

## Motivasi Peserta *Outbound* Dalam Mengikuti Kegiatan Olahraga Rekreasi Di TSOT (*The Survival Outbound Team*) Pasuruan

Lulus Endira Fisnaviola Rengganis<sup>1</sup>, Pudjijuniarto<sup>2</sup>, Ratna

Candra Dewi<sup>3</sup>, Muhammad Dzul Fikri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Surabaya

Email : [lulusendira.20010@mhs.unesa.ac.id](mailto:lulusendira.20010@mhs.unesa.ac.id) [pudjijuniarto@unesa.ac.id](mailto:pudjijuniarto@unesa.ac.id)

[ratnadewi@unesa.ac.id](mailto:ratnadewi@unesa.ac.id) [muhammadfikri@unesa.ac.id](mailto:muhammadfikri@unesa.ac.id)

**Abstract.** *Motivation plays an important role in directing one's behavior in carrying out activities. The existence of motivation can arouse a person's enthusiasm to increase commitment to practice, with the aim of achieving the best results and fulfilling their own desires. The purpose of this study was to determine the level of motivation of participants in participating in recreational sports activities at TSOT Outbound. This study uses descriptive research with survey methods. In this study, researchers used Random sampling technique randomly with a sample of 20% of the population, so that the number of respondents taken was 30 respondents from a population of 150 participants. The results of this study indicate the average calculation for each type of motivation that intrinsic motivation consists of, the indicator of the benefits of exercising of 74.44% in the high category, the indicator of maintaining health of 82.08% in the very high category, the indicator of satisfaction exercising 77.5% in the high category, the indicator of relieving boredom of 72.5% in the high category, with a total total of 76.78% of intrinsic motivation. While extrinsic indicators consist of, friendship indicators 80.83% in the high category, location indicators 70.58% in the high category, cost indicators 73.33% in the high category, and weather indicators 71.04% in the high category, with a total amount of extrinsic motivation of 74.03%.*

**Keywords:** *Motivation, Recreational Sports, Outbound.*

**Abstrak.** Motivasi merupakan peran penting dalam mengarahkan perilaku seseorang dalam menjalankan aktivitas. Adanya motivasi mampu membangkitkan semangat seseorang untuk meningkatkan komitmen dalam berlatih, dengan tujuan meraih hasil terbaik dan memenuhi keinginan sendiri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi di TSOT *Outbound*. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Random sampling* secara acak dengan sampel sebesar 20% dari populasi, sehingga jumlah responden yang diambil menjadi 30 responden dari jumlah populasi sebesar 150 peserta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan perhitungan rata-rata untuk masing-masing jenis motivasi bahwasannya motivasi intrinsik terdiri dari, indikator manfaat berolahraga sebesar 74,44% dalam kategori tinggi, indikator menjaga kesehatan sebesar 82,08% dalam kategori sangat tinggi, indikator kepuasan berolahraga 77,5% dalam kategori tinggi, indikator menghilangkan kejenuhan sebesar 72,5% dalam kategori tinggi, dengan jumlah total keseluruhan dari motivasi intrinsik sebesar 76,78%. Sedangkan indikator ekstrinsik terdiri dari, indikator pertemanan 80,83% dalam kategori tinggi, indikator lokasi 70,58% dalam kategori tinggi, indikator biaya 73,33% dalam kategori tinggi, dan indikator cuaca 71,04% dalam kategori tinggi, dengan jumlah total keseluruhan motivasi ekstrinsik sebesar 74,03%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi peserta *outbound* dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi di TSOT pasuruan mendapatkan hasil yang tinggi.

**Kata Kunci:** Motivasi, Olahraga Rekreasi, Outbound.

### PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)*, Salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan adalah keadaan sosial, ekonomi, dan fisik seseorang, serta perilaku dan karakteristik mereka. (Pense & Kasimoğlu, 2022). Manfaat positif melalui keterlibatan ketika waktu luang ini dapat berkontribusi pada kesehatan sosial dan psikologis (Suh et al., 2022). Dengan adanya aktivitas yang padat dan kegiatan yang memiliki intensitas tinggi, harus diimbangi dengan keadaan psikologis yang baik untuk menurunkan tingkat emosional *stress* agar menjaga tubuh tetap sehat. Kondisi mental yang sehat dapat dicapai dengan melakukan

Received April 30, 2024; Accepted Mei 13, 2024; Published Mei 31, 2024

\* Lulus Endira Fisnaviola Rengganis, : [lulusendira.20010@mhs.unesa.ac.id](mailto:lulusendira.20010@mhs.unesa.ac.id)

kegiatan aktivitas luar ruangan atau bisa disebut kegiatan rekreasi, rekreasi bertujuan untuk mengurangi ketegangan pada pikiran dan tubuh kita. Melakukan kegiatan rekreasi sangat penting untuk menciptakan ketenangan pikiran (García-Ceberino et al., 2022).

