



## Motivasi Masyarakat dalam Mengikuti Olahraga Senam Aerobik di Kabupaten Kudus

**Tita Pradevi <sup>1\*</sup> Bambang Priyono <sup>1</sup>**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### *Article History*

Received : November 2022  
Accepted : November 2023  
Published : December 2023

### *Keywords*

*Motivasi, Olahraga,  
Senam Aerobik*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus. Mengingat perkembangan olahraga belakangan ini sangat pesat dan banyaknya pilihan cabang olahraga yang diminati untuk mengisi waktu luang sehari-hari. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Kudus dengan sampel penelitian ini adalah masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert. Analisa datayang digunakan diantaranya uji validitas, reliabilitas dan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan Tingkat motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus sebanyak 35 orang (35%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, dan sebanyak 65 orang (65%) memiliki motivasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa tingkat motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk indikator yang paling mendominasi motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus yaitu kebutuhan fisiologis.

### *Abstract*

*This research aims to find out the picture of the level of community motivation in following aerobic gymnastics in the holy regency. Considering the recent development of sports is very rapid and the many choices of sports that are in demand to fill daily leisure time. This type of research is quantitative research with descriptive shortness. The location of this study was conducted in Kudus Regency with this research sample is the community that participated in participating in aerobic gymnastics. The data collection technique in the study used questionnaires on a likert scale. Data analysis used includes validity tests, reliability and quantitative descriptive statistics. The results showed the level of community motivation in participating in aerobic gymnastics in Kudus Regency as many as 35 people (35%) belonged to a very high category, and as many as 65 people (65%) had motivation in participating in aerobic gymnastics in Kudus Regency included in the high category. So that it can be concluded that the level of community motivation in following aerobic gymnastics in Kudus Regency falls into the high category. As for the indicators that dominate the most community motivation in following aerobic gymnastics in Kudus Regency, namely physiological needs.*

### **How To Cite:**

Pradevi, T., & Priyono, B. (2023). Motivasi Masyarakat dalam Mengikuti Olahraga Senam Aerobik di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 564-570.

## PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga belakangan ini sangat pesat diiringi banyaknya pilihan cabang olahraga menjadikan masyarakat serasa disuguhkan dengan olahraga yang sederhana tetapi tetap menyenangkan. Masyarakat dapat memilih cabang olahraga yang mereka inginkan untuk menjaga kesehatan tubuh atau yang lainnya. Olahraga banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari remaja hingga dewasa. Salah satunya adalah olahraga senam aerobik yang banyak diminati oleh masyarakat khususnya masyarakat Indonesia (Setiawan, I. 2010). Masyarakat mulai menyadari manfaat dari aktivitas senam aerobik, disamping menyehatkan juga dapat melepas penat dari aktivitas sehari-hari dan dapat memberikan rasa senang bagi yang melakukan (Khamidi, 2011).

Beberapa individu memilih untuk berpartisipasi dalam olahraga mereka sendiri. Olahraga yang dilakukan misalnya tenis lapangan dengan teman-teman, sebuah timliga futsal kecil dengan rekan, atau pertandingan kejuaraan sepakbola sekolah tinggi dengan penuh penonton lainnya, yang melekat dalam kegiatan fisik pengaturan interaksi sosial dan interpersonal. Konteks sosial olahraga penting untuk motivasi peserta. Peserta memberikan alasan sosial untuk terlibat dalam kegiatan fisik, termasuk membangun hubungan dan menjadi bagian dari tim, dan status sosial (Zulaekah *et al.*, 2009).

Bertambah banyaknya motivasi dari masing-masing individu untuk berolahraga, tidak heran khususnya di kabupaten Kudus jika sekarang semakin banyak klub senam yang ramai di buru masyarakat kabupaten Kudus oleh berbagai kalangan. Kudus adalah salah satu dari banyaknya kota yang masyarakatnya sangat berantusias mengikuti senam aerobik di berbagai klub hingga sanggar. Hampir disetiap desa masyarakat setempat membuat klub senam aerobik sendiri, salah satunya yang penulis ingin meneliti adalah di Kabupaten Kudus. Karna banyaknya masyarakat yang sangat antusias untuk mengikuti aktivitas senam aerobik bahkan

ada yang dari luar kecamatan untuk datang dan bergabung.

