

Survei Motivasi Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik di Sanggar Kabupaten Karanganyar Tahun 2026

Dina Yuli Puspita^{1✉}, Yudi Karisma Sari¹, Hartini¹

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Indonesia

Corresponding author*

Email: dinayuli0902@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-06-30
Direvisi: 2026-07-18
Diterima: 2026-07-21
Diterbitkan: 2026-07-23

Keywords:

intrinsic motivation; extrinsic motivation; aerobic exercise; community; fitness studio

Abstract

This descriptive quantitative study aimed to analyze the levels of intrinsic and extrinsic motivation among the community participating in aerobic gymnastics at the Karanganyar Regency Studio in 2026, while also determining the most dominant factor. Utilizing a survey technique with a Likert-scale questionnaire instrument, this study involved 30 respondents. Data collection was conducted through the distribution of questionnaires covering internal indicators (health needs, enjoyment, interest, self-satisfaction) and external indicators (environment, peers, facilities, social recognition), which were subsequently processed using descriptive percentage analysis. The results indicated that the community's intrinsic motivation was in the high category at 75.29%, whereas extrinsic motivation fell into the moderate category at 66%. These findings confirm that intrinsic motivation is more dominant in influencing community participation compared to extrinsic factors. In conclusion, internal drive such as the awareness of maintaining health, physical fitness, and fulfilling a healthy lifestyle serves as the primary stimulus for the community to engage in aerobic gymnastics. Meanwhile, external factors such as facilities and group support only act as supporting elements. To maintain and further boost this public interest, gymnastics studios are advised to continuously optimize their service quality and supporting facilities.

Kata Kunci:

motivasi intrinsik; motivasi ekstrinsik; senam aerobik; masyarakat; sanggar senam

Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan menganalisis tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Sanggar Kabupaten Karanganyar pada tahun 2026, sekaligus menentukan faktor yang paling dominan. Menggunakan teknik survei dengan instrumen kuesioner skala Likert, penelitian ini melibatkan 30 responden. Instrumen berupa angket digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, dengan mencakup aspek internal (kesehatan, kesenangan, minat, kepuasan diri) dan aspek eksternal (lingkungan, teman, fasilitas, pengakuan sosial). Selanjutnya, data tersebut dihitung dan disajikan lewat analisis deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa motivasi intrinsik masyarakat masuk dalam kategori yang tinggi dengan capaian 75,29%, sedangkan motivasi ekstrinsik masyarakat berada pada level sedang sebesar 66%. Temuan ini mengonfirmasi bahwa motivasi intrinsik lebih dominan memengaruhi partisipasi masyarakat dibandingkan faktor ekstrinsik. Kesimpulannya, dorongan dari dalam diri seperti kesadaran menjaga kesehatan, kebugaran, dan pemenuhan kebutuhan hidup sehat menjadi stimulus utama masyarakat dalam berolahraga senam aerobik. Adapun faktor luar seperti fasilitas dan dukungan kelompok hanya bersifat sebagai elemen pendukung. Guna mempertahankan dan mendorong

animo tersebut, pihak sanggar senam disarankan untuk terus mengoptimalkan kualitas pelayanan serta kelayakan fasilitas penunjang.

Copyright (c) 2026 Dina Yuli Puspita, Yudi Karisma Sari, Hartini
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Indonesia

How to cite:

Puspita, D. Y., Sari, Y. K., & Hartini. (2026). Survei Motivasi Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik di Sanggar Kabupaten Karanganyar Tahun 2026. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 884-891.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1313>