Olahraga salah satu kebutuhan manusia yang memang harus dipenuhi dan dilakukan untuk menjaga kesehatan. Selain menjaga kesehatan kebutuhan jasmani dan rohani seseorang akan terpenuhi dengan melakukan olahraga. Kegiatan olahraga juga salah satu cara utama untuk mereduksi stres karena padatnya kegiatan. Aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan metabolisme selain itu memengaruhi kelenjar dalam tubuh untuk mengembangkan sistem kekebalan yang melindungi tubuh dari penyakit dan tekanan (Yusvitadadari et al., 2023). Sehingga terjaganya tubuh agar tetap bugar dan sehat. Melakukan gaya hidup sehat juga dianggap sebagai komponen penting dari aktivitas fisik dan harus dimasukkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai strategi utama untuk mencegah penyakit (Faria et al., 2020). Maka dari itu olahraga diartikan sebagai pacuan dengan mengutamakan kebugaran fisik dan kesehatan mental masyarakat. Olahraga memang gerakan fisik terstruktur dan terjadwal yang dirancang untuk menjaga keberlangsungan kehidupan dan meningkatkan kualitas gerak serta kualitas hidup kita. Rekreasi sendiri adalah aktivitas positif yang memang dilakukan pada waktu senggang serta bertujuan untuk mencapai kepuasan. Sebagian besar partisipasi olahraga terjadi pada olahraga rekreasi terorganisir dimana tujuan utama partisipasi adalah kesenangan serta kesehatan (Vella et al., 2022). Olahraga rekreasi yaitu kegiatan non-kerja yg bersifat sukarela dan menyenangkan seperti hobi, seni, menjadi sukarelawan, olahraga pada waktu luang dan bersosialisasi (Fancourt et al., 2021).

TSOT *Outbound* merupakan singkatan dari *The Survival Outbound Team* adalah tempat pariwisata yang menyajikan dengan konsep outbound yang dapat dilaksanakan di tempat terbuka (*Outdoor*) ataupun ruangan tertutup (*Indoor*). Di TSOT *outbound*, pilihan area untuk kegiatan *outdoor* kini lebih beragam, mulai dari pegunungan, sungai, area perkemahan, hingga tempat terbuka lainnya yang dapat dimanfaatkan untuk berbagai jenis olahraga dan rekreasi. Area ini sering dipergunakan untuk acara organisasi atau sebagai taman bermain dilengkapi dengan *flying fox*, seluncur, dan ayunan yang banyak diminati anak-anak yang hadir bersama keluarga, baik dalam acara formal maupun informal. Dengan mengetahui berbagai fasilitas ini, serta semakin populernya gaya hidup *back to nature* yang menghargai nilai-nilai historis dan budaya, TSOT *outbound* menjadi semakin diminati oleh banyak peserta. Dengan adanya fasilitas yang diberikan untuk melakukan olahraga rekreasi di tempat tersebut seperti *flying fox*, *outdoor activity*, *play ground*, *camping ground*. TSOT selalu menarik banyak peserta untuk mengikuti kegiatan *outbound*. Jika dilihat dari minat peserta untuk menentukan

apakah dalam kegiatan olahraga rekreasi di lokasi tersebut sebanding dengan tingkat minat peserta dalam kegiatan *outbound*. Peserta saat ini disibukkan dengan berbagai kegiatan di dalam ruangan yang menjadikan mereka jenuh sehingga tidak konsentrasi dalam proses belajar. Dengan demikian peserta memiliki kejenuhan dalam proses belajar dikelas. Agar menghilangkan rasa *stress* karena kegiatan yang padat peran dari kegiatan olahraga rekreasi pun sangat penting dan dibutuhkan, karena dapat mengembalikan semangat dan kemauan dalam melakukan proses pembelajaran ataupun aktivitas yang lainnya.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Pengertian Motivasi**

Kata motivasi bersumber dari bahasa latin “*movere*” yang berarti “to move”. sinkron pendapat, motivasi yang diartikan untuk mendukung seseorang agar menggerakkan diri sendiri untuk terus maju dan tetap melakukan aktivitas diluar ruangan, seseorang yang mempunyai motivasi rendah akan di bantu pemandu *outbound* agar bisa menggerakkan dan menaikkan motivasi pada diri sendiri untuk semangat melakukan kegiatan *outbound* (Wirawan & Mohammad, 2017).

