

PERSEPSI REMAJA TERHADAP OLAHRAGA DI KECAMATAN BUNGUS TELUK KABUNG

Shabra Syatila¹, Anggun Permata Sari², Hastria Effendi³, Iit Selviani⁴

¹⁻⁴ Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email: shabrasyatila14@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi remaja mengenai kegiatan olahraga di Kecamatan Bungus Teluk Kabung, Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode desain deskriptif. Populasi penelitian adalah remaja berusia 10–19 tahun yang berdomisili di Kecamatan Bungus Teluk Kabung, dengan sampel sebanyak 103 responden yang diperoleh melalui teknik accidental sampling. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner berskala Likert lima tingkat yang mengukur lima indikator (kesehatan, pergaulan, kesenangan, rekreasi, dan motivasi internal). Awalnya terdapat 53 butir pernyataan, namun setelah uji validitas dilakukan terhadap 18 responden, ditemukan bahwa 22 butir dinyatakan valid. Sementara itu, uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,888. Hasil analisis menunjukkan bahwa persepsi remaja mengenai olahraga secara keseluruhan mencapai 83,79%, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Indikator kesehatan memperoleh persentase tertinggi (90,87%), diikuti oleh kesenangan (90,95%), motivasi internal (85,13%), rekreasi (80,22%), dan terakhir pergaulan (73,79%). Temuan ini mengindikasikan pandangan positif remaja terhadap olahraga. Remaja memandang kegiatan olahraga secara positif karena mereka melihat manfaatnya, baik dari segi kesehatan fisik, kesenangan dan penyegaran, dukungan terhadap perkembangan diri, maupun interaksi sosial.

Kata kunci: *persepsi remaja; olahraga; aktivitas fisik; motivasi internal*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup pada setiap tahap perkembangan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menurunkan risiko penyakit tidak menular, serta memberikan manfaat terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial (Warburton & Bredin, 2017). Pada masa remaja, manfaat tersebut menjadi semakin penting karena periode ini merupakan tahap perkembangan yang berperan dalam pembentukan kebiasaan, nilai, dan pola perilaku yang berpotensi terbawa hingga masa dewasa.

Oleh karena itu, olahraga pada remaja tidak semata-mata berkaitan dengan peningkatan kemampuan dan kondisi fisik, tetapi juga menjadi salah satu sarana dalam membangun pola hidup yang sehat dan berkelanjutan. Keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik secara rutin dapat membantu membentuk kebiasaan positif yang mendukung kesehatan dalam jangka panjang. Selain itu, aktivitas olahraga juga dapat memberikan ruang bagi perkembangan aspek psikologis dan sosial, sehingga olahraga menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan remaja secara menyeluruh (Bull et al., 2020).

Meskipun manfaat olahraga telah banyak diketahui, tingkat aktivitas fisik remaja masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat. Guthold et al. (2020) melaporkan bahwa lebih dari 80% remaja secara global belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga berat. Oja & Paksööt (2022) juga menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap terhadap olahraga berkaitan dengan partisipasi aktivitas fisik remaja. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa ketersediaan informasi tentang manfaat olahraga belum selalu berbanding lurus dengan keterlibatan aktual remaja, sehingga aspek psikologis yang mendasari sikap dan penilaian terhadap olahraga perlu dipahami lebih lanjut.

Remaja berada pada fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Pada masa ini berkembang kemampuan berpikir abstrak, reflektif, dan kritis, serta kebutuhan untuk membangun identitas diri dan memperoleh pengakuan dari lingkungan (Santrock, 2018). Oleh karena itu, cara remaja memaknai olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh manfaat fisik, tetapi juga oleh pengalaman pribadi, citra diri, dukungan sosial, kesenangan, dan relevansi olahraga dengan kehidupan mereka sehari-hari. Pengalaman yang positif dapat membentuk penilaian bahwa olahraga

merupakan aktivitas yang menarik dan bermanfaat, sedangkan pengalaman yang kurang menyenangkan dapat menurunkan ketertarikan untuk terlibat.

Persepsi merupakan proses ketika individu menerima, mengorganisasi, dan menginterpretasikan informasi sehingga membentuk penilaian terhadap suatu objek (Robbins & Judge, 2021). Dalam penelitian ini, objek yang dipersepsikan adalah olahraga (Kandou, 1991). Persepsi remaja terhadap olahraga mencakup penilaian mengenai manfaat kesehatan, fungsi sosial, rasa senang, nilai rekreatif, serta dorongan dari dalam diri untuk berolahraga. Persepsi tersebut penting karena menjadi dasar terbentuknya sikap dan kecenderungan perilaku. Remaja yang memandang olahraga sebagai aktivitas yang sehat, menyenangkan, dan bermakna cenderung memiliki alasan yang lebih kuat untuk mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas fisik.