PENDAHULUAN

Kehidupan sehari-hari masyarakat modern di berbagai belahan dunia saat ini tidak lepas dari peran penting aktivitas olahraga. Hal ini didorong oleh banyak berita tentang manfaat olahraga untuk kesehatan tubuh dan pikiran (Amri et al., 2024). Selain itu, perubahan sosial seperti kesadaran yang lebih tinggi tentang gaya hidup sehat setelah pandemi COVID-19 juga berperan besar. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), olahraga dianggap sebagai alat untuk pembangunan dan perdamaian (Novriyan, 2021). Olahraga menyatukan orang dari berbagai lapisan masyarakat melalui kegiatan seperti olahraga kompetitif, tradisional, permainan, atau rekreasi (Indrawan & Aji, 2019). Namun, cara orang memandang olahraga sering dipengaruhi oleh pikiran mereka sendiri. Nisa et al., (2023) menjelaskan persepsi sebagai cara seseorang memilih, menyusun, dan memberi arti pada informasi dari luar untuk membentuk pandangan dunia yang masuk akal. Menurut Ramadhan & Effendi, (2026) banyak orang masih melihat olahraga sebagai kegiatan membosankan, melelahkan, dan boros tenaga. Pandangan negatif ini menghalangi mereka untuk ikut berolahraga. Padahal, olahraga bisa disesuaikan dengan selera pribadi, seperti jalan kaki yang ringan atau bersepeda yang lebih intens. Olahraga juga bisa dilakukan sendirian, bersama teman, atau dalam kelompok.

Di Indonesia, masalah ini semakin nyata. Laporan Global Physical Activity Report WHO, (2020) menyebutkan bahwa 69% orang dewasa kurang aktif secara fisik. Sebagai aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, olahraga melibatkan rangkaian gerakan berulang yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas kebugaran tubuh. Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai segala bentuk pergerakan mekanis tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini mengintegrasikan seluruh

bentuk gerakan tubuh manusia, yang membentang dari olahraga prestasi dan aktivitas fisik, hingga kegemaran serta rutinitas yang dilakukan sehari-hari (Eli et al., 2022). Ada banyak jenis olahraga populer, seperti senam, lari, basket, renang, dan bela diri. Olahraga ini tidak hanya menurunkan risiko penyakit seperti diabetes dan hipertensi, tapi juga meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, dan memenuhi hobi (Saufi et al., 2024). Bagi banyak orang, olahraga adalah cara rekreasi untuk mengatasi rutinitas harian yang melelahkan. Ini sejalan dengan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sejak 2017. Program ini mendorong orang untuk berolahraga minimal 150 menit per minggu, sesuai saran Organisasi Kesehatan Dunia (Rahayu et al., 2026).

Selanjutnya, motivasi memainkan peran kunci dalam mendorong orang untuk berolahraga secara rutin. Dorongan dari dalam (intrinsik) maupun luar (ekstrinsik) yang menggerakkan tindakan seseorang demi mencapai target tertentu seperti kesehatan dan rekreasi dikenal sebagai motivasi (Zuriaturizky & Ghasya, 2024). Tanpa motivasi yang kuat, partisipasi olahraga sering kali tidak bertahan lama. Di Indonesia, survei menunjukkan bahwa faktor seperti manfaat kesehatan, dukungan sosial, dan kemudahan akses menjadi pendorong utama. Namun, kurangnya pemahaman tentang motivasi ini menyebabkan banyak program olahraga gagal mencapai target. Oleh karena itu, mempelajari motivasi menjadi penting untuk merancang kegiatan olahraga yang lebih menarik dan efektif (Siregar et al., 2026).

Senam aerobik merupakan aktivitas fisik ritmis dan terstruktur yang terbukti efektif meningkatkan kebugaran kardiovaskular, membakar lemak, serta mengurangi stres secara mental (Sari et al., 2026). Di tingkat global, American College of Sports Medicine (ACSM, 2021) merekomendasikan olahraga ini sebagai latihan ideal untuk membangun daya tahan

jantung melalui gerakan berirama yang mengoptimalkan sirkulasi oksigen. Di Indonesia, popularitas senam aerobik terus berkembang karena sifatnya yang inklusif, ekonomis, serta fleksibel untuk dikolaborasikan dengan budaya lokal (Prasetyo et al., 2025). Secara nasional, optimalisasi olahraga komunitas berperan sebagai strategi kunci dalam mendukung upaya pemerintah menurunkan angka prevalensi obesitas yang sebelumnya mencapai 21,8% pada Riskesdas 2018 menjadi lebih rendah melalui pembiasaan hidup aktif di masyarakat (Gondhowiardjo et al., 2019).

