

MOTIVASI REMAJA DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA REKREASI DI KAMBANG IWAK PALEMBANG

Widya Handayani^{*1}, dan Farizal Imansyah² Imam Agustian³

^{1,2,3}Universitas PGRI Palembang

Abstrak

Melakukan olahraga memang hal yang sangat menarik, karena manfaat yang diperoleh sangat positif terhadap kehidupan manusia, seperti olahraga rekreasi di samping dapat memberikan kesegaran tubuh, juga memberikan kesenangan dan kegembiraan bagi yang melakukan, dan olahraga ini dilakukan semata-mata untuk mengisi waktu luang, bertujuan meningkatkan kesehatan, kesegaran dan kegembiraan semata. Bila hal ini dilakukan dengan sungguh-sungguh, secara langsung maupun tidak langsung, disadari maupun tidak disadari akan mendapatkan kepuasan tersendiri. Variabel dalam penelitian ini adalah motivasi, kemudian metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket dengan subjek penelitiannya adalah remaja yang datang pada hari penyebaran angket yang diambil sebagai sampel adalah 20 orang remaja putra dan putri. Hasil tes ditabulasi ke dalam tabel data kemudian dianalisis menggunakan rumus statistik persentase untuk mengetahui motivasi remaja dalam melakukan olahraga rekreasi. Setelah dianalisis diperoleh hasil dan diperoleh kesimpulan bahwa dengan adanya fasilitas kambang iwak Kota Palembang dapat meningkatkan motivasi para remaja untuk melakukan olahraga rekreasi, meskipun baru berada pada tingkat sedang.

Kata Kunci: Motivasi, Olahraga Rekreasi, Kambang Iwak

Abstract

Doing sports is indeed a very interesting thing, because the benefits obtained are very positive for human life, such as recreational sports in addition to providing freshness to the body, also providing fun and excitement for those who do, and this sport is done solely to fill spare time, aims to improve health, freshness and excitement only. If this is done seriously, directly or indirectly, whether we realize it or not, it will get its own satisfaction. The variable in this study is motivation, then the method used in this research is the questionnaire method with the research subjects being adolescents who come on the day of the questionnaire distribution. The samples are 20 young men and women. The test results are tabulated into data tables and then analyzed using the percentage statistical formula to determine the motivation of adolescents in doing recreational sports. After analyzing the results, it was concluded that the presence of the Kambang Iwak Palembang City facility could increase the motivation of teenagers to do recreational sports, even though it was only at a moderate level.

Keywords: Motivation, Recreational Sports, Kambang Iwak

PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas atau kerja fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh melalui gerakan-gerakan yang didasari dengan

*correspondence Address

E-mail: imam22new@gmail.com

gerak otot. Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang harus memiliki kondisi fisik yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Di era modern ini banyak diciptakan berbagai peralatan yang serba canggih dan otomatis, apabila tidak mampu memanfaatkan peralatan tersebut sebagaimana mestinya akan menimbulkan hal yang negative (Didi&Tuti, 2019). Sehingga manusia sangat dimanjakan oleh kinerja mesin. Bahkan banyak lapangan kerja yang dahulu dikerjakan oleh manusia, sekarang sudah digantikan oleh mesin. Bahkan satu unit mesin dapat membantu kinerja manusia lebih dari seratus orang. Di samping itu minimnya penyediaan tempat-tempat terbuka berupa taman, lapangan bermain, ditambah pola makan masyarakat yang lebih menyenangi makanan instan, maka dampaknya pada kehidupan manusia menjadi kekurangan gerak, bila kekurangan gerak dan pola makan yang salah berlanjut terus, maka akan menimbulkan berbagai penyakit, baik penyakit akibat jasad renik maupun penyakit generatif yang mematikan. Seperti penyakit akibat virus, baksil, bakteri, penyakit diabetes, kardiovaskular. Dimana penyakit kardiovaskular termasuk penyakit yang mematikan, dan sudah menempati urutan pertama didunia.

Ketahanan tubuh manusia apabila melewati usia remaja dan dewasa akan terjadi penurunan hingga 1%. Sehingga orang yang mengalami kekurangan gerak akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit, baik penyakit akibat jasad renik maupun penyakit generatif.

