Journal of Physical and Outdoor Education
Vol. 4 No. 2, Oktober 2022, pp. 140-152

Studi Minat Masyarakat terhadap Olahraga Senam: Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik

Study of Public Interest in Gymnastics: Intrinsic and Extrinsic Factors

Nancy Trisari Schiff[1], Andy Supriady[2], Yasifa Wardiansyah[3]

[1,2,3]*Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, 40512, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh minat masyarakat terhadap olahraga senam ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan metode survey menggunakan angket minat. Populasi penelitian ini adalah masyarakat di Ciwastra berjumlah 50 orang, dengan menggunakan teknik *total sampling*, sampel penelitian ini sebesar 50 orang. Hasil analisis data penelitian menunjukan bahwa faktor minat yang mempengaruhi minat masyarakat dalam berolahraga senam dengan hasil persentase berada pada kategori intrinsik sebesar 66% dalam kategori tinggi pada indikator kesehatan. Pada kategori ekstrinsik sebesar 54% dalam kategori rendah yaitu indikator dukungan keluarga. Dengan demikian minat masyarakat pada olahraga senam dipengaruhi faktor intrinsik pada indikator kesehatan dimana masyarakat Ciwastra berolahraga senam dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, sedangakan dukungan dari keluarga pada faktor ekstrinsik sangat dibutuhkan untuk mendukung dalam pencapain tujuan aktivitas olahraga senam. Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa masyrakat Ciwastra memiliki minat yang cukup baik mengenai gaya hidup sehat dengan melakukan aktivitas senam dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Kata kunci: Senam Aerobik, Intrinsik, Ekstrinsik.

Abstract

This study aims to determine how much influence community interest in gymnastics in terms of intrinsic and extrinsic factors. This research is a quantitative descriptive research with a survey method approach using an interest questionnaire. The population of this study was the community in Ciwastra totaling 50 people, using total sampling technique, the sample of this study amounted to 50 people. The results of the research data analysis show that the interest factors that influence people's interest in exercising gymnastics with the percentage results are in the intrinsic category of 66% in the high category on health indicators. In the extrinsic category of 54% in the low category, namely the family support indicator. Thus public interest in gymnastics is influenced by intrinsic factors on health indicators where Ciwastra people exercise gymnastics with the aim of maintaining health and fitness, while support from families on extrinsic factors is needed to support in achieving the goals of gymnastic sports activities. This study produced findings that Ciwastra society has a fairly good interest in a healthy lifestyle by doing gymnastic activities in order to maintain health and fitness.

Keywords: *Aerobic Gymnastics, Intrinsic, Extrinsic*

Correspondence author: Nancy Trisari Schiff/Andy Supriady/Yasifa Wardiansyah, STKIP Pasundan, Indonesia.
Email: nancytrisari@gmail.com

ISSN : 2721-9992 (Online)
ISSN : 2656-1883 (Print)

PENDAHULUAN

Kemajuan zaman identik dengan perkembangan teknologi, olahraga merupakan salah satu bidang yang mengalami perkembangan, bahkan perkembangan yang terjadi dapat dikatakan cukup banyak (Schiff, 2014). Dengan peningkatan fasilitas tersebut tentunya dapat membuat masyarakat rajin berolahraga, tetapi hal tersebut tidak dapat dikatakan sebagai satu-satunya alasan untuk berolahraga, karena lingkungan serta sosial dan budaya yang ada di sekitar juga dapat mempengaruhi seseorang (Doorland, 2021). Seseorang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan yang berbeda-beda tentunya, sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Dengan tujuan menjaga kebugaran, menjaga kesehtan bahkan hanya untuk sekedar gaya hidup (*life style*) (Latuheru et al., 2022).