Urgensi peningkatan kebugaran fisik ini tampak nyata di Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah, sebuah wilayah dengan mayoritas penduduk bekerja di sektor pertanian yang mulai menjadikan senam aerobik sebagai gaya hidup rutin. Kendati demikian, tingkat partisipasi peserta di sanggar-sanggar ini masih fluktuatif akibat berbagai hambatan seperti kesibukan harian dan akses geografis. Fluktuasi jumlah peserta di Karanganyar mengindikasikan adanya ketidakseimbangan atau pergeseran motivasi yang belum terpetakan dengan baik secara empiris. Oleh karena itu, mengidentifikasi kecenderungan motivasi dominan masyarakat Oleh karena itu, pengelola sanggar dan instansi terkait diharapkan dapat mendesain program yang aplikatif, tepat guna, serta berkelanjutan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kecenderungan motivasi dominan (intrinsik dan ekstrinsik) masyarakat Kabupaten Karanganyar dalam mengikuti olahraga senam aerobik. Melalui pemahaman yang mendalam mengenai faktor motivasi ini, diharapkan pengelola sanggar senam, komunitas olahraga, dan instansi pemerintah terkait dapat mendesain program latihan yang aplikatif, tepat guna, serta berkelanjutan demi mewujudkan masyarakat agraris yang sehat dan aktif.

METODE.

Metode dan Desain

Pendekatan kuantitatif melalui metode survei dan desain deskriptif dipilih sebagai rancangan dalam pelaksanaan penelitian ini (Sugiyono, 2017).

Partisipan

Populasi penelitian ini melingkupi seluruh masyarakat peserta aktif senam aerobik di sanggar senam se-Kabupaten Karanganyar. tahun 2026, yang berjumlah 100 orang dari lima sanggar senam aerobik. Melalui teknik simple random sampling (Sugiyono, 2017), sebanyak 30 responden telah dipilih untuk dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Prosedur

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan penyebaran kuesioner dengan metode survei, data penelitian diperoleh dari para anggota masyarakat yang tercatat aktif mengikuti aktivitas senam aerobik pada sanggar-sanggar di wilayah Kabupaten Karanganyar sepanjang tahun 2026. Kuesioner disusun secara terstruktur berdasarkan indikator motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang relevan dengan tujuan penelitian.

Instrumen

Data penelitian ini diukur lewat skala Likert lima tingkat, yang berkisar dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), hingga Sangat Tidak Setuju (STS). Masing-masing alternatif jawaban diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1. Instrumen penelitian perlu diuji validitas dan reliabilitasnya terlebih dahulu agar kuesioner tersebut terbukti tepat dan konsisten dalam mengukur motivasi responden.

Tabel 1. Skor Penilaian Skala Likert

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Kurang Setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Kisi-kisi instrumen penelitian digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan pernyataan angket.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Item
Motivasi masyarakat mengikuti senam aerobik	Intrinsik	Kesenangan	1,2,3,4
		Kesehatan	5,6,7,8

	Kepuasan diri	9,10,11,12
	Minat pribadi	13,14,15,16
Ekstrinsik	Lingkungan	1,2,3,4
	Teman/kelompok	5,6,7,8
	Fasilitas	9,10,11,12
	Penghargaan/ pengakuan sosial	13,14,15,16

Sumber: (Sofiatul et al., 2025)

Analisis Data

Analisis data penelitian ini terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas.

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy} : Koefisien korelasi
 N : Jumlah responden
 X : Skor item
 Y : Skor total

Pengukuran reliabilitas bertujuan untuk mengetahui stabilitas dan kekonsistenan instrumen penelitian. Rumus Alpha Cronbach yang digunakan adalah:

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

r_{11} = reliabilitas instrumen
 k = jumlah item
 $\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir
 σ_t^2 = varians total

Teknik statistik deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data penelitian, dengan tujuan mendeskripsikan derajat motivasi masyarakat dalam senam aerobik di sanggar Kabupaten Karanganyar tahun 2026. Data diperoleh melalui angket tertutup dengan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), dengan skor berturut-turut 5, 4, 3, 2, dan 1.

Skor total motivasi diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor jawaban responden pada setiap item pernyataan. Perhitungan skor total menggunakan rumus:

$$\text{Skor Total} = \sum X$$

Untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat dalam bentuk persentase, digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase
 f = Skor yang diperoleh
 N = Skor maksimum

Tabel 3. Norma Pengkategorian

No.	Rumus	Kategori
1.	$X > M_i + 1,5 SD_i$	Sangat Tinggi
2.	$M_i + 0,5 SD_i < X \leq M_i + 1,5 SD_i$	Tinggi
3.	$M_i - 0,5 SD_i < X \leq M_i + 0,5 SD_i$	Sedang
4.	$M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i - 0,5 SD_i$	Rendah
5.	$X \leq M_i - 1,5 SD_i$	Sangat Rendah

Keterangan :

M_i = Nilai rata-rata (mean)

X = Skor

SD_i = Standar Deviasi

Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, tabel, dan deskripsi untuk menggambarkan tingkat motivasi intrinsik dan ekstrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 peserta senam aerobik yang berasal dari lima sanggar senam di Kabupaten Karanganyar.

Karakteristik responden meliputi usia dan lama mengikuti senam aerobik.

Usia Responden

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada rentang usia 41–50 tahun sebanyak 17 orang (57%). Responden usia 31–40 tahun berjumlah 8 orang (27%), usia lebih dari 50 tahun sebanyak 3 orang (10%), dan usia 20–30 tahun sebanyak 2 orang (7%).

Tidak terdapat responden yang berusia di bawah 20 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta senam aerobik didominasi oleh

kelompok usia dewasa yang memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

Tabel 4. Distribusi Usia Responden

Usia	Jumlah Responden	Persentase
< 20 tahun	0	0%
20 – 30 tahun	2	7%
31 – 40 tahun	8	27%
41 – 50 tahun	17	57%
>50 tahun	3	10%
TOTAL	30	100%

Sebagian besar responden telah mengikuti senam aerobik selama lebih dari satu tahun, yaitu sebanyak 21 orang (70%). Responden yang mengikuti senam selama 3–6 bulan berjumlah 6 orang (20%), 6–12 bulan

sebanyak 2 orang (7%), dan kurang dari 3 bulan sebanyak 1 orang (3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengalaman yang cukup dalam mengikuti kegiatan senam aerobik.

Tabel 5. Distribusi Lama Mengikuti Senam Aerobik

Lama Mengikuti Senam	Jumlah Responden	Persentase
<3 bulan	1	3%
3 – 6 bulan	6	20%
6 – 12 bulan	2	7%
Lebih dari 1 tahun	21	70%
TOTAL	30	100%

Guna mengeksplorasi kecenderungan motivasi intrinsik dan ekstrinsik para peserta senam aerobik, Analisis data penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis mencatat nilai rata-rata skor motivasi intrinsik sebesar 60,23 dengan median 73, nilai

maksimum 80, dan nilai minimum 16. Sementara itu, motivasi ekstrinsik memiliki nilai rata-rata sebesar 52,50 dengan median 57,50, nilai maksimum 80, dan nilai minimum 16.

Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik	Motivasi Intrinsik	Motivasi Ekstrinsik
Maksimum	80	80
Minimum	16	16
Mean	60,23	52,50
Median	73	57,50
Modus	80	16

Persentase Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik

Teknik analisis persentase diterapkan guna mengidentifikasi tingkat motivasi masyarakat dalam berpartisipasi pada kegiatan senam aerobik di sanggar Kabupaten Karanganyar pada tahun 2026. Variabel

motivasi dalam penelitian ini terbagi atas faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik mencakup indikator kesenangan, kesehatan, kepuasan diri, dan minat pribadi; sedangkan faktor ekstrinsik meliputi aspek lingkungan, teman/kelompok, fasilitas, dan pengakuan sosial.

Tabel 7. Persentase Motivasi Intrinsik

Variabel	Indikator	Skor Total	Skor Maksimum	Persentase	Kategori
Motivasi Intrinsik	Kesenangan	461	600	76,83%	Tinggi
	Kesehatan	448	600	74,66%	Tinggi
	Kepuasan Diri	453	600	75,50%	Tinggi
	Minat Pribadi	445	600	74,10%	Tinggi
Skor Total Motivasi Intrinsik		1807	2400	75,29%	Tinggi

Tabel 8. Persentase Motivasi Ekstrinsik

Variabel	Indikator	Skor Total	Skor Maksimum	Persentase	Kategori
Motivasi Ekstrinsik	Lingkungan	418	600	69,66%	Tinggi
	Teman/Kelompok	408	600	68,00%	Tinggi
	Fasilitas	425	600	70,80%	Tinggi
	Pengakuan Sosial	324	600	54,00%	Sedang
Skor Total Motivasi Ekstrinsik		1575	2400	66,00%	Sedang

Hasil Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen Motivasi Intrinsik (X) terhadap N = 30 responden pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ ($df = 28$), seluruh 16 butir pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) yang berada jauh di atas nilai ambang batas r tabel = 0,361. Secara deskriptif, koefisien validitas instrumen ini bergerak pada rentang yang sangat kuat, yaitu dari nilai terendah 0,930 pada item x.16 ("Saya lebih memilih senam aerobik dibanding aktivitas olahraga lainnya") hingga nilai tertinggi mencapai 0,989 pada item x.5 ("Saya mengikuti senam aerobik untuk menjaga kesehatan tubuh"). Rentang nilai korelasi yang konsisten di atas 0,90 ini mengindikasikan tingkat homogenitas internal yang luar biasa kokoh, sehingga seluruh butir pernyataan dalam variabel Motivasi Intrinsik ini terbukti sangat akurat, konsisten, dan layak digunakan untuk pengumpulan data primer pada sampel penelitian sesungguhnya di Kabupaten Karanganyar.

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen Motivasi Ekstrinsik (Y) terhadap N = 30 responden pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ ($df = 28$), seluruh 16 butir pernyataan dinyatakan valid karena memiliki nilai koefisien korelasi (r hitung) yang berada jauh di atas nilai ambang batas r tabel = 0,361. Secara deskriptif, nilai koefisien validitas instrumen ini berkisar antara 0,611 pada item x.14 ("Pengakuan dari orang lain membuat saya lebih bersemangat mengikuti senam aerobik") sebagai nilai terendah, hingga nilai tertinggi mencapai 0,931 pada item x.7 ("Saya merasa lebih termotivasi ketika senam dilakukan bersama-sama"). Keberadaan seluruh nilai korelasi butir pernyataan yang melampaui nilai kritis tabel ini membuktikan bahwa instrumen Motivasi Ekstrinsik (Y) memiliki kualitas akurasi pengukuran yang sangat baik, konsisten secara internal, serta siap digunakan sebagai alat pengumpul data primer yang andal dalam penelitian sesungguhnya.

Hasil Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen terhadap N = 30 responden, kuesioner penelitian untuk kedua variabel dinyatakan reliabel karena memiliki nilai

koefisien keandalan (Cronbach's Alpha) yang berada jauh di atas standar ambang batas minimum yaitu $\geq 0,60$. Secara deskriptif, variabel Motivasi Intrinsik menunjukkan koefisien keandalan yang sangat luar biasa tinggi mencapai 0,997, sementara variabel Motivasi Ekstrinsik juga berada pada tingkat konsistensi yang sangat kuat sebesar 0,973. Tingginya nilai koefisien Cronbach's Alpha yang mendekati angka sempurna (1,00) ini membuktikan bahwa seluruh butir pernyataan dalam instrumen motivasi ini memiliki keandalan, stabilitas, dan konsistensi internal yang sangat kokoh, sehingga alat ukur ini sangat aman dan tepercaya untuk digunakan berulang kali dalam pengumpulan data primer penelitian sesungguhnya.

PEMBAHASAN

Analisis deskriptif mengindikasikan tingginya tingkat motivasi masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di Sanggar Kabupaten Karanganyar, dengan dominasi motivasi intrinsik sebesar 75,29% (kategori tinggi) dibandingkan motivasi ekstrinsik yang mencapai 66,00% (kategori sedang). Temuan ini mengindikasikan bahwa partisipasi aktif masyarakat lebih didorong oleh kesadaran dan kebutuhan dari dalam diri sendiri ketimbang stimulan dari luar (Habibah et al., 2025). Dominasi dorongan internal ini selaras dengan Self-Determination Theory yang dikemukakan oleh Mossman et al., (2022), di mana perilaku olahraga yang berkelanjutan umumnya lahir dari regulasi diri secara mandiri (autonomous regulation). Di tengah padatnya aktivitas masyarakat semiurban saat ini, senam aerobik sebagai olahraga rekreasi telah beralih fungsi dari kegiatan pengisi waktu luang menjadi kebutuhan primer individu untuk mempertahankan kebugaran fisik secara mandiri (Sari et al., 2026).

