

**TINGKAT MINAT, MOTIVASI, DAN KESADARAN AKAN HIDUP
SEHAT MASYARAKAT DALAM MELAKSANAKAN
AKTIVITAS OLAHRAGA DI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Dosen Penguji Prodi Ilmu Keolahragaan
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



Disusun Oleh:

LUTHFI ZAHIRA YASIR

20089122/2020

**DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji

Departemen Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Minat, Motivasi, dan Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang
Nama : Luthfi Zahira Yasir
NIM : 20089122
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

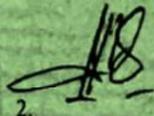
Padang, 31 Mei 2024

Tim Penguji

1. Ketua : Andri Gemaini, S.Si., M.Pd

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes

2. 

3. Anggota : Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO

3. 

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tingkat Minat, Motivasi, dan Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang

Nama : Luthfi Zahira Yasir

NIM : 20089122

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 31 Mei 2024

Disetujui Oleh,

Ketua Departemen
Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001

Pembimbing



Andri Gemai, S.Si., M.Pd
NIP. 19910530 202203 1 007

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Minat, Motivasi, dan Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Didalam 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 sesungguhnya 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, 20 Juni 2024
Yang membuat pernyataan



Luthfi Zahira Yasir
NIM 20089122

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah- Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Minat, Motivasi, dan Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di kota Padang” dengan lancar.

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan agar memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan (NK), Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dukungan, bimbingan, dan kemudahan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dengan hati yang tulus, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang amat besar kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Universitas Negeri Padang;
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini;
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd. selaku Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini;

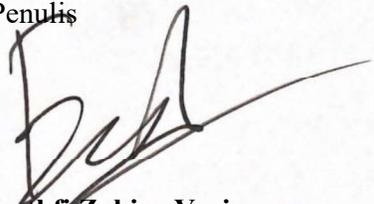
4. Bapak Andri Gemaini, S.Si., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan penulis bimbingan, nasehat, waktu, dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini;
5. Ibu Prof. Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes selaku Penguji 1 skripsi ini yang telah memberikan saran, masukan, dan arahan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini;
6. Ibu Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd., AIFO selaku penguji 2 skripsi ini yang telah memberikan saran, masukan, dan arahan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini;
7. Bapak/Ibuk Staff Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan layanan dan informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
8. Bapak/Ibuk Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang penulis dapatkan selama proses perkuliahan;
9. Kedua Orang Tua serta Kakak dan Adik Tercinta yang telah memberikan kasih dan sayangnya serta yang telah membesarkan, mendidik, serta memberikan dukungan dan do'anya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan kelak bisa menjadi orang yang berguna bagi nusa dan bangsa

10. Seluruh teman-teman seperjuangan S1 Departemen Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan penulis yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan saran kepada penulis dalam penulisan skripsi ini;
11. Masyarakat Kota Padang yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini, dan seluruh pihak yang telah membantu, mendukung, serta mempermudah penulis secara langsung atau tidak langsung dalam penulisan skripsi ini.
12. Serta seluruh Ibu/Bapak/Teman yang turut membantu, mendukung, dan mempermudah penulis dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan yang telah diberikan senantiasa mendapat Ridho dan balasan dari Allah Subhanallahu Wa Ta'Ala. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran, manfaat, dan informasi yang berguna bagi pembacanya.

Padang, 6 Maret 2024

Penulis



Luthfi Zahira Yasir
NIM 20089122

ABSTRAK

Luthfi Zahira Yasir. 2024. Tingkat Minat, Motivasi, dan Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang. *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Berdasarkan Sport Development Index (2022), indeks kebugaran masyarakat di Provinsi Sumatera Barat berada pada kategori rendah, yaitu dengan nilai Vo2max yang dimiliki sebesar 26,23 ml/kg/min, dan berada pada kategori rendah. Selain itu, indeks kesehatan masyarakat di Provinsi Sumatera Barat masuk pada kategori rendah, yaitu 0,416. Hal tersebut merupakan salah satu pendorong bagi penulis untuk melakukan penelitian tentang minat, motivasi, dan kesadaran hidup sehat masyarakat yang melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat, motivasi, dan kesadaran akan hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang.

Jenis penelitian pada penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu masyarakat Kota Padang yang melaksanakan aktivitas olahraga di Lapangan FIK UNP, Lapangan Wirabraja, Lapangan Gor H. Agus Salim, dan Gelanggang Balai Kota Padang. Sampel penelitian berjumlah 100 orang masyarakat yang melaksanakan aktivitas olahraga yang diambil dengan teknik *nonprobability sampling* insidental. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang Sangat Tinggi dengan skor persentase keseluruhan 86,49%. Motivasi masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang Sangat Tinggi dengan skor persentase keseluruhan 85,69%. Kesadaran akan hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang Sangat Tinggi dengan skor persentase keseluruhan 85,79%.

Kata Kunci: Minat, Motivasi, Hidup Sehat.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Olahraga	12
1. Pengertian Olahraga.....	12
2. Ciri-Ciri Olahraga	13
3. Fungsi Olahraga	16
4. Manfaat Olahraga	16
B. Masyarakat.....	18
1. Peran Serta Masyarakat Dalam Olahraga	20
C. Hakikat Minat	21
1. Macam-Macam Minat.....	23
2. Ciri-Ciri Minat	24
3. Bentuk-Bentuk Minat	25
4. Faktor Yang Mempengaruhi Minat	25
5. Unsur-Unsur Minat	27
6. Cara Mengukur Minat.....	28
D. Motivasi	28
1. Jenis Motivasi	30
2. Sifat Motivasi.....	30
3. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi.....	31
4. Fungsi motivasi.....	32
E. Kesehatan	33
1. Perilaku Hidup Sehat	35
2. Pengetahuan Gaya Hidup Sehat.....	36
3. Tubuh Sehat Ideal	37
F. Kerangka Konseptual.....	38
G. Pertanyaan Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	39

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel Penelitian	40
3. Teknik Pengambilan Sampel	41
D. Variabel Penelitian.....	41
E. Instrumen Penelitian	42
1. Uji Coba Instrumen Penelitian.....	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum.....	48
B. Hasil Penelitian	50
1. Karakteristik Responden.....	50
2. Skoring Responden	53
C. Pembahasan.....	59
1. Minat Masyarakat dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang.....	59
2. Motivasi Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang.....	61
3. Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	43
Tabel 2. Pedoman Observasi	44
Tabel 3. Kriteria Analisis Deskriptif Persentase	47
Tabel 4. Rangkuman Indikator Variabel Minat.....	55
Tabel 5. Rangkuman Indikator Variabel Motivasi	56
Tabel 6. Rangkuman Indikator dari Variabel Kesadaran Akan Hidup Sehat.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Keturunan, Pelayanan Kesehatan, Perilaku, dan Lingkungan	34
Gambar 2. Lokasi Gelanggang Balai Kota Padang	48
Gambar 3. Lokasi Gor H. Agus Salim	48
Gambar 4. Lokasi Lapangan FIK UNP	49
Gambar 5. Lokasi Lapangan Wirabraja 032 Sportscenter.....	49
Gambar 6. Pendidikan Sampel Responden	50
Gambar 7. Pekerjaan Sampel Responden.....	51
Gambar 8. Jenis Kelamin Responden.....	52
Gambar 9. Usia Responden	53
Gambar 10. Gabungan Indikator Dari Variabel Minat.....	54
Gambar 11. Gabungan Indikator Dari Variabel Motivasi	55
Gambar 12. Variabel Kesadaran Akan Hidup Sehat	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Angket Kuesioner	76
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	80
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian	84
Lampiran 4. Hasil Observasi Penelitian	88
Lampiran 5. Uji Coba Angket Kuesioner.....	92
Lampiran 6. Hasil Penilaian Skor Variabel Minat	98
Lampiran 7. Hasil Penilaian Skor Variabel Motivasi.....	100
Lampiran 8. Hasil Penilaian Skor Variabel Kesadaran Akan Hidup Sehat	102
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman saat ini menandai sebuah era yang penuh dengan transformasi cepat dan inovasi yang tak terelakkan. Dengan kemajuan teknologi yang melampaui batas-batas yang pernah kita bayangkan, serta perubahan sosial, ekonomi, dan budaya yang terus berkembang, masa kini menjadi saksi dari revolusi digital dan pergeseran paradigma yang mengubah cara kita hidup, bekerja, dan berinteraksi. Dalam konteks ini, pemahaman akan dinamika zaman ini menjadi semakin penting, mengingat dampaknya yang mendalam pada berbagai aspek kehidupan manusia di seluruh dunia.

Dampak dari perkembangan zaman yang kita rasakan saat ini yaitu perubahan pada masyarakat perkotaan yang disebabkan adanya era globalisasi serta mempengaruhi ilmu pengetahuan dan teknologi, sosial, ekonomi, hukum, dan budaya. Pada masyarakat perkotaan, saat ini sangat mudah menerima informasi, perubahan, dan pendidikan. Hasil dari kemajuan teknologi, industri, bisnis, pendidikan, dan juga hiburan banyak kita jumpai pada gaya hidup masyarakat perkotaan, serta merubah gaya hidup masyarakat perkotaan menjadi lebih modern dan kompleks.

Nilai dan norma pada diri individu dapat dipengaruhi oleh gaya hidup. Gaya hidup yaitu adaptasi aktif individu dari kondisi sosial agar dapat menyatu dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, serta gaya hidup dapat berupa hal ataupun kebiasaan seseorang dalam mengisi waktu

luangnya. Gaya hidup dapat diuraikan menjadi tiga bagian, yaitu bagaimana seseorang menghabiskan waktu mereka (Aktivitas), apa yang dianggap penting bagi hidupnya (Ketertarikan), dan apa yang mereka pikirkan tentang lingkungannya (Opini) (Roeswin, 2017).

Menurut Indricha (2019) minat adalah dorongan dari dalam diri seseorang ataupun faktor yang mempengaruhi timbulnya ketertarikan dan perhatian secara efektif serta menimbulkan terpilihnya suatu objek atau kegiatan yang menguntungkan, menyenangkan, dan kegiatan tersebut mendatangkan kepuasan dalam dirinya. Dapat disimpulkan bahwa minat adalah suatu kecenderungan diri individu dalam suatu ketertarikan dalam melakukan sesuatu dan menimbulkan kepuasan dalam dirinya apabila melakukan kegiatan tersebut.

Motivasi berasal dari bahasa latin *movore* yang berarti gerak atau dorongan untuk melakukan sesuatu. Dalam bahasa Inggris motivasi disebut *motive* yang berarti alasan. Dalam bahasa Indonesia motivasi berasal dari kata motif, yang berarti dorongan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif juga diartikan sebagai penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu (Muhammad, 2016). Berdasarkan definisi motivasi dari para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi yaitu suatu dorongan dalam diri seseorang untuk dapat terjadinya melakukan suatu kegiatan atau aktivitas.

Kesibukan dalam kehidupan pada budaya modern saat ini sering menyebabkan seseorang menjadi malas dan kurang bergerak, kesibukan tersebut juga dapat mempengaruhi orang tersebut menjadi stress, gaya hidup

seperti itu akan mengundang berbagai penyakit, antara lain penyakit jantung dan pembuluh darah seperti tekanan darah tinggi hingga stroke. Hal tersebut sering dijumpai pada kelompok usia pertengahan, tua, hingga lanjut, khususnya individu yang tidak melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga merupakan gerak raga yang terstruktur dan terencana agar memelihara terjadi gerak dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti memelihara hidup dan meningkatkan kemampuan hidup. Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia pada kehidupan, hal tersebut dikarenakan menurut Pranata dan Kumaat (2022) olahraga dapat menjaga dengan baik kondisi fisik dan kesehatan fisik. Olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit-penyakit seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, kanker, obesitas, cedera, mengurangi depresi, stres, dan kecemasan. Olahraga juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan dapat meningkatkan konsentrasi.

Olahraga merupakan suatu kebutuhan hidup secara terus menerus, olahraga dapat dikatakan sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, perkembangan fungsional jasmani, rohani, dan sosial. Menurut Husdarta (2010) dalam (Bilal & Nurharsono, 2022), olahraga berasal dari kata *disport/disportare* yang berarti bergerak dari suatu tempat ke tempat lain. Olahraga yaitu hal yang dapat menimbulkan rasa senang atau bersifat rekreasi. Pada abad ke-18, *field sport* dikenal di Inggris dan dilakukan oleh bangsawan atau aristocrat, dan kegiatan yang dilakukan yaitu menembak

serta berburu pada waktu senggang. Pada Bahasa Perancis, olahraga disebut *desporter* yang berarti membuang Lelah. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih tubuh manusia agar menjadi sehat dan kuat.

Olahraga bukan hanya sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan bukan hanya untuk memperoleh prestasi; tetapi lebih dari itu, yaitu sebagai alat untuk meningkatkan dan mengembangkan fisik untuk lebih baik, kualitas hidup yang lebih baik, dan sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional. Menurut Utomo (2015), fungsi dan tujuan olahraga pendidikan yaitu bersifat mendidik, olahraga rekreasi bertujuan mendapatkan hal rekreatif, olahraga kesehatan bertujuan untuk membina dan meningkatkan kesehatan, olahraga rehabilitasi bertujuan untuk rehabilitasi, dan olahraga prestasi yaitu untuk meningkatkan, bersaing, dan mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Menurut Ristanto (2014), secara fisiologis, olahraga berfungsi untuk meningkatkan fungsi fisiologis; seperti meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kondisi fisik terutama jantung, paru-paru, kelincahan, kecepatan, serta kekuatan. Secara sosial, olahraga berfungsi sebagai alat untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain di lingkungannya. Kebutuhan masyarakat semakin beragam yang berakibat kepada dibutuhkannya tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan yang beragam tersebut; kebutuhan yang beragam tersebut terlihat pada meningkatnya keinginan masyarakat untuk memiliki tingkat kesehatan

yang tinggi, meningkatnya keinginan untuk memiliki penampilan fisik yang proporsional, dan keinginan untuk mengekspresikan diri di lingkungannya.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, pada BAB I Ketentuan Umum, disebutkan pada Pasal 1 bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”. Berdasarkan Undang-Undang tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah olahraga kegiatan yang berkaitan dengan pikiran, raga, dan jiwa seseorang secara sistematis dan teratur untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya orang yang melakukan kegiatan olahraga.

Pelaksanaan kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat Indonesia, khususnya di seluruh kota, maka pemerintah mengambil peran, yaitu menyediakan sarana untuk masyarakat melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang, yaitu di Balai Kota Bypass Kota Padang, Lapangan Wirabraja Tarandam Kota Padang, Gor H. Agus Salim, dan Lapangan FIK UNP. Hal tersebut merupakan bentuk upaya pemerintah dalam memfasilitasi masyarakat atas minimnya fasilitas dan sarana pra sarana untuk masyarakat dalam melakukan olahraga.

Pada penelitian Damayanti (2021) di Kota Tulungagung Jawa Timur, menunjukkan hasil minat masyarakat melakukan olahraga masuk pada kategori tinggi (Skor rata-rata 82,84%). Penelitian tersebut berkaitan dengan

penelitian ini dikarenakan adanya kesamaan variabel minat masyarakat dalam melakukan olahraga dan kesamaan teknik analisis data dengan teknik analisis deskriptif persentase. Pada penelitian Kasriman (2017), ditunjukkan hasil dari penelitian setelah diolah secara statistik memperlihatkan skor minimum yang diperoleh adalah 69 dan skor maksimum adalah 96 dari rentang yang dihitung. Perhitungan selanjutnya, memberikan nilai rata-rata sebesar 82,52, nilai tengah atau Median (Me) sebesar 83 dan Modus (Mo) sebesar 84, simpangan baku 5,59 serta varians sebesar 31,28. Motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta memiliki persentase sebesar 52% berada di atas harga rata-rata, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD di Jalan Sudirman Jakarta cukup tinggi. Penelitian tersebut berkaitan dengan penelitian ini, kaitannya dengan penelitian ini yaitu variabel motivasi masyarakat melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang.

Berdasarkan penelitian Rahmawati (2020), diperoleh responden memiliki minat dengan kategori tinggi (Skor rata-rata 73,54%). Motivasi masyarakat melaksanakan olahraga rekreasi melalui kegiatan *car free day* di Kota Semarang tergolong pada kategori tinggi (Skor rata-rata 79,34%). Kesadaran hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan olahraga rekreasi melalui kegiatan *car free day* tergolong tinggi (Skor rata-rata 78,86%). Penelitian tersebut berkaitan dengan penelitian yang penulis rencanakan, hal tersebut dikarenakan penulis sama-sama meneliti variabel minat, motivasi, dan kesadaran akan hidup sehat dan dengan teknik analisis yang sama dengan

penulis yaitu analisis deskriptif persentase. Berdasarkan penelitian Safitri dan Indarto (2023), diperoleh bahwa minat masyarakat melakukan aktivitas olahraga di ruang terbuka masuk pada kategori tinggi (Skor rata-rata 78,78%). Penelitian tersebut berkaitan dengan penelitian ini dikarenakan adanya kesamaan variabel minat masyarakat melaksanakan aktivitas olahraga.

Data tingkat kebugaran masyarakat menurut Mutohir dkk. (2022), secara nasional Indonesia memiliki Vo₂max yang berada pada kategori rendah, yaitu sebesar 26,58 ml/kg/min. Pada Provinsi Sumatera Barat, Vo₂max yang dimiliki sebesar 26,23 ml/kg/min, dan berada pada kategori rendah. Kesehatan masyarakat secara nasional juga masuk pada kategori rendah, yaitu dengan indeks 0,425, dan indeks kesehatan pada Provinsi Sumatera Barat masuk pada kategori rendah, yaitu 0,416. Data tersebut dikumpulkan dari 34 Provinsi yang dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2022 yang melibatkan 190 Kabupaten/Kota, 534 Desa/Kelurahan, dan total 16.020 responden yang berusia antara 10-60 tahun. Proporsi usia 10-19 tahun sebanyak 21,3%, usia 20-44 sebanyak 52,7%, dan usia 45-60 sebanyak 26%. Total responden tersebut berpendidikan SD/setara sebanyak 19,8%, berpendidikan SMP/setara sebanyak 48,7%, berpendidikan SMA/setara sebanyak 48,7%, dan berpendidikan tinggi sebanyak 11%. Kebugaran dan kesehatan masyarakat Indonesia berdasarkan data dari (Mutohir dkk., 2022) tersebut merupakan salah satu pendorong bagi penulis untuk melakukan

penelitian tentang minat, motivasi, dan kesadaran hidup sehat masyarakat yang melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang.

Berdasarkan rendahnya indeks kebugaran dan kesehatan di Provinsi Sumatera Barat, penelitian ini diharapkan dapat memaparkan apakah masyarakat melaksanakan aktivitas olahraga terdapat indikator untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan untuk mengetahui seberapa besar kesadaran akan hidup sehat yang dimiliki oleh masyarakat. Selain itu, masyarakat ramai melaksanakan aktivitas olahraga di sarana dan fasilitas olahraga yang ada di Kota Padang, tetapi tidak adanya data tentang tingkat kebugaran, minat dalam melaksanakan olahraga, motivasi dalam melaksanakan olahraga, dan kesadaran hidup sehat dalam melaksanakan aktivitas olahraga.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti dalam kegiatan olahraga di Kota Padang, masyarakat di Kota Padang ramai melaksanakan aktivitas olahraga di sarana dan fasilitas olahraga yang ada di Kota Padang seperti di Lapangan Balai Kota Padang di Bypass, Lapangan Wirabraja Tarandam, Gor H. Agus Salim, dan Lapangan FIK UNP. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui minat, motivasi, dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang melalui judul penelitian “Tingkat Minat, Motivasi, dan Kesadaran Akan Hidup Sehat Masyarakat Dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat minat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang;
2. Belum belum diketahui motivasi masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang;
3. Belum diketahui tentang kesadaran akan hdiup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang;
4. Rendahnya tingkat kebugaran dan kesehatan masyarakat Provinsi Sumatera Barat.

C. Batasan Masalah

Agar masalah tidak menyimpang dari permasalahan yang sebenarnya, maka masalah pada penelitian ini dibatasi, yaitu “Minat, motivasi, dan kesadaran akan hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas, maka permasalahan yang diangkat peneliti yaitu:

1. Bagaimana minat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang?;
2. Bagaimana motivasi masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang?;
3. Bagaimana tingkat kesadaran hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui minat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang;
2. Untuk mengetahui motivasi masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang;
3. Untuk mengetahui tingkat kesadaran hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan bahan pengembangan ilmu pengetahuan tentang aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat Kota Padang;
2. Dapat dijadikan bahan untuk meningkatkan aktivitas olahraga di Kota Padang;

3. Dapat digunakan sebagai bahan untuk memperbaiki dan meningkatkan kegiatan olahraga di Kota Padang;
4. Dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan olahraga berdasarkan minat, motivasi, dan kesadaran akan hidup sehat masyarakat dalam melaksanakan aktivitas olahraga di Kota Padang.