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsurunsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri dan memiliki kompleksitas organisasi (Setiawan, I. dkk, 2013). Terdapat tiga unsur penting olahraga yaitu aktivitas fisik, permainan dan kompleksitas organisasi. Aktivitas fisik dalam konteks olahraga dimaksudkan sebagai aktivitas fisik yang memerlukan kecakapan jasmani dan bukan aktivitas biasa (Candrawati, S. dkk 2016). Dengan kriteria tersebut, pertandingan seperti catur dan bridge yang tidak memerlukan kecakapan jasmani tidak dianggap sebagai olahraga, meskipun keduanya memiliki kompetisi dan organisasi tingkat tinggi. Dengan pengertian yang demikian, maka olahraga dimaksudkan sebagai jenis olahraga yang dipertandingkan atau dilombakan pada event-event resmi seperti Olimpiade, SEA Games, PON, dan sebagainya (Bangun, 2019).

Penyelenggaraan pembangunan olahraga nasional utamanya berdasarkan pada kesadaran serta tanggung jawab segenap warga negara akan hak dan kewajibannya dalam upaya untuk berpartisipasi guna peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui olahraga sebagai kebiasaan dan pola hidup, serta terbentuknya manusia jasmani yang sehat, bugar, memiliki watak dan kepribadian, disiplin, sportivitas dan dengan daya tahan yang tinggi akan dapat meningkatkan produktivitas etos kerja dan prestasi (Effendi, 2016).

Cholik Mutohir dalam Firdaus (2012) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Olahraga adalah suatu rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan objek, yang disusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan

suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya (Gusman *et al.*, 2021).

Olahraga sangat jelas memiliki makna kepada peserta karena memberikan peluang untuk interaksi interpersonal dan pengembangan ikatan sosial. Meskipun antipenting dari berbagai aspek sosial dari olahraga untuk peserta, motivasi olahraga pemuda cenderung menekankan konstruksi terkait dengan kemampuan fisik dan tujuan ego orientasi sebagai sarana untuk memahami motivasi kaum remaja, anak-anak maupun semua kalangan masyarakat (Padli, 2016).

Motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas yaitu dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat untuk berolahraga. Motivasi itu sendiri adalah sebuah kekuatan atau dorongan yang ditimbulkan oleh seseorang individu untuk mencapai kegiatan yang diinginkan secara maksimal atau terarah. Kekuatan motivasi yang dimiliki individu akan mencerminkan kualitas dan perilaku yang ditampilkan, baik dalam hal olahraga maupun belajar yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmanai, salah satu contohnya adalah senam aerobik (Rudi & Hendrawan, 2019).

Supriyanto (2015) menjelaskan terdapat dua jenis motivasi dalam olahraga yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam mengakibatkan individu berpartisipasi. Seseorang yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama (Utomo, G. T. dkk 2012). Motivasi intrinsik inilah yang harus selalu ditumbuh kembangkan dalam diri anak, sayangnya motivasi ini sulit dipelajari. Sedang motivasi ekstrinsik merupakan dorongan berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang berpartisipasi dalam olahraga, contohnya dorongan dari pelatih, teman, orang tua, guru, kelompok, bangsa, hadiah, bonus, uang, dan sebagainya. Dorongan semacam ini biasanya tidak bertahan lama (Asnaldi *et al.*, 2018).

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk olahraga yang banyak diminati oleh

sebagian masyarakat dari golongan bawah sampai golongan atas, khususnya wanita. Baik pria maupun wanita bersama-sama melakukan senam aerobik memperoleh kebugaran dan kegembiraan. Pengertian senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Oleh karena itu olahraga senam aerobic juga harus dilatih kondisinya untuk meningkatkan daya tahan otot jantung, daya tahan otot lengan daya tahan otot perut, dan kelentukan. Hal ini merupakan beberapa komponen kondisi fisik yang harus memiliki dengan baik setiap member senam aerobic (Pomatahu, 2014)

Hasil observasi awal pada hari Minggu tanggal 11 April 2021 pukul 06.00 di Kecamatan Jati dan pukul 07.00 di kecamatan Undaan desa Larik Rejo. Hari Rabu tanggal 26 Mei 2021 pukul 16.00 di kecamatan Dawe dan hari Sabtu tanggal 29 Mei 2021 di kecamatan Jekulo. Banyak yang ikut berpartisipasi mulai dari remaja, dewasa hingga orang tua yang melakukan aktivitas senam aerobik dengan berbagai tujuan. Salah satunya adalah untuk menjaga kesehatan dan kebugaran badan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi motivasi masyarakat dalam berolahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus.

