



Vol. 05 No. 02 Tahun 2023

**Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)**  
<http://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical>

## Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Di Stadion

Gelora Sriwijaya Jakabaring Palembang

Ardiansyah Yusvitadadari<sup>1</sup>, Siti Ayu Risma Putri<sup>2</sup>, Yusuf Alhamdani<sup>3</sup>,

Rian Dwi Kurnia<sup>4</sup>, Wiwik Oktaria<sup>5</sup>, Khalifah<sup>6</sup>,

e-mail: [sitiayurisma@gmail.com](mailto:sitiayurisma@gmail.com)

<sup>123456</sup>Univeristas PGRI Palembang, Indonesia

e-mail: [sitiayurisma@gmail.com](mailto:sitiayurisma@gmail.com)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima : Mei 2023

Disetujui : Mei 2023

Dipublikasikan : Mei 2023

#### Keywords: Motivasi Masyarakat,

Olahraga Rekreasi, Stadion

Gelora Sriwijaya

### Abstrak

Kesadaran masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi masih kurang. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kesadaran untuk melakukan olahraga rekreasi dari dalam diri sendiri dan juga ketersediaan sarana prasarana yang mendukung untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi. Melakukan olahraga rekreasi memiliki beberapa manfaat diantaranya timbulnya rasa senang, gembira dan tubuh menjadi lebih segar bugar. Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti yaitu dengan pendekatan penelitian kualitatif dan kuantitatif. Lokasi penelitian ini yaitu di area stadion Gelora Sriwijaya Jakabaring . Sasaran dalam penelitian ini yaitu masyarakat dengan batasan usia 15 tahun - 50 tahun yang melakukan olahraga rekreasi, kemudian diambil sampel sejumlah 50 orang. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah dengan angket. Variabel dalam penelitian ini adalah motivasi, Hasil tes ditabulasi ke dalam tabel data kemudian dianalisis menggunakan rumus statistik persentase untuk mengetahui motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi. Setelah dianalisis diperoleh hasil dan kesimpulan bahwa dengan adanya stadion Gelora Sriwijaya Jakabaring Kota Palembang dapat meningkatkan motivasi masyarakat untuk melakukan olahraga rekreasi kategori tinggi sekali.

**Kata Kunci :** Motivasi Masyarakat, Olahraga Rekreasi, Stadion Gelora Sriwijaya

### Abstract

*Public awareness to do the recreational sports activities was still lacking. This was influenced by the self-awareness to do the recreational sports and as well as the availability of supporting facilities and infrastructure to do the recreational sports activities. Doing recreational sports had several benefits including the emergence pleasure, joy and the body becomes more fit and healthy. The research approach used by researchers was a qualitative and quantitative research approach. The location of this research was at the Gelora Sriwijaya Jakabaring stadium. The target in*

---

*this study was people with age 15 - 50 years who do recreational sports, then a sample of 30 people was taken. Questionnaire was used to analyze the data. The variable in this study was motivation. The test results were tabulated into the data table and then analyzed using the percentage statistical formula to determine people's motivation in doing recreational sports. After being analyzed, the results and conclusions showed that the presence of the Sriwijaya Jakabaring Gelora Stadium could increase people's motivation to do recreational sports at a very high level.*

---

© 2023 Universitas Musamus Merauke

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Yang mana merupakan gerakan badan atau tubuh seseorang yang dilakukan oleh perorangan atau lebih kemudian melakukannya dengan rutin dan sistematis guna meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut.

Olahraga juga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi stres. Olahraga juga satu tingkah laku aktif yang mengaktifkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stres. Oleh karenanya, sangat disarankan bagi setiap orang untuk melakukan aktifitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 1 ayat 4 menyatakan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Menurut Kemal dan Supandi dalam Husdarta (2010:145) mengungkapkan beberapa definisi olahraga ditinjau dari kata asalnya yaitu (1) disport/disportare, yaitu bergerak dari suatu tempat ke tempat lain (menghindarkan diri). Olahraga adalah suatu permulaan dari dan menimbulkan keinginan orang untuk menghindarkan diri atau melibatkan diri dalam kesenangan (rekreasi), (2) field sport, mula-mula dikenal di Inggris abad ke-18. Kegiatannya dilakukan oleh para bangsawan/aristokrat, terdiri dari dua kegiatan pokok yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang. (3) desporter, berarti membuang lelah (bahasa Perancis). (4) sport, sebagai pemuasan atau hobi (ensiklopedia Jerman). (5) olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, dan sebagainya.