### ***Outbound***

*Outbound* adalah pelatihan petualangan yang dilakukan di luar ruangan atau dalam lingkungan alam terbuka (*adventure training*), bersifat membuat senang dan menantang secara bersamaan. Kegiatan tersebut merupakan suatu bentuk dari aktivitas kreatif yang melibatkan permainan, *refreshing* dan memberikan pendidikan secara efektif dan bermanfaat baik untuk individu maupun dalam konteks kelompok yang bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan individu dan kelompok melalui rangkaian kegiatan psikomotorik, kognitif dan afektif (hidayat fahrul, 2023). Salah satu hal yang diinginkan untuk dipelajari dan dapat menciptakan suasana baru yang menyenangkan dan penuh kegembiraan karena itu adalah bagian dari permainan. Siswa didorong untuk melepaskan diri dari pola pikir yang kuno dan keluar dari zona yang sering menghalangi kreativitas dan keberanian mereka yang mana mampu membuka pintu seluas-luasnya untuk perubahan yang positif (Bidari, 2022). Dalam buku mereka *Quantum Learning*, Bobbi dan Mike Hernacki mengatakan bahwa *outbound* menggabungkan tiga hal: kemampuan akademik, kemampuan fisik, dan kemampuan hidup. Metode ini memiliki sejumlah keuntungan yang tidak akan ditemui siswa dalam ruang kelas, seperti sikap positif, motivasi, keterampilan, dan kepercayaan diri.

## **TSOT Outbound**

*The Survival Outbound Team* merupakan suatu usaha CV dan pendidikan kreatif yang bergerak di bidang jasa seperti, *Outbound, Tour, Event Organizer* serta mengajarkan pendidikan karakter kepada peserta didik. Perusahaan ini didirikan lebih dari 10 tahun lalu. Pendiri perusahaan ini adalah salah satu dosen yang pernah menjabat di Universitas Negeri Surabaya yang berada di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi program studi S-1 Ilmu Keolahragaan. Beliau bernama Alm. bapak Isbondo Tjahyono. Saat ini perusahaan tersebut dipimpin oleh anaknya yang menjabat sebagai Direktur Utama yaitu Istiokta Manggala Perdana Putra S.Or., M.Pd yang didirikan pada tahun 2004.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini digunakan untuk melihat, menggambarkan dan mendeskripsikan tentang objek yg diteliti seperti apa adanya dan menarik kesimpulan bahwa hal tersebut sesuai kenyataan yg tampak pada waktu penelitian dilakukan (Waruwu, 2023). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman tepat dan mendetail tentang kondisi yang ada terhadap motivasi pada peserta *Outbound* dalam mengikuti olahraga rekreasi di *TSOT Outbound Pasuruan*.

### **Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan ini yaitu desain survey. Dapat diartikan sebagai metode yang diterapkan dalam penelitian yang dimaksud digunakan untuk meneliti dalam pengumpulan data mencakup luas dengan jumlah yang signifikan (Afif et al., 2023). Teknik pengambilan sampel yang digunakan *Random sampling*. Pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian adalah instrumen yang berupa angket. Kuisisioner (angket) dilakukan dengan menyajikan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diajukan kepada responden agar mereka memberikan jawaban atau tanggapan.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada waktu dan lokasi di *TSOT Outbound Camp, Kec. Prigen, Pasuruan*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12-13 Januari 2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

TSOT *Outbound* adalah sebuah perusahaan yang bergerak di bidang kegiatan luar ruangan (*outdoor activities*) dan pengembangan tim (*team building*). Mereka menawarkan berbagai program yang dirancang untuk meningkatkan kerjasama, komunikasi, kepemimpinan, dan keterampilan lainnya dalam konteks lingkungan alam terbuka. Program-program TSOT *Outbound* sering kali diadakan di tempat-tempat alam yang menarik seperti gunung, hutan, atau lapangan terbuka lainnya. TSOT berlokasi di desa Dayurejo, Kecamatan Prigen, Pasuruan, Jawa Timur, tepatnya di dusun Lebaksari. Dengan luas lahan depan 500 m dan belakang 500 m. Fasilitas di lokasi TSOT Outbound biasanya disesuaikan dengan kegiatan yang diadakan. Ini bisa termasuk area perkemahan untuk menginap semalam, fasilitas pendukung seperti tenda. Selain itu, lokasi-lokasi TSOT Outbound seringkali dipilih karena keindahan alamnya dan potensi untuk berbagai aktivitas luar ruangan seperti, flying fox, dan permainan tim lainnya. Ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk menikmati keindahan alam sambil mengikuti program pelatihan atau kegiatan lainnya yang diselenggarakan oleh TSOT Outbound.



**Gambar 1** Aktivitas Luar Ruangan

Dari hasil penelitian, berikut ini disajikan hasil analisis data mengenai faktor-faktor utama yang menjadi penyebab tingkat motivasi aktivitas motivasi peserta *outbound* dalam mengikuti olahraga rekreasi di TSOT. Setiap lokasi dipilih dengan pertimbangan untuk menyediakan suasana yang tepat untuk kegiatan luar ruangan, serta aksesibilitas yang memadai bagi para peserta.