Aspek kesehatan menjadi salah satu dasar utama pembentukan persepsi terhadap olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot dan tulang, membantu pengendalian berat badan, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular (Bull et al., 2020). Selain manfaat fisik, aktivitas olahraga juga berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja. Biddle et al. (2018) menjelaskan bahwa aktivitas fisik pada anak dan remaja berhubungan dengan indikator kesehatan mental yang lebih baik. Dengan demikian, pemahaman remaja tentang manfaat kesehatan olahraga dapat menjadi landasan bagi terbentuknya persepsi positif terhadap aktivitas fisik.

Dari sisi sosial, persepsi remaja terhadap olahraga dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Teman sebaya memiliki peran penting pada masa remaja karena interaksi dengan kelompok menjadi bagian dari proses pembentukan identitas dan perilaku (Coakley, 2021). Olahraga dapat menjadi media untuk membangun komunikasi, kerja sama, rasa kebersamaan, dan hubungan interpersonal (Wentzel, 2025). Namun, fungsi sosial tersebut tidak selalu dirasakan sama oleh setiap remaja karena pengalaman berolahraga, jenis aktivitas, dukungan teman, dan kesempatan mengikuti kegiatan bersama dapat berbeda-beda (Green & Smith, 2018).

Kesenangan dan motivasi internal juga mempunyai posisi penting dalam mempertahankan partisipasi olahraga. Self-Determination Theory menekankan bahwa perilaku yang dilakukan atas dasar minat, kepuasan, dan dorongan dari dalam diri cenderung lebih bertahan dibandingkan perilaku yang semata-mata didorong oleh tekanan eksternal (Ryan & Deci, 2000). Cano & Gomez-Baya (2025) menegaskan pentingnya pendekatan berbasis Self-Determination Theory untuk mendorong aktivitas fisik dan olahraga pada remaja. Dalam konteks penelitian ini, kesenangan, kesadaran menjaga kesehatan, serta tujuan pengembangan diri dipandang sebagai bagian dari pengalaman psikologis yang dapat memperkuat persepsi positif remaja terhadap olahraga.

Selain sebagai aktivitas kesehatan dan sosial, olahraga dapat berfungsi sebagai rekreasi. Remaja dapat memanfaatkan olahraga untuk mengisi waktu luang, mengurangi kejenuhan, memperbaiki suasana hati, dan memperoleh penyegaran mental. Fungsi rekreatif ini menjadi relevan di tengah meningkatnya pilihan aktivitas pasif dan penggunaan perangkat digital. Di satu sisi, perkembangan teknologi memberi akses informasi yang luas; di sisi lain, pola hidup sedentari dapat meningkat ketika waktu luang lebih banyak digunakan untuk aktivitas minim gerak. Oleh karena itu, persepsi bahwa olahraga merupakan kegiatan yang menyenangkan dan menyegarkan dapat menjadi modal penting untuk mendorong pilihan waktu luang yang lebih aktif.

Dalam konteks Kota Padang, Daniati et al. (2020) menemukan bahwa 59,9% siswa SMP Negeri 1 Padang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan partisipasi aktivitas fisik juga relevan pada konteks lokal. Namun, penelitian tentang aktivitas fisik belum selalu menggambarkan bagaimana remaja memaknai olahraga dari berbagai dimensi psikologis dan sosial. Penelitian mengenai persepsi

diperlukan agar gambaran yang diperoleh tidak hanya berhenti pada seberapa aktif remaja, tetapi juga menjelaskan bagaimana olahraga dinilai dari aspek kesehatan, pergaulan, kesenangan, rekreasi, dan motivasi internal.