Di samping itu akibat penurunan daya tahan seseorang akan mengakibatkan lebih mudah, selain terkena gangguan fisik juga kejiwaannya, seperti apa yang terdapat di dalam buku pernafasan untuk kesehatan mengatakan: "di *Bellven Hospital, New York*", sekelompok pasien *arthritis* atau sejenis rematik rata-rata menyerang manusia pada usia di atas remaja dan dewasa.

Secara otomatis dengan menurunnya ketahanan fisik, maka akan mempengaruhi aktifitas atau kinerja sehari-harinya. Termasuk keadaan jiwanya, karena jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Untuk menanggulangi penurunan fisik, maka perlu adanya aktifitas fisik secara aktif, untuk memberikan kesempatan faal kita dalam meningkatkan fungsinya, agar terjadi *anabolisme basal sel*. Sehingga akan terjadi pertumbuhan sel-sel baru diseluruh faal kita. Sehingga fungsi faal menjadi optimal, seperti pada saat kita melakukan olahraga akan terjadi fungsi *pankreas* dalam mengeluarkan *insulin*

untuk menetralkan *glukose* menjadi *glikogin*, dengan kinerja *pankreas* secara optimal, maka kita akan terhindar dari penyakit *diabetes* (kencing manis). Adapun kegiatan fisik yang positif seperti olahraga dapat dilakukan pada waktu luang. Dimana kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat kita libur dari pekerjaan sehari-hari. Seperti bagi pegawai atau karyawan libur pada hari Sabtu dan Minggu. Pada waktu tersebut kita isi dengan berbagai kegiatan olahraga sesuai dengan kesenangannya, maka kegiatan atau olahraga tersebut dinamakan olahraga rekreasi. mengeluarkan *insulin* untuk menetralkan *glukose* menjadi *glikogin*, dengan kinerja *pankreas* secara optimal, maka kita akan terhindar dari penyakit *diabetes* (kencing manis). Adapun kegiatan fisik yang positif seperti olahraga dapat dilakukan pada waktu luang. Dimana kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat kita libur dari pekerjaan sehari-hari. Seperti bagi pegawai atau karyawan libur pada hari Sabtu dan Minggu. Pada waktu tersebut kita isi dengan berbagai kegiatan olahraga sesuai dengan kesenangannya, maka kegiatan atau olahraga tersebut dinamakan olahraga rekreasi.

Motivasi adalah dorongan untuk memunculkan gejala-gejala tertentu yang bertujuan untuk mencapai tujuan yang diharapkan, serta bentuk-bentuk usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki (Saputra, 2014:21).

Motivasi muncul karena adanya sumber yang mendorong manusia untuk berusaha. Intensitas usaha untuk mencapai sasaran itulah yang mencerminkan kuat atau lemahnya motivasi. Sesuai dengan teori sistem kebutuhan, seseorang akan menampilkan suatu perilaku karena adanya kebutuhan akan suatu hal tertentu, yang biasanya merupakan kekurangannya (Putra, 2017:40).

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai tenaga penggerak yang dapat mempengaruhi kesiapan untuk memulai, melakukan serangkaian kegiatan dalam suatu perilaku seseorang, (Crow, 1987:155).

Nawawi (2007:351) menyebutkan motivasi merupakan keadaan yang dapat mendorong seseorang melakukan bentuk kegiatan dalam keadaan sadar, namun tidak tertutup kemungkinan dalam keadaan terpaksa seseorang bisa saja melakukan suatu kegiatan yang kurang diminati.

Menurut Suryatna dan Moekarta Mirman (2003:6) Rekreasi adalah suatu kegiatan positif yang dilakukan pada waktu luang dengan sungguh-sungguh dan bertujuan untuk mencapai kepuasan.

Menurut Dapan (2015:9) Olahraga rekreasi dapat dimaknai bahwa olahraga 'sport' pada hakikatnya merupakan aktifitas manusia yang melibatkan otot-otot besar dengan

energi tertentu untuk meningkatkan kualitas dalam kehidupannya. Di dalam deklarasi olahraga, olahraga dimaknai setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan diri sendiri atau orang lain dengan unsur alam.