**Tabel 1** Karakteristik Responden

Karakteristik responden	N= 30	
	n	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki -Laki	12	40
perempuan	18	60
<b>Usia (tahun)</b>		

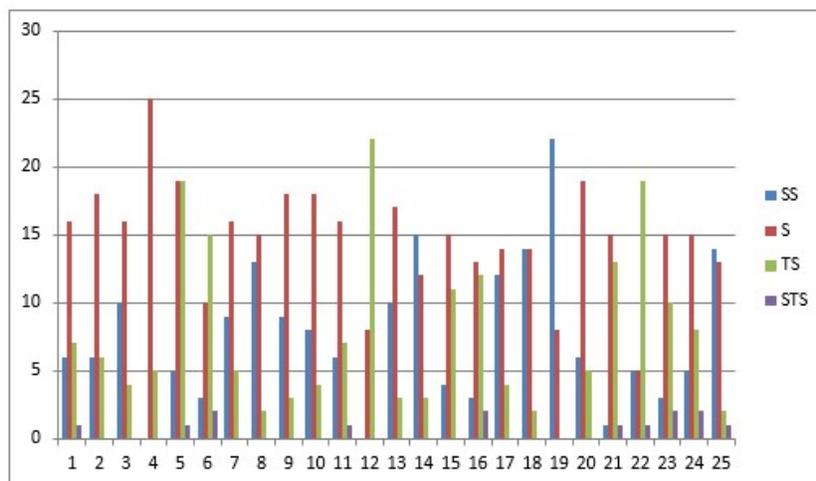
12	3	10
13	27	90
<b>Pekerjaan</b>		
Pelajar	30	100

Hasil analisis faktor-faktor penyebab tingkat Motivasi Peserta *Outbound* Dalam Mengikuti Kegiatan Olahraga Rekreasi di TSOT (*The Survival Outbound Team*) Pasuruan.

Dibawah ini adalah persentase skor tanggapan terhadap pertanyaan motivasi aktivitas motivasi peserta *outbound* dalam mengikuti olahraga rekreasi di TSOT pasuruan.

**Tabel 2 Persentase Jawaban Faktor Intrinsik dan Faktor Ekstrinsik**

No	Pengertian	Sangat Setuju Skor 4		Setuju Skor 3		Tidak Setuju Skor 2		Sangat Tidak Setuju Skor 1	
		Peserta	Persentase	Peserta	Persentase	Peserta	Persentase	Peserta	Persentase
1	Pertanyaan 1	6	20	16	53,33	7	23,33	1	3,33
2	Pertanyaan 2	6	20	18	60	6	20	0	0
3	Pertanyaan 3	10	33,33	16	53,33	4	13,33	0	0
4	Pertanyaan 4	0	0	25	83,33	5	16,67	0	0
5	Pertanyaan 5	5	16,67	19	63,33	19	63,33	1	3,33
6	Pertanyaan 6	3	10	10	33,33	15	50	2	6,67
7	Pertanyaan 7	9	30	16	53,33	5	16,67	0	0
8	Pertanyaan 8	13	43,33	15	50	2	6,67	0	0
9	Pertanyaan 9	9	30	18	60	4	13,33	0	0
10	Pertanyaan 10	8	26,67	18	60	4	13,33	0	0
11	Pertanyaan 11	6	20	16	53,33	7	23,33	1	3,33
12	Pertanyaan 12	0	0	8	26,67	22	73,33	0	0
13	Pertanyaan 13	10	33,33	17	56,67	3	10	0	0
14	Pertanyaan 14	15	50	12	40	3	10	0	0
15	Pertanyaan 15	4	13,33	15	50	11	36,67	0	0
16	Pertanyaan 16	3	10	13	43,33	12	40	2	6,67
17	Pertanyaan 17	12	40	14	46,67	4	13,33	0	0
18	Pertanyaan 18	14	46,67	14	46,67	2	6,67	0	0
19	Pertanyaan 19	22	73,33	8	26,67	0	0	0	0
20	Pertanyaan 20	6	20	19	63,33	5	16,67	0	0
21	Pertanyaan 21	1	3,33	15	50	13	43,33	1	3,33
22	Pertanyaan 22	5	16,67	5	16,67	19	63,33	1	3,33
23	Pertanyaan 23	3	10	15	50	10	33,33	2	6,67
24	Pertanyaan 24	5	16,67	15	50	8	26,67	2	6,67
25	Pertanyaan 25	14	46,67	13	43,33	2	6,67	1	3,33



**Gambar 2 Diagram Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik**

Setelah mendapatkan hasil jawaban dan menghitung total skor jawaban, data tersebut kemudian disajikan secara terperinci untuk setiap jawaban sebagai berikut:

- 1) Ketika libur sekolah peserta senang mengisi waktu luang untuk berolahraga karena itu membuat tubuh peserta sehat dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 6 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase 20%, 16 peserta menjawab setuju dengan persentase 53,33%, 7 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase 23,33%, dan 1 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase 3,33%. Berdasarkan hasil tersebut, ketika libur sekolah peserta senang mengisi waktu luang untuk berolahraga karena itu membuat tubuh peserta sehat dapat dikategorikan setuju.
- 2) Cuaca yang cerah dapat meningkatkan semangat saya untuk berolahraga rekreasi dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 6 peserta menjawab sangat setuju mencapai persentase 20%, 18 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 60%, 6 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 20%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Cuaca yang cerah dapat meningkatkan semangat saya untuk berolahraga rekreasi dapat dikategorikan setuju.
- 3) Peserta berolahraga karena peserta yakin olahraga bermanfaat untuk menghilangkan stress karena dampak aktivitas yang padat dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 10 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 33,33%, 16 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 53,33%, 4 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 13,33%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta berolahraga karena peserta yakin olahraga bermanfaat untuk menghilangkan stress karena dampak aktivitas yang padat dapat dikategorikan setuju.
- 4) Peserta senang berolahraga karena itu membuat pikiran peserta senang dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 0 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 0%, 25 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 83,33%, 5 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 16,67%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta senang berolahraga karena itu membuat pikiran peserta senang dapat dikategorikan setuju.
- 5) Peserta menjaga kesehatan dengan berolahraga rekreasi dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 5 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 16,67%, 19 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar

- 63,33%, 19 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 63,33%, dan 1 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 3,33%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta menjaga kesehatan dengan berolahraga rekreasi dapat dikategorikan sejajar antara setuju dan tidak setuju.
- 6) Peserta tidak peduli walaupun mengeluarkan biaya besar peserta tetap berolahraga karena berolahraga memiliki banyak manfaat dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 3 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 10%, 10 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 33,33%, 15 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 50%, dan 2 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 6,67%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta tidak peduli walaupun mengeluarkan biaya besar peserta tetap berolahraga karena berolahraga memiliki banyak manfaat dapat dikategorikan tidak setuju.
  - 7) Peserta menjaga kesehatan dan berolahraga untuk mengisi waktu luang peserta karena itu dapat membuat badan bugar daripada berdiam diri dirumah dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 9 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 30%, 16 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 53,33%, 5 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 16,67%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta menjaga kesehatan dan berolahraga untuk mengisi waktu luang peserta karena itu dapat membuat badan bugar daripada berdiam diri dirumah dapat dikategorikan setuju.
  - 8) Peserta yakin dengan berolahraga akan membuat sistem kekebalan tubuh lebih kuat sehingga akan sulit terjangkit penyakit dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 13 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 43,33%, 15 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 50%, 2 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 6,67%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta yakin dengan berolahraga akan membuat sistem kekebalan tubuh lebih kuat sehingga akan sulit terjangkit penyakit dapat dikategorikan setuju.
  - 9) Peserta berolahraga dan rekreasi karena peserta bisa bergerak bebas dan menyenangkan dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 9 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 30%, 18 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 60%, 4 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 13,33%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar

0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta berolahraga dan rekreasi karena peserta bisa bergerak bebas dan menyenangkan dapat dikategorikan setuju.

- 10) Peserta gemar beraktivitas fisik di sekitar tempat wisata agar pikiran peserta tenang dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 8 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 26,67%, 18 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 60%, 4 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 13,33%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta gemar beraktivitas fisik di sekitar tempat wisata agar pikiran peserta tenang dapat dikategorikan setuju.
- 11) Peserta sering *refreshing* dengan berolahraga untuk menyegarkan kondisi tubuh peserta dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 6 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 20%, 16 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 53,33%, 7 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 23,33%, dan 1 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 3,33%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta sering *refreshing* dengan berolahraga untuk menyegarkan kondisi tubuh peserta dapat dikategorikan setuju.
- 12) Peserta sering mengisi waktu luang dengan berolahraga setelah pulang sekolah dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 0 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 0%, 8 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 26,67%, 22 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 73,33%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta sering mengisi waktu luang dengan berolahraga setelah pulang sekolah dapat dikategorikan setuju.
- 13) Peserta berharap banyak hal menarik ketika peserta berolahraga di luar rumah dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 10 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 33,33%, 17 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 56,67%, 3 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 10%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta berharap banyak hal menarik ketika peserta berolahraga di luar rumah dapat dikategorikan setuju.
- 14) Olahraga lebih menyenangkan jika tanpa mengeluarkan biaya dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 15 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 50%, 12 peserta menjawab setuju dengan persentase

sebesar 40%, 3 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 10%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Olahraga lebih menyenangkan jika tanpa mengeluarkan biaya dapat dikategorikan sangat setuju.