Kecamatan Bungus Teluk Kabung merupakan salah satu wilayah di Kota Padang yang memiliki ruang terbuka dan area publik yang dapat dimanfaatkan untuk aktivitas olahraga dan rekreasi. Berdasarkan pengamatan awal penelitian pada 6 Februari 2026, aktivitas olahraga remaja terlihat terutama pada sore hari dalam bentuk kegiatan seperti sepak bola, voli, lari santai, dan aktivitas fisik informal lainnya. Aktivitas tersebut cenderung bersifat rekreatif dan spontan serta sering dipengaruhi oleh ajakan teman sebaya atau kebiasaan kelompok. Karakteristik tersebut menjadikan Bungus Teluk Kabung sebagai konteks yang relevan untuk melihat bagaimana remaja memberi makna terhadap olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pemetaan persepsi remaja secara deskriptif kuantitatif dalam konteks lokal Kecamatan Bungus Teluk Kabung dengan lima indikator yang saling melengkapi. Penelitian tidak hanya menilai olahraga sebagai aktivitas kesehatan, tetapi juga melihat fungsi pergaulan, kesenangan, rekreasi, dan motivasi internal. Pendekatan tersebut diharapkan memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai aspek-aspek yang dinilai positif oleh remaja maupun aspek yang relatif lebih lemah. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi remaja terhadap olahraga di Kecamatan Bungus Teluk Kabung, Kota Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menggambarkan persepsi remaja terhadap olahraga (Sugiyono, 2022). Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Bungus Teluk Kabung, Kota Padang, pada Mei-Juni 2026. Populasi penelitian adalah remaja usia 10-19 tahun yang berdomisili di wilayah tersebut. Sampel sebanyak 103 responden ditentukan dengan teknik accidental sampling (Taherdoost, 2016), dengan kriteria berdomisili di Kecamatan Bungus Teluk Kabung, berusia 10-19 tahun, dan bersedia mengisi angket.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup skala Likert lima tingkat yang mencakup lima indikator, yaitu kesehatan, pergaulan, kesenangan, rekreasi, dan motivasi internal. Rincian indikator, subindikator, dan nomor item akhir disajikan pada Tabel 1.

Instrumen awal terdiri atas 53 butir dan diuji coba pada 18 remaja di GOR H. Agus Salim, Kecamatan Padang Barat. Uji validitas menghasilkan 22 butir valid yang digunakan dalam penelitian utama. Reliabilitas instrumen menggunakan Cronbach's Alpha memperoleh nilai 0,888 dan menunjukkan konsistensi internal yang baik (Ramadhan et al., 2024).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif melalui frekuensi dan persentase. Interpretasi persentase mengacu pada Iba & Wardhana (2024): 81-100% sangat tinggi, 61-80% tinggi, 41-60% sedang, 21-40% rendah, dan 0-20% sangat rendah.

Tabel 1. Indikator Instrumen Persepsi Remaja terhadap Olahraga

Indikator	Subindikator	Nomor Item Akhir
Kesehatan	Kebugaran tubuh; pencegahan penyakit	1-2
Pergaulan	Interaksi sosial; dukungan teman sebaya; rasa kebersamaan	3-9
Kesenangan	Rasa senang; ketertarikan olahraga; pengurangan kejenuhan	10-14
Rekreasi	Pengisi waktu luang; penyegaran mental	15-17
Motivasi internal	Kesadaran menjaga kesehatan; tujuan pengembangan diri	18-22

Sumber: Data penelitian, diolah (2026).

HASIL

Penelitian utama melibatkan 103 responden remaja di Kecamatan Bungus Teluk Kabung dan seluruh angket yang terkumpul dapat diolah. Skor total persepsi remaja terhadap olahraga mencapai 9.493 dari skor maksimum 11.330, sehingga diperoleh persentase keseluruhan sebesar 83,79%. Berdasarkan kriteria interpretasi yang digunakan, nilai tersebut berada pada kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum remaja memiliki penilaian yang positif terhadap olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Persepsi Remaja terhadap Olahraga Berdasarkan Indikator

Indikator	Persentase	Kategori
Kesehatan	90,87%	Sangat Tinggi
Pergaulan	73,79%	Tinggi
Kesenangan	90,95%	Sangat Tinggi
Rekreasi	80,22%	Tinggi
Motivasi Internal	85,13%	Sangat Tinggi
Keseluruhan	83,79%	Sangat Tinggi

Sumber: Data primer, diolah (2026).

Hasil Berdasarkan Subindikator

Analisis per subindikator memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai bagian-bagian pengalaman olahraga yang paling kuat maupun yang relatif lebih rendah. Dari dua belas subindikator, kebugaran tubuh memperoleh persentase tertinggi sebesar 95,73%. Nilai yang juga sangat tinggi terlihat pada rasa senang saat olahraga, pengurangan kejenuhan, ketertarikan olahraga, tujuan pengembangan diri, penyegaran mental, pengisi waktu luang, serta pencegahan penyakit. Sebaliknya, dukungan teman sebaya merupakan subindikator dengan persentase terendah, meskipun masih berada pada kategori tinggi. Pola ini memperlihatkan bahwa persepsi remaja lebih kuat pada manfaat personal dan pengalaman positif daripada pada aspek dukungan sosial.