## METODE

Lokasi penelitian ini adalah Kabupaten Kudus Provinsi Jawa Tengah. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini peneliti fokuskan pada motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus. Responden dalam penelitian ini masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, kuesioner dan dokumentasi.

Penelitian ini menggunakan sampling kuota yaitu teknik untuk menentukan sampel

dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai dengan jumlah (kuota) yang diinginkan. Sampel penelitian ini dihitung dengan rumus "Roa Purba" populasi tidak diketahui. Margine of error sebesar 10% maka jumlah sampel minimal yang dapat diambil sebesar :  $n = 1,962 / 4 (0,10)2 n = 96,04$  yang dibulatkan menjadi 100 orang.

Adapun metode analisis data pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif prosentase. Metode ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana besar kecilnya motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus. Selain itu, uji instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh dari penelitian kemudian diperiksa kembali, diklasifikasikan menurut golongan kemudian dianalisis sehingga akan menghasilkan data deskriptif analisis dan diperiksa kembali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan usia dari 100 responden masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus dapat dilihat pada Tabel berikut ini.

**Tabel 1.** Usia Responden

No	Rentang Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1.	49 – 53	2	2%
2.	45 – 48	6	6%
3.	41 – 44	1	1%
4.	37 – 40	27	27%
5.	33 – 36	15	15%
6.	29 – 32	10	10%
7.	25 – 28	19	19%
8.	21 – 24	20	20%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data yang diolah, 2021.

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diperoleh informasi bahwa dari 100 responden masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus memiliki usia yang beragam. Identitas responden berdasarkan usia dapat disimpulkan bahwa masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus didominasi oleh masyarakat yang memiliki rentang usia 37 – 40 tahun yakni sebanyak 27%.

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan dari 100 responden masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus dapat dilihat pada Tabel 2. berikut ini.

**Tabel 2.** Jenis Pekerjaan Responden

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Mahasiswa	14	14%
2.	Guru	13	13%
3.	PNS	13	13%
4.	Wiraswasta	13	13%
5.	Ibu Rumah Tangga	33	33%
6.	Pedagang	4	4%
7.	Pegawai Swasta	10	10%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data yang diolah, 2021.

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh informasi bahwa dari 100 responden masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga yaitu berjumlah 33%. Hal tersebut bisa dipahami masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik didominasi oleh ibu rumah tangga karena ibu rumah tangga umumnya tidak bekerja di luar rumah sehingga memiliki banyak waktu luang untuk mengikuti olahraga senam aerobik dibandingkan dengan wanita yang bekerja atau wanita karir.

Distribusi responden masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

**Tabel 3.** Intensitas Senam Responden

Intensitas Senam (1 bulan)	Frekuensi	Persentase (%)
4 kali	20	20%
3 kali	38	38%
2 kali	28	28%
1 kali	14	14%
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data yang diolah, 2021.

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh informasi bahwa dari 100 responden masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus

sebagian besar melakukan senam sebanyak 3 kali dalam kurun waktu satu bulan yaitu sebanyak 38%. Pada umumnya senam aerobik di Kabupaten Kudus dilakukan setaip 1 minggu sekali, apabila dalam kurun waktu satu bulan responden melakukan sebanyak 3 kali maka dapat dikatakan aktif atau sering.

Distribusi responden berdasarkan kecamatan asal dari 100 responden masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini.

**Tabel 4.** Asal Kecamatan Responden

Intensitas Senam (1 bulan)	Frekuensi	Persentase (%)
4 kali	20	20%
3 kali	38	38%
2 kali	28	28%
1 kali	14	14%
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data yang diolah, 2021.

