
MODEL PENGEMBANGAN MOTIVASI UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA SENAM AEROBIK DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2017

Dhian Kusmiyanti✉ Agus Kristiyanto, Tri Aprilijanto Utomo

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui model pengembangan motivasi untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga senam aerobik di Kota Surakarta Tahun 2017". Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (*research and development*). Penelitian dan pengembangan selalu diawali dengan adanya kebutuhan, permasalahan yang membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam tahap pertama adalah pendahuluan, penelitian ini dilakukan dengan wawancara kepada Ketua Lembaga Kursus Dan Pelatihan (LKP) TISA, instruktur senam, dan peserta senam aerobik di Kota Surakarta. Tahap kedua adalah uji coba produk, uji coba produk sebelum dan sesudah diterapkan model pengembangan motivasi dalam kelompok kecil dan uji coba secara lebih luas. Adapun jumlah keseluruhan uji coba produk kelompok besar sebelum dilakukan model pengembangan motivasi berjumlah 186 peserta dengan jumlah skor 13728 dan jumlah skor maksimal 18500. Maka dapat diperoleh hasil prosentase sebesar 74.21%. Namun, setelah diterapkan model pengembangan motivasi jumlah peserta meningkat 39 peserta, sehingga hasil uji coba produk kelompok besar menjadi 225 peserta dengan jumlah skor 16955 dan jumlah skor maksimal 22500. Maka dapat diperoleh hasil prosentase sebesar 75.36%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah peserta meningkat 39 peserta dengan prosentase 21%, jumlah skor meningkat 3227 dengan prosentase 23.51% dan jumlah skor maksimal meningkat 4000 dengan prosentase 21.62%.

Kata Kunci : Senam Aerobik, Motivasi, Partisipasi Masyarakat, Penelitian Pengembangan

Abstract

The purpose of this research is to know motivation development model to increase public participation in aerobic gymnastics in Surakarta City Year 2017 ". This research uses research development method (research and development). Research and development always begins with the needs, problems that require solving by using a particular product. The results showed that in the first stage is the introduction, this research is done by interview to the Chairman of Training and Training Institute (LKP) TISA, gym instructor, and aerobic gymnastics participants in Surakarta City. The second phase is a product trial, product test before and after applied model of motivation development in small group and experiment more broadly. The total number of large group product trials before the development of motivation model numbered 186 participants with the total score of 13728 and the maximum score of 18500. So it can be obtained a percentage of 74.21%. However, after applying the motivation development model, the number of participants increased by 39 participants, resulting in large group product test results to 225 participants with the total score of 16955 and the maximum number of 22500. Thus, the percentage of 75.36% can be obtained. So it can be concluded that the number of participants increased 39 participants with a percentage of 21%, the number of scores increased 3227 with the percentage of 23.51% and the maximum score increased 4000 with 21.62% percentage.

Keywords: Aerobic Gymnastics, Motivation, Community Participation, Development Research

✉Alamat korespondensi:
Kampus UMK Gondangmanis, Bae Kudus Gd. L. It I PO. BOX 53 Kudus
Tlp (0291) 438229 Fax. (0291) 437198
E-mail: kusmiyanti1993@gmail.com

ISBN: 978-602-1180-70-9

PENDAHULUAN

Manusia pada dasarnya memerlukan olahraga agar tubuh tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Olahraga yang teratur mampu mengembangkan kondisi tubuh kembali dalam keadaan segar setelah melakukan aktivitas sehari-hari yang melelahkan. Olahraga merupakan suatu kegiatan manusia dan olahraga mempunyai pengaruh terhadap pribadi pelakunya.

Agus Kristiyanto (2016:3) berpendapat, bahwa "Ruang lingkup olahraga meliputi: (1) olahraga pendidikan, yang diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, (2) olahraga rekreasi, yang dilaksanakan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, dan (3) olahraga prestasi, yang dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Dalam kehidupan sehari-hari kita menjumpai berbagai cabang olahraga rekreasi misalnya senam aerobik. Senam aerobik diiringi dengan musik kesenangannya dan irama musik menjadi panduan dari gerakan yang dilakukan. Setelah mengamati kegiatan senam aerobik yang biasanya dilakukan dikalangan masyarakat banyak hal-hal yang perlu diteliti. Salah satunya adalah pengembangan motivasi untuk mengikuti senam aerobik. Motivasi adalah suatu proses untuk menggiatkan motif-motif menjadi perbuatan atau tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan serta mencapai tujuan. Motivasi sangat diperlukan dalam melakukan kegiatan senam aerobik.