Kebugaran seseorang bisa di lihat dari selesai atau tidaknya beban aktivitas yang dijalaninya. Aktifitas seorang sangat tergantung dengan kondisi kebugaran tubuhnya (Bunc, 2018). Untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan, perlu ditingkatkan kegiatan aktifitas fisik yang memadai (Kong & So, 2017). Seiring dengan itu perlu dilakukan upaya untuk mengubah perilaku seseorang agar melakukan olahraga yang rutin dan dengan program yang tepat (Salma, 2021). Olahraga sangat penting dan sangat bermanfaat bagi manusia karena olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Banyak olahraga yang bisa dilakukan semua manusia baik anak-anak, remaja, ataupun orang tua (Olahraga & Senam, 2020). Banyak sekali manfaat yang dapat kita ambil dengan melakukan aktifitas olahraga secara rutin, baik untuk kesehatan tubuh maupun mental (Mikkelsen et al., 2017). Dengan berolahraga kita bisa menciptakan lingkungan yang sehat seperti apa, kita bisa mengaturnya contohnya dengan membuat pola hidup sehat sendiri, mengatur jadwal makan, tidur, dan aktifitas fisik dengan berolahraga secara rutin (Boratto et al., 2017). Banyak aktifitas positif yang dapat kita lakukan di lingkungan sekitar yang tentunya bermanfaat bagi diri kita sendiri juga masyarakat.

Aktivitas olahraga telah mendapat tempat utama di semua lapisan masyarakat (KNBS, 2021). Kegiatan olahraga saat ini menjadi bagian dari kehidupan masyarakat yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dalam mengikuti kegiatan tersebut, karena menurutnya olahraga bukan hanya untuk kesehatan dan kebugaran, namun dengan berolahraga bisa bersosialisasi dengan banyak orang (Gusman et al., 2021). Kegiatan olahraga masyarakat menjadi salah satu hal positif yang saat ini banyak di lakukan dan di selenggarakan di beberapa daerah, seperti olahraga rekreasi, senam, sepeda, gerak jalan, tradisional, dan masih banyak lagi. Melakukan kegiatan olahraga dengan banyak orang menjadi kesenangan tersendiri bagi kita, kita bisa mengenal orang baru, bersosialisasi, menjalin silaturahmi, lebih senang dibandingkan berolahraga sendiri.

Olahraga senam dewasa ini sudah menjamur dikalangan masyarakat luas, mulai dari anak-anak, remaja, bahkan orang tua menggemari olahraga senam. Beberapa jenis olahraga senam berkembang dengan pesat di masyarakat, seperti senam aerobik, Zumba, yoga dan sebaginya. Senam aerobik massal yang digemari masyarakat karena gerakannya mudah dan terjangkau biayanya (Schiff & Hermawijayawan, 2018). Namun manfaat dari melakukan aktivitas senam olahraga tersebut teragantung dengan individunya sendiri.

Senam merupakan salah satu olahraga yang sangat bagus untuk tubuh dan kebugaran jasmani seseorang jika kita melakukan olahraga tersebut dengan benar serta dapat memacu jantung dan peredaran darah. Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat kepada tubuh (Giriwijoyo, 2013). Senam Aerobik yang diringi musik dengan gerakan yang sesuai dengan ritmis, kontinuitas dan durasi waktu tertentu. Dalam senam aerobik merupakan koordinasi antara musik dengan gerakan, maka musik yang dipilih harus memiliki ciri-ciri yaitu Beat per Minute (BPM), istilah dalam bahasa Indonesia beat per minute adalah ketukan per menit bagi sebuah lagu (Olahraga & Senam, 2020). Selain senam aerobik, senam zumba merupakan jenis senam banyak diminati oleh remaja dan kalagan ibu-ibu, karena geraknnya yang menyerupai tarian, dengan irama musik yang disesuaikan dengan gerakan, sehingga sangat digemari sebagai salah satu akternatif untuk menjaga kebugaran tubuh, bahkan apabila dilakukan dengan rutin dapat membakar kalori dengan waktu cepat (Putri et al., 2021).

Dalam melakukan olahraga senam, setiap individu yang melakukan memiliki tujuan yang berbeda, sesuai kebutuhan masing-masing, dukungan serta dorongan beberapa pihak sangat penting (Lamošová & Kyselovičová, 2022). Minat merupakan suatu perasaan yang muncul dari diri seseorang yang memiliki rasa suka atau ketertarikan terhadap suatu hal atau aktifitas sehingga seseorang dengan suka rela dapat melakukan aktifitas tersebut tanpa adanya paksaan dari orang lain (Muchlisin et al., 2022). Pada dasarnya seseorang melakukan aktivitas ataupun kegiatan selalu di dasari dengan adanya minat yang tinggi untuk melakukan aktivitas ataupun kegiatan tersebut (Wu et al., 2020). Timbulnya minat seseorang ditandai dengan adanya rasa senang atau tertarik. Bisa dikatakan minat seseorang tumbuh dengan adanya faktor pendorong contohnya dengan rasa senang, suka, dan tertarik terhadap sesuatu menjadi timbulah minat seseorang tersebut akan hal yang disukai nya.

