



## ANALISIS MOTIVASI AKTIVITAS OLAHRAGA *JOGGING ON THE WEEKEND* PADA MASA NEW NORMAL DI ALUN – ALUN KAJEN 2021

Hadi Prabowo<sup>1</sup>, Osa Maliki<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Olahraga, Universitas PGRI Semarang

Email: [h.prabowo0911@gmail.com](mailto:h.prabowo0911@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Olahraga, Universitas PGRI Semarang

Email: [osamaliki@upgris.ac.id](mailto:osamaliki@upgris.ac.id)

### Artikel Info

Koresponden penulis :

Hadi Prabowo

Email [h.prabowo0911@gmail.com](mailto:h.prabowo0911@gmail.com)

- Diterima 10 Februari 2022
- Direview 11 Juli 2022
- Disetujui 12 Juli 2022
- Dipublikasi 12 Juli 2022

Kata Kunci: Analisis, motivasi, jogging

### Keywords:

*Analysis, motivation, jogging*

### Abstrak

Tujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi masyarakat melakukan jogging pada massa new normal di Kecamatan Kajen. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi masyarakat berolahraga jogging pada massa new normal di Kecamatan Kajen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Sumber data penelitian ini bersumber pada masyarakat yang melakukan aktivitas jogging pada massa new normal di hari libur. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilaksanakan di lapangan. Hasil penelitian adalah faktor intrinsik yang sangat mempengaruhi motivasi jogging pada massa new normal dan ada empat kriteria dan kriteria yang paling besar adalah new normal dan faktor ekstrinsik yang sangat mempengaruhi motivasi jogging pada massa new normal ada empat kriteria dan kriteria yang paling besar adalah teman/kelompok. Berdasarkan hasil penelitian yang terurai maka diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi mempengaruhi olahraga jogging di wilayah Kecamatan Kajen faktor intrinsik.

### Abstract

Aim is to find out how the motivation of the community to do jogging in the new normal mass in Kajen District. The purpose of this study was to determine the motivation of the community to exercise jogging in the new normal mass in Kajen District. The method used in this research is descriptive qualitative. The source of this research data comes from people who do jogging activities in the new normal mass on holidays. The data used in this study were observations, interviews, and documentation carried out in the field. The results of the study are intrinsic factors that greatly affect jogging motivation in the new normal mass and there are four criteria and the biggest criteria are new normal and extrinsic factors that greatly affect jogging motivation in new normal masses there are four criteria and the biggest criteria are friends/groups . Based on the results of the research that has been broken down, it can be concluded that the factors that influence jogging in the Kajen District are intrinsic factors.



## 1. PENDAHULUAN

Pada Desember 2019 tepatnya dikota Wuhan, ada kasus pneumonia misterius muncul dikota wuhan, dari jangka waktu dari Desember sampai Januari penyakit ini meningkat dengan pesat. Setelah dilakukan penelitian bahwa ditemukan jenis virus baru yang sangat berbahaya dan belum ada vaksin. Virus itu menyerang pada pernafasan, virus ini disebut dengan Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus dan ketetapan WHO bahwa pneumonia yang terinfeksi virus dan menjadi virus baru ini yaitu COVID-19 (Wakitayanti dan Hartono Mugiyo, 2021)

Masyarakat dunia diresahkan dengan wabah Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang menjadi sebuah pandemi. Seluruh dunia disibukan dengan berbagai upaya dalam pencegahan COVID-19. Untuk menekan cepatnya laju penularan dari Covid-19, Pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan sesuai dengan Kementrian Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2020 Pasal 3 Ayat 1 yang berbunyi “untuk mengantisipasi dan menangani dampak penularan Covid-19”, Kepala Daerah membentuk Gugus Tugas percepatan penanganan COVID-19 sesuai keputusan Presiden mengenai Gugus Tugas percepatan penanganan COVID-19 (Wakitayanti, 2021). Sehingga beberapa daerah melakukan Pembatasan kegiatan masyarakat (PKM) di Kota Pekalongan Kecamatan Kajen.

