diharapkan dapat memperbaiki kualitas fungsi tubuh. Betul dalam

pemeliharaan cabang olahraganya merupakan investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia Indonesia.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terukur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan kesehatan. Menurut Apri (2012:20) “Aktivitas olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu”. Berolahraga sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga memang menjadi suatu kebutuhan pokok manusia, karena dengan berolahraga, hal ini akan menjaga kesehatan tubuh pada orang tersebut.

Melakukan olahraga juga dapat menghindarkan seseorang dari penyakit jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi, penyakit yang kemungkinan terjadi pada masa pandemic Covid 19 karena kurangnya aktivitas fisik masyarakat cenderung menghabiskan waktu dirumah, sehingga berisiko mengalami penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, obesitas serta susah tidur. Menurut Apri (2009:19) olahraga bermanfaat untuk : “1) kesehatan, 2) mengurangi stress, 3) mencegah obesitas, 4) mendukung pertumbuhan otot, 5) meningkatkan koordinasi tubuh, 6) meningkatkan kecerdasan, dan 7) tidur lebih nyeyak”.

Berdasarkan kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh dari melakukan kegiatan olahraga, oleh sebab itu sesibuk apapun seseorang, dia harus tetap menjaga kesehatannya dengan berolahraga dan menerapkan pola hidup sehat. Karena kesehatan sangat penting sekali. Baik bagi yang tua maupun yang muda, baik yang sakit maupun yang sehat. Karena olahraga mempunyai berbagai macam manfaat yang sangat besar bagi kesehatan dan olahraga juga bisa menjegah dan mengurangi berbagai penyakit. Jika kita malas melakukan aktivitas olahraga tentunya akan dapat memicu stress, gangguan tidur, metabolisme lambat, darah tinggi, kegemukan, osteoporosis. Dengan demikian untuk mendapatkan kesehatan ditengah pandemi virus corona (covid 19) harus rajin melakukan aktivitas fisik/olahraga.

Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dikondisi pandemi Covid 19 adalah olahraga dengan intensitas dan durasi sedang yang dapat dilakukan didalam maupun diluar ruangan. Olahraga dalam ruangan yang dapat dilakukan yaitu jalan cepat disekitar rumah, naik turun tangga, menari, melompat tali, senam, atau berolahraga dengan menggunakan mesin kardio. Sedangkan olahraga luar yang dapat dilakukan yaitu berjalan-jalan disekitar tempat tinggal atau taman, jogging, bersepeda, dan lain sebagainya.

Kemenkes, (2020) menjelaskan bahwa selama pandemi masyarakat harus tetap menjaga sistem kekebalan tubuh agar terhindar dari paparan virus. Pola hidup sehat adalah upaya menjaga daya tahan tubuh, seperti mengkonsumsi 3 makanan yang bergizi dan konsumsi suplemen, mengkonsumsi ramuan

herbal/jamu, rajin berolahraga, memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup, berjemur di matahari pagi, tidak meminum alkohol serta tidak merokok.

Motivasi adalah suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang dari diri sendiri disebut sebagai motivasi intrinsik, serta dapat pula datang dari lingkungan, atau disebut motivasi ekstrinsik (Singgih D. Gunarsa, 2010:50).

Salah satu faktor yang menentukan terlaksananya kegiatan berolahraga di suatu daerah adalah keikutsertaan masyarakat atau warga di daerah tersebut. Hal ini jelas karena masyarakatlah yang menjadi subjek dalam kegiatan yang dilaksanakan di daerah tersebut. Kesediaan masyarakat dalam mengikuti suatu kegiatan olahraga tergantung dengan motivasi tersebut. Suatu kegiatan akan terlaksana dengan apabila terdapat motivasi yang cukup pada masyarakat dan sebagian masyarakat berminat untuk melakukan kegiatan tersebut. Untuk mewujudkan suatu aktivitas olahraga perlu adanya motivasi karena dengan adanya motivasi akan menimbulkan rasa tertarik dan senang untuk melakukan aktivitas olahraga, ini akan menyebabkan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan masyarakat menjadi lebih bermakna dan bersungguh-sungguh dengan demikian masyarakat akan lebih rutin melakukan kegiatan berolahraga. Tanpa adanya motivasi masyarakat tidak akan memperdulikan kegiatan berolahraga.

Kota Padang adalah ibu kota Provinsi. Kota Padang merupakan salah satu kota yang tak luput dari serangan virus Corona (Covid-19). Dimasa

pandemic covid 19 ini masyarakatnya lebih banyak melakukan aktivitas di dalam rumah serta dalam melakukan aktivitas olahraga karena takut tertular virus corona. Dengan kondisi ini tentunya berdampak tidak baik terhadap kesehatan masyarakat itu sendiri, seperti gangguan mental, darah tinggi, kegemukan, osteoporosis serta daya tahan tubuh menjadi lemah.

Kota Padang sendiri mempunyai banyak tempat untuk melakukan kegiatan olahraga, salah satunya Wirabraja Sport Centre. Wirabraja terlatak tepatnya di daerah Ganting Parak Gadang, Padang Timur. Kompleks Wirabraja Sport Centre dulunya adalah sebuah lapangan tak terurus seluas kurang lebih empat hektar. Pada tahun 2017, disulap oleh Komando Resor Militer (Korem) 032/Wirabraja menjadi kompleks sarana olahraga umum yang fasilitasnya terdiri dari kolam renang, wahana hiburan anak-anak, lintasan lari, lapangan voli, lapangan futsal/sepakbola, takraw dan beragam perlengkapan olahraga yang berdiri di samping lintasan lari. Selepas dibangunnya kompleks olahraga tersebut, setiap hari di saat pagi dan petang ramai masyarakat yang berolahraga. Biasanya tempat yang paling ramai dikunjungi ialah lapangan bola futsal dan voli, karena tidak dipungut biaya apapun.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus Bapak Syafruddin Rabu 25 Januari 2022 bahwa masyarakat kurang antusias untuk melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre diduga disebabkan oleh masa pandemic covid19 walaupun sudah masuk era new normal, masyarakat hanya ramai pada hari Sabtu dan Minggu dengan tetap mematuhi protocol kesehatan. Meskipun sudah masuk era new normal masyarakat tetap masih takut dengan penyebaran virus

corona covid 19. Dengan sudah masuk era new normal pada masa pandemic covid 19 akan tetapi masih ada sebagian masyarakat tetap tertarik untuk datang di Wirabraja Sport Centre. Salah satu faktor yang mempengaruhi antusiasme masyarakat adalah adanya motivasi berolahraga.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam bagaimana mengetahui motivasi orang berolahraga di tempat kebugaran dalam penelitian deskriptif berjudul: “Motivasi masyarakat Kota Padang melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti kemukakan dapat di identifikasikan beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Kurangnya antusias masyarakat melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre diduga disebabkan oleh masa pandemic covid 19.
2. Olahraga rutin dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh.
3. Belum diketahui motivasi masyarakat melakukan olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka peneliti membuat suatu batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini hanya membahas tentang “Motivasi Masyarakat Kota Padang melakukan Olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana gambaran objektif Motivasi Masyarakat Kota Padang Melakukan Olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk: Untuk mengetahui Seberapa besar motivasi masyarakat Kota Padang Melakukan Olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini secara garis besar dapat diambil manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk menyelesaikan studi di strata satu (S1) program studi Ilmu Keolahragaan departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Lembaga, yaitu pemerintahan kota Padang sebagai informasi mengenai motivasi masyarakat melakukan Olahraga di Wirabraja Sport Centre dalam masa pandemi Covid 19.
3. Sebagai bahan bacaan di Pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang.