



SURVEY MOTIVASI MASYARAKAT KOTA BINJAI DALAM MELAKUKAN AKTIFITAS OLAHRAGA DI LAPANGAN MERDEKA KOTA BINJAI

Oleh

Puji Ratno¹, Dwi Heri Suandi¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: dwihersuandi@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di Lapangan Merdeka kota Binjai. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survey menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat kota Binjai yang melakukan aktifitas olahraga di Lapangan Merdeka Binjai, sedangkan sampel penelitian ini sebanyak 100 orang yang diperoleh dengan menggunakan rumus pengambilan sampel dari Issac dan Michael. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa : 1) Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan fisiologis diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali. 2) Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan rasa aman diperoleh persentase sebesar 75% dengan kategori tinggi. 3) Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan sosial diperoleh persentase sebesar 84% dengan kategori tinggi sekali. 4) Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali. 5) Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan aktualisasi diri diperoleh persentase sebesar 80% dengan kategori tinggi sekali. Berdasarkan hasil interpretasi data hasil penelitian dari kelima indikator tersebut maka dapat diketahui tingkat motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga sebesar 80,2 % yang dikategorikan dengan tinggi sekali.

Kata Kunci: Motivasi, Aktifitas Olahraga.

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Yang mana merupakan gerakan badan atau tubuh seseorang yang dilakukan oleh perorangan atau lebih kemudian melakukannya dengan rutin dan sistematis guna meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut.

Olahraga juga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi stres. Olahraga juga satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi

manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stres. Oleh karenanya, sangat disarankan bagi setiap orang untuk melakukan aktifitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik.

Masyarakat perlu melakukan aktifitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya. Aktifitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktifitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap 100 orang dari sebagian besar masyarakat kota Binjai yang melakukan aktifitas olahraga di Lapangan Merdeka Binjai, didapat hasil bahwa sebanyak 46 orang dengan tujuan untuk mempertahankan tubuh agar tetap sehat, 15 orang mempertahankan berat badan ideal , 4 orang ingin menyembuhkan diri dari suatu penyakit, 10 orang ingin mengurangi rasa stres akibat kegiatan sehari-hari, 2 orang ingin menambah pergaulan, 8 orang menjaga kebugaran jasmani, 10 orang melakukan olahraga rekreasi seperti bersepeda, futsal dan sepak bola, serta 5 orang melakukan olahraga prestasi. Pada umumnya masyarakat berolahraga dengan frekuensi hanya satu hari dalam seminggu. Jenis olahraga yang paling sering dilakukan berupa jogging, lari, bersepeda dan senam.

Kegiatan masyarakat dalam hal melakukan aktifitas olahraga masih sangatlah kurang pada umumnya. Selain faktor kesadaran akan pentingnya olahraga yang berasal dari diri sendiri, faktor lain adalah kurangnya motivasi masyarakat dalam berolahraga. Salah satu aspek yang berperan penting dalam melakukan suatu kegiatan dan agar kegiatan yang dilakukan itu dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan keinginan adalah adanya motivasi, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik dimana motivasi sering juga di sebut sebagai dorongan untuk mencapai suatu tujuan.

Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Sardiman 2010:73). Motivasi sering kali diistilahkan sebagai dorongan atau kekuatan yang ada di dalam dirinya sendiri. Dorongan atau tenaga tersebut merupakan gerak jiwa

dan jasmani untuk berbuat. Motivasi menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah: 1) dorongan yang timbul pada diri seseorang baik secara sadar maupun tidak sadar untuk melakukan tindakan dengan tujuan tertentu, 2) usaha yang menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu bergerak mendapat kepuasan dengan perbuatan. Motivasi adalah 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 aktifitas olahraga mau bekerja keras dan antusias untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Motivasi memiliki dua komponen yaitu komponen dalam dan komponen luar, komponen dalam terdiri atas kebutuhan-kebutuhan diri dan drive, sedangkan komponen luar tujuan yang hendak dicapai. Motivasi berfungsi sebagai pendorong, pengarah, dan sekaligus sebagai penggerak perilaku seseorang untuk mencapai tujuan (Oemar Hamalik 2007:106). Motivasi juga sangatlah menentukan kualitas dan potensi dalam melakukan aktifitas olahraga. Tanpa adanya motivasi yang tinggi, maka aktifitas olahraga yang dilakukan hasilnya kurang maksimal.

Motivasi dalam melakukan olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan aktifitas olahraga dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Melalui olahraga seseorang mendapatkan kesempatan yang luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapatkan pengakuan dan popularitas, menemukan teman – teman baru serta pengalaman bepergian dan bertanding yang mendatangkan kegembiraan dan kepuasan. Olahraga merupakan aktivitas yang unik, dimana semua memerlukan hubungan yang harmonis dan ideal antara proses berfikir, emosi dan gerakan. Motivasi dalam berolahraga antara individu satu dengan individu yang lain bervariasi, karena kebutuhan dan kepentingan yang berbeda disebabkan karena perbedaan perkembangan umum, minat, pekerjaan, dan kebutuhan lainnya.

Menurut Yandianto (2000:391) olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan badan. Secara umum olahraga memiliki tujuan untuk lebih meningkatkan kesehatan fisik maupun mental. Mengenai tujuan olahraga Soudan dan Everett melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang dikutip oleh Arma Abdulah (1994 : 23) adalah sebagai berikut:

- a. Memelihara kesehatan dan kondisi jasmani yang baik
- b. Memperoleh kesenangan dan kegembiraan
- c. Memperoleh kepercayaan diri
- d. Memperoleh latihan secara teratur
- e. Membentuk kebiasaan menggunakan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan
- f. Mencegah, mengetahui, dan mengoreksi kelemahan dan cacat jasmani

Sedangkan menurut Rusli lutan (1992:23) berdasarkan penekanan tujuan olahraga dibagi menjadi lima, yaitu sebagai berikut:

- a. Olahraga prestasi (olahraga kompetitif) yang menekankan pada pencapaian prestasi, kemenangan, atau keunggulan dalam perlombaan atau pertandingan
- b. Olahraga rekreasi yang menekankan pada kesenangan atau hobi.
- c. Olahraga pendidikan yang menekankan pada pencapaian tujuan pendidikan
- d. Olahraga profesional yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat material
- e. Olahraga kesehatan untuk pencapaian derajat sehat yang lebih baik

Dari beberapa kali pengamatan yang saya lakukan pada hari minggu di lapangan Merdeka Kota Binjai, saya melihat antusias masyarakat Kota Binjai melakukan aktifitas olahraga sangat besar. Hal ini ditandai dengan tidak tertampungnya masyarakat yang ingin berolahraga dilapangan Kota Binjai. Sebagai contoh di lapangan Merdeka Kota Binjai tersedia jalur untuk jalan kaki bagi masyarakat yang ingin berolahraga jalan kaki, tetapi tidak mencukupi, sehingga mereka menggunakan badan jalan raya di mana hal tersebut dapat membahayakan keselamatannya. Dan saya melihat lebih kurang 3000 orang masyarakat yang melakukan aktifitas olahraga setiap akhir pekannya di Lapangan Merdeka Kota Binjai.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Merdeka di jalan Veteran Kota Binjai pada hari Minggu tanggal, 13 Oktober 2015 sampai dengan hari Minggu, 13 November 2015. Jumlah subyek sebanyak 100 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey.

Adapun instrumen dalam penelitian ini adalah dengan pemberian angket. Angket yang diberikan kepada responden dalam pengambilan data adalah angket tertutup, yaitu angket yang sudah terdapat pilihan jawaban di dalamnya berupa bentuk cek list.

Angket terdiri dari 40 butir pertanyaan dan terdiri dari 4 kelompok jawaban (option) yang bermuatan sebagai berikut (Masris, S dalam Chandra, 2013:20):

1. Option (SS) untuk pernyataan sangat sesuai
2. Option (S) untuk pernyataan sesuai
3. Option (TS) untuk pernyataan tidak sesuai
4. Option (STS) untuk pernyataan sangat tidak sesuai

Dari setiap option diatas mempunyai skor yang diurutkan dari yang tertinggi sampai yang terendah untuk pernyataan positif dan sebaliknya untuk pernyataan negatif (Sukardi, 2003 :147) dengan menggunakan skala Likert yaitu :

Tabel 1.
Skor Penilaian Option Angket

No. Urut	Option Jawaban	Singkatan	Skor	
			Favourable (+)	Unfavourable (-)
a)	Sangat sesuai	(SS)	4	1
b)	Sesuai	(S)	3	2
c)	Tidak Sesuai	(TS)	2	3
d)	Sangat Tidak sesuai	(STS)	1	4

Sebuah instrumen dikatakan valid jika dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. (Suharsimi Arikunto 2006:168). Untuk mengolah data validitas angket digunakan rumus korelasi produk moment yaitu:

$$r_{XY} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\left\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\right\} \left\{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\right\}}}$$

Untuk mengetahui keterandalan instrument perlu dihitung reliabilitas angket dengan rumus alpha. Seperti dinyatakan oleh Arikunto (2006) yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Untuk mencari nilai varians setiap butir pernyataan digunakan rumus :

$$\sigma_i^2 = \frac{\sum Xi^2 - \frac{(\sum Xi)^2}{N}}{N} \quad (\text{Suharsimi Arikunto 2006:196})$$

Untuk mencari nilai varian total menggunakan rumus :

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$$

Data motivasi tersebut dihitung dengan data menggunakan rumus persentase untuk setiap jumlah frekuensi opsi yang dijawab responden. Adapun rumus persentase yang digunakan tersebut adalah :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \% \text{ (Sudjana, 2005 : 47)}$$

Analisa terhadap data setelah diperoleh skor, maka untuk menemukan norma dan pengklasifikasian motivasi masyarakat kota Binjai terhadap aktifitas olahraga di kota Binjai seperti dikemukakan oleh Winarno 1984 (dalam Darti Sinuhaji 2008 : 25) sebagai berikut :

Tabel 2.
Klasifikasi Penilaian

No.	Persentase	Norma
a	80 %-100 %	Tinggi sekali
b	60 %-79 %	Tinggi
c	30 %-59 %	Sedang
d	10 %-29 %	Rendah
e	Kurang dari 10 %	Rendah sekali

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

- a. Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan fisiologis.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan fisiologis untuk kategori tinggi sekali 66 orang (66 %) dan tinggi 32 orang (32 %). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di tinjau dari aspek kebutuhan fisiologis dengan rata-rata keseluruhan sebesar 81 % yang dikategorikan dengan tinggi sekali. Dapat di jelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Binjai Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga ditinjau Dari Aspek Kebutuhan Fisiologis

No	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Tinggi Sekali	66	66%
2	Tinggi	32	32%
3	Sedang	2	2%
4	Rendah	0	0%
5	Rendah Sekali	0	0%
	Jumlah	100	100%

- b. Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan rasa aman.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan rasa aman untuk kategori tinggi sekali 27 orang (27 %) dan tinggi 63 orang (63 %). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di tinjau dari aspek kebutuhan rasa aman dengan rata-rata keseluruhan sebesar 75 % yang dikategorikan dengan tinggi . Dapat di jelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Binjai Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga ditinjau Dari Aspek Kebutuhan Rasa Aman

No	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Tinggi Sekali	27	27%
2	Tinggi	63	63%
3	Sedang	0	0%
4	Rendah	0	0%
5	Rendah Sekali	0	0%
	Jumlah	100	100%

- c. Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan sosial.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan sosial untuk kategori tinggi sekali 67 orang (67%), tinggi 32 orang (32%) dan sedang 1 orang (1%). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di tinjau dari aspek kebutuhan sosial dengan rata-rata keseluruhan sebesar 84 % yang dikategorikan dengan tinggi sekali. Dapat di jelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Binjai Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga ditinjau Dari Aspek Kebutuhan Sosial

No	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Tinggi Sekali	67	67%
2	Tinggi	32	32%
3	Sedang	1	1%
4	Rendah	0	0%
5	Rendah Sekali	0	0%
	Jumlah	100	100%

- d. Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan untuk kategori tinggi sekali 56 orang (56 %) dan tinggi 44 orang (44 %). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di tinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan dengan rata-rata keseluruhan sebesar 81 % yang dikategorikan dengan tinggi sekali . Dapat di jelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Binjai Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga ditinjau Dari Aspek Kebutuhan akan Penghargaan

No	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Tinggi Sekali	56	56%
2	Tinggi	44	44%
3	Sedang	0	0%
4	Rendah	0	0%
5	Rendah Sekali	0	0%
	Jumlah	100	100%

- e. Motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan aktualisasi diri.

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan aktualisasi diri untuk kategori tinggi sekali 52 orang (52 %) dan tinggi 48 orang (48 %). Dengan demikian motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di tinjau dari aspek kebutuhan aktualisasi diri dengan rata-rata keseluruhan

sebesar 80 % yang dikategorikan dengan tinggi sekali. Dapat di jelaskan pada tabel dibawah ini.

Tabel 7.

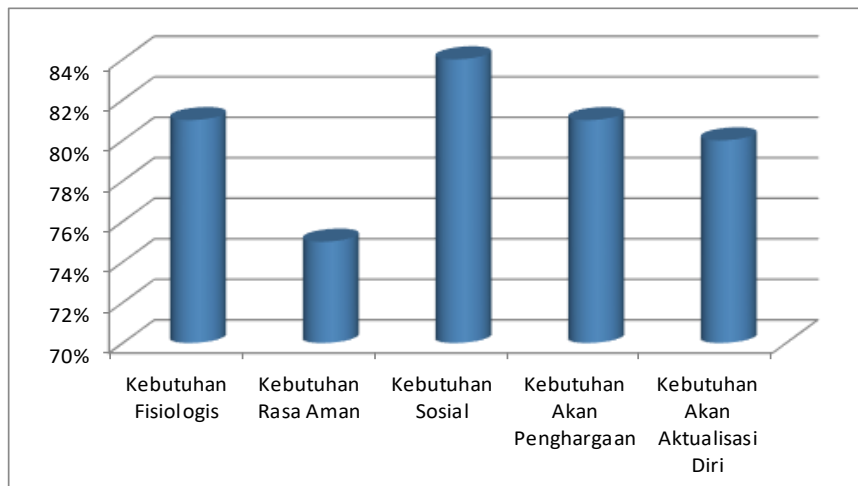
Distribusi Frekuensi Relatif Motivasi Masyarakat Kota Binjai Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga ditinjau Dari Aspek Kebutuhan akan Aktualisasa Diri

No	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	Tinggi Sekali	52	52%
2	Tinggi	48	48%
3	Sedang	0	0%
4	Rendah	0	0%
5	Rendah Sekali	0	0%
	Jumlah	100	100%

Berdasarkan hasil analisis data tentang motivasi masyarakat kota Binjai untuk melakukan aktifitas olahraga dengan 5 aspek diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan fisiologis, diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali.
2. Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan rasa aman, diperoleh persentase sebesar 75% dengan kategori tinggi.
3. Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan sosial, diperoleh persentase sebesar 84% dengan kategori tinggi sekali.
4. Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan, diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali
5. Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan aktualisasi diri, diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali.

Dari hasil analisis data penelitian, dapat ditampilkan grafik tingkat motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga berdasarkan 5 aspek kebutuhan pokok menurut teori Maslow seperti tersaji pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Motivasi Masyarakat Kota Binjai dalam Melakukan Aktifitas Olahraga.

2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Dilihat dari hasil angket motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di lapangan Merdeka kota Binjai sebesar 80,2 % dikategorikan dengan tinggi sekali. Ini menunjukkan bahwa besarnya keinginan dan dorongan masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga sangat tinggi. Mereka sadar bahwa dengan melakukan aktifitas olahraga, akan memperoleh begitu banyak manfaat salah satunya memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan fisiologis diperoleh persentase sebesar 81% dengan kategori tinggi sekali. Ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi masyarakat kota Binjai dalam memenuhi kebutuhan fisiologis sangat tinggi. Tingginya tingkat motivasi mereka karena di dorong dari kesadaran mereka tentang begitu banyak manfaat dalam memenuhi kebutuhan fisiologis seperti memelihara kesehatan, memelihara kebugaran tubuh dan juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Sehingga mereka merasakan begitu pentingnya melakukan aktifitas olahraga.

Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan rasa aman diperoleh persentase sebesar 75% yang dikategorikan tinggi. Dalam hal ini, masyarakat menginginkan agar terhindar dari berbagai penyakit, dan membantu dalam proses penyembuhan dari penyakit. Selain itu, fasilitas yang

memadai dan terdapat kantor aparat di sekitar lokasi berolahraga membuat mereka lebih merasa aman dan nyaman dalam melakukan aktifitas olahraga.

Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan sosial di peroleh persentase sebesar 84%. Ini menunjukkan kebutuhan sosial masyarakat dalam melakukan aktifitas olahraga sangat tinggi. Dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang lebih senang berolahraga bersama teman daripada berolahraga sendiri. Dengan berolahraga, masyarakat dapat menambah pergaulan dalam berteman, dapat menjalin kekompakan, mudah bersosialisasi dan dapat menumbuhkan rasa kerja sama yang baik bersama teman. Hal ini yang membuat persentase pada aspek kebutuhan sosial lebih tinggi dibandingkan aspek kebutuhan yang lain.

Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan penghargaan diperoleh persentase sebesar 81% yang dikategorikan tinggi sekali. Ini menunjukkan, dengan berolahraga meningkatkan konsentrasi dalam aktifitas rutin mereka dan dapat meningkatkan prestasi masyarakat yang diinginkan. Selain itu, dalam berolahraga mereka mendapatkan dukungan-dukungan positif dari orang-orang terdekat mereka.

Motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga ditinjau dari aspek kebutuhan akan aktualisasi diri diperoleh persentase sebesar 80% yang dikategorikan tinggi sekali. Dalam hal ini, dengan berolahraga juga dapat mengembangkan bakat dan hobi masyarakat dalam berolahraga dan dapat mengembangkan potensi diri di bidang olahraga. Selain itu, dengan berolahraga masyarakat yakin akan membentuk kedisiplinan yang tinggi dan meningkatkan rasa percaya diri. Mereka menyadari dengan melakukan aktifitas olahraga banyak manfaat yang di dapat dan dapat membuat kehidupan mereka lebih baik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut: motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di lapangan Merdeka kota termasuk pada kategori tertinggi sekali dengan memiliki nilai persentase rata-rata sebesar 80.2 %.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Hamalik, Oemar. 2007. *Psikologi Mengajar dan Belajar*. Bandung: Bumi Aksara
- Punaji, Setyosari. 2010. *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Rifa'i, Achamah dan Catharina Tri Anna. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press
- Sardiman, A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sianipar, Chandra. 2013. *Motivasi Wisatawan Domestik Untuk Melakukan Olahraga Rekreasi di Objek Wisata Lumban Silintong Kecamatan Balige Kabupaten Toba Samosir*. Medan: Skripsi PJKR UNIMED
- Singgih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito
- Sugiyono, 2009. *Statistika untuk Penelitian*, Bandung, Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukarrumidi. 2002. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Taufiq, M. 2007. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi*. Jakarta: Prenada Media Group.
- www.binjaikota.go.id/