Tabel 3. Persepsi Remaja terhadap Olahraga Berdasarkan Subindikator

Subindikator	Persentase	Kategori
Kebugaran tubuh	95,73%	Sangat Tinggi
Pencegahan penyakit	86,02%	Sangat Tinggi
Interaksi sosial	76,50%	Tinggi
Dukungan teman sebaya	69,22%	Tinggi
Rasa kebersamaan	74,27%	Tinggi
Rasa senang saat olahraga	91,65%	Sangat Tinggi
Ketertarikan olahraga	90,29%	Sangat Tinggi
Pengurangan kejenuhan	90,58%	Sangat Tinggi
Pengisi waktu luang	87,77%	Sangat Tinggi
Penyegaran mental	88,45%	Sangat Tinggi
Kesadaran menjaga kesehatan	79,13%	Tinggi
Tujuan pengembangan diri	89,13%	Sangat Tinggi

Sumber: Data primer, diolah (2026).

PEMBAHASAN

Jika diperhatikan berdasarkan pola capaian, subindikator yang berhubungan langsung dengan manfaat fisik dan pengalaman afektif menempati posisi paling tinggi. Kebugaran tubuh, rasa senang, ketertarikan, dan pengurangan kejenuhan seluruhnya berada di atas 90%. Temuan ini konsisten dengan gambaran umum bahwa remaja memandang olahraga sebagai aktivitas yang memberi manfaat nyata dan dapat dirasakan secara langsung. Pada masa remaja, pengalaman yang memberi rasa senang dan kompeten dapat memperkuat minat untuk mengulangi aktivitas, sedangkan pemahaman tentang kebugaran memberikan alasan rasional untuk tetap aktif (Weinberg & Gould, 2019).

Pada aspek sosial, ketiga subindikator berada pada kategori tinggi, tetapi nilainya lebih rendah dibandingkan sebagian besar subindikator personal. Dukungan teman sebaya sebesar 69,22% menjadi nilai terendah, sedangkan interaksi sosial sebesar 76,50% dan rasa kebersamaan sebesar 74,27%. Hasil ini tidak menunjukkan bahwa olahraga tidak memiliki fungsi sosial; sebaliknya, mayoritas remaja tetap menilainya positif. Namun, pengalaman dukungan dan kebersamaan dapat bergantung pada kesempatan berolahraga bersama, jenis olahraga yang dipilih, serta karakter kelompok teman sebaya. Karena itu, kegiatan olahraga berbasis kelompok dapat menjadi ruang untuk memperkuat fungsi sosial yang belum sekuat manfaat fisik dan psikologis.

Subindikator kesadaran menjaga kesehatan memperoleh 79,13% dan berada pada kategori tinggi, sedangkan tujuan pengembangan diri mencapai 89,13% atau sangat tinggi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa motivasi internal remaja tidak hanya didorong oleh alasan menjaga kesehatan, tetapi juga oleh keinginan meningkatkan kemampuan dan kualitas diri. Bersama dengan tingginya indikator kesenangan, pola ini mendukung pandangan bahwa olahraga yang memberikan pengalaman positif, kesempatan berkembang, dan rasa mampu dapat menjadi aktivitas yang bermakna secara personal bagi remaja. Oleh sebab itu, pendekatan pembinaan olahraga sebaiknya tidak hanya menekankan pesan kesehatan, tetapi juga memberi ruang bagi pencapaian, pengembangan keterampilan, dan pengalaman menyenangkan.

Kesehatan

Indikator kesehatan memperoleh persentase 90,87% dan termasuk kategori sangat tinggi. Distribusi jawaban menunjukkan 76,92% responden memberikan skor 5 dan 18,80% memberikan skor 4. Tingginya kecenderungan jawaban positif menunjukkan bahwa remaja memahami olahraga sebagai aktivitas yang penting untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Pada tingkat subindikator, kebugaran tubuh memperoleh 95,73%, sedangkan pembahasan pencegahan penyakit juga menunjukkan kecenderungan persepsi yang sangat positif. Pola ini memperlihatkan bahwa manfaat kesehatan merupakan salah satu makna olahraga yang paling kuat bagi remaja di wilayah penelitian.