Olahraga rekreasi merupakan salah satu cara yang lebih baik untuk mencegah dan mengatasi gangguan-gangguan kesehatan yang dialami pada orang yang berusia di atas remaja dan dewasa ke atas menurut buku "*International Olympic Committee, Olympic Solidarity*" mengatakan bahwa memelihara kesehatan merupakan dasar yang terpenting bagi semua kegiatan manusia, setiap individu berhak atas jaminan sosial yang bertujuan memelihara kesehatan. Sesuai dengan itu maka perlu meningkatkan program-program yang bertujuan pelayanan dalam rangka bentuk kesehatan sosial yang paling murah, yaitu dengan berolahraga. Nilai olahraga untuk pemelihara kesehatan telah diketahui oleh umum.

Sesuai dengan pendapat tersebut di atas, bahwa manfaat olahraga tidak dapat kita sangkal lagi keampuhannya sebagai salah satu pencegahan terhadap penyakit. Bagi yang sudah mengetahui manfaat olahraga rekreasi, tetapi belum berkesempatan untuk melakukan mungkin karena suatu hal atau kesibukan-kesibukan tugas yang tidak dapat ditinggalkan, sehingga semua waktu diberikan dalam pekerjaan, semua waktu dicurahkan dalam pekerjaan rutin, tanpa memberikan kesempatan kepada tubuh untuk dapat bergerak lebih leluasa seperti: berteriak, memukul bola, berlari bebas di lapangan olahraga, atau menendang bola. Padahal kita mengetahui bahwa di sekeliling kita setiap pagi di jalan-jalan banyak orang berpakaian olahraga berlari menyusuri jalan raya, yang lain lagi menuju tempat-tempat olahraga bermain secara berkelompok sebagai pengisi waktu luangnya, sebetulnya kita tahu akan kekurangan diri kita hal yang belum kita lakukan, yaitu menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan dimana kita tinggal, ini sebetulnya kita sudah terkena gangguan mental. Olahraga merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan tujuan untuk kesejahteraan yang melakukannya. Sejahtera dalam hal ini diantaranya kesehatan fisik. Sehingga semua orang di manapun dari lapisan apapun pasti mengatakan bahwa olahraga merupakan alat yang paling ampuh untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran seseorang. Sehingga olahraga sudah disenangi oleh semua lapisan masyarakat. Seperti pada panji olahraga dengan istilah memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, dan ini tercantum pada GBHN 1983 pada era orde baru.

Hurlock (1992) mengatakan bahwa *masa remaja* merupakan suatu periode atau masa tumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masa

remaja suatu masa disaat individu berkembang dari pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh pada keadaan yang mandiri.

Outdoor sport recreation and activities atau rekreasi olahraga alam terbuka, adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar ruangan, alam terbuka, dilakukan di tempat tempat yang jauh dari keramaian atau keluar kota (Afriyuandi, 2018:55).

Melakukan olahraga memang hal yang sangat menarik, karena manfaat yang di peroleh sangat positif terhadap kehidupan manusia, seperti olahraga rekreasi di samping dapat memberikan kesegaran tubuh, juga memberikan kesenangan dan kegembiraan bagi yang melakukan, dan olahraga ini dilakukan semata-mata untuk mengisi waktu luang, bertujuan meningkatkan kesehatan, kesegaran dan kegembiraan semata. Bila hal ini di lakukan dengan sungguh-sungguh, secara langsung maupun tidak langsung, disadari maupun tidak disadari akan mendapatkan kepuasan tersendiri. Kepuasan itu ditimbulkan karena adanya rasa senang, segar, sehat dan kuat pada tubuhnya dibandingkan pada saat sebelum melakukan kegiatan olahraga, yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah seseorang yang melakukan aktivitas tertentu tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti, dengan kata lain mereka masih dapat melakukan kegiatan atau pekerjaan lainnya. Kesegaran itu sendiri didapat karena melakukan latihan jasmani atau olahraga yang teratur dan dilakukan secara terus menerus.

Rekreasi menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup semua umat manusia. Rekreasi dengan segala bentuk aktivitasnya yang bersifat rekreatif, yang dapat mengembalikan kondisi jiwa dan raga bahkan menjadi lebih segar dan bugar dari yang tadinya mengalami tekanan akibat rutinitas dari pekerjaan sehari-hari yang dapat mengakibatkan kejenuhan, kebosanan ataupun kepenatan. Tujuan rekreasi bermuara pada peningkatan kualitas dan pencapaian kesejahteraan hidup manusia, oleh karenanya kegiatan rekreasi dan pelaksanaannya harus selaras dengan upaya yang menyehatkan, ini berarti kegiatan bersenang-senang yang dapat mengancam kesehatan jiwa dan fisik sungguh harus dihindari. Rekreasi dilakukan pada saat waktu luang. Atau senggang. Setiap individu mempunyai hak yang sama untuk mendapatkan kepuasan serta memperkaya penggunaan waktu luangnya tersebut. Waktu luang tersebut banyak orang yang menggunakannya dengan melakukan aktivitas olahraga. Olahraga sudah menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi manusia dan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya (Rahman, 2017:144).

