

***EXERCISE MOTIVATION SURVEY IN THE NEW NORMAL ERA  
ON ADOLESCENT AGES 13-17 YEARS AT H.M NURDIN  
PADANGSIDIMPUAN STADIUM***

**Indah Permata Sari, Ardiah Juita, Ni Putu Nita Wijayanti,**

Email : indah.gabe@yahoo.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number: 085275237141

*Physical Education Program for Health and Recreation  
Department Of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *This research generally aims to determine and describe the motivation to exercise in the new normal era in adolescents aged 13-17 years at the H.M Nurdin Padangsidempuan Stadium. The population in this research were teenagers aged 13-17 years who exercised at the H.M Nurdin Padangsidempuan stadium. If the population size (N) is unknown, the sample size taken is calculated using the Lemeshow formula (1997), thus the number of samples in this research is 100 people. This research uses purposive sampling technique. The instrument in this research is a questionnaire with the Guttman scale. The results showed that 68 adolescents (68%) were included in the high category, 24 adolescents (24%) were included in the medium category, and 8 adolescents (8%) were included in the less category.*

**Key Words:** *Motivation, Exercise, New Normal*

# **SURVEI MOTIVASI BEROLAHRAGA DI ERA NEW NORMAL PADA REMAJA USIA 13-17 TAHUN DI STADION H.M NURDIN PADANGSIDIMPUAN**

**Indah Permata Sari, Ardiah Juita, Ni Putu Nita Wijayanti,**

Email : indah.gabe@yahoo.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com

Nomor HP: 085275237141

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan motivasi berolahraga di era *new normal* pada remaja usia 13-17 tahun di Stadion H.M Nurdin Padangsidempuan. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 13-17 tahun yang berolahraga di stadion H.M Nurdin Padangsidempuan. Jika besar populasi (N) tidak diketahui maka besar sampel yang diambil dihitung menggunakan rumus Lemeshow (1997), dengan demikian jumlah sampel pada penelitian ini adalah 100 orang. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket/kuesioner dengan skala Guttman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68 remaja (68%) yang termasuk dalam kategori tinggi, 24 remaja (24%) yang termasuk dalam kategori sedang, dan 8 remaja (8%) yang termasuk dalam kategori kurang.

**Kata Kunci:** Motivasi, Berolahraga, New Normal

## PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan sekarang ini manusia tidak dipisahkan dari olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani sehingga menjadi manusia yang berkualitas. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (UU. Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:4).

Sesuai dengan fungsi dan tujuan olahraga, kita mengenal berbagai bentuk kegiatan olahraga, seperti (1) olahraga pendidikan untuk bertujuan bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi bertujuan yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi yang bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif untuk tujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga yang disukai banyak orang dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan khususnya remaja ialah olahraga yang bersifat rekreatif, untuk memperoleh kegembiraan, kesenangan, jatidiri, dan juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kegiatan yang menyenangkan sering kali dilakukan remaja untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu contoh olahraga rekreasi yang sering dilakukan oleh remaja adalah *jogging*. Mudahnnya pelaksanaan olahraga ini, membuat para remaja lebih memilih melakukan olahraga tersebut daripada olahraga lain yang membutuhkan sarana prasarana ataupun menyulitkan para remaja yang kurang mengetahui tentang peraturan suatu cabang olahraga seperti bola voli ataupun bola basket.

Saat ini, Indonesia sedang berada di masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) atau sering juga disebut *New Normal*, mengubah gaya hidup masyarakat. Rutinitas berolahraga menjadi salah satu kebiasaan baru yang digemari sebagai bentuk pertahanan diri dari penularan virus Covid-19. Pada masa pandemi Covid-19 saat ini, kesehatan jasmani dan rohani menjadi sangat penting agar memiliki imun tubuh yang baik. Kebiasaan hidup sehat harus disosialisasi dan digerakkan secara masif demi melawan wabah Covid-19. Hal ini sangat diperlukan mengingat masalah kesehatan masyarakat belakangan ini sangat kompleks dan sangat beragam, karena rendahnya kesadaran masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada masa pandemi saat ini menjadi keharusan untuk diterapkan dalam setiap sisi kehidupan manusia seperti di rumah tangga/keluarga, institusi kesehatan, tempat-tempat umum, sekolah maupun di tempat kerja (Rosidin et al., 2019). Orang yang gemar berolahraga akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga jarang terkena serangan penyakit. Sejumlah manfaat olahraga menurut Penelitian “Peranan pola Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani (Suryanto)” adalah dapat memperlancar aliran darah ke otak serta metabolisme dan regenerasi sel-sel tubuh akan terjadi lebih cepat, sehingga terlihat awet muda. Manfaat lainnya, olahraga teratur dengan cara yang tepat akan menjaga postur tubuh tetap langsing dan terhindar dari tumpukan lemak sumber penyakit. Namun, belum semua masyarakat punya kebiasaan berolahraga. Statistik Sosial Budaya (BPS,2018) mendata hanya sekitar 35,7 persen yang rutin berolahraga. Meski demikian, selama tiga tahun terakhir, angkanya menunjukkan kenaikan. Ternyata mayoritas (81,7 persen) didominasi oleh usia anak hingga remaja (5-17 tahun). Adapun