Temuan tersebut sejalan dengan pedoman aktivitas fisik yang menempatkan olahraga sebagai komponen penting untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, memperkuat fungsi otot dan tulang, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular (Bull et al., 2020). Warburton & Bredin (2017) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesehatan secara menyeluruh. Dalam konteks persepsi, tingginya skor kesehatan menunjukkan bahwa informasi dan pengalaman remaja mengenai manfaat olahraga telah diinterpretasikan menjadi penilaian yang positif (Kandou, 1991).

Hasil ini memiliki arti penting karena persepsi terhadap manfaat kesehatan dapat menjadi dasar terbentuknya kebiasaan olahraga. Remaja yang menilai olahraga berguna bagi kebugaran dan pencegahan penyakit memiliki alasan personal yang jelas untuk tetap aktif. Namun, penelitian ini mengukur persepsi, bukan frekuensi partisipasi aktual. Dengan demikian, hasil yang sangat tinggi pada aspek kesehatan menunjukkan kesiapan kognitif dan sikap positif, sementara keterwujudannya dalam perilaku olahraga tetap memerlukan dukungan kesempatan, fasilitas, dan lingkungan yang memadai.

Pergaulan

Indikator pergaulan memperoleh persentase 73,79% dan berada pada kategori tinggi. Jawaban responden didominasi skor 4 sebesar 46,62% dan skor 5 sebesar 36,09%. Pada tingkat subindikator, interaksi sosial memperoleh 76,50%, dukungan teman sebaya 69,22%, dan rasa kebersamaan 74,27%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa olahraga dipandang sebagai sarana yang mendukung hubungan sosial, tetapi kekuatan persepsinya lebih rendah dibandingkan aspek kesehatan, kesenangan, dan motivasi internal.

Pada subindikator interaksi sosial, remaja menilai olahraga sebagai media untuk menjalin hubungan dengan teman sebaya, meningkatkan kerja sama, memperluas pergaulan, dan mempererat kebersamaan. Temuan ini sesuai dengan Coakley (2021) yang memandang olahraga sebagai salah satu media sosialisasi, serta Weinberg & Gould (2019) yang menekankan kesempatan untuk mengembangkan komunikasi dan kerja sama melalui aktivitas olahraga. Subindikator dukungan teman sebaya juga memperlihatkan bahwa ajakan, semangat, dan kenyamanan beraktivitas bersama merupakan bagian dari pengalaman olahraga remaja.

Persentase pergaulan yang tidak setinggi indikator lainnya menunjukkan bahwa fungsi sosial olahraga belum dirasakan dengan intensitas yang sama oleh semua responden. Sebagian remaja kemungkinan lebih memaknai olahraga dari manfaat kesehatan, kesenangan, atau tujuan pribadi. Hal ini sesuai dengan pembahasan dalam skripsi bahwa pengalaman sosial dapat berbeda menurut frekuensi partisipasi, jenis olahraga, lingkungan pergaulan, dan kesempatan mengikuti kegiatan bersama. Oleh sebab itu, program olahraga remaja dapat memperkuat aspek sosial melalui aktivitas kelompok yang inklusif, kolaboratif, dan memberikan ruang interaksi positif. Kajian Hopkins et al. (2022) juga menegaskan bahwa partisipasi olahraga remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal, sosial, dan lingkungan, sehingga pengalaman sosial dalam olahraga dapat berbeda antarkelompok remaja.

Kesenangan

Indikator kesenangan memperoleh persentase tertinggi, yaitu 90,95%, dan termasuk kategori sangat tinggi. Sebanyak 70,88% responden memberikan skor 5 dan 25,45% memberikan skor 4. Pada tingkat subindikator, rasa senang saat olahraga memperoleh 91,65%, sedangkan pengurangan kejenuhan mencapai 90,58%; keseluruhan pola jawaban juga menunjukkan ketertarikan yang sangat tinggi terhadap olahraga. Hasil ini menegaskan bahwa pengalaman afektif positif merupakan unsur yang sangat kuat dalam cara remaja memaknai olahraga.

Self-Determination Theory menjelaskan bahwa aktivitas yang memberikan kesenangan dan kepuasan intrinsik cenderung dilakukan secara sukarela dan dipertahankan lebih lama (Ryan & Deci, 2000). Weinberg & Gould (2019) juga menekankan bahwa pengalaman positif selama berolahraga dapat meningkatkan minat, kepuasan, dan komitmen untuk tetap aktif. Temuan penelitian ini konsisten dengan kerangka tersebut: remaja tidak memandang olahraga hanya sebagai kewajiban untuk menjaga kesehatan, tetapi sebagai aktivitas yang dinikmati, menumbuhkan ketertarikan, dan mampu mengurangi rasa bosan.

Tingginya indikator kesenangan memiliki implikasi penting bagi upaya meningkatkan partisipasi olahraga remaja. Ketika aktivitas dirancang sesuai minat, memberi pengalaman positif, dan tidak terlalu berorientasi pada tekanan atau kompetisi, remaja berpeluang lebih konsisten untuk berpartisipasi. Kesenangan juga berkaitan dengan fungsi rekreatif dan penyegaran mental, sehingga olahraga dapat menjadi alternatif yang bermakna dalam penggunaan waktu luang. Dengan demikian, aspek kesenangan dapat dipertimbangkan sebagai pintu masuk utama dalam pengembangan program olahraga remaja di tingkat komunitas.

Rekreasi

Indikator rekreasi memperoleh persentase 80,22% dan berada pada kategori tinggi berdasarkan kriteria 61-80%. Sebagian besar responden memberikan skor 5 sebesar 62,73% dan skor 4 sebesar 31,69%. Pada subindikator penyegaran mental diperoleh persentase 88,45% dalam kategori sangat tinggi, sedangkan penggunaan olahraga sebagai pengisi waktu luang

juga menunjukkan kecenderungan yang positif. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa olahraga dipandang sebagai aktivitas yang dapat mengisi waktu luang secara produktif sekaligus membantu remaja memperoleh penyegaran fisik dan mental.

Pembahasan hasil menunjukkan bahwa olahraga membantu mengurangi kejenuhan, memperbaiki suasana hati, memberikan ketenangan pikiran, dan memulihkan kondisi psikologis setelah menjalani aktivitas sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan Weinberg & Gould (2019) yang menjelaskan fungsi psikologis olahraga, termasuk pengurangan stres dan peningkatan suasana hati. Biddle et al. (2018) juga mengaitkan aktivitas fisik pada anak dan remaja dengan kesehatan mental yang lebih baik. Dengan demikian, fungsi rekreasi tidak berdiri sendiri, melainkan beririsan dengan aspek kesenangan dan kesehatan mental.

Nilai rekreasi yang berada tepat di sekitar batas kategori tinggi menunjukkan bahwa persepsi positif telah terbentuk, namun masih dapat diperkuat. Dalam konteks remaja, olahraga dapat diposisikan sebagai pilihan kegiatan waktu luang yang aktif dan menyenangkan. Hal tersebut relevan dengan kondisi masa kini ketika aktivitas sedentari dan penggunaan gawai menjadi bagian besar dari keseharian remaja. Penguatan akses terhadap ruang terbuka, kegiatan komunitas, dan pilihan aktivitas yang fleksibel dapat mendukung pemanfaatan olahraga sebagai sarana rekreasi yang lebih konsisten.

Motivasi Internal

Indikator motivasi internal memperoleh persentase 85,13% dan termasuk kategori sangat tinggi. Responden yang memberikan skor 5 mencapai 60,90% dan skor 4 sebesar 31,39%. Pada tingkat subindikator, kesadaran menjaga kesehatan memperoleh 79,13%, sedangkan tujuan pengembangan diri mencapai 89,13%. Temuan ini menunjukkan bahwa dorongan berolahraga pada remaja tidak hanya berkaitan dengan pengaruh lingkungan, tetapi juga dengan kesadaran pribadi, tujuan peningkatan kemampuan, dan keinginan mengembangkan potensi diri.

Hasil tersebut sejalan dengan Self-Determination Theory yang menempatkan motivasi intrinsik sebagai dorongan untuk melakukan aktivitas karena aktivitas itu sendiri memberikan manfaat, kepuasan, atau kesempatan berkembang (Ryan & Deci, 2000). Pada remaja di Bungus Teluk Kabung, motivasi internal tampak pada kesadaran menjaga kesehatan dan tujuan pengembangan diri. Weinberg & Gould (2019) juga menjelaskan bahwa tujuan pribadi, rasa kompeten, dan kepuasan dalam olahraga dapat memperkuat komitmen berpartisipasi secara berkelanjutan.

Persentase pengembangan diri yang lebih tinggi dibandingkan kesadaran menjaga kesehatan menunjukkan bahwa olahraga juga dimaknai sebagai media peningkatan kualitas diri, bukan sekadar aktivitas preventif. Remaja memandang olahraga dapat membantu meningkatkan kemampuan, membentuk kedisiplinan, menumbuhkan tanggung jawab, dan memberikan pengalaman pencapaian. Temuan ini memperkuat perlunya program olahraga yang memberi ruang bagi remaja untuk menetapkan tujuan, merasakan kemajuan, dan memperoleh pengalaman kompeten tanpa mengabaikan unsur kesenangan.

Persepsi Remaja terhadap Olahraga secara Keseluruhan

Secara keseluruhan, persepsi remaja terhadap olahraga sebesar 83,79% berada pada kategori sangat tinggi. Skor 5 atau sangat setuju merupakan jawaban yang paling dominan pada variabel keseluruhan, yaitu 58,25%. Urutan capaian indikator menunjukkan bahwa kesenangan menempati posisi tertinggi, disusul kesehatan, motivasi internal, rekreasi, dan pergaulan. Pola ini menunjukkan bahwa olahraga dinilai melalui kombinasi pengalaman afektif, manfaat fisik, tujuan personal, fungsi rekreatif, dan manfaat sosial.

Temuan keseluruhan mendukung konsep persepsi sebagai proses pemberian makna terhadap pengalaman dan informasi yang diterima individu (Robbins & Judge, 2021). Remaja yang telah memperoleh pengetahuan dan pengalaman positif tentang olahraga membentuk penilaian bahwa olahraga bermanfaat bagi kesehatan, memberikan kesenangan, menjadi sarana rekreasi, membantu pengembangan diri, dan mendukung hubungan sosial. Keselarasan antara

indikator kesenangan dan motivasi internal juga konsisten dengan Self-Determination Theory, karena aktivitas yang dinilai menyenangkan dan bermakna secara personal lebih mungkin didukung oleh motivasi dari dalam diri (Ryan & Deci, 2000).

Dari sisi praktis, hasil ini merupakan modal yang baik untuk mendorong gaya hidup aktif pada remaja. Walaupun persepsi keseluruhan sangat tinggi, indikator pergaulan dan rekreasi masih berada di bawah tiga indikator lainnya. Artinya, upaya pengembangan olahraga remaja tidak hanya perlu mempertahankan pesan kesehatan dan pengalaman menyenangkan, tetapi juga memperkuat fungsi sosial dan rekreatif melalui kegiatan yang mudah diakses, sesuai minat, serta mendorong interaksi teman sebaya. Dengan pendekatan tersebut, persepsi positif yang telah terbentuk dapat diarahkan untuk mendukung partisipasi olahraga yang lebih rutin dan berkelanjutan.

Implikasi Praktis dan Arah Pengembangan

Temuan penelitian memberikan dasar praktis bagi pengembangan aktivitas olahraga remaja di Kecamatan Bungus Teluk Kabung. Persepsi yang sangat tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah mempunyai penilaian positif terhadap olahraga, sehingga tantangan berikutnya adalah menjaga agar penilaian tersebut dapat diterjemahkan menjadi kebiasaan yang rutin. Sesuai saran dalam skripsi, remaja perlu mempertahankan persepsi positif dan meningkatkan partisipasi olahraga agar manfaat yang diperoleh tidak hanya terbatas pada kesehatan, tetapi juga mencakup aspek sosial, rekreasi, dan pengembangan diri. Program yang dirancang dengan mempertahankan unsur kesenangan berpotensi lebih sesuai dengan pola temuan penelitian karena kesenangan merupakan indikator dengan capaian tertinggi.

Peran orang tua dan lingkungan juga penting dalam mendukung keberlanjutan aktivitas olahraga. Skripsi menyarankan agar orang tua memberikan dukungan, motivasi, fasilitas, perhatian, dan teladan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Dukungan tersebut menjadi relevan terutama karena subindikator dukungan teman sebaya memperoleh nilai paling rendah dibandingkan subindikator lainnya. Artinya, lingkungan sosial dapat menjadi ruang penguatan berikutnya. Di tingkat masyarakat, kegiatan olahraga bersama dan pemanfaatan fasilitas yang tersedia dapat memperbesar kesempatan remaja untuk beraktivitas, berinteraksi, dan memperoleh pengalaman olahraga yang menyenangkan.

Dari perspektif pengembangan program, hasil penelitian menunjukkan bahwa satu pendekatan yang sama belum tentu memberi makna yang sama bagi seluruh remaja. Aspek kesehatan dan kesenangan telah sangat kuat, sedangkan pergaulan dan rekreasi relatif lebih rendah. Karena itu, kegiatan olahraga komunitas dapat menggabungkan tujuan kebugaran dengan pengalaman sosial dan rekreatif, misalnya melalui aktivitas kelompok yang fleksibel, tidak selalu kompetitif, dan memberi kesempatan bagi berbagai tingkat kemampuan. Pendekatan seperti ini tetap sejalan dengan temuan penelitian karena menempatkan manfaat fisik, kesenangan, kebersamaan, serta pengembangan diri dalam satu pengalaman olahraga.

Penelitian selanjutnya, sebagaimana disarankan dalam skripsi, dapat memperluas kajian dengan meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan partisipasi olahraga remaja, seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, ketersediaan sarana olahraga, dan pengaruh media sosial. Penelitian pada wilayah yang lebih luas juga diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, karena penelitian ini bersifat deskriptif, penelitian lanjutan dapat diarahkan untuk menguji hubungan antara persepsi yang positif dengan frekuensi, intensitas, atau keberlanjutan partisipasi olahraga sehingga dapat diketahui apakah penilaian positif terhadap olahraga benar-benar diikuti oleh perilaku aktif.

KESIMPULAN

Persepsi remaja terhadap olahraga di Kecamatan Bungus Teluk Kabung berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 83,79%. Indikator kesenangan merupakan aspek tertinggi sebesar 90,95%, diikuti kesehatan 90,87%, motivasi internal 85,13%, rekreasi 80,22% dalam kategori tinggi, dan pergaulan 73,79% dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja secara umum memandang olahraga sebagai aktivitas yang

menyenangkan, bermanfaat bagi kesehatan, mendukung pengembangan diri, memberikan fungsi rekreatif, dan membantu hubungan sosial. Tingginya persepsi tersebut merupakan modal positif bagi pengembangan gaya hidup aktif pada remaja.

Berdasarkan temuan penelitian, pengembangan program olahraga remaja di Kecamatan Bungus Teluk Kabung dapat mempertahankan unsur kesenangan dan manfaat kesehatan sebagai kekuatan utama, sekaligus memperkuat aspek pergaulan dan rekreasi melalui kegiatan kelompok yang inklusif, mudah diakses, dan sesuai minat remaja. Karena penelitian ini menggunakan desain deskriptif dan accidental sampling, hasil penelitian terutama menggambarkan kondisi responden pada konteks wilayah penelitian dan tidak menguji hubungan kausal antara persepsi dan tingkat partisipasi olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh remaja yang telah bersedia menjadi responden penelitian serta kepada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang atas dukungan akademik selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan penghargaan kepada dosen pembimbing dan penguji atas arahan ilmiah dalam penyempurnaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbosa Cano, D., & Gomez-Baya, D. (2025). Self-Determination Theory-Based Interventions to Promote Physical Activity and Sport in Adolescents: A Scoping Review. *Youth*, 5(3). <https://doi.org/10.3390/youth5030098>
- Biddle, S., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2018). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Coakley, J. J. (2021). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw Hill. <https://books.google.co.id/books?id=teVpEQAAQBAJ>
- Daniati, L., Afriwardi, A., & Ilmiawati, I. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Siswa SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), 193–198. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.100>
- Green, K., & Smith, A. (2018). *Routledge Handbook of Youth Sport*. Routledge. <https://books.google.com.au/books?id=U9eotAEACAAJ>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hopkins, C., Hopkins, C., Kanny, S., & Watson, A. (2022). A Systematic Review of Factors Associated with Sport Participation among Adolescent Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 3353. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063353>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). *Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran & Instrumen Penelitian Kuantitatif*. CV. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Kandou, J. W. (1991). *Psikologi umum: buku panduan mahasiswa*. PT Gramedia Pustaka Utama. <https://books.google.co.id/books?id=1qBdngEACAAJ>
- Oja, L., & Paksööt, J. (2022). Physical Activity and Sports Participation among Adolescents:

- Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19106235>
- Ramadhan, M., Siroj, R., & Afgani, M. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6, 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2021). *Organizational Behavior, Updated Global Edition*. Pearson Education. <https://books.google.co.id/books?id=574zEAAAQBAJ>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. McGraw-Hill Higher Education.
<https://books.google.co.id/books?id=n9xPyQEACAAJ>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taherdoost, H. (2016). Sampling Methods in Research Methodology; How to Choose a Sampling Technique for Research. *International Journal of Academic Research in Management*, 5, 18–27. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205035>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.)*.
- Wentzel, K. R. (2025). Peer influence and student goal orientations: A commentary. *The British Journal of Educational Psychology*, 95(4), 1347–1359.
<https://doi.org/10.1111/bjep.70029>