Salah satu tempat rekreasi dan nongkrong di Kota Palembang yang dianggap representatif adalah *Kambang Iwak* yang terletak di salah satu kawasan ikonik pusat kota Palembang yang beralamat di jalan Merdeka, yang sebagian besar menyediakan tempat jogging track, alat fitness modifikasi, cafe dan lainnya. Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dan beberapa pendapat yang berkaitan dengan penelitian ini yang berkaitan dengan olahraga rekreasi. Untuk itu yang dimaksud dengan olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada waktu luang baik secara individu maupun berkelompok bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesegaran dan kesenangan bagi pelakunya. Dimana bila kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terprogram sesuai dengan kebutuhan yang melakukannya, maka akan berdampak pada peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani secara permanen, artinya tidak mudah terserang berbagai penyakit, baik penyakit akibat zat renik maupun penyakit generatif.

METODE PENELITIAN

Arikunto (2010:159) mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi: laki-laki, perempuan, berat badan, karena ada berat 40 kg dan sebagainya. Gejala adalah objek penelitian, sehingga variabel adalah objek penelitian yang bervariasi.

Agar tidak terjadi salah pengertian tentang istilah yang ada pada tiap-tiap variabel penelitian, maka dalam penelitian ini perlu ada definisi operasional. yaitu:

Adapun definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Motivasi adalah daya dorong yang menyebabkan orang dapat berbuat sesuatu untuk mencapai tujuan baik berasal dari dalam maupun yang berasal dari luar diri seseorang. Adapun yang menjadi dorongannya adalah semangat, percaya diri, kemauan keras, disiplin dan berorientasi pada tujuan.
2. Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat waktu luang, untuk tujuan tertentu meningkatkan derajat kesehatan sekaligus mengembalikan kondisi psikis yang lelah atau mengalami kejenuhan yang disebabkan oleh pekerjaan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat di atas, maka variabel dalam penelitian ini terbagi dua, yaitu variabel bebas (X) adalah motivasi dan variabel terikat (Y) adalah olahraga rekreasi.

Metode penelitian menurut Arikunto (2010:192) adalah cara memperoleh data dalam kegiatan penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2018:6) mengemukakan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat

ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Berdasarkan pendapat tersebut dan sesuai dengan permasalahan yang diteliti serta tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, maka metode penelitian yang dianggap paling tepat dalam melaksanakan penelitian adalah metode survei, melalui instrumen angket.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini bertempat di Kambang Iwak Jln. Merdeka Kota Palembang

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh jumlah pengunjung *kambang iwak* rata-rata dalam satu hari adalah 200 orang bahkan lebih, jumlah tersebut berdasarkan pengamatan peneliti yang setiap hari. Sampel penelitian ini di ambil secara random sebanyak 20 orang.

Instrumen Penelitian

1. Semangat

Adanya dorongan yang kuat dari dalam dirinya.

2. Percaya diri

Yakin melalui olahraga rekreasi kondisi fisik dan psikis bertambah baik

3. Kemauan Keras

Lebih menyukai olahraga rekreasi dibandingkan dengan olahraga lainnya

4. Disiplin

Memiliki jadwal dan waktu untuk rekreasi

5. Berorientasi pada Tujuan

Melakukan olahraga rekreasi ada hal ingin dicapai

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan adalah teknik angket dan Teknik Survei, Teknik angket ini menggunakan data yang diisi oleh remaja yang melakukan olahraga rekreasi di *kambang iwak* kota Palembang. Adapun kisi-kisi angketnya sebagai berikut: 1). Semangat dengan indikator Adanya dorongan yang kuat dari dalam dirinya, 2). Percaya Diri dengan indicator Yakin melalui olahraga rekreasi kondisi fisik dan psikis bertambah baik, 3). Kemauan Keras dengan indicator Lebih menyukai olahraga rekreasi dibandingkan dengan olahraga lainnya, 4). Disiplin dengan indikator Memiliki jadwal dan waktu untuk rekreasi , 5). Berorientasi pada tujuan dengan indikator Melakukan olahraga rekreasi ada hal ingin dicapai. Sedangkan teknik survey atau observasi menurut Arikunto (2010: 199) adalah teknik pengamatan yang meliputi kegiatan pemuatan perhatian

terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh indra. Berdasarkan pendapat tersebut yang menjadi fokus pengamatan dalam penelitian ini adalah motivasi para pengunjung di Kambang Iwak khususnya para remaja baik putra maupun putri.

Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Sukardi (2010:86) adalah suatu kegiatan penelitian yang terdiri mendeskripsikan data dan melakukan uji statistika. Berdasarkan pendapat tersebut, maka teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah teknik analisis persentase dari setiap butir pernyataan yang diisi oleh responden dengan rumus statistik sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya (jawaban responden)

N = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini bahwa hasil penggalan data motivasi remaja dalam melakukan olahraga rekreasi di Kambang Iwak Kota Palembang menunjukkan bahwa 70% pengunjung memiliki keraguan dan motivasi diri yang berkaitan semangat, percaya diri, kemauan keras, disiplin, dan beorientasi pada tujuan. Dorongan akan olahrag di Kambang Iwak belum maksimal yang dapat disebabkan oleh sport olahraga lain dan dapat juga disebabkan oleh lingkungan Kambang Iwak merupakan bagian dari tempat rekreasi di Kota Palembang.

Pembahasan

Motivasi adalah proses yang bisa ditafsirkan dengan tindakan tingkah laku individu dengan arti lain motivasi merupakan konstruksi jiwa. Berdasarkan apa yang disampaikan Travers (2006: 423) motivasi dapat bersejajar dengan bagian jiwa sebagai cipta (kognisi), karsa (konasi), dan rasa (emosi) yang merupakan tridaya. Ketika cipta, karsa dan rasa terdapat pada diri seseorang, di gabungkan dengan motivasi, dapat menjadi catur daya untuk mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhan. Nawawi (2007: 351) menyebutkan motivasi merupakan keadaan yang dapat mendorong seseorang melakukan bentuk kegiatan dalam keadaan sadar, namun tidak tertutup kemungkinan dalam keadaan terpaksa seseorang bisa saja melakukan suatu kegiatan yang kurang diminati.

Motivasi merupakan respon dan suatu aksi merujuk pada tujuan. Motivasi akan muncul dari dalam diri seseorang, tetapi kemunculannya akibat adanya rangsangan atau dorongan oleh adanya unsur lain berupa tujuan yang hendak dicapai. Sedangkan tujuan akan berkaitan dengan soal kebutuhan Harsono menyatakan bahwa, motivasi pada manusia memiliki fungsi antara lain (1) motivasi sebagai motor penggerak bagi manusia untuk melakukan aktivitasnya sesuai dengan besarnya motivasi serta tujuan yang hendak dicapai, (2) motivasi juga dapat menentukan arah perbuatan yaitu kearah perwujudan suatu tujuan atau cita-cita. Motivasi akan mencegah penyelewengan dari jalan yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan itu, (3) motivasi merupakan penyeleksi perbuatan kita artinya dapat menentukan perbuatan mana yang harus dilakukan guna mencapai tujuan dengan mengenyampingkan perbuatan yang tidak bermanfaat, (Harsono, 1998:71).

Motif tidak dapat diamati secara langsung tetapi dapat diinterpretasikan dari tingkah laku seseorang. Sedangkan motivasi merupakan kegiatan jiwa yang sudah diaktualisasikan dalam tingkah laku. Orang yang termotivasi maka akan terjadi perubahan energi dalam dirinya yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan di dahului dengan adanya tanggapan terhadap adanya tujuan, (Sardiman, 1986:73). Dalam pernyataan tersebut di atas ada tiga pengertian (1) motivasi itu diawali dengan terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu, (2) motivasi ditandai dengan munculnya rasa (*feeling*), afeksi seseorang dalam hal ini motivasi sangat relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi, emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia, (3) motivasi akan terangsang karena adanya tujuan. Berdasarkan diatas peneliti menyimpulkan motivasi adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang ditandai dengan munculnya rasa atau feeling yang menentukan tingkah laku dalam menggapai tujuan.

Sehubungan dengan uraian di atas Santrock membedakan dua bentuk motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, (Santrock, 1997:312). Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang yang sesuai atau sejalan dengan kebutuhannya. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan dari faktor luar, misalnya ia mau berlatih olahraga karena akan ada kejuaraan. berdasarkan uraian di atas bahwa, motivasi merupakan sesuatu yang kompleks.

Motivasi merupakan proses yang tidak dapat diamati, tetapi bisa ditafsirkan melalui tindakan individu yang bertingkah laku, sehingga motivasi merupakan konstruksi jiwa (Kasriman, 2017:73).

Motivasi merupakan suatu daya dorong (*driving force*) yang menyebabkan seseorang dapat berbuat sesuatu dalam memenuhi tujuannya. Chauhan (2008: 67) menjelaskan

motivasi akan melibatkan dorongan perbuatan terhadap tujuan tertentu. Dapat dipahami bahwa motivasi merupakan daya dorongan dalam melakukan kegiatan untuk lebih baik dalam mencapai tujuan. Motivasi berkaitan dengan individu berkaitan dengan faktor semangat, percaya diri, kemauan keras, disiplin dan berorientasi pada tujuan.

Menurut Griwijoyo dan Jafar Sidik (2013:37) bahwa "olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktifitas olahraga itu.

Aktivitas olahraga sering dilakukan oleh hampir setiap orang meskipun dengan jenis olahraga yang berbeda-beda. Setiap orang berbeda aktivitas olahraganya berdasarkan motivasi atau sesuai dengan kesenangannya masing-masing. Dalam satu keluarga saja pasti ada yang berbeda jenis olahraga yang dilakukannya, itu semua tergantung dari tujuan kebugarannya. Aktivitas olahraga yang berbeda-beda menyebabkan munculnya cabang-cabang olahraga baru yang populer di masyarakat (Pramadya, 2017:50).

Hasil penggalian data motivasi remaja dalam melakukan olahraga rekreasi di kembang iwak kota Palembang menunjukkan bahwa 70% pengunjung memiliki keraguan dan hal motivasi diri berkaitan semangat, percaya diri, kemauan keras, disiplin dan berorientasi pada tujuan. Dorongan akan olahraga di kembang iwak belum maksimal yang dapat disebabkan oleh adanya spot olahraga lain dan dapat juga disebabkan oleh daerah kembang iwak merupakan sedikit bagian dari tempat rekreasi di kota Palembang. Kembang iwak di jadikan tempat rekreasi oleh berbagai kalangan komunitas sehingga banyak orang akan berkumpul, hal ini yang menyebabkan faktor percaya diri dari kalangan remaja untuk berolahraga di kembang iwak sebesar 71,9%. Faktor percaya diri ini akhirnya berpengaruh terhadap faktor lain seperti semangat 65,4% dan kemauan keras 63%, disiplin 64,9% kemudian berorientasi pada tujuan sebesar 66,8 persen. Belum ada dari faktor faktor tersebut yang menunjukkan semua pengunjung remaja yang 100% berminat berolahraga di kembang iwak. Belum maksimalnya motivasi bisa disebabkan oleh unsur paksaan dalam artian tidak berniat atas dasar kemauan pribadi namun ada faktor orang lain yang menyebabkan remaja berolahraga di kembang iwak. Motivasi remaja dalam pemanfaatan kembang iwak sebagai daerah yang dapat dijadikan sarana berolahraga bisa saja berdampak pada kurangnya remaja dalam menjaga kebugaran pribadi remaja tersebut. Kembang iwak sebagai daerah yang dibentuk dan dilengkapi dengan beberapa fasilitas oleh pemerintah kota dapat menggabungkan olahraga dan sarana prasarana rekreasi menjadi tempat olahraga rekreasi.

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga (Prasetyo, 2019:219).

Penggunaan aktivitas yang bermanfaat terkait dengan imbalan fisik dan sosial yang diarahkan pada tujuan menanamkan nilai kegiatan pada individu atau kelompok (Afriyandi, 2018:55).

Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Sedangkan pengertian remaja menurut (Darajat, 1990:23) adalah: masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

Hal senada diungkapkan oleh (Santrock, 2003:26) bahwa *adolescence* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan social, emosional.