usia 16-30 tahun, hanya 33 persen yang hobi berolahraga. Semakin usia tua, makin sedikit proporsi responden yang berolahraga.

Kegiatan berolahraga tidak terlepas dari adanya peran serta motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang. Artinya, motivasi patut dipandang sebagai hal yang disadari, karena motivasi merupakan aspek psikologis seseorang yang bertujuan untuk memiliki keinginan yang tinggi pada aktivitas tertentu dan mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas tersebut. Untuk mewujudkan suatu aktivitas olahraga perlu adanya motivasi karena dengan adanya motivasi akan menimbulkan rasa tertarik dan senang untuk melakukan aktivitas olahraga, hal ini akan menyebabkan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan anak menjadi lebih bermakna dan sungguh-sungguh dengan demikian anak akan berusaha untuk mendapatkan apa yang diharapkan namun bila dibandingkan dengan anak yang tidak mempunyai motivasi terlihat malas-malasan untuk melakukan aktivitas olahraga. Berolahraga lebih sering dilakukan anak karena berolahraga memerlukan keadaan fisik atau tubuh yang baik. Menurut Gould & Petlichkoff (1988), motivasi orang melakukan olahraga ada berbagai macam, yaitu memperbaiki keterampilan, mendapatkan kesenangan, mendapatkan teman, memperoleh pengalaman yang menantang, mendapatkan kesuksesan, kebugaran. Sama halnya di era *New Normal* ini, olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang sangat disukai oleh masyarakat untuk meningkatkan daya tahan tubuhnya agar mengurangi resiko terpapar penyakit maupun virus berbahaya seperti Covid-19. Berdasarkan uraian pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi diartikan sebagai pendorong seseorang untuk bertindak atau berbuat sesuai dengan keinginan yang ada sangkut paut dengan dirinya. Semakin besar motivasi seseorang maka semakin besar pula perhatian seseorang terhadap suatu obyek yang disukainya.

Anak remaja sebetulnya sudah tidak termasuk pada golongan anak dan tidak pula termasuk kedalam golongan usia dewasa. Remaja belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik dan psikisnya. Dilihat dari segi tersebut maka remaja masih harus menemukan tempatnya dimasyarakat. Melalui pengembangan motivasi untuk beraktivitas olahraga, maka rasa percaya diri akan terbangun, dan apabila olahraga tersebut dapat sampai ke perolehan prestasi maka secara tidak langsung remaja tersebut akan mendapatkan jati dirinya. Seseorang yang memiliki motivasi terhadap kegiatan tertentu cenderung memberikan perhatian yang besar terhadap kegiatan tersebut. Tentunya untuk melakukan dan pencapaian tujuan perlu adanya dorongan untuk menumbuhkan motivasi tersebut.

Stadion H.M Nurin Padangsidimpuan yang terletak di Jalan Melati, kelurahan Ujung Padang, kecamatan Padangsidimpuan Selatan ini menyediakan fasilitas dan sarana untuk melakukan aktivitas olahraga antara lain lapangan sepakbola dan lintasan *jogging*. Berdasarkan pengamatan peneliti, fasilitas olahraga yang berada di Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan digunakan kebanyakan dari kalangan anak-anak sampai remaja. Dengan kata lain wilayah Padangsidimpuan memiliki kelebihan karena memiliki sarana fasilitas olahraga yang sangat bermanfaat untuk masyarakat setempat. Peneliti juga mengamati bahwa sebelum adanya wabah virus covid-19, aktivitas berolahraga di Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan sangat banyak pengunjungnya, mulai dari anak-anak sampai orangtua. Memasuki era *New Normal* sekarang ini aktivitas olahraga semakin menurun, hanya para remaja saja yang masih tetap rutin melakukan aktivitas olahraga walaupun sedang berada di era *New Normal*. Berdasarkan pra observasi yang dilakukan peneliti di Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan, terdapat berbagai kegiatan yang dilakukan pengunjung disana, peneliti mengidentifikasi