Masyarakat perlu melakukan aktifitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya. Aktifitas olahraga sangat bermanfaat bagi

kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktifitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar.

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 mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dan Olahraga rekreasi bisa disebut juga jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang, beberapa sumber mengatakan sebagai berikut:. Pengertian rekreasi olahraga suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif. Rekreasi Olahraga adalah aktivitas indoor maupun outdoor yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak), sehingga dapat menyenangkan. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu

senggang atau waktu-waktu luang. Olahraga rekreasi merupakan alternatif dalam memanfaatkan waktu luang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah, bersifat menyenangkan secara individu maupun kelompok. Berikut pengertian olahraga rekreasi. 1) 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). 2) Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di stadion Gelora Sriwijaya Jakabaring Palembang dengan jumlah sebanyak 50 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey. Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah dengan pemberian angket. Angket yang diberikan kepada responden dalam pengambilan data adalah angket tertutup, yaitu angket yang sudah terdapat pilihan jawaban di dalamnya berupa bentukcek list.

Angket terdiri dari 40 butir pertanyaan dan terdiri dari 4 kelompok jawaban (option) yang bermuatan sebagai berikut (Masris, S dalam Chandra, 2013:20):

1. Option (SS) untuk pernyataan sangat sesuai
2. Option (S) untuk pernyataan sesuai
3. Option (TS) untuk pernyataan tidak sesuai
4. Option (STS) untuk pernyataan sangat tidak sesuai

Dari setiap option diatas mempunyai skor yang diurutkan dari yang tertinggi sampai yang terendah untuk pernyataan positif dan sebaliknya untuk pernyataan negatif (Sukardi, 2003 :147) dengan menggunakan skala Likert yaitu :

Tabel 1.  
Skor Penilaian Option Angket

| No.<br>Urut | Option Jawaban      | Singkatan | Skor              |                     |
|-------------|---------------------|-----------|-------------------|---------------------|
|             |                     |           | Favourable<br>(+) | Unfavourable<br>(-) |
| a)          | Sangat sesuai       | (SS)      | 4                 | 1                   |
| b)          | Sesuai              | (S)       | 3                 | 2                   |
| c)          | Tidak Sesuai        | (TS)      | 2                 | 3                   |
| d)          | Sangat Tidak sesuai | (STS)     | 1                 | 4                   |

Data motivasi tersebut dihitung dengan data menggunakan rumus persentase untuk

setiap jumlah frekuensi opsi yang dijawab responden. Adapun rumus persentase yang digunakan tersebut adalah :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \% \text{ (Sudjana, 2005 : 47)}$$

Analisa terhadap data setelah diperoleh skor, maka untuk menemukan normadan pengklasifikasian motivasi masyarakat kota Palembang terhadap aktifitas olahraga rekreasi di kota Palembang seperti dikemukakan oleh Winarno 1984 (dalam Darti Sinuhaji 2008 : 25) sebagai berikut :

Tabel 2.  
Klasifikasi Penilaian

| No. | Persentase       | Norma         |
|-----|------------------|---------------|
| a   | 80 %-100 %       | Tinggi sekali |
| b   | 60 %-79 %        | Tinggi        |
| c   | 30 %-59 %        | Sedang        |
| d   | 10 %-29 %        | Rendah        |
| e   | Kurang dari 10 % | Rendah sekali |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. HASIL

- a. Motivasi masyarakat Kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan fisiologis.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan fisiologis untuk kategori tinggi sekali 33 orang (66 %) dan tinggi 16 orang (32 %). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga di tinjau dari aspek kebutuhan fisiologis dengan rata-rata keseluruhan sebesar 81 % yang dikategorikan dengan tinggi sekali. Dapat di jelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Palembang Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga rekreasi ditinjau Dari Aspek Kebutuhan Fisiologis

| No | Kategori      | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|----|---------------|-----------|-----------------------|
| 1  | Tinggi Sekali | 33        | 66%                   |
| 2  | Tinggi        | 16        | 32%                   |
| 3  | Sedang        | 1         | 2%                    |
| 4  | Rendah        | 0         | 0%                    |
| 5  | Rendah Sekali | 0         | 0%                    |
|    | Jumlah        | 50        | 100%                  |

- b. Motivasi masyarakat Kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan rasa aman.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan rasa aman untuk kategori tinggi sekali 13 orang (26 %) dan tinggi 32 orang (64 %). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi di tinjau dari aspek kebutuhan rasa aman dengan rata-rata keseluruhan sebesar 75 % yang dikategorikan dengan tinggi . Dapat di jelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Palembang Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga ditinjau Dari Aspek Kebutuhan Rasa Aman

| No | Kategori      | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|----|---------------|-----------|-----------------------|
| 1  | Tinggi Sekali | 13        | 26%                   |
| 2  | Tinggi        | 32        | 64%                   |
| 3  | Sedang        | 5         | 10%                   |
| 4  | Rendah        | 0         | 0%                    |
| 5  | Rendah Sekali | 0         | 0%                    |
|    | Jumlah        | 50        | 100%                  |

- c. Motivasi masyarakat Kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan sosial.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan sosial

untuk kategori tinggi sekali 33 orang (66%), tinggi 16 orang (32%) dan sedang 2 orang (1%). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga di tinjau dari aspek kebutuhan sosial dengan rata-rata keseluruhan sebesar 84 % yang dikategorikan dengan tinggi sekali. Dapat di jelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Palembang Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga rekreasi ditinjau Dari Aspek Kebutuhan Sosial

| No     | Kategori      | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|---------------|-----------|-----------------------|
| 1      | Tinggi Sekali | 33        | 66%                   |
| 2      | Tinggi        | 16        | 32%                   |
| 3      | Sedang        | 1         | 2%                    |
| 4      | Rendah        | 0         | 0%                    |
| 5      | Rendah Sekali | 0         | 0%                    |
| Jumlah |               | 50        | 100%                  |

- d. Motivasi masyarakat Kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan untuk kategori tinggi sekali 28 orang (56 %) dan tinggi 22 orang (44 %). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi di tinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan dengan rata-rata keseluruhan sebesar 81 % yang dikategorikan dengan tinggi sekali. Dapat di jelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Palembang Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga rekreasi ditinjau Dari Aspek Kebutuhan akan Penghargaan

| No     | Kategori      | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|---------------|-----------|-----------------------|
| 1      | Tinggi Sekali | 28        | 56%                   |
| 2      | Tinggi        | 22        | 44%                   |
| 3      | Sedang        | 0         | 0%                    |
| 4      | Rendah        | 0         | 0%                    |
| 5      | Rendah Sekali | 0         | 0%                    |
| Jumlah |               | 50        | 100%                  |

- e. Motivasi masyarakat Kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan akan aktualisasi diri.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Palembang

dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan akan aktualisasi diri untuk kategori tinggi sekali 26 orang (52 %) dan tinggi 24 orang (48%). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi di tinjau dari aspek kebutuhan aktualisasi diri dengan rata-rata keseluruhan sebesar 80 % yang dikategorikan dengan tinggi sekali. Dapat di jelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 7.

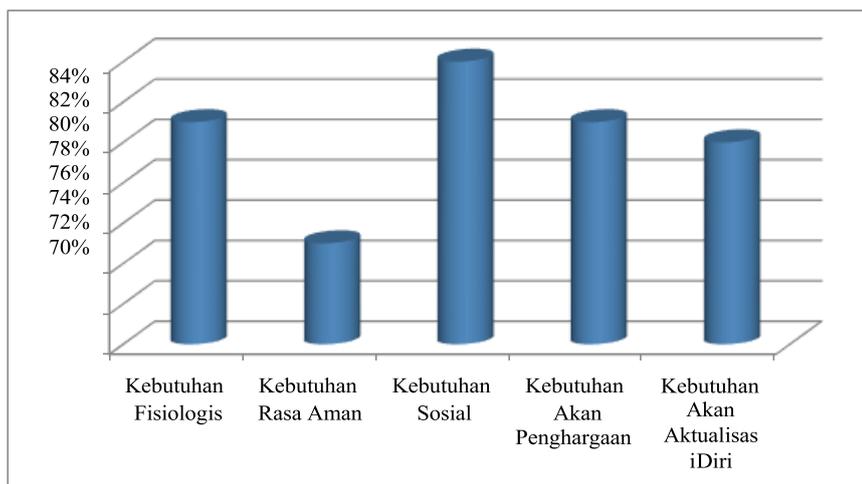
Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Palembang Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga rekreasi ditinjau Dari Aspek Kebutuhan akan Aktualisasa Diri

| No     | Kategori      | Frekuensi | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|---------------|-----------|-----------------------|
| 1      | Tinggi Sekali | 26        | 52%                   |
| 2      | Tinggi        | 24        | 48%                   |
| 3      | Sedang        | 0         | 0%                    |
| 4      | Rendah        | 0         | 0%                    |
| 5      | Rendah Sekali | 0         | 0%                    |
| Jumlah |               | 50        | 100%                  |

Berdasarkan hasil analisis data tentang motivasi masyarakat kota Palembang untuk melakukan aktifitas olahraga rekreasi dengan 5 aspek diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan fisiologis, diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali.
2. Motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan rasa aman, diperoleh persentase sebesar 75% dengan kategori tinggi.
3. Motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan sosial, diperoleh persentase sebesar 84% dengan kategori tinggi sekali.
4. Motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan, diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali
5. Motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan aktualisasi diri, diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali.