Berdasarkan tabel 4 diperoleh informasi bahwa dari 100 responden masyarakat yang ikut berpartisipasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus sebagian besar berasal dari Kecamatan Kota Kudus (Kudus Kota) yaitu sebanyak 41%. Kecamatan Kota Kudus (Kudus Kota) merupakan pusat pemerintahan Kabupaten Kudus.

**Deskriptif Persentase Motivasi Masyarakat dalam Mengikuti Senam Aerobik**

Berdasarkan hasil perhitungan identifikasi kecenderungan rata-rata pada variabel motivasi masyarakat berolahraga, maka dapat disimpulkan kriteria kecenderungan tingkat motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus dengan jumlah responden sebanyak 100 orang disajikan dalam Tabel 5 berikut ini.

**Tabel 5.** Deskriptif Persentase Motivasi

Interval Persen	Kriteria	Jumlah Responden	Persentase
82% - 100%	Sangat Tinggi	35	35%
63% - 81%	Tinggi	65	65%
44% - 62%	Rendah	0	0%
25% - 43%	Sangat Rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data yang diolah, 2021

Berdasarkan Tabel 5 di atas dapat diperoleh informasi bahwa dari 100 masyarakat yang menjadi sampel dalam penelitian ini, sebanyak 35 orang (35%) memiliki motivasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus yang sangat tinggi, dan sebanyak 65 orang (65%) memiliki motivasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus yang tinggi. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa tingkat motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus termasuk dalam kategori tinggi.

**Hasil Analisis Deskriptif Persentase Berdasarkan Indikator Motivasi**

Berdasarkan hasil perhitungan identifikasi kecenderungan rata-rata pada variable motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus untuk mengetahui kecenderungan berdasarkan indikator motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik diperoleh hasil analisis deskriptif persentase berdasarkan indikator motivasi. Perolehan skor dari masing-masing indikator motivasi disajikan dalam Tabel 6 berikut.

**Tabel 6.** Deskriptif Persentase Berdasarkan Indikator Motivasi

Interval Persen	Kriteria	Jumlah Responden	Persentase
82% - 100%	Sangat Tinggi	35	35%
63% - 81%	Tinggi	65	65%
44% - 62%	Rendah	0	0%
25% - 43%	Sangat Rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data yang diolah, 2021.

Berdasarkan Tabel 6 di atas mengenai perentase skor berdasarkan indikator motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus dapat disimpulkan berdasarkan data secara keseluruhan menunjukkan bahwa persentase indikator tertinggi motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus sebanyak 94,28% terdapat pada indikator “kebutuhan fisiologis”. Sedangkan untuk persentase indikator terendah motivasi

masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus sebanyak 62,19 % terdapat pada indikator kebutuhan penghargaan.

### **Pembahasan**

Dasar teori yang digunakan untuk mengungkapkan motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus menggunakan teori motivasi Abraham Maslow (teori kebutuhan) yang mengemukakan bahwa pada dasarnya semua manusia memiliki kebutuhan pokok yang memulai dorongan yang terdiri dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri (Prihartanta, 2015).

Hasil penelitian mengenai motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 65%. Sedangkan sisanya sebanyak 35% mempunyai motivasi yang sangat tinggi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa masyarakat di Kabupaten Kudus mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti olahraga senam aerobik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana *et al.*, (2020) yang berjudul "Analisis motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi dalam kegiatan car free day di Simpang Lima Kota Semarang". Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi dalam kegiatan car free day di Simpang Lima Kota Semarang sebagian besar berkategori tinggi dengan persentase 82 %.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendra Kumbara (2019) yang berjudul "Survei minat dan motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi pada kegiatan car free day di Kabupaten Banyumas" juga menunjukkan hasil bahwa motivasi masyarakat Kabupaten Banyumas untuk beraktivitas pada kegiatan *car free day* setiap minggu di Kabupaten Banyumas sudah termasuk dalam kategori tinggi. Secara terperinci baik mengenai motivasi intrinsik

maupun motivasi ekstrinsik masyarakat termasuk dalam kategori tinggi.

Melalui berolahraga orang berharap dapat mencapai kepuasan. Masyarakat dalam melaksanakan olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus memiliki motivasi tersendiri. Motivasi dalam olahraga merupakan keinginan untuk melakukan kegiatan olahraga. Jadi motivasi berolahraga tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berfungsi sebagai penggerak agar manusia berlatih, serta memberi arah kegiatan latihan sampai tujuan latihan tercapai (Sepriadi, 2017).

Hasil kecenderungan motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus termasuk dalam kategori tinggi menunjukkan motivasi masyarakat untuk beraktivitas dipengaruhi oleh banyak faktor. Motivasi pada dasarnya berasal dari manusia yang memiliki kebutuhan pokok yang memulai dorongan dari tingkatan terbawah yang kemudian seseorang akan selalu ingin mencapai ketinggian yang lebih tinggi.

Kecenderungan motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus termasuk dalam kategori tinggi menunjukkan motivasi masyarakat yang melakukan senam aerobik di Kabupaten Kudus adalah mayoritas memiliki niatan atau termotivasi untuk melakukan olahraga.

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan tingkat perkembangan umurnya, minat, pekerjaan, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Pada penelitian ini, peneliti meninjau motivasi berdasarkan teori kebutuhan Abraham Maslow yang terdiri dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa (1) Tingkat motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus sebanyak 35 orang (35%) termasuk dalam

kategori sangat tinggi, dan sebanyak 65 orang (65%) memiliki motivasi dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus termasuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat diperoleh kesimpulan bahwa tingkat motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus termasuk dalam kategori tinggi, dan (2) Motivasi masyarakat dalam mengikuti olahraga senam aerobik di Kabupaten Kudus terdiri dari indikator kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri. Pada indikator kebutuhan fisiologis memiliki persentase sebanyak 94,28%, indikator kebutuhan rasa aman memiliki persentase sebanyak 84,63%, indikator kebutuhan sosial memiliki persentase sebanyak 74,25%, indikator kebutuhan penghargaan memiliki persentase sebanyak 62,19%, dan indikator kebutuhan aktualisasi diri memiliki persentase sebanyak 89,34.

## REFERENSI

- Asnaldi, A., Zulman, & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Agung Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam aerobik meningkatkan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69-73.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Firdaus, K. (2012). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Universitas Padang Press.
- Gusman, Agus, A., & Gemaini, A. (2021). Motivasi Masyarakat Terhadap Senam Porpi Di Gelanggang Olahraga Agus Salim Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 4(5). <https://doi.org/10.15797/concom.2019..23.009>
- Hendra Kumbara, A. (2019). Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi pada Kegiatan Car Free Day di Kabupaten Banyumas. In *Library Unnes*. Universitas Negeri Semarang.
- Khamidi, A. (2011). Kemampuan awal, minat olahraga, dan prestasi belajar olahraga. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 17(4), 265-269.
- Maulana, M. R., Hudah, M., & Royana, I. F. (2020). Analisis Minat Dan Motivasi Pengunjung Car Free Day Di Karesidenan Pekalongan Dalam Beraktivitas Olahraga Rekreasi Tahun 2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 39-52. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.10>
- Padli. (2016). Motivasi sosial di olahraga pemuda. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 75-82.
- Pomatahu, A. R. (2014). *Senam Aerobik (Mosesahi) Untuk Kesehatan Paru*. Ideas Publishing.
- Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83).
- Rudi, & Hendrawan, A. (2019). Motivasi wanita dewasa awal dalam senam aerobik. *Seminar Nasional Pendidikan, FKIP UNMA*, 1280-1287.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Setiawan, I. (2010). Pelaksanaan pelatihan calon instruktur senam aerobik di kota semarang. *Lembaran Ilmu Kependidikan*, 39(1).
- Setiawan, I., Pujiyanto, A., & Setiawan, A. (2013). Pengembangan Senam Konservasi Universitas Negeri Semarang Tahun 2012. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).
- Supriyanto, A. (2015). *Psikologi Olahraga* (Yogyakarta). UNY Press.
- Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1).
- Zulaekah, S., Rahmawati, A. C., & Rahmawaty, S. (2009). Aktivitas Fisik dan Rasio Kolesterol (HDL) pada Penderita Penyakit Jantung Koroner di Poliklinik Jantung RSUD Dr Moewardi Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 11-18.