bahwa pengunjung yang berolahraga di Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan adalah untuk kebugaran jasmani, latihan rutin, dan menyalurkan hobinya, terbukti dari aktivitas olahraga yang dilakukan para pengunjung yaitu *jogging*, jalan santai, dan bermain sepakbola. Dan bukan hanya itu saja, Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan juga sering digunakan untuk menyelenggarakan acara olahraga, yang mana pertandingan sepakbola adalah acara yang paling sering diselenggarakan di stadion tersebut. Seperti yang kita ketahui, bahwa saat ini dunia sedang dilanda oleh virus *covid 19*, oleh karena itu ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan virus ini yaitu menjaga kesehatan dan kebugaran agar stamina tubuh tetap prima dan sistem imunitas atau kekebalan tubuh meningkat. Kekebalan tubuh akan meningkat seiring dengan kita sering berolahraga sebab ketika kita sedang berolahraga hormon-hormon baik yang ada di otak akan meningkat. Olahraga disukai oleh anak-anak, remaja dan orangtua karena olahraga memiliki daya tarik untuk menumbuhkan berbagai potensi, menumbuhkan harapan, menambah kesehatan jasmani, dan bisa dikatakan sebagai pemenuh kebutuhan aktual didalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan olahraga tidak terlepas dari adanya peran serta motivasi dari dalam diri seseorang. Motivasi adalah faktor pendorong individu yang tertuju pada suatu objek maupun keadaan yang berkaitan dengan dirinya. Artinya, motivasi patut dipandang sebagai suatu hal yang penting, karena motivasi merupakan aspek psikologis yang ada dalam diri seseorang yang bertujuan untuk membangkitkan ketertarikan yang tinggi pada kegiatan tertentu, dan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan hasil pengamatan diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Survei Motivasi Berolahraga Di Era *New Normal* Pada Remaja Usia 13-17 Tahun Di Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan”** untuk mengetahui lebih lanjut motivasi berolahraga di era *new normal* pada remaja usia 13-17 tahun dan apa yang mendorong para remaja tersebut tetap mau berolahraga di era *new normal* ini.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan, yang beralamatkan di Jl. Melati, Kelurahan Ujung Padang, Kecamatan Padangsidimpuan Selatan. Di laksanakan pada bulan Februari-Juli 2021. Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga desain penelitiannya. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan peristiwa yang terjadi pada masa kini. Deskripsi peristiwa tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan (Winarno, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 13-17 tahun yang berolahraga di stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan. Jika besar populasi (N) tidak diketahui maka besar sampel yang diambil dihitung menggunakan rumus Lemeshow (1997), dengan demikian jumlah sampel pada penelitian ini adalah 100 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan angket/kuesioner dengan skala Guttman, yaitu skala yang digunakan untuk menjawab skala yang bersifat jelas (tegas) dan konsisten. Misalnya: yakin-tidak yakin, ya-tidak, benar-salah, pernah-belum pernah, setuju-tidak

setuju. Jawaban responden diberi skor 1 untuk jawaban Ya, dan skor 0 untuk jawaban tidak.