- 15) Peserta berolahraga agar tidak jenuh karena rutinitas sekolah dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 4 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 13,33%, 15 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 50%, 11 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 36,67%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta berolahraga agar tidak jenuh karena rutinitas sekolah dapat dikategorikan setuju.
- 16) Peserta berolahraga rekreasi karena ajakan teman dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 3 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 10%, 13 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 43,33%, 12 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 40%, dan 2 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 6,67%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta berolahraga rekreasi karena ajakan teman dapat dikategorikan setuju.
- 17) Peserta suka berolahraga pada pagi hari karena udaranya masih segar dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 12 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 40%, 14 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 46,67%, 4 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 13,33%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta suka berolahraga pada pagi hari karena udaranya masih segar dapat dikategorikan setuju.
- 18) Peserta selalu menjaga kebersihan setelah berolahraga dapat menjaga lingkungan dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 14 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 46,67%, 14 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 46,67%, 2 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 6,67%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta selalu menjaga kebersihan setelah berolahraga dapat menjaga lingkungan dapat dikategorikan sejajar antara sangat setuju dengan setuju.
- 19) Olahraga lebih menyenangkan jika dilakukan bersama teman dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 22 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 73,33%, 8 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 26,67%, 0 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 0%, dan 0

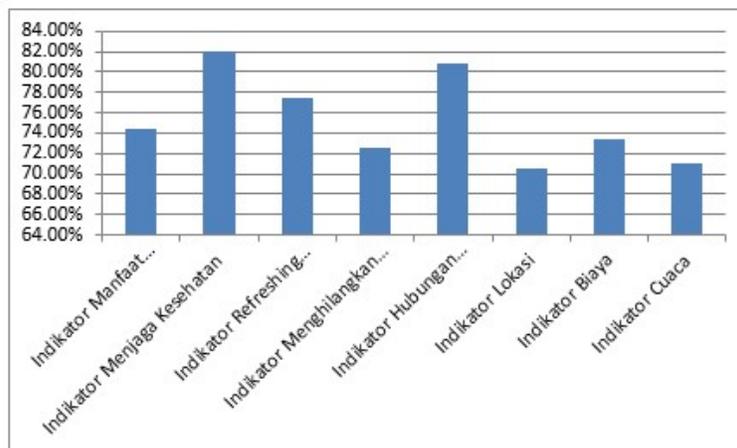
peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Olahraga lebih menyenangkan jika dilakukan bersama teman dapat dikategorikan setuju.

- 20) Berolahraga di taman lebih menyenangkan daripada berolahraga di sekitar rumah dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 6 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 20%, 19 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 63,33%, 5 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 16,67%, dan 0 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 0%. Berdasarkan hasil tersebut, Berolahraga di taman lebih menyenangkan daripada berolahraga di sekitar rumah dapat dikategorikan setuju.
- 21) Ketika sore hari peserta sering jogging memutar daerah lingkungan rumah peserta dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 1 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 3,33%, 15 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 50%, 13 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 43,33%, dan 1 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 3,33%. Berdasarkan hasil tersebut, ketika sore hari peserta sering jogging memutar daerah lingkungan rumah peserta dapat dikategorikan setuju.
- 22) Peserta suka berolahraga pada sore hari karena udaranya masih segar dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 5 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 16,67%, 5 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 16,67%, 19 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 63,33%, dan 1 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 3,33%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta suka berolahraga pada sore hari karena udaranya masih segar dapat dikategorikan tidak setuju.
- 23) Setiap satu minggu sekali peserta rutin melakukan olahraga rekreasi dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 3 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 10%, 15 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 50%, 10 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 33,33%, dan 2 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 6,67%. Berdasarkan hasil tersebut, setiap satu minggu sekali peserta rutin melakukan olahraga rekreasi dapat dikategorikan setuju.
- 24) Agar organ-organ tubuh berfungsi secara maksimal peserta melakukan olahraga rekreasi dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 5

peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 16,67%, 15 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 50%, 8 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 26,67%, dan 2 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 6,67%. Berdasarkan hasil tersebut, Agar organ-organ tubuh beroperasi pada kapasitas penuh peserta melakukan olahraga rekreasi dapat dikategorikan setuju.

25) Peserta berolahraga rekreasi karena ingin menemukan hal-hal yang belum pernah ditemukan sebelumnya dapat ditunjukkan oleh hasil jawaban dari peserta. Adapun hasil jawabannya meliputi: 14 peserta menjawab sangat setuju dengan persentase sebesar 46,67%, 13 peserta menjawab setuju dengan persentase sebesar 43,33%, 2 peserta menjawab tidak setuju dengan persentase sebesar 6,67%, dan 1 peserta menjawab sangat tidak setuju dengan persentase sebesar 3,33%. Berdasarkan hasil tersebut, Peserta berolahraga rekreasi karena ingin menemukan hal yang belum pernah peserta lakukan dapat dikategorikan sangat setuju.