Masyarakat Ciwastra yang mengikuti senam aerobik berasal dari berbagai kalangan dan ragam usia. Dengan berbagai aktivitas dan kesibukan sehari-hari, mereka meluangkan waktu untuk mengikuti aktivitas senam pada hari libur secara rutin. Kegiatan

senam pagi ini terselenggara dengan adanya dukungan dari pihak Rt dan Rw, dalam rangka mengolahragakan masyarakat. Kegaitan senam setiap minggu ini di rancang semenarik mungkin, dengan iringan musik dan instruktur yang menarik. Minat masyarakat dalam mengikuti senam ini, akan menentukan kualitas prilaku serta tujuan yang ingin dicpai, baik dalam konteks gaya hidup atau konteks berolahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh minat masyrakat Ciwastra terhadap olahraga senam ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif untuk mengetahui gambaran minat masyarakat terhadap olahraga senam aerobik pada masyarakat Ciwastra. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data berupa angket. Populasi, dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Ciwastra yang mengikuti kegiatan olahraga senam pagi setiap hari minggu. Dengan menggunakan teknik total sampling, 50 orang masyrakat Ciwastra yang mengikuti secara rutin kegiatan senam pagi menjadi sampel penelitian

Instrumen penelitian, menggunakan anket minat yang sudah di validasi tingkat reliabilitasnya, dengan menetukan aspek minat yaitu: (1) Perasaan Senang, (2) Ketertarikan, (3) Perhatian, dan (4) Keterlibatan (Abhi Purwoko et al., 2021). Kemudian merumuskan kisi-kisi Instrumen sesuai dengan indikator minat dalam melakukan olahraga senam. Teknik pengumpulan data, dengan menggunkan teknik analisis deskriptif persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskriptif statistik hasil penelitian studi minat masyarakat terhadap olahraga senam di lihat dari faktor intrinsik dan ekstrinsik

Tabel 1. Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	**83.33 < X < 91.04**	Sangat Tinggi	**2**	**4**
2	**76.59 < X ≤ 83.33**	Tinggi	**23**	**46**
3	**69.86 < X ≤ 76.59**	Rendah	**22**	**44**
4	**63.12 < X ≤ 69.86**	Sangat rendah	**3**	**6**
Jumlah			50	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 2 orang responden (4%) dinyatakan sangat tinggi, 23 orang responden (46%) dinyatakan tinggi, 22 orang responden (44%) dinyatakan rendah, dan 3 orang responden (6%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari setiap kategori, terlihat bahwa studi minat masyarakat terhadap olahraga senam dilihat dari faktor intrinsik dan ekstrinsik termasuk dalam kategori tinggi.

1) Indikator pribadi

Indikator pribadi diukur dengan angket berjumlah 4 butir pertanyaan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indicator pribadi didapatkan skor terendah (*minimum*) 56,25, skor tertinggi (*maksimum*) 87,5, rerata (*mean*) 78,88, nilai yang sering muncul (*mode*) 75, *standar deviasi* (SD) 7,02.

Tabel 2. Indikator Pribadi

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	**89,40 < X < 99,93**	Sangat Tinggi	0	0
2	**78,88 < X ≤ 89,40**	Tinggi	28	56%
3	**68,35 < X ≤ 78,88**	Rendah	20	40%
4	**57,82 < X ≤ 68,35**	Sangat rendah	2	4%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak tidak ada responden (0%) yang dinyatakan sangat tinggi, 28 orang responden (56%) dinyatakan tinggi, 20 orang responden (40%) dinyatakan rendah, 2 orang responden (4%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari setiap kategori, terlihat bahwa studi minat masyarakat terhadap olahraga senam dilihat dari faktor indikator pribadi termasuk dalam kategori Tinggi.

2) Indikator kesehatan

Indikator kesehatan diukur dengan ngket berjumlah 3 butir pertanyaan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator pribadi didapatkan skor terendah (*minimum*) 58,33, skor tertinggi (*maksimum*) 91,67, rerata (*mean*) 83,3, nilai yang sering muncul (*mode*) 83,33, *standar deviasi* (SD) 7,72.

Tabel 3. Indikator Kesehatan

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	94,91 < X < 106,48	Sangat Tinggi	0	0
2	83,33 < X ≤ 94,91	Tinggi	38	76%
3	71,76 < X ≤ 83,33	Rendah	9	18%
4	60,19 < X ≤ 71,76	Sangat rendah	3	6%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 0 responden (0%) dinyatakan sangat tinggi, 38 responden (76%) dinyatakan tinggi, 9 responden (18%) dinyatakan rendah, 3 responden (6%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari setiap kategori, terlihat bahwa studi minat masyarakat terhadap olahraga senam dilihat dari faktor intrinsik dan ekstrinsik termasuk dalam kategori tinggi.

3) Indikator olahraga

Indicator olahraga diukur dengan ngket berjumlah 3 butir pertanyaan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator pribadi didapatkan skor terendah (*minimum*) 41,67, skor tertinggi (*maksimum*) 91,67, rerata (*mean*) 76, nilai yang sering muncul (*mode*) 75, *standar deviasi* (SD) 10,5.

Tabel 4. Indikator Olahraga

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	91.08 < X <106.15	Sangat Tinggi	7	14,00
2	76 < X ≤ 91.08	Tinggi	14	28,00
3	60.92 < X ≤ 76	Rendah	26	52,00
4	45.85 < X ≤ 60.72	Sangat rendah	3	6,00
Jumlah			50	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 7 responden (14%) dinyatakan sangat tinggi, 14 responden (28%) dinyatakan tinggi, 26 responden (52%) dinyatakan rendah, 3 responden (6%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari setiap kategori, terlihat bahwa studi minat masyarakat terhadap olahraga senam dilihat dari faktor intrinsik dengan indikator olahraga termasuk dalam kategori rendah.

4) Indikator ketertarikan

Indikator ketertarikan diukur dengan ngket berjumlah 2 butir pertanyaan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indicator pribadi didapatkan skor terendah

(*minimum*) 62,5, skor tertinggi (*maksimum*) 100, rerata (*mean*) 77,25, nilai yang sering muncul (*mode*) 75, *standar deviasi* (SD) 9,34

Tabel 5. Indikator Ketertarikan

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	**91,27 < X < 105,26**	Sangat Tinggi	2	4%
2	**77,25 < X ≤ 91,27**	Tinggi	13	26%
3	**91,21 < X ≤ 77,25**	Rendah	27	54%
4	**49,22 < X ≤ 63,23**	Sangat rendah	8	16%
Jumlah			50	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 2 responden (4%) dinyatakan sangat tinggi, 13 responden (26%) dinyatakan tinggi, 27 responden (54%) dinyatakan rendah, 8 responden (16%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari setiap kategori, terlihat bahwa studi minat masyarakat terhadap olahraga senam dilihat dari faktor intrinsik dengan indikator ketertarikan termasuk dalam kategori rendah.

5) Indikator perhatian

Indikator perhatian diukur dengan angket berjumlah 2 butir pertanyaan dengan diberi skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator pribadi didapatkan skor terendah (*minimum*) 62.50, skor tertinggi (*maksimum*) 100, rerata (*mean*) 84.75, nilai yang sering muncul (*mode*) 87.5, *standar deviasi* (SD) 9.87.

Tabel 6. Indikator Perhatian

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	**99.56 < X < 114.37**	Sangat Tinggi	**6**	**12**
2	**84.75 < X ≤ 99.56**	Tinggi	**32**	**64**
3	**69.94 < X ≤ 84.75**	Rendah	**7**	**14**
4	**55.13 < X ≤ 69.94**	Sangat rendah	**5**	**10**
Jumlah			50	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 6 responden (12%) dinyatakan sangat tinggi, 32 responden (64%) dinyatakan tinggi, 7 responden (14%) dinyatakan rendah, 5 responden (10%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari setiap kategori, terlihat bahwa studi minat masyarakat terhadap olahraga senam dilihat dari faktor intrinsik dengan indikator perhatian termasuk dalam kategori tinggi.

Faktor dari dalam (intrinsik) yang mempengaruhi minat dalam berolahraga senam.

Tabel 7. Faktor Intrinsik

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	**87.38 < X < 95.72**	Sangat Tinggi	4	8
2	**79.03 < X ≤ 87.38**	Tinggi	33	66
3	**70.68 < X ≤ 79.03**	Rendah	10	20
4	**63.13 < X ≤ 70.68**	Sangat rendah	3	6
Jumlah			50	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 4 responden (8%) dinyatakan sangat tinggi, 33 responden (66%) dinyatakan tinggi, 10 responden (20%) dinyatakan rendah, 3 responden (6%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari setiap kategori, terlihat bahwa studi minat masyarakat terhadap olahraga senam dilihat dari faktor intrinsik termasuk dalam kategori Tinggi.

Faktor dari luar (ekstrinsik) yang mempengaruhi minat dalam berolahraga senam

Tabel 8. Faktor Esktrinsik

No	Interval	Kategori	Jumlah Responden	Persentase
1	**81.12 < X < 88.41**	Sangat Tinggi	3	6
2	**73.83 < X ≤ 81.12**	Tinggi	17	34
3	**66.54 < X ≤ 73.83**	Rendah	27	54
4	**59.26 < X ≤ 66.54**	Sangat rendah	3	6
Jumlah			50	100%

Berdasarkan kategori tersebut, tampak sebanyak 3 responden (6%) dinyatakan sangat tinggi, 17 responden (34%) dinyatakan tinggi, 27 responden 54%) dinyatakan rendah, 3 orang responden (6%) dinyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari setiap kategori, terlihat bahwa studi minat masyarakat terhadap olahraga senam dilihat dari faktor ekstrinsik termasuk dalam kategori rendah.

Pembahasan

Minat adalah kesadaran seseorang terhadap suatu objek, orang, masalah, atau situasi yang mempunyai kaitan dengan dirinya (Olahraga & Senam, 2020). Minat adalah kecenderungan yang berlangsung lama terhadap suatu objek atau dalam melakukakan sesuatu kegiatan (perbuatan) yang didasari oleh perasaan tertarik, senang, yang muncul dari dalam diri (Indricha, 2019). Artinya minat harus dipandang sebagai sesuatu yang sadar untuk menaruh perhatian yang tinggi terhadap kegiatan tertentu dan mendorong orang yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut.

Minat merupakan penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang dapat mendorong dirinya untuk lebih giat berlatih dan mencapai hasil yang maksimal (Yannis, 2017). Minat berkaitan dengan perasaan suka atau senang dari seseorang terhadap sesuatu objek (Kusuma & Setyawati, 2016). Artinya minat harus dipandang sebagai sesuatu untuk menaruh perhatian yang tinggi terhadap kegiatan tertentu untuka mendorong orang yang bersangkutan melaksanakan kegiatan tersebut.

Minat masyarakat terhadap olahraga senam yang digunakan dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang membuat individu berminat yang datangnya dari dalam diri diri seperti: perhatian, kesenangan, dan kemauan (Olahraga & Senam, 2020). Berdasarkan analisis data faktor intrinsik minat masyarakat terhadap olahraga senam adalah kategori (tinggi) Hal ini menunjukan bahwa faktor yang berasal dari dalam diri masyarakat tinggi dengan persentase 66%. Pada faktor intrinsik terdiri dari indikator yakni indikator pribadi, ketertarikan, kesehatan, olahraga, dan perhatian. Hasil analisis data menunjukan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga senam yang diukur berdasarkan indikator perhatian adalah pada kategori tinggi dengan persentase 64%. Hasil analisis data menunjukan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga senam yang diukur berdasarkan indikator kesehatan adalah pada kategori tinggi dengan persentase 76%. Indikator kesehatan merupakan indikator dengan persentase paling banyak pada faktor intrinsik. Masyarakat nampaknya lebih memperhatikan kesehatan dan menjaga kebugaran tubuhnya dengan berolahraga senam.

Minat juga dipengaruhi oleh faktor dari luar diri atau sering disebut dengan faktor eksternal (Suhesti & Maidarman, 2020). Faktor ektsernal adalah faktor yang datangnya dari luar diri seperti adanya: dorongan orang tua, dorongan dosen, rekan teman sebaya, keadaan lingkungan (Nugraheningsih & Saputro, 2020). Berdasarkan analisis data dari faktor ekstrinsik minat masyarakat terhadap olahraga senam adalah rendah. Hal ini menunjukan bahwa faktor yang berasal dari luar diri masyarakat cukup rendah dengan persentase 70 %. Pada faktor eksternal terdiri dari indikator, yakni indikator lingkungan, indikator dari keluarga, indikator dari teman, indikator dari lokasi dan indikator dari internet. Hasil analisis menunjukan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga senam yang diukur berdasarkan indikator lingkungan adalah pada kategori tinggi dengan persentase 76%. Hasil analisis data menunjukan minat masyarakat terhadap olahraga senam yang diukur berdasarkan indikator keluarga adalah pada kategori tinggi dengan persentase 52%. Hasil analisis data menunjukan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga senam yang diukur berdasarkan indikator internet/sosmed adalah pada kategori rendah dengan persentase

50%. Hasil analisis data juga menunjukan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga senam yang diukur berdasarkan indikator keadaan lokasi adalah pada kategori tinggi dengan persentase 60 %. Jadi pada indikator keadaan lingkungan minat masyarakat terhadap olahraga senam tinggi karena mereka mengetahui bahwa untuk melakukan olahraga senam tidak membutuhkan peralatan yang mahal dan biaya yang mahal.

Berdasarkan deskripsi analisis data di atas, indikator dorongan dari keluarga dan indikator dari internet merupakan indikator faktor ekstrinsik. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi minat antara lain: motivasi, belajar, bahan pelajaran dan sikap pengajar, keluarga, teman pergaulan, lingkungan, hobi, media massa, dan fasilitas (Yulitridana et al., 2017). Media massa dapat mempengaruhi minat seseorang karena dengan melihat dan mendengar orang akan tertarik dan merasa senang. Semakin banyak informasi yang didapatkan maka akan semakin tinggi minat masyarakat dalam mengikuti senam kesehatan jasmani. Selain informasi, dukungan juga mempengaruhi minat responden karena dukungan dari keluarga, teman pergaulan sangat berpengaruh dalam menentukan minat seseorang dalam mengikuti senam kesehatan jasmani.

Dengan demikian minat masyarakat terhadap olahraga senam merupakan gabungan dari minat intrinsik dan ekstrinsik. Kedua faktor ini saling melengkapi dalam pembentukan minat. Dalam penelitian ini minat faktor intrinsik lebih dominan dibandingkan dengan minat faktor ekstrinsik. Jadi minat masyarakat terhadap olahraga senam termotivasi dari diri individu dalam rangka menjaga kebugaran jasmani, sehingga tujuan dalam mengikuti aktivitas senam setiap minggu nya akan menunjukan hasil yang akan dicapai. Hasil penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa minat merupakan salah satu hal terpenting bagi masyarakat dalam berolahraga (Pane, 2015). Pernyataan ini didukung oleh (Jannah et al., 2020) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa hal yang terpenting dalam memilih olahraga dipengaruhi oleh minat. Minat merupakan perasaan lebih suka atau ketertarikan pada suatu aktifitas ataupun suatu hal yang konsisten (Muchlisin et al., 2022).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa minat intrinsik lebih tinggi dari minat ekstrinsik, sehingga dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat Ciwastra dalam mengikuti aktivitas senam setiap hari libur terdorong dari keinginan individu untuk tujuan menjaga kebugaran jasmani. Jika minat intrinsik sudah tinggi, maka akan ada dampak dan manfaat dari aktivitas yang dilakukan dalam mencapai tujuan berolahraga tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas faktor-faktor yang memengaruhi survei minat masyarakat terhadap olahraga senam aerobik pada masa Ciwastra meliputi dua aspek faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor ekstrinsik meliputi pribadi, usia, kesehatan, olahraga, keterkaitan dan perhatian. Sedangkan faktor intrinsik meliputi lingkungan, keluarga, teman, lokasi dan internet (*media social*). Dari hasil diatas maka survey minat masyarakat Ciwastra terhadap olahraga senam bahwa minat masyarakat terhadap olahraga senam di Ciwastra dipengaruhi oleh faktor intrinsik pada indikator kesehatan dimana berarti menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap olahraga senam di Ciwastra ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

Abhi Purwoko, A., Andayani, Y., Hadisaputra, S., Yulianti, L., Nudia Fitri, Z., Pariza, D., & Burhanuddin. (2021). Validitas instrumen dalam rangka pengembangan metode pembelajaran inovatif untuk meningkatkan minat belajar siswa. *Prosiding SAINTEK Universitas Mataram*, *3*(0), 94–102.

Boratto, L., Carta, S., Fenu, G., Manca, M., Mulas, F., & Pilloni, P. (2017). The role of social interaction on users motivation to exercise: A persuasive web framework to enhance the self-management of a healthy lifestyle. *Pervasive and Mobile Computing*, *36*, 98–114. https://doi.org/10.1016/j.pmcj.2016.08.009

Bunc, V. (2018). A movement intervention as a tool of the influence of physical fitness and health. *Trends in Sport Sciences*, *25*(4), 209–216. https://doi.org/10.23829/TSS.2018.25.4-6

Doorland. (2021). PERSPEKTIF MASYARAKAT NGANJUK TERHADAP OLAHRAGA SEBAGAI KEWAJIBAN DAN GAYA HIDUP. *Kesehatan Olahraga*, *28*, 65–74.

Giriwijoyo, S. (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga. *Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI.*, 13–78.

Gusman, M., Agus, A., & Gemaini, A. (2021). Motivasi Masyarakat Terhadap Senam Porpi Di Gelanggang Olahraga Agus Salim Kota Padang. *Jurnal Stamina*, *04*(5), 53–60.

Indricha, M. (2019). Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar. *Jurnal Minat Olahraga*, 17.

KNBS. (2021). *SURVEI MINAT MASYARAKAT TERHADAP OLAHRAGA SENAM AEROBIK PADA MASA PANDEMI DI DS. KEREP KEC. TAROKAN KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2020*. 6.

Kong, S., & So, W. Y. (2017). Gender differences in body composition, physical activity level, physical fitness, and bone mineral density among elderly individuals living alone compared to those living with their spouses. *Journal of Men's Health*, *13*(2), e60–e67. https://doi.org/10.22374/1875-6859.13.2.8

Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, *5*(2), 68–73.

Lamošová, A., & Kyselovičová, O. (2022). The Effect of Different Types of Feedback on Learning of Aerobic Gymnastics Elements. *Applied Sciences (Switzerland)*, *12*(16). https://doi.org/10.3390/app12168066

Latuheru, R. V., Elisano, P. A., & Aprilo, I. (2022). Sport, Health and Recreations Society In Sedentary Lifestyle. *Journal of Physical Education*, *11*(2), 86–91. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr

Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, *106*(August), 48–56. https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003

Muchlisin, A., Pasaribu, N., & Pratama, P. P. (2022). *Minat Masyarakat terhadap Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*. *8*(1), 162–174.

Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). Hasil Pengabdian Pada Masyarakat Pelatihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *KoPeN …*, 108–111. http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/1087%0Ahttps://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/download/1087/663

Olahraga, K., & Senam, T. (2020). *STUDI MINAT MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA TERHADAP SENAM AEROBIK*. *2*, 278–290.

Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *21*(79), 1–4. https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646

Putri, T. F., Sn, S., Nur, W., Bastaman, U., & Telkom, U. (2021). *PENGEMBANGAN MOTIF PADA BUSANA ACTIVEWEAR ZUMBA UNTUK WANITA DI KOTA BANDUNG*. *3*.

Salma. (2021). *KONTRIBUSI SENAM LANSIA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI WARGA BIREM BAYUEN KABUPATEN ACEH TIMUR*. *4*(1), 6.

Schiff, N. T. (2014). *Dampak Aktivitas Senam Aerobik, Tari Zumba, Dan Tari Jaipong Terhadap Perubahan Kadar Lemak Tubuh*. *1995*.

Schiff, N. T., & Hermawijayawan, D. R. (2018). Pengaruh Olahraga Senam dan Zumba Dance terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *10*(1), 73–84.

Suhesti, H., & Maidarman. (2020). *STUDI MINAT MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA TERHADAP SENAM AEROBIK*. *2*, 278–290.

Wu, X., Gao, S., & Lian, Y. (2020). Effects of continuous aerobic exercise on lung function and quality of life with asthma: A systematic review and meta-analysis. *Journal*

of Thoracic Disease, *12*(9), 4781–4795. https://doi.org/10.21037/jtd-19-2813

Yannis, P. R. (2017). *Analisis Motivasi Pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bola Voli Di Kecamatan Pacet*.

Yulitridana, I. K., Purwandari, A., & Anwar, H. (2017). Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Kesehatan Jasmani Di Dusun Senden 2 Selomartani Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, 35–43.