Tingginya motivasi intrinsik ini ditopang secara merata oleh empat indikator utama, yaitu kesenangan, kesehatan, kepuasan diri, dan minat pribadi. Kenyataan bahwa masyarakat menikmati keselarasan gerakan yang variatif dan musik energik membuktikan bahwa senam aerobik efektif memberikan stimulus psikologis yang positif, mereduksi stres, serta meningkatkan suasana hati peserta (Giriyoga & Alpiah, 2025). Di samping itu,

dorongan untuk memperoleh kebugaran dan menyalurkan hobi terbukti menjadi fondasi kuat yang mempertahankan konsistensi peserta untuk terus berlatih (Yulian & Anangga Widya Pradipta, 2024). Kesadaran mandiri untuk menjaga kesehatan jantung dan kebugaran jangka panjang melalui aktivitas fisik yang terstruktur ini sejalan dengan rekomendasi *American College of Sports Medicine* (Mannakkara & Finocchiaro, 2023) mengenai pentingnya latihan kardiovaskular ritmis secara rutin untuk menekan angka prevalensi penyakit degeneratif di tingkat komunitas.

Di sisi lain, motivasi ekstrinsik masyarakat menempatkan faktor lingkungan sosial, dukungan kelompok, serta fasilitas sanggar sebagai instrumen pendukung (*supporting system*) yang penting namun bukan yang utama. Indikator fasilitas, kenyamanan tempat, aksesibilitas sanggar yang mudah dijangkau, serta kompetensi instruktur senam menjadi aspek eksternal yang paling diapresiasi oleh responden karena mempermudah mereka dalam mengaktualisasikan gerakan olahraga secara aman dan terarah (Edra & Elsandra, 2024). Sebaliknya, rendahnya kebutuhan akan pengakuan sosial menunjukkan bahwa apresiasi atau pujian dari orang lain tidak menjadi orientasi utama masyarakat Karanganyar; mereka lebih menghargai aspek kebersamaan dan interaksi sosial yang hangat selama berlatih bersama kelompok di sanggar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi masyarakat Kabupaten Karanganyar dalam mengikuti senam aerobik berada pada kategori tinggi, dengan dominasi faktor intrinsik (kesadaran kesehatan, kebugaran, dan kesenangan pribadi) dibandingkan faktor ekstrinsik (fasilitas, instruktur, dan interaksi sosial).

Secara ilmiah, temuan ini memperluas universalitas *Self-Determination Theory* (SDT) pada konteks sosiologi masyarakat agraris semi-rural, membuktikan bahwa regulasi diri mandiri dalam berolahraga juga tumbuh subur di luar populasi urban yang individualis. Implikasinya, program promosi kesehatan oleh akademisi, pengelola sanggar, dan Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Karanganyar harus diintegrasikan dengan modal sosial lokal melahirkan kegiatan yang inklusif, ekonomis, serta berbasis komunitas di ruang publik. Sinergi ini krusial untuk menjaga konsistensi partisipasi aktif masyarakat secara berkelanjutan sekaligus mempercepat pencapaian target RPJMD sebesar 20%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur dan terima kasih penulis tujukan kepada kedua orang tua atas segala doa, dukungan materi, mental, dan bimbingan yang menjadi kekuatan utama penulis. Selain itu, ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Bapak Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or. (Dekan FKIP UTP Surakarta) dan Bapak Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or. (Kaprodi Pendidikan Kepelatihan UTP Surakarta). Arahan ilmiah yang sangat berharga dari Ibu Yudi Karisma Sari, S.Si., M.Or. selaku Pembimbing I dan Ibu Hartini, S.Pd., M.Or. selaku Pembimbing II telah mengantarkan penelitian ini hingga selesai. Apresiasi juga ditujukan kepada segenap dosen pengajar UTP Surakarta atas ilmu yang diberikan, serta seluruh pihak dan responden yang telah mendukung penuh kelancaran proses penelitian ini.