Menurut Darmawan (2002:46) Olahraga rekreasi adalah suatu bentuk kegiatan olahraga yang sifatnya menyalurkan ketegangan jiwa, karena di dalamnya mengandung kesenangan bagi dirinya maupun orang lain.

Pemberdayaan olahraga rekreasi bertujuan untuk memasyarakatkan olahraga rekreasi dan mengolahragakan masyarakat supaya hidup lebih sehat (Dimiyati, 2013:199). Olahraga Rekreasi berperan penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga rekreasi di lokasi kambang iwak biasanya merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Rekreasi Olahraga aktivitas indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak). Olahraga rekreasi adalah alternatif dalam memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah, bersifat menyenangkan secara individu maupun kelompok. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran, kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya

masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. (Sistem Keolahragaan Nasional, No.3 Tahun 2005). Lokasi kambang iwak merupakan tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi. Jika lokasi kambang iwak dapat bermanfaat sangat baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui olahraga rekreasi bagi remaja maka perlu adanya pengembangan lebih jauh sebagai dukungan atas motivasi remaja yang baik.

Adapun penelitian menurut M. Taheri Akhbar 2018 dengan judul Motivasi Mahasiswa PGSD Dalam Olahraga Rekreasi Di *Water Fun* Kota Palembang. Adapun hasil penelitiannya menyatakan bahwa olahraga rekreasi yang dilakukan Mahasiswa PGSD memberi kontribusi yang besar terhadap kesehatan pengunjung *Water Fun* Kota Palembang.

Dari penelitian tersebut peneliti dapat memberi suatu kesimpulan tentang perbedaan dan persamaannya dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Adapun perbedaan dan persamaannya sebagai berikut:

- 1) Perbedaannya terletak pada sasaran dan tujuan penelitian, penelitian yang akan peneliti laksanakan sasaran dan tujuannya adalah gejala psikologis para pengunjung terutama tentang motivasinya melakukan olahraga rekreasi. Sedangkan pada kajian di atas sasaran dan tujuannya untuk melihat peningkatan motivasi para mahasiswa untuk melakukan olahraga rekreasi pada waktu luang
- 2) Persamaannya terletak jenis kegiatan yang dilakukan, yaitu kegiatan olahraga rekreasi

Sedangkan Penelitian Menurut Farizal Imansyah 2018, dengan judul "Survei Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa Dalam Mengikuti Mata Kuliah Pembelajaran Renang". Adapun hasil penelitiannya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa meliputi faktor intrinsik seperti faktor indikator motivasi, keinginan dan dorongan. Sedangkan faktor ekstrinsik yang meliputi faktor indikator peranan dan pengaruh, serta indikator faktor sarana dan prasarana seperti keadaan, kelengkapan dan kualitas.

- 1) Perbedaannya terletak pada sasaran dan tujuan penelitian, penelitian yang akan peneliti laksanakan sasaran dan tujuannya adalah gejala psikologis para pengunjung terutama tentang motivasinya melakukan olahraga rekreasi. Sedangkan pada kajian di atas sasaran dan tujuannya untuk melihat faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah renang.
- 2) Persamaannya terletak pada faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu motivasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hasil penggalian data motivasi remaja dalam melakukan olahraga rekreasi di Kambang Iwak kota Palembang menunjukkan bahwa 70% pengujung memiliki keraguan dan hal motivasi. Dengan masing masing faktor-faktor yaitu semangat 65,4%, percaya diri 71,9%, kemaun keras 63%, disiplin 64,9% kemudian berorientasi pada tujuan sebesar 66,8 persen. Hal ini menunjukkan belum maksimal dan optimalnya pemanfaatan sarana Kambang Iwak sebagai sarana olahraga rekreasi

Keterbatasan yang di alami oleh peneliti dalam proses penelitian yaitu:

- a. Tidak bisa mengakomodir pengunjung lokasi Kambang Iwak dari luar daerah.
- b. Faktor diluar indikator penelitian tidak dapat dikontrol.

Implikasi yang timbul dari penelitian ini diharapkan memunculkan kesadaran dari berbagai pihak terutama remaja untuk untuk memanfaatkan lokasi Kambang Iwak sebagai lokasi olahraga rekreasi:

- a. Lokasi Kambang Iwak dijadikan sebagai lokasi olahraga rekreasi yang menarik.
- b. Anak remaja agar lebih tertarik dalam melakukan olahraga rekreasi di Kambang Iwak.

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan antara lain:

- a. Bagi pemilik lokasi kambang iwak yaitu pemerintah kota, agar dapat mengembangkan lokasi Kambang Iwak sebagai lokasi olahraga rekreasi yang menarik.
- b. Bagi anak remaja agar lebih antusias dalam melakukan olahraga rekreasi di Kambang Iwak.
- c. Bagi orang tua agar memberikan saran kepada anak anak remaja untuk memanfaatkan lokasi Kambang Iwak sebagai lokasi olahraga rekreasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyuandi, A.R. 2018. *Hubungan Olahraga Rekreasi Alam Terbuka Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa*. Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi. JM Volume 8 Nomor 1 Tahun 2018. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>. e-ISSN : 2721-7175(online). p-ISSN : 2089-2341 (cetak).
- Akhbar, Taheri. M. 2018. *Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Olahraga Rekreasi Di Water Fun Kota Palembang*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Universitas PGRI Palembang
- Arikunto, S. (2010). *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chauhan, S. S. 2008. *Advanced Educational Psychology*. New Delhi: Vikkas Publishing House, Ltd.
- Crow L., & Crow A. 1989. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Nur Cahaya.
- Darmawan, Arman. 2002. *Ayo Berolahraga; Pelajar sehat, Pelajara Berolahraga*. Surabaya: CV. Nun Pustaka.
- Dapan. 2015. *Peranan Olahraga Rekreasi di Era Globalisasi*. Jurnal Proccedings; seminar nasional. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Daradjat, Zakiah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Didi, Yudha P & Sarwita, Tuti. 2019. Permainan Tradisional Englolibaba Biskuit Meningkatkan Kelincahan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Visipena*. Vol. 10 No. 2 (2019). DOI: <https://doi.org/10.46244/visipena.v10i2.509>
- Dimiyati, R.W.M. *Pengaruh Implementasi Kebijakan Otonomi Daerah Dan Dukungan Dana Terhadap Pemberdayaan Olahraga Rekreasi Di Kabupaten Tasikmalaya*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pascasarjana Administrasi Pendidikan. Volume 1 | Nomor 2 | Maret 2013.
- E. Suryatna dan Moekarta Mirman. 2003. *Dasar-dasar Pendidikan Rekreasi*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikdasmen Direkrotrat Tenaga Kependidikan.
- Giriwijoyo. S dan Sidik, J.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hurlock B, Elizabeth. 1992. *Child Development*. New York: Mc Graw Hill, Inc.
- Harsono 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tamba Kusuma.
- Imansyah, Farizal. 2018. *Survei Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa dalam mengikuti Mata Kuliah Pembelajaran Renang*. Wahana Didaktika.

- Kasriman. *Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta*. JPJO ® <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas>. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2 Nomor 2. September 2017.
- Nawawi, Hadari. 2007. *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif*.
- Pramadya, Y.R. 2017. *Analisis Motivasi Pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bolavoltik Di Kecamatan Pacet*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 05 No. 03 Tahun 2017, hal 49 - 54.
- Prasetyo, Y. 2019. *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional*. Medikora Vol XI. No.2 Oktober 2013:219-228.
- Putra, G.I, dan Hendra, J. 2017. *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis di Kabupaten Bungo*. Inovasi Pendidikan Vol. II. No. 18, November 2017 ISSN.1979-6307.
- Rahman, F.A, et al. 2017. *Motif, Motivasi, dan Manfaat Aktivitas pendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat (Study Fenomenologis Tentang Kelompok Masyarakat yang Melakukan Aktivitas Pendakian di Taman Nasional Gunung Merbabu)*. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 16 No. 2 Desember 2017.
- Santrock. John W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Saputra, F, et al. 2014. *Penerapan Pembelajaran Rekreasi Untuk Meningkatkan Motivasi Berolahraga Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Baitulmall Pancasila Nanga Pinoh*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Volume 1, Nomor 1, Juli 2014, Hal. 20-27.
- Sardiman. 1996. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Travers, Robert M. W. 2006. *Essentials of Learning The New Cognitive Learning for Students of Education*. New York: Macmillan, Co., Inc.