

MINAT DAN MOTIVASI MASYARAKAT MELAKUKAN AKTIVITAS JOGGING DI GOR TRI LOMBA JUANG SEMARANG PADA TAHUN 2023

OktavianDanniesKomarudin
email: oktaviandanis98@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study aims to explore the interests and motivations of the community in jogging activities at Gor Tri LombaJuang, Semarang City. The research approach used is qualitative descriptive, utilizing observation, interviews, and documentation as data sources. Data analysis involves triangulation, data presentation, and drawing conclusions. The research findings indicate that both intrinsic factors (such as recreation and alleviating boredom) and extrinsic factors (such as individual or group dynamics) influence the interests and motivations of the community. Intrinsic factors have a more dominant impact, particularly in terms of recreation. Recommendations for the management include adding lockers as storage facilities for visitors' belongings. The government can increase public awareness by organizing events or activities at Gor Tri LombaJuang.

Keywords: Interest, motivation, jogging.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki minat dan motivasi masyarakat dalam melakukan jogging di Gor Tri Lomba Juang, Kota Semarang. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan memanfaatkan observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai sumber data. Data yang telah terkumpul dianalisis melalui triangulasi, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor instrinsik (seperti rekreasi dan menghilangkan kebosanan) serta faktor ekstrinsik (seperti individu atau kelompok) memiliki pengaruh terhadap minat dan motivasi masyarakat. Faktor instrinsik ternyata memiliki pengaruh yang lebih dominan, terutama dalam hal rekreasi. Sebagai rekomendasi, pengelola dapat mempertimbangkan penambahan loker sebagai fasilitas penyimpanan barang bawaan bagi pengunjung. Pemerintah juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat melalui penyelenggaraan acara atau event di Gor Tri Lomba Juang.

Kata Kunci: Minat, motivasi, jogging.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang, dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah apa yang kita sebut olahraga. Kehadiran olahraga dalam kehidupan sehari-hari sangat penting karena dapat meningkatkan kebugaran yang dibutuhkan dalam menjalankan tugas-tugas kita (Suratmin,2018:23).

Olahraga merupakan aktivitas fisik terencana dan terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu jenis olahraga rekreasi yang populer adalah jogging, yaitu berlari dengan kecepatan tertentu. Jogging merupakan olahraga murah dan dapat dilakukan di berbagai tempat, serta memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh.

Keterlibatan masyarakat dalam aktivitas olahraga memiliki signifikansi yang besar. Dalam Undang-Undang Keolahragaan Nasional, diakui bahwa masyarakat memiliki peluang yang setara untuk ikut serta dalam olahraga, baik secara individu maupun dalam kelompok. Masyarakat dapat berkontribusi sebagai penyokong, peserta aktif, sukarelawan, penggerak, penerima manfaat, dan pendukung dalam berbagai kegiatan olahraga.

Fasilitas olahraga yang memadai juga merupakan faktor penting dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Tri Lomba Juang, sebagai salah satu sarana olahraga di Kota Semarang, menyediakan berbagai fasilitas seperti lapangan basket, tenis, lintasan atletik, dan lainnya.

Untuk memahami betapa pentingnya minat dan motivasi masyarakat dalam menjalankan aktivitas jogging di Tri Lomba Juang, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap elemen-elemen yang berperan dalam membentuk minat dan motivasi tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, masyarakat yang beraktivitas di Gor Tri Lomba Juang Semarang untuk area luar terlibat dalam berbagai kegiatan olahraga. Beberapa di antaranya adalah jogging, bola basket, tenis lapangan, bulutangkis, atletik, fitness outdoor, panjat tebing, tolak peluru, dan lempar lembing. Jumlah pengunjung yang melakukan aktivitas jogging di Gor Lomba Juang mencapai lebih dari 150 orang pada hari Senin hingga Jumat, dan lebih dari 250 orang pada hari

Sabtu dan Minggu. Berdasarkan uraian di atas, peneliti memilih judul “Minat Dan Motivasi Masyarakat Melakukan Aktivitas Jogging Di Gor Tri Lomba Juang Semarang Pada Tahun 2023”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Setting penelitian ini dilakukan di Gor Tri Lomba Juang Semarang. Fokus penelitian ini adalah tingkat motivasi masyarakat dalam beraktivitas olahraga jogging pada waktu libur. Peneliti menggunakan teknik Purposive Sampling. Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu menggunakan data primer dan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari wawancara langsung pada saat melakukan observasi dengan beberapa masyarakat yang berolahraga jogging di Gor Tri Lomba Juang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama penelitian yang dilakukan selama satu bulan tentang minat dan motivasi masyarakat dalam menjalankan aktivitas jogging di Gor Tri Lomba Juang, ditemukan beberapa aspek yang memotivasi masyarakat untuk berolahraga jogging, baik dari faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik.

Pertama, faktor intrinsik meliputi criteria seperti olahraga, rekreasi, dan menghilangkan kejenuhan. Berdasarkan penelitian, terdapat satu kriteria yang menjadi pendorong utama minat masyarakat dalam berolahraga jogging, yaitu criteria rekreasi. Hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi menunjukkan bahwa masyarakat menyukai olahraga jogging karena dianggap menyenangkan, dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta merupakan olahraga yang sederhana dan dapat dilakukan oleh siapa pun.

Kedua, faktor ekstrinsik meliputi criteria individu/kelompok, peran pemerintah, lokasi, dan waktu. Dalam penelitian ini, terdapat satu kriteria yang menjadi faktor ekstrinsik yang paling mempengaruhi minat masyarakat dalam berolahraga jogging, yaitu criteria individu/kelompok. Berdasarkan wawancara dengan narasumber, sebagian besar dari mereka menjelaskan bahwa mereka

melakukan jogging bersama teman atau kelompok. Mereka merasa bahwa berolahraga jogging lebih menyenangkan ketika dilakukan bersama orang lain. Faktor ini juga didukung oleh lokasi yang memadai dan peran pemerintah setempat yang mendukung dengan menyediakan fasilitas olahraga yang baik.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor instrinsik merupakan faktor yang paling banyak mempengaruhi minat masyarakat dalam berolahraga jogging di Gor Tri Lomba Juang. Hal ini dikarenakan olahraga jogging adalah olahraga yang sederhana, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan biaya yang tinggi. Temuan ini didukung oleh hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang menunjukkan bahwa masyarakat menjadikan jogging sebagai pilihan utama dalam berolahraga.

Kesimpulannya, faktor instrinsik menjadi pendorong utama minat masyarakat dalam berolahraga jogging di Gor Tri Lomba Juang. Saran yang dapat diberikan adalah pengelolaan fasilitas olahraga yang lebih baik, termasuk penambahan loker untuk menyimpan barang bawaan pengunjung, serta mengadakan lebih banyak acara atau event oleh pemerintah untuk lebih mengenalkan Gor Tri Lomba Juangdi kalangan public.

SIMPULAN DAN SARAN

Menurut rincian hasil penelitian yang terurai bawasanya disimpulkan paling banyak mempengaruhi masyarakat dalam olahraga jogging di Gor Tri Lomba Juang adalah faktor instrinsik hal ini dikarenakan masyarakat yang melakukanolahraga jogging karena jogging adalah olahraga yang mudah,tidak perlu banyak mengeluarkan banyak biaya serta dapat dilakukan oleh semua kalangan umur dan banyak juga manfaat ketika melakukan olahraga jogging.

DAFTAR PUSTAKA

Suratmin. (2018). Olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 23.