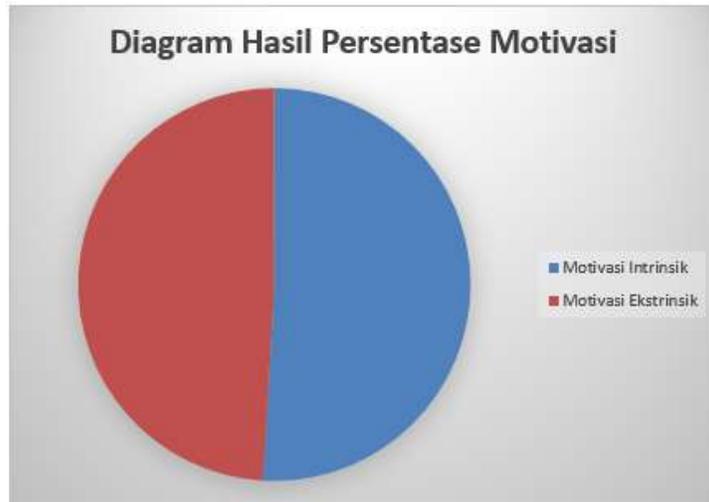
Angket ini terdiri dari 25 pertanyaan yang dikelompokkan berdasarkan indikator seperti manfaat berolahraga, menjaga kesehatan refreshing kepuasan ketika berolahraga, menghilangkan kejenuhan, hubungan pertemanan, lokasi, biaya, keadaan cuaca. Setelah mendapatkan hasil dari angket tersebut kemudian data dianalisis untuk menentukan tingkat motivasi peserta *outbound* dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi di TSOT pasuruan. Pengukuran tingkat motivasi ini dilakukan dengan menggunakan *Skala Likert*. Setiap indikator diberikan presentasi sebagai berikut:



**Gambar 3 Hasil Persentase Setiap Indikator**

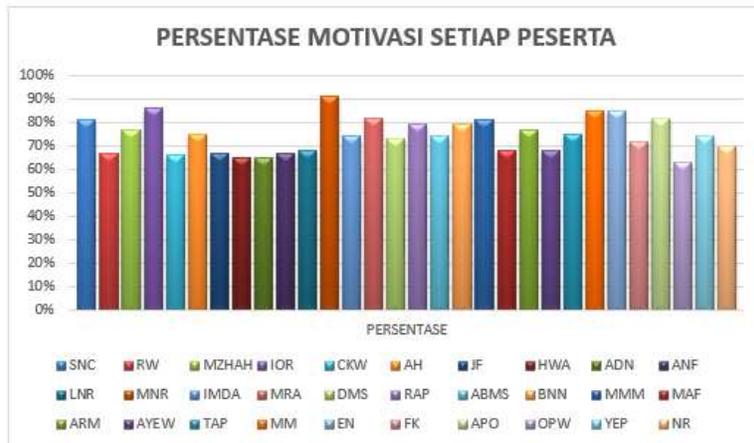
Dari hasil perhitungan diatas bahwa setiap indikator mempunyai poin persentase tersendiri. Indikator manfaat berolahraga dengan poin rata-rata 74,44% termasuk dalam kategori tinggi, indikator menjaga kesehatan dengan poin rata-rata 82,08% termasuk dalam

kategori sangat tinggi, indikator kepuasan berolahraga memiliki poin rata-rata 77,5% termasuk dalam kategori tinggi, indikator menghilangkan kejenuhan dengan poin rata-rata 72,5% termasuk dalam kategori tinggi, indikator hubungan pertemanan memiliki poin rata-rata 80,83% termasuk dalam kategori tinggi, indikator lokasi memiliki poin rata-rata 70,58% termasuk dalam kategori tinggi, indikator biaya dengan poin rata-rata 73,33% termasuk dalam kategori tinggi, indikator cuaca memiliki poin rata-rata 71,04 termasuk dalam kategori tinggi.



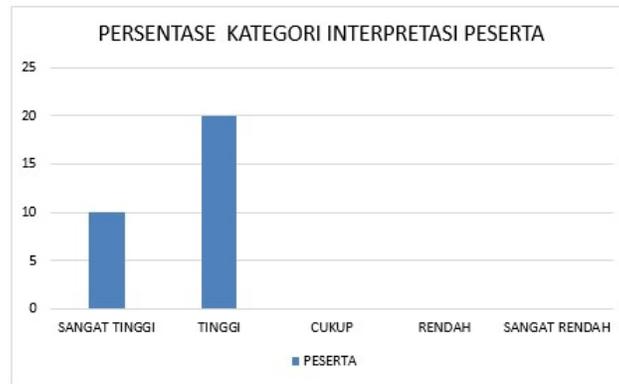
**Gambar 4 Diagram Hasil Persentase**

Dari presentasi tersebut bahwasannya unsur motivasi intrinsik sebesar 76,78% sedangkan untuk motivasi ekstrinsik sebesar 74.03%.