Dimulai dari PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang diterbitkan oleh Kementrian Kesehatan (Kemenkes) yang diberlakukan di berbagai daerah. Aturan PSBB tercatat dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020.

Kemudian diberlakukannya karantina Wilayah (Lockdown) dimana masyarakat berada di rumah wilayah tertentu kawasan RT, RW atau kawasan kabupaten tidak boleh keluar dari wilayah tersebut. Sehingga pemerintah mengimplementasikan pola hidup baru atau disebut dengan “New Normal”.

Banyak dijumpai masyarakat setiap hari libur atau Weekend melakukan berbagai macam jenis olahraga, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa dan orang usia lanjut, banyaknya aktivitas olahraga dijumpai di lapangan, di pinggir jalan, atau di halaman parkir yang luas dijadikan tempat untuk melakukan aktivitas berolahraga, secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani (Mutohir, T.C, 2011:1)

Motivasi seringkali diistilahkan sebagai dorongan atau kekuatan yang ada di dalam dirinya sendiri. Dorongan atau tenaga tersebut merupakan gerak jiwa dan jasmani untuk berbuat. Motivasi merupakan salah satu hal yang sangat penting diperhatikan dalam berolahraga, karena hal ini sangat mempengaruhi kinerja seseorang yang



melakukan olahraga tersebut. Motivasi penting karena dengan motivasi ini diharapkan setiap orang yang melakukan aktivitas olahraga mau bersungguh-sungguh atau bekerja keras dan antusias untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Tanpa adanya motivasi yang tinggi, maka aktivitas olahraga yang dilakukan hasilnya kurang maksimal.

Menurut Komarudin (2018:24) bahwa motivasi adalah “dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi berolahraga yang kita lihat sekarang bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yaitu sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional

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. Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat (Yudik Prasetyo, 2015).

Menurut UU RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menjadi ruang lingkup olahraga meliputi tiga kegiatan yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dalam proses pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intra dan ekstrakurikuler. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian dalam proses pemulihan kesehatan dan kebugaran, sedangkan olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kesehatan dan kebugaran pada waktu luang atau hari-hari libur, berdasarkan pendapat sebagian orang olahraga rekreasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencari hiburan, atau sekedar melepaskan kelelahan setelah dihadapkan pada berbagai kesibukan dan pekerjaan.

Olahraga dalam hal ini adalah jogging yang biasanya dilakukan di Alun-alun kaje.



Jogging sebagai bentuk latihan fisik yang menyenangkan, enak, sederhana, aman, dan bermanfaat bagi kaum tua dan muda maupun pria dan wanita. Jogging ideal untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan secara keseluruhan. Salah satu manfaat jogging yaitu untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan kebugaran dari jantung, paru-paru, peredaran darah, otot-otot, dan sendi tungkai.

Masyarakat yang tidak melakukan jogging akan berbeda dengan masyarakat yang melakukan jogging yaitu pada kesehatan dan kebugaran tubuh. Jogging sebagai suatu kegiatan atau usaha untuk mendorong dan mengembangkan kekuatan jasmani maupun rohani melalui gerak atau berjalan yang kecepatannya lebih lambat, (Swandi Ningrat, 2011).

Jogging dapat dilakukan pada pagi hari dan jogging dapat dilakukan ditempat terbuka ataupun tertutup, tempat terbuka seperti lapangan, taman, alun-alun dan jalan, sedangkan tempat tertutup seperti laboratorium olahraga, Gedung Olah Raga (GOR). Akhir-akhir ini jogging sebagai salah satu olahraga yang menjadi favorit bagi masyarakat, khususnya masyarakat Kajen saat New Normal, sehingga banyak dijumpai individu yang melakukan Jogging di alun-alun kajen biasanya dilakukan pada pukul 06.30 WIB.

Aktivitas Jogging yang dilakukan di alun-alun kajen itu bukan semata mata

meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, banyak ditemui masyarakat yang dating ke alun-alun kajen hanya untuk sekedar mengisi waktu luang di hari weekend. Kebanyakan individu yang sudah berpakaian olahraga tidak sepenuhnya melakukan aktivitas jogging, melainkan hanya sekedar berkumpul dengan teman dan keluarga. Jogging sendiri memiliki arti yang berbeda-beda bagi setiap inividu, ada yang mengatakan jogging dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih fresh, menyenangkan, dan hanya untuk bersenang-senang. Masyarakat yang ada di alun-alun kajen mengatakan bahwa ketika jogging bisa mengeluarkan keringat maka beban pikirannya dapat berkurang. Banyak yang mengatakan bahwa melakukan jogging sekedar ikut-ikutan, ajakan dari teman ataupun keluarga.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan metode kualitatif. Menurut Moleong dalam (Mujib&Suparingga, 2013) menyatakan penelitian kualitatif adalah penelitian untuk memahami fenomena tentang apa yang di alami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi atau pandangan, motivasi, tindakan, dan lainnya secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Pada teknik penelitian ini peneliti menggunakan pengumpulan data melalui tiga



cara yaitu dengan pengamatan (observasi), wawancara, dan dokumentasi. Pendekatan Kualitatif Deskriptif merupakan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

Sumber data pada penelitian ini akan diperoleh dari hasil observasi, wawancara, serta dokumentasi yang akan dilakukan di jalan sekitar alun-alun kaje. Sumber data penelitian ini adalah masyarakat. Sedangkan data pada penelitian ini berupa kata-kata dan tindakan, subjek penelitian, serta dokumentasi.

Teknik Pengumpulan data, Arikunto (2002:136) berpendapat bahwa “metode penelitian adalah berbagai cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Cara yang dimaksud adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi awal. Wawancara dilakukan kepada 25 narasumber yang ditemukan di lapangan dan dipilih secara acak. Dan dokumentasi yang valid berisi data tertulis dan gambar dalam melakukan penelitian.

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui motivasi aktivitas masyarakat berolahraga jogging *on the weekend* pada masa new normal di alun-alun kaje pada penelitian ini adalah analisis kualitatif. Teknik analisis ini untuk menggambarkan bagaimana motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Sebelum melakukan kegiatan analisis, peneliti terlebih dahulu melakukan pengumpulan data. Langkah-

langkah analisis selama di lapangan dengan model Miles dan Huberman terdiri dari:

#### 1. Reduksi Data (Data reduction)

Reduksi data merupakan proses berfikir sensitif yang memerlukan kecerdasan dan keluasan, dan kedalaman wawasan yang tinggi. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak penting (Sugiyono, 2014:338). Pada tahap ini peneliti mereduksi data-data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi.

#### 2. Penyajian Data (Data display)

Menurut (Sugiyono, 2014:341) Dengan penyajian data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja, selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami. Penyajian data dalam penelitian tentang analisis motivasi aktivitas olahraga jogging *on the weekend* pada masa new normal di alun-alun kaje berupa uraian naratif yang mudah dipahami.

#### 3. Penarikan Kesimpulan/verifikasi

Setelah dilakukan penyajian data, maka langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Ini didasarkan pada reduksi data yang merupakan jawaban atas masalah yang diangkat dalam penelitian. Apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke



lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (Sugiyono, 2014:341).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di satu tempat, yakni di alun-alun kota kajen kabupaten Pekalongan. Penelitian dimulai pada Minggu, 21 November 2021 sampai Minggu, 12 Desember 2021. Penelitian ini dengan cara wawancara kepada respondent 25 secara random dan diajukan 15 pertanyaan untuk mengetahui motivasi masyarakat dalam berolahraga jogging.

