

Motivasi Masyarakat untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Di Desa Sumur Gedang

Romiya Heliza¹, Inggar Maizan², Arinda Nurfadilah³

^{1,2,3}STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh

e-mail : ¹romiyaheliza19@gmail.com, ²seesssss@ssss.cc

Abstrak

Tujuannya dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan motivasi masyarakat agar melakukan aktivitas olahraga. Dan adapun metode yang dipakai yakni metode teori diskusi dan demonstrasi, hasilnya dilapangan menunjukkan masyarakat desa sumur gedang melakukan aktivitas olahraga itu masih kurang karena masyarakat desa sumur gedang masih minimnya fasilitas atau sarana olahraga sehingga masyarakat desa sumur gedang untuk melakukan aktivitas olahraga itu hanya sewajarnya untuk kebutuhan, kesenangan, dan menghilangkan kejenuhan dan juga untuk memenuhi kebutuhan hidup sehat.

Kata kunci: Motivasi, Olah raga

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental. Di tengah kehidupan masyarakat yang semakin dinamis dan penuh tekanan, olahraga menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup. Namun, tidak semua individu atau kelompok masyarakat memiliki kesadaran atau dorongan yang cukup untuk rutin berolahraga. Dalam konteks ini, motivasi menjadi faktor kunci yang memengaruhi partisipasi seseorang dalam aktivitas olahraga (Yoga, 2022).

Motivasi dalam berolahraga berasal dari berbagai faktor, baik internal seperti keinginan untuk hidup sehat dan meningkatkan kebugaran tubuh, maupun eksternal seperti dorongan sosial, tren gaya hidup, hingga dukungan lingkungan. Pemahaman yang mendalam mengenai motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga sangat penting untuk merancang program atau kebijakan yang dapat mendorong keterlibatan yang lebih luas (Nafisa, 2025).

Secara fisiologis, olahraga dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, seperti meningkatkan kesehatan, meningkatkan kualitas kondisi fisik seperti kerja kardiorespirasi, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Manusia sebagai makhluk yang sadar memiliki kemampuan berpikir dan bertindak (bergerak) baik secara individu (individual) maupun secara kolektif (kelompok), sehingga terjadi proses sosial yang disebut juga interaksi sosial.

Dalam hal interaksi sosial, banyak masyarakat Desa Sumur Gedang mempertanyakan Sarana Olahraga yang disediakan struktur desa, dimana olahraga dapat dijadikan sebagai media sosial melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Sebagai makhluk sosial dalam kehidupan sehari-hari, manusia akan menghadapi tanggung jawab dan kewajiban untuk memelihara kehidupan dan lingkungan dirinya sendiri maupun orang lain.

Oleh karena itu, pembangunan fisik, khususnya pembangunan fisik, sangat penting untuk menunjang kehidupan pribadi dan sosial. Pertumbuhan penduduk dan perkembangan zaman, masyarakat Desa Sumur Gedang semakin membutuhkan ruang publik yang dilengkapi dengan fasilitas olahraga. Diantaranya adalah ruang terbuka yang terletak di Desa Sumur Gedang. Fasilitas umum ini sangat dekat dan sangat penting.

Dengan bertambahnya jumlah penduduk dan perkembangan zaman, kebutuhan masyarakat Desa Sumur Gedang sangatlah penting seperti fasilitas olahraga yang bisa membantu masyarakat untuk beraktivitas dalam waktu luang, untuk hidup sehat dan meningkatkan kebugaran, kualitas hidup dan meningkatkan prestasi desa dalam kegiatan olahraga. Dan Banyak lapangan olahraga di desa sumur gedang yang tidak terawat sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan aktivitas jasmani dan rohani masyarakat desa sumur gedang, di antaranya terdapat lapangan terbuka yaitu sarana olahraga yang berada di desa sumur gedang untuk kegiatan olahraga, meskipun fasilitas umum ini sangat mendukung sarana dan fasilitas yang tersedia, fasilitas kegiatan tersebut tidak memuaskan keinginan masyarakat untuk beraktivitas fisik.