Senam aerobik yang dilakukan tentunya harus mendapatkan dukungan dan partisipasi masyarakat, karena senam aerobik lebih menyenangkan apabila dilakukan ditempat umum dan banyak pesertanya. Partisipasi masyarakat dalam senam aerobik meliputi partisipasi uang, partisipasi harta benda (partisipasi sarana dan prasarana), partisipasi tenaga, partisipasi keterampilan, partisipasi pikiran dan partisipasi sosial.

Kegiatan senam aerobik di Kota Surakarta belum berjalan dengan lancar. Dalam pengamatan senam aerobik yang dilakukan, saya akan lebih memfokuskan penelitian pada partisipasi keterampilan. Peserta senam yang mengikuti senam terdiri dari berbagai macam kalangan yaitu pelajar, guru, ibu rumah tangga dan lansia. Didalam senam aerobik terdapat beberapa kendala yang muncul yaitu kurangnya motivasi peserta dalam mengikuti senam aerobik, terdapat peserta senam yang menghendaki

apabila gerakan bergoyang dibatasi, terdapat peserta senam yang menghendaki gerakan senamnya mengandung unsur pendidikan, peserta senam menyukai berbagai variasi musik sesuai dengan usia, serta kurangnya sarana dan prasarana yang digunakan. Setelah saya melakukan wawancara kepada peserta senam aerobik ternyata mereka mengikuti senam aerobik dengan motivasi yang berbeda-beda.

METODOLOGI PENELITIAN

Waktu Dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian pengembangan telah dilaksanakan diberbagai sanggar senam aerobik di Kota Surakarta. Sanggar senam yang telah menjadi tempat penelitian adalah Yoyok Fans Community, Maria Center, Paguyuban Senam Pagi Lotte Mart, Sanggar Senam Ira dan Sanggar Senam Dee Dee. Penelitian pengembangan ini telah dilaksanakan dilaksanakan pada bulan September 2017 sampai dengan bulan Desember 2017.

Jenis Penelitian

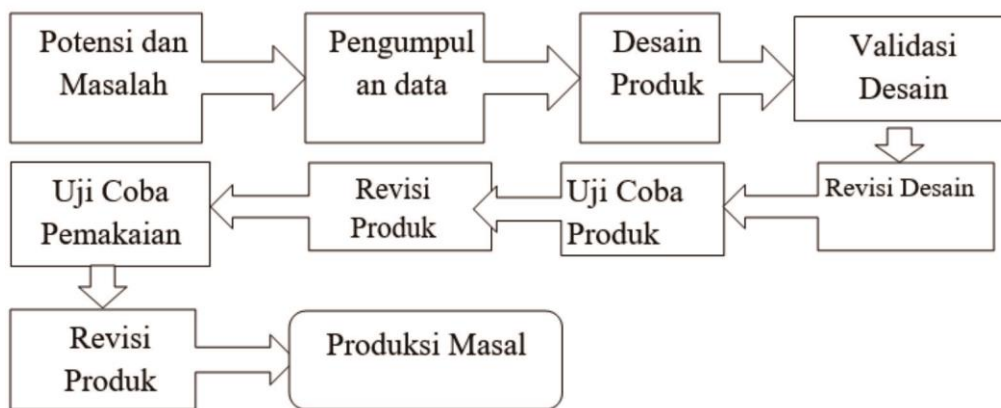
Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan, hal ini dipilih sesuai dengan masalah yang dikemukakan dalam pendahuluan, sehingga untuk memecahkan kesenjangan dan harapan yang terjadi, penelitian pengembangan yang sesuai dengan hal tersebut. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan hendaknya memuat (1) model pengembangan, (2) prosedur pengembangan, (3) uji coba produk.

1. Model Pengembangan

Model pengembangan yang digunakan peneliti adalah model pengembangan (*research and development*). Dalam penelitian pengembangan tidak selalu mengembangkan produk baru, bisa dengan menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian dan pengembangan selalu diawali dengan adanya kebutuhan, permasalahan yang membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu. Dengan demikian penelitian pengembangan merupakan penelitian yang menelaah suatu teori, konsep atau model untuk membuat suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada yang dimulai dari adanya suatu kebutuhan dari suatu masalah yang dapat dipecahkan dengan produk tersebut.

2. Prosedur Pengembangan

Sugiyono (2013:409) berpendapat, bahwa "Langkah-langkah penggunaan Metode *Research and Development (R&D)* ditunjukkan pada gambar berikut ini:



Gambar 1 Langkah-langkah Penggunaan Metode *Research and Development (R&D)*
 Sumber : Sugiyono (2013:409)

Sumber Data

Sumber data adalah subjek dimana data diperoleh. Sumber data dalam penelitian yaitu sumber data awal dan sumber data dalam uji coba kelayakan produk gerakan senam aerobik yang didominasi dan dikombinasikan gerakan senam yang mengarah pada unsur pendidikan. Adapun sumber data tersebut adalah sebagai berikut:

1. Peneliti

Peneliti dalam penelitian ini berperan sebagai pengamat untuk mengetahui kebutuhan penelitian, dalam hal ini masalah yang menjadi latar belakang penelitian sebagai observer saat melakukan uji efektivitas produk.

2. Ahli akademisi

Sumber data ahli akademisi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang juga pendidik pada Universitas Sebelas Maret Surakarta.

3. Praktisi Lapangan

Sumber data guru penjas dalam penelitian ini dilakukan pada saat analisis kebutuhan, data diambil dengan menggunakan teknik wawancara, instrument pengumpulan data dengan menggunakan *interview*.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian pengembangan adalah sebagai berikut: teknik wawancara, teknik observasi dan teknik kuisioner (angket)

Instrument Pengumpulan Data

Sugiyono (2013:194 berpendapat, bahwa” Instrument pengumpulan data berdasarkan tekniknya adalah melalui wawancara, observasi dan kuisioner (angket).

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini ada dua teknik pengumpulan data, hal ini dilihat dan jenis data

yang dikumpulkan, berikut masing-masing pendekatan pengolahan data dalam penelitian ini: Pendekatan Kualitatif

Analisis data kualitatif menurut Bodgan dan Bikien (dalam Moleong, 2005:248) merupakan upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, sehingga pada akhirnya akan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Data analisis secara kualitatif berasal dan data yang diperoleh dan sebagai smber yaitu wawancara dan catatan lapangan.

Pendekatan Kuantitatif

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif presentase. Analisis data sesuai dengan pendekatan ini dimaksudkan bahwa setiap analisa disesuaikan dengan pendekatan yang digunakan yaitu hanya sampai mengetahui prosentase (%) (Sudjana, 1990:45).

Rumus untuk mengolah data kuantitatif subjek uji coba adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{x}{x_1} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase hasil subjek uji coba

X = Jumlah jawaban skor oleh subjek uji coba

Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subjek uji coba

100% = Konstanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Presentase Hasil Evaluasi Subjek uji coba

Persentase	Keterangan
80% - 100%	Valid/digunakan
60% - 79%	Cukup Valid/digunakan
50% - 59%	Kurang Valid/diganti
<50%	Tidak Valid/diganti

Sumber : Maksun (2009: 57)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Latar

Tempat yang telah digunakan dalam penelitian ini adalah di Kota Surakarta. Kota Surakarta lebih terkenal dengan sebutan Kota Solo. Popularitas ini semakin menanjak dengan banyaknya nama, disebut dalam perjalanan sejarah

Indonesia sebagai pusat kebudayaan Jawa maupun kesenian serta berbagai sektor kehidupan lainnya, baik ditingkat nasional maupun internasional. Kota Surakarta terletak di Daerah Tingkat I Jawa Tengah bagian selatan, yang merupakan penghubung antara Provinsi Jawa Timur dan Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kondisi lalu lintas yang sangat padat.

Hasil Penelitian

Hasil Dari Tahap Pendahuluan

Pada tahap pendahuluan dilakukan wawancara kepada Ketua Lembaga Kursus dan Pelatihan (LKP) TISA, instruktur senam, dan peserta senam aerobik di Kota Surakarta. Pada tabel berikut ini akan disajikan kesimpulan hasil wawancara yang telah dilakukan.

Tabel 2 Hasil Dari Tahap Pendahuluan

No	Sumber Data	Jabatan	Hasil Wawancara
1	Sri Saptorini Herwati, S.E.,MM	Ketua Lembaga Kursus Dan Pelatihan (LKP) TISA	Kegiatan senam aerobik sudah mendapatkan antusias dari masyarakat Kota Surakarta. Dalam pelaksanaan kegiatan senam aerobik ada hambatan yaitu ada instruktur senam yang mengabaikan pelatihan senam, tetapi akhirnya instruktur tersebut mengikuti pelatihan juga. Untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan senam aerobik perlu diadakan lomba antar instansi, dan untuk instruktur senam harus mempunyai sertifikat uji kompetensi senam dalam mengajar sehingga peserta senam aerobik lebih antusias dan yakin dalam mengikuti senam aerobik.
2	Yoyok	Instruktur Senam	Dalam pelaksanaan senam aerobik ada yang menjadi hambatan yaitu peserta senam ada yang membawa perasaan pribadi kedalam lingkup senam sehingga terjadi perselisihan antar peserta senam dan dituntut juga untuk menampilkan gerakan senam kreasi oleh peserta senam. Model pengembangan motivasi yang diterapkan adalah instruktur senam harus kreatif, harus mengikuti perkembangan lagu yang menjadi terkenal dimasyarakat serta membuat gerakan-gerakan sesuai lagu tersebut, dan tentunya jenis musik yang dimainkan juga sudah diminati bagi masyarakat sehingga dalam mengikuti senam antusias serta setiap beberapa bulan sekali mengadakan rekreasi yaitu senam di Pantai.

	<p><i>Maria Ulfa</i></p> <p><i>Leni Misriana</i></p> <p><i>Yuni</i></p>	<p><i>Model pengembangan yang dilakukan adalah gerakan senam lebih bersifat untuk rekreasi sehingga gerakannya tidak terlalu banyak mengeluarkan tenaga. Dalam senam ini menciptakan gerakan yang menjadi ciri khas dari Maria Center, setiap beberapa bulan sekali diadakan lomba, sehingga peserta senam menjadi lebih antusias lagi dalam mengikuti senam.</i></p> <p><i>Model pengembangan yang dilakukan adalah lebih diperbanyak untuk diadakan pengenalan senam aerobik kepada masyarakat dengan tujuan untuk menyehatkan badan dan juga menyehatkan masyarakat di Kota Surakarta.</i></p> <p><i>Model pengembangan yang dilakukan adalah koreo gerakan senam yang bervariasi, dan menjadi instruktur senam yang banyak berkomunikasi dengan peserta serta memberikan gerakan senam yang energik sesuai keinginan peserta senam.</i></p>
3	<p><i>Peserta Senam</i></p>	<p><i>Kurangnya motivasi peserta dalam mengikuti senam aerobik, terdapat peserta senam yang menghendaki apabila gerakan bergoyang dibatasi, terdapat peserta senam yang menghendaki gerakan senamnya mengandung unsur pendidikan, peserta senam menyukai berbagai variasi musik sesuai dengan usia, serta kurangnya sarana dan prasarana yang digunakan.</i></p> <p><i>Dari kalangan pelajar motivasi untuk mengikuti senam adalah supaya bisa senam dan ingin menyalurkan ilmunya kepada teman-temannya, adapun variasi musik yang disukai adalah irama musik yang ketukannya cepat dan kategori senam aerobik high impact. Dari kalangan guru motivasi untuk mengikuti senam aerobik adalah supaya bisa senam dan ilmunya dapat dikembangkan kepada murid-muridnya, adapun variasi musik yang disukai adalah irama musik yang ketukannya sedang dan kategori senam aerobik moderate impact. Untuk kalangan ibu rumah tangga motivasi untuk mengikuti senam aerobik adalah untuk menghilangkan kejenuhan dirumah atau bisa disebut sebagai rekreasi adapun variasi musik yang disukai adalah irama musik yang ketukannya sedang dan kategori senam aerobik moderate impact. Dan dari kalangan lansia motivasi untuk mengikuti senam aerobik adalah untuk rekreasi adapun variasi musik yang disukai adalah irama musik yang ketukannya ringan dan kategori senam aerobik low impact.</i></p>

1. Hasil Dari Uji Coba Secara Luas

a. Sebelum Diterapkan Model Pengembangan Motivasi

Uji coba utama secara lebih luas model pengembangan motivasi dengan jumlah peserta 186 peserta.

b. Setelah Diterapkan Model Pengembangan Motivasi

Uji coba utama secara lebih luas model pengembangan motivasi dengan jumlah peserta 225 peserta.

Pembahasan

1. Hasil Dari Tahap Pendahuluan

Berdasarkan hasil wawancara kepada Ketua Lembaga Kursus Dan Pelatihan (LKP) TISA, instruktur senam, dan peserta senam aerobik di Kota Surakarta, maka dapat diambil kesimpulan bahwa peserta senam aerobik yang mengikuti senam aerobik ini memiliki motivasi yang berbeda-beda. Dan dalam pelaksanaan senam aerobik ini diperlukan model pengembangan motivasi untuk meningkatkan partisipasi masyarakat. Model pengembangan motivasi yang bisa digunakan misalnya gerakan-gerakan senam kreatif mengikuti lagu yang sedang terkenal pada saat tersebut, gerakan senam energik, gerakan senam bersifat

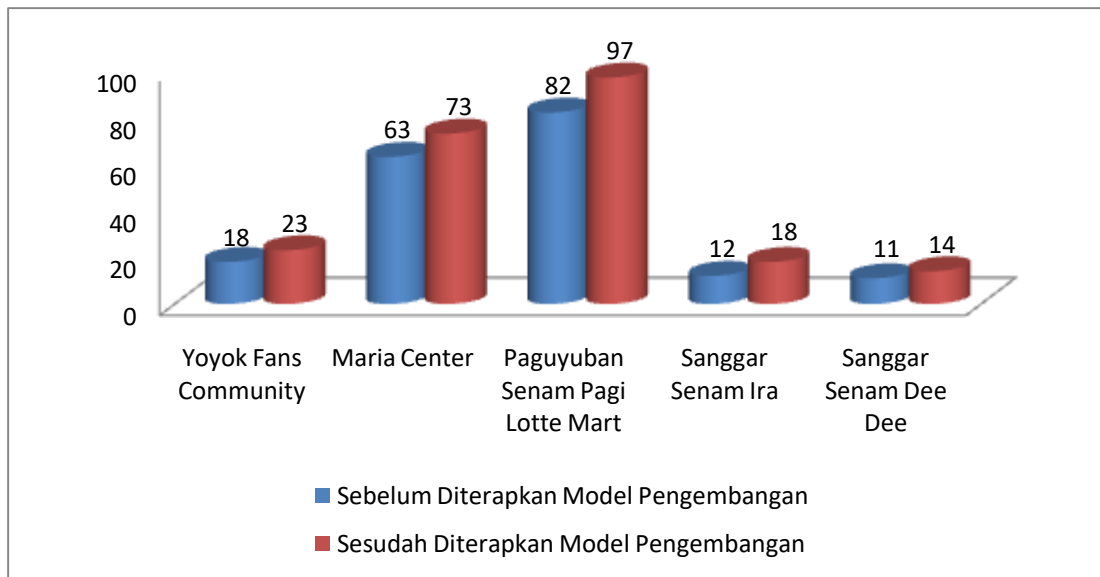
rekreasi, lebih sering mengenakan olahraga senam aerobik kepada masyarakat, jenis musik yang digunakan disesuaikan dengan jenis usia peserta senam, dan mengadakan lomba antar instansi.

2. Hasil Dari Uji Produk

Adapun perbandingan hasil uji coba secara luas setelah diterapkan model pengembangan motivasi telah diketahui. Adapun jumlah keseluruhan uji coba produk kelompok besar sebelum dilakukan model pengembangan motivasi berjumlah 186 peserta dengan jumlah skor 13728 dan jumlah skor maksimal 18500. Maka dapat diperoleh hasil prosentase sebesar 74.21%. Namun, setelah dilakukan model pengembangan motivasi jumlah peserta meningkat 39 peserta, sehingga hasil uji coba produk kelompok besar menjadi 225 peserta dengan jumlah skor 16955 dan jumlah skor maksimal 22500. Maka dapat diperoleh hasil prosentase sebesar 75.36%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah peserta meningkat 39 peserta dengan prosentase 21%, jumlah skor meningkat 3227 dengan prosentase 23.51% dan jumlah skor maksimal meningkat 4000 dengan prosentase 21.62%.

Tabel 3 Perbandingan Hasil Uji Coba Secara Lebih Luas Sebelum Dan Sesudah Diterapkan Model Pengembangan Motivasi

No	Nama Sanggar	Sebelum Diterapkan Model Pengembangan			Setelah Diterapkan Model Pengembangan			Hasil Peningkatan					
		Jumlah Peserta	Jumlah Skor	Jumlah Skor Maksimal	Jumlah Peserta	Jumlah Skor	Jumlah Skor Maksimal	Jumlah Peserta	%	Jumlah Skor	%	Jumlah Skor Maksimal	%
1	Yoyok Fans Community	18	1351	1800	23	1796	2300	5	27.78	445	32.94	500	27.78
2	Maria Center	63	4713	6300	73	5557	7300	10	15.87	844	17.91	1000	15.87
3	Paguyuban Senam Pagi Lotte Mart	82	5984	8200	97	7193	9700	15	18.29	1209	20.21	1500	18.29
4	Sanggar Senam Ira	12	859	1200	18	1350	1800	6	50	491	57.16	600	50
5	Sanggar Senam Dee Dee	11	821	1000	14	1059	1400	3	27.27	238	28.99	400	40
Jumlah		186	13728	18500	225	16955	22500	39	20.97	3227	23.51	4000	21.62



Gambar 2 Perbandingan Hasil Uji Coba Secara Lebih Luas Sebelum Dan Sesudah Diterapkan Model Pengembangan Motivasi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, penelitian model pengembangan motivasi ini dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan senam aerobik. Jumlah keseluruhan uji coba produk kelompok besar sebelum dilakukan model pengembangan motivasi berjumlah 186 peserta dengan jumlah skor 13728 dan jumlah skor maksimal 18500. Maka dapat diperoleh hasil prosentase sebesar 74.21%. Namun, setelah diterapkan model pengembangan motivasi jumlah peserta meningkat 39 peserta, sehingga hasil uji coba produk kelompok besar menjadi 225 peserta dengan jumlah skor 16955 dan jumlah skor maksimal 22500. Maka dapat diperoleh hasil prosentase sebesar 75.36%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa jumlah peserta meningkat 39 peserta dengan prosentase 21%, jumlah skor meningkat 3227 dengan prosentase 23.51% dan jumlah skor maksimal meningkat 4000 dengan prosentase 21.62%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Trisnawan. 2010. *Senam Aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Agus Mahendra, (2000). *Senam*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Dale H. Schunk, Paul R. Pintrich Dan Judith L. Meece. 2012. *Motivasi Dalam Pendidikan*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Erwin Widiasworo. 2015. *19 Kiat Sukses Membangkitkan Motivasi Belajar Peserta Didik*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gusril. 2016. *Penelitian Pengembangan Dalam Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Kencana.
- Hamzah B . Uno. 2016. *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Husdarta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung. Alfabeta.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Remiswal. 2013. *Menggugah Partisipasi Gender Di Lingkungan Komunitas Local*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Singgih D. Gunarsa. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Soerjono Soekanto dan Budi Sulistyowati. 2013. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Soeyati dan Agus Margono. 2000. *Teori Dan Praktek Senam*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, Cv

Sugiyono. 2013. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV.Alfabeta.