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan aturan triangulasi yang mana data yang akan dilihat adalah hasil dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan melalui wawancara masyarakat yang melakukan olahraga jogging dikarenakan ingin menjaga kesehatan dikala new normal dan juga sebagai ajang rekreasi hal ini senada dengan obeservasi yang dilakukan bahwa mereka yang jogging memiliki usia 13-30 tahun karena pada usia yang demikian mereka masih mampu jogging sehingga bisa menjaga kebugaran badan dan yang lebih mendukung lagi mereka sebelum dan setelah jogging menerapkan protokol kesehatan kemudian berdasarkan dokumentasi terlihat wilayah yang digunakan untuk jogging adalah wilayah yang nyaman untuk berolahraga sehingga

selain berolahraga mereka juga bisa sambil berekreasi untuk menghilangkan kejenuhan. Berdasarkan triangulasi antara wawancara, obsevasi dan dokumentasi terdapat kekonsistenan hasil penelitian sehingga data yang diperoleh adalah data yang kredibel. Sehingga bisa disimpulkan faktor yang paling mempengaruhi trend olahraga jogging dimasa new normal adalah faktor instrinsik.

#### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahsan dapat dikutip bahwa:

1. Faktor instrinsik dalam penelitian ini ada beberapa kriteria yaitu: olahraga jogging, new normal, rekreasi, dan menghilangkankejenuhan. Berdasarkan kriteria yang di teliti ada satu kriteria yang membuat olahraga jogging banyak yang menyukai yaitu pada kriteria new normal.
2. Faktor ekstrinsik pada penelitian ini terdapat beberapa kriteria yaitu:teman/kelompok, lokasi, dan peran pemerintah. Berdasarkan kriteria yang di teliti ada satu kriteria yang membuat olahraga joggingbanyak yang menyukainya yaitu pada kriteria teman/kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian yang terurai maka dapat disimpulkan bahwa yang paling banyak mempengaruhi motivasi masyarakat dalam olahraga jogging di wilayah alun-alun kota kajen adalah faktor instrinsik hal ini



dikarenakan masyarakat yang melakukan olahraga jogging ingin menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dikala new normal, serta berekreasi karena pada masa sebelumnya masyarakat beraktivitas hanya disekitar rumah saja. Masyarakat yang beraktivitas olahraga memotivasi dirinya agar mempunyai tubuh yang sehat mereka bisa terhindar dari virus.

Berdasarkan hasil penelitian maka penulis perlu menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Jogging dikala new normal bukan hanya sekedar olahraga musiman saja yang tentunya bisa hilang sewaktu-waktu, tetapi harus menjadi kebiasaan yang baik di kalangan masyarakat kota kaji ini.
2. Bagi pemerintah seharusnya menertibkan pedagang yang berada di samping jalan agar tidak mengganggu masyarakat yang melakukan aktivitas disekitar jalan alun alun tersebut
3. Sebelum dan setelah berolahraga jogging diharapkan tetap memenuhi protokol kesehatan yang dinajurkan pemerintah, sehingga wabah ini segera hilang dan kita bisa berolahraga tanpa adanya batasan batasan dari pemerintah.

## 6. REFERENSI

Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara Hal. 201

Komarudin. (2018, April). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu Dan Perorangan. *Jurnal Sositologi*, 17(1), 21-29.

Mujib, A., & Suparingga, E. (2013). Upaya Mengatasi Kesulitan Siswa Dalam Operasi Perkalian Dengan Metode Latis. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika FMIPA UNY*, (hal. 1-6). Yogyakarta.

Mutohir T. C.2011.*Berkarakter dengan Berolahraga*.Surabaya:Java Pustaka Group

Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11 (2), 219–228.

Sugiyono.(2014). *Metode Penelitian Pendidikan*.Bandung : Alfabeta

Swandiningrat. 2011. *Pengaruh Penerapan Olahraga Jogging Terhadap Kesehatan Jantung*. Surabaya: Wodpress.

Undang- undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian.Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Wakitayanti, H. M. (2021). *Indonesian Journal for Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada*. 2(1), 137–144.