Dari hasil analisis data penelitian, dapat ditampilkan grafik tingkat motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi berdasarkan 5 aspek kebutuhan pokok menurut teori Maslow seperti tersaji pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Motivasi Masyarakat Kota Palembang dalam Melakukan Aktifitas Olahraga rekreasi.

## PENUTUP

Dilihat dari hasil angket motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi di Stadion Gelora Sriwijaya Jakabaring kota Palembang sebesar 80,2 % dikategorikan dengan tinggi sekali. Ini menunjukkan bahwa besarnya keinginan dan dorongan masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi sangat tinggi. Mereka sadar bahwa dengan melakukan aktifitas olahraga, akan memperoleh begitu banyak manfaat salah satunya memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan fisiologis diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali. Ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi masyarakat kota Palembang dalam memenuhi kebutuhan fisiologis sangat tinggi. Tingginya tingkat motivasi mereka karena di dorong dari kesadaran mereka tentang begitu banyak manfaat dalam memenuhi kebutuhan fisiologis seperti memelihara kesehatan, memelihara kebugaran tubuh dan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Sehingga mereka merasakan begitu pentingnya melakukan aktifitas olahraga.

Motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan rasa aman diperoleh persentase sebesar 75% yang dikategorikan tinggi. Dalam hal ini, masyarakat menginginkan agar terhindar dari berbagai penyakit, dan membantu dalam proses penyembuhan dari penyakit. Selain itu, fasilitas yang memadai dan terdapat pos security setiap titik di sekitar lokasi berolahraga membuat mereka lebih merasa aman dan nyaman dalam melakukan aktifitas olahraga.

Motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan sosial di peroleh persentase sebesar 84%. Ini menunjukkan kebutuhan sosial masyarakat dalam melakukan aktifitas olahraga sangat tinggi. Dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang lebih senang berolahraga bersama teman dari pada berolahraga sendiri. Dengan berolahraga, masyarakat dapat menambah pergaulan dalam berteman, dapat menjalin kekompakan, mudah bersosialisasi dan dapat menumbuhkan rasa kerjasama yang baik bersama teman. Hal ini yang membuat persentase pada aspek kebutuhan sosial lebih tinggi dibandingkan aspek kebutuhan yang lain.

Motivasi masyarakat kota Palembang dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan diperoleh persentase sebesar 81% yang dikategorikan tinggi sekali. Ini menunjukkan, dengan berolahraga meningkatkan konsentrasi dalam aktifitas rutin mereka dan dapat meningkatkan prestasi masyarakat yang ingin dicapainya. Selain itu, dalam berolahraga mereka mendapatkan dukungan-dukungan positif dari orang-orang terdekat mereka.

Motivasi masyarakat dalam melakukan aktifitas olahraga rekreasi ditinjau dari aspek kebutuhan akan aktualisasi diri diperoleh persentase sebesar 80% yang dikategorikan tinggi sekali. Dalam hal ini, dengan berolahraga juga dapat mengembangkan bakat dan hobi masyarakat dalam berolahraga dan dapat mengembangkan potensi diri di bidang olahraga. Selain itu, dengan berolahraga Mereka menyadari banyak manfaat yang di dapat dan dapat membuat kehidupan mereka lebih baik.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka CiptaDimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Hamalik, Oemar. 2007. *Psikologi Mengajar dan Belajar*. Bandung: Bumi Aksara Punaji, Setyosari. 2010. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Rifa'i, Achamah dan Catharina Tri Anna. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press
- Sardiman, A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sianipar, Chandra. 2013. *Motivasi Wisatawan Domestik Untuk Melakukan Olahraga Rekreasi di Objek Wisata Lumban Silintong Kecamatan Balige Kabupaten Toba Samosir*. Medan: Skripsi PJKR UNIMED
- Singgih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito
- Sugiyono, 2009. *Statistika untuk Penelitian*, Bandung, Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukarrumidi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Taufiq, M. 2007. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi*. Jakarta: Prenada Media Group. [www.binjaikota.go.id/](http://www.binjaikota.go.id/)