## HASIL PENELITIAN

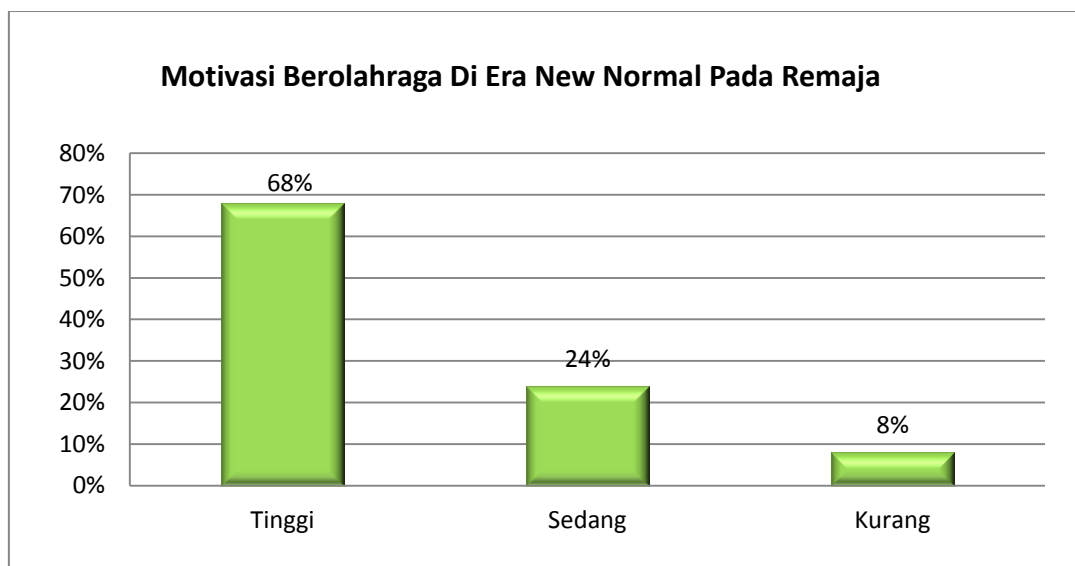
### Deskripsi Data

Berdasarkan data yang diperoleh dari penyebaran angket seperti yang terlampir diperoleh rata-rata presentase motivasi sebesar 64.58% termasuk dalam kategori tinggi. Hasil ini memberikan gambaran motivasi berolahraga di era new normal pada remaja usia 13-17 tahun di Stadion H,M Nurdin Padangsidempuan berdasarkan hasil dari angket yang diberikan kepada 100 orang responden diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1 Rekapitulasi Hasil Analisis Deskriptif Motivasi Remaja dalam Berolahraga di Stadion H.M Nurdin Padangsidempuan

Variabel	Kriteria	Jumlah	Presentase (%)
Motivasi	Tinggi	68	68%
	Sedang	24	24%
	Kurang	8	8%
	Total	100	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa motivasi remaja untuk berolahraga di era new normal adalah 68% yang termasuk dalam kategori tinggi, 24% yang termasuk dalam kategori sedang, dan 8% yang termasuk dalam kategori kurang.



Gambar 1

Diagram Batang Motivasi Berolahraga Di Era New Normal Pada Remaja

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi remaja untuk berolahraga di era new normal adalah 68% yang termasuk dalam kategori tinggi, 24% yang termasuk dalam kategori sedang, dan 8% yang termasuk dalam kategori kurang. Tingginya motivasi remaja tersebut dapat dilihat dari beberapa faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Yang termasuk dalam faktor intrinsik yaitu dorongan diri sendiri, perasaan suka, ketertarikan, adanya kebutuhan, dan aktivitas sehari-hari. Sedangkan yang termasuk dalam faktor ekstrinsik yaitu dorongan keluarga, masyarakat sekitar, sarana prasarana, dan media massa.

Pengunjung di Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan terdiri dari berbagai kalangan usia, dan yang mendominasi yaitu kalangan remaja. Hal ini dipengaruhi oleh banyaknya komunitas yang ada disana dan juga tempatnya yang nyaman menjadi daya tarik tersendiri bagi kalangan remaja baik untuk sekedar berjalan-jalan, dan tentunya untuk berolahraga. Selain itu, fasilitas yang disediakan juga mendukung kegiatan yang mereka lakukan. Pada penelitian ini total terdapat 100 responden yang terdiri dari 62 responden berjenis kelamin laki-laki dan 38 responden berjenis kelamin perempuan.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Motivasi berolahraga di era new normal pada remaja usia 13-17 tahun di Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan, dari kedua indikator motivasi presentase tertinggi yang memicu timbulnya motivasi yaitu indikator motivasi intrinsik sebesar 76%, hal ini karena pengunjung berolahraga dengan sungguh-sungguh atas kemauan diri sendiri. Tingginya faktor kemauan diri sendiri tersebut meliputi tingginya motivasi dan kebutuhan remaja untuk berolahraga demi menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari bermacam-macam penyakit yang dapat dengan mudah menyerang orang yang kurang bergerak aktif dan rutin berolahraga.

### **Rekomendasi**

Rekomendasi yang dapat disampaikan sehubungan dengan simpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Bagi pemerintah Kota Padangsidimpuan khususnya pihak pengelola Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan agar senantiasa meningkatkan kualitas sarana dan prasarana olahraga, sehingga membuat pengunjung semakin tertarik untuk berolahraga di Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan.
2. Bagi masyarakat, khususnya para remaja, untuk senantiasa selalu berpartisipasi menjaga kebersihan lingkungan Stadion H.M Nurdin Padangsidimpuan yang telah tercipta dengan baik untuk meningkatkan kualitas fasilitas yang sudah disediakan oleh Pemerintah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bimo Walgito. 1981. *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset . Yogyakarta
- Firdaus, K. 2012. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang. Padang
- Indonesia.id. 2020. *Hidup Sehat Menangkal Korona*, <https://indonesiaterhubung.id/artikel/20/hidup-sehat-menangkal-korona>, diakses pada 22/01/2021
- Kemenegpora. 2007. Undang-undang Republik Indonesia Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Biro Humas dan Hukum. Jakarta
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. 2019. *Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan*. Media Karya Kesehatan.
- Budiwanto, Setyo. 2017. *Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan*. Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Malang. Malang
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian*. Media Utama Cakrawala Press. Malang