REFERENSI

- Amri, Rambe, R. M., & Fadhillah, S. A. (2024). Upaya Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Olahraga Prestasi, Kebugaran, Kesehatan, Dan Rekreasi Melalui Metode Pembelajaran Partisipatif Di Kelas X SMA Swasta Rantau Prapat. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 117–130.
- Edra, & Elsandra, Y. (2024). Pengaruh Kompetensi Instruktur, Dan Kesadaran Hidup Sehat Serta Fasilitas Terhadap Motivasi Masyarakat Berolahraga Senam Aerobic di Kota Payakumbuh. *JURNAL MANAJEMEN SOSIAL EKONOMI (DINAMIKA)*, 4(2), 235–244.
- Eli, A. P. N., KNurhikmawati, Irmayanti, Safei, I., & Syamsu, R. F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(12), 914–922.
- Giriyoga, P. A., & Alpiyah, D. N. (2025). Efektivitas Latihan Aerobik Dalam Mengurangi Gejala Depresi: Literature Review. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 4(1), 1–12.
- Gondhowiardjo, S. A., Cut Putri Arianie, M. K., Permata, T. B. M., Octavianus, S., & Khumaesa, N. E. (2019). *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*. Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN).
- Habibah, F. U., S, M. F., Dzulhilmi, M. A., & Nuriyah, A. (2025). Partisipasi Kolektif dalam Membangun Kesadaran Masyarakat untuk Mewujudkan

- Lingkunga Bersih di Kawasan Desa Jatisari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 3(2), 121–132.
- Indrawan, J., & Aji, M. P. (2019). Olahraga sebagai Sarana Pemersatu Bangsa dan Upaya Perdamaian Dunia. *Verity Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional (International Relations Journal)*, 10(20), 64–86.
<https://doi.org/DOI:10.19166/verity.v10i20.1459>
- Mannakkara, N. N., & Finocchiaro, G. (2023). Exercise and the Heart: Benefits, Risks and Adverse Effects of Exercise Training. *Rev Cardiovasc Med*, 24(3), 94.
- Mossman, L., Slem, G. R., Lewis, K. J., & Colla, R. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 1–24.
- Nisa, A. H., Hasna, H., & Yarni, L. (2023). Persepsi. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(4).
- Novriyan, G. (2021). *Sport For Development And Peace Dalam Implementasi Sistem Perencanaan Pembangunan Olahraga Nasional*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prasetyo, M. T., Azhari, H., & Ari, M. A. (2025). Senam Kreatif Nusantara: Inovasi Gerakan Olahraga Berbasis Tari Tradisional. *SWARNA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(8), 990–998.
- Rahayu, A., Widiyanto, & Budayati, E. S. (2026). Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GermaS) sebagai Upaya Mencapai Kualitas Kebugaran Lanjut Usia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 8(1), 235–241.
- Ramadhan, R. L., & Effendi, L. (2026). Determinan Kurangnya Aktivitas Olahraga pada Remaja Menurut Teori Health Belief Model : Tinjauan Pustaka Tahun 2010-2025. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 4(1), 30–45.
- Sari, Y. K., Kuncoro, B., Hakim, A. R., Muryadi, A. D., Wibowo, R. A., & Hidayat, T. (2026). Edukasi Gaya Hidup Aktif Melalui Senam Aerobik Dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Masyarakat Di Desa Jeruk Kabupaten Sagen. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 797–804.
- Saufi, F. M., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
- Siregar, Y. I., Arima, P., Hasibuan, M., Willi, D. A., Anjely, P. S., Depipesei, A., & Abadi, Y. (2026). Analisis Sosiologi Olahraga Terhadap Partisipasi Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2), 236–244.
- Sofiatul, Wijaya, F. J. M., & Avandi, R. I. (2025). Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik : Faktor Psikologis Yang Mempengaruhi Kinerja Atlet Kabupaten Pamekasan Peraih Medali Porprov 2023. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(5), 1292–1296.
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (pp. 13–19).f. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- WHO. (2020). *Physical activity. World Health Organization: WHO*.
- Yulian, A., & Anangga Widya Pradipta, M. A. M. (2024). Analisa Motivasi Olahraga Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 1 Rejotangan Menggunakan Sistem Latihan Berpendamping Aplikasi Home workout Berbasis Android. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL UNIVERSITAS INSAN BUDI UTOMO*.
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46.