Masyarakat yang aktif berolahraga sangat membutuhkan fasilitas olahraga dan lebih menggunakan fasilitasnya yang telah di sediakan desa sumur gedang bagi mereka yang rutin menggunakannya fasilitas olahraga itu sangat penting untuk kualitas hidup sehat, hingga saat ini masih banyak masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga secara ilmiah seperti tanpa menggunakan fasilitas/sarana olahraga, karena bagi masyarakat melakukan aktivitas olahraga itu sangat penting untuk kualitas hidup sehat (Rivaldi, 2024). Sehingga, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga desa sumur gedang.

Metode

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah metode teori diskusi dan demonstrasi, Pengabdian ini dilaksanakan pada hari kamis tanggal 22 Mei tahun 2025 dan dilakukan di desa sumur gedang. Tujuannya untuk meningkatkan motivasi masyarakat agar melakukan aktivitas olahraga.

Hasil

Hasil pengabdian kepada masyarakat motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di desa sumur gedang tidak jauh berbeda (tidak bervariasi). Motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di desa sumur gedang lebih ke motivasi intrinsik yang terdiri dari indikator kesenangan, dan menghilangkan kejenuhan, masyarakat desa sumur gedang melakukan aktivitas olahraga itu masih kurang karena masyarakat desa sumur gedang masih minimnya fasilitas atau sarana olahraga sehingga masyarakat desa sumur gedang untuk melakukan aktivitas olahraga itu hanya sewajarnya untuk kebutuhan, kesenangan, dan menghilangkan kejenuhan dan juga untuk memenuhi kebutuhan hidup sehat.

Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menganalisis motivasi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga di desa sumur gedang karena aktivitas olahraga sangat penting, masyarakat desa sumur gedang melakukan aktivitas olahraga itu masih kurang karena masyarakat desa sumur gedang masih minimnya fasilitas atau sarana olahraga sehingga masyarakat desa sumur gedang untuk melakukan aktivitas olahraga itu hanya sewajarnya untuk kebutuhan, kesenangan, dan menghilangkan kejenuhan dan juga untuk memenuhi kebutuhan hidup sehat.

Tingkat kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga sangat kurang, padahal masyarakat sadar akan pentingnya menjaga kebugaran, imunitas tubuh, menjaga kebersihan, pola makan yang bergizi serta pola tidur yang cukup. Kesadaran hidup sehat ini merupakan wujud perilaku yang baik karena merupakan langkah tepat dalam penanggulangan berbagai penyakit yang masuk kedalam tubuh. Temuan ini diperkuat dengan temuan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menyatakan masyarakat telah termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga untuk melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dengan berolahraga serta menjaga pola hidup sehat dan bersih.

Simpulan

Setelah diberikan motivasi dan untuk hidup sehat dan masyarakat termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga. Masyarakat masih bermasalahan soal fasilitas dan sarana yang masih minim walaupun masyarakat memiliki keinginan untuk melakukan aktivitas olahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Aktivitas olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, karena seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan.

Tingkat kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga sangat kurang, padahal masyarakat sadar akan pentingnya menjaga kebugaran, imunitas tubuh, menjaga kebersihan, pola makan yang bergizi serta pola tidur yang cukup. Kesadaran hidup sehat ini merupakan wujud perilaku yang baik karena merupakan langkah tepat dalam penanggulangan berbagai penyakit yang masuk kedalam tubuh. Temuan ini diperkuat dengan temuan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menyatakan masyarakat telah termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga untuk melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dengan berolahraga serta menjaga pola hidup sehat dan bersih.

Saran

Aktivitas olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, karena melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan dan hidup sehat.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada teman-teman yang telah memberi motivasi dan sudah partisipasi untuk membantu tim kami pengabdian kepada masyarakat dan agar pengabdian kami bermanfaat dan termotivasi untuk masyarakat.

Referensi

- Aisy Rihadatul Nafisa. 2025. *Motivasi Penggunaan Media Sosial Saat Berolahraga (Jurnal)*. Bandung: Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Telkom, Bandung, Indonesia.
- Prakoso Nugroho Febrianto Yoga. 2022. *Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Di Tempat Kebugaran Se Kecamatan Benjeng (Jurnal)*. UNS: Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.

Zulfiandri Rivaldi. 2024. *Motivasi Masyarakat Remaja Dalam Melakukan Aktivitas Fisik Pada Fasilitas Ruang Publik (Jurnal)*. Sukabumi: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Indonesia.