**Gambar 5 Diagram Persentase Motivasi Setiap Peserta**

Dari presentasi tersebut bahwasannya peserta dengan nilai motivasi tertinggi adalah 91% dengan inisial nama MNR sedangkan untuk peserta dengan nilai motivasi rendah adalah 63% dengan inisial nama OPW.



**Gambar 6 Persentase Kategori Interpretasi Peserta**

Dari diagram tersebut menjelaskan bahwa terdapat 10 peserta yang memiliki tingkat motivasi sangat tinggi, dan 20 peserta memiliki tingkat motivasi yang tinggi, sedangkan tidak ada peserta yang memiliki kategori cukup, rendah, dan sangat rendah.

### **Pembahasan**

Dari persentase setiap indikator diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan rekreasi outbound tergolong tinggi. Hal ini disebabkan oleh dorongan intrinsik yang kuat dalam diri mereka untuk tetap aktif dalam kegiatan olahraga rekreasi supaya cepat tercapai sesuai dengan target yang diharapkan. Selain itu motivasi yang tinggi atau motivasi intrinsik adalah motivasi yang tercipta dari dalam diri sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik yang berasal dari luar diri masing-masing. Keinginan dan tujuan individu berbeda-beda, namun motivasi atau dorongan yang ada dalam diri seseorang bisa diamati melalui karakteristiknya. Maka dari itu di dalam hasil penelitian bisa diketahui bahwa lebih dominan tinggi motivasi intrinsik daripada motivasi ekstrinsik pada peserta *outbound*. Adanya motivasi untuk belajar salah satu bentuk dorongan dalam diri seseorang. Motivasi seseorang didorong oleh keinginan yang kuat untuk melakukan suatu kegiatan dengan tujuan yang diinginkan. Selain itu, motivasi juga tercermin dalam semangat menghadapi tantangan dan rintangan yang mungkin timbul dalam mencapai keinginan yang optimal. Tingkat keinginan yang tinggi untuk mencapai tujuan dipengaruhi oleh tingkat motivasi individu tersebut.

Dari presentasi hasil yang sudah dihitung bahwasannya motivasi peserta *outbound* dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi di TSOT dikarenakan adanya unsur motivasi intrinsik sebesar 76,78% sedangkan untuk motivasi ekstrinsik sebesar 74.03% yang masing-masing tergolong tinggi akan tetapi nilai yang diperoleh lebih dominan motivasi intrinsik. Maka dapat disimpulkan tingkat motivasi peserta *outbound* dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi di TSOT pasuruan mendapatkan hasil yang tinggi.

Berdasarkan uraian penelitian diatas membuktikan bahwa terdapat unsur keselarasan penelitian yang dilakukan oleh Surya Kusuma Arief Putra, Andun Sudijandoko, 2020 yang menunjukkan bahwa peserta kegiatan olahraga rekreasi di TSOT memiliki tingkat motivasi intrinsik yang tinggi. Motivasi intrinsik ini tercermin dalam minat, kesenangan, kebutuhan, dan harapan yang tinggi dalam berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Meskipun ada perbedaan dalam persentase penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor intrinsik memainkan peran penting dalam motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi di TSOT.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Diky Hadyansah, 2019 menunjukkan perbedaan bahwa jenis kelamin, jenis olahraga, serta interaksi tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap motivasi ekstrinsik dan intrinsik mahasiswa dalam mengikuti kegiatan UKM olahraga. Hal ini terindikasi dari nilai probabilitas yang melebihi 0,05 yang mengindikasikan bahwa  $H_0$  diterima. Jadi, kesimpulannya bahwa motivasi intrinsik memiliki peran dominan dalam partisipasi peserta dalam kegiatan olahraga rekreasi di TSOT, sementara faktor-faktor seperti jenis kelamin, jenis olahraga, dan interaksi tidak secara signifikan mempengaruhi motivasi peserta.

Kemudian pada penelitian Alfredo Dwi Putra Kusuma, 2022 menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan keselarasan bahwa tingkat motivasi aktivitas olahraga rekreasi pada pegawai bidang olahraga di Dispora Provinsi Jawa Timur tergolong tinggi. Hal ini tercermin dari jumlah pegawai yang tergolong dalam kategori sangat tinggi (29%), tinggi (47%), sedangkan tidak ada pegawai yang tergolong dalam kategori rendah. Penelitian ini memiliki fokus yang berbeda, namun menunjukkan adanya tingkat motivasi yang tinggi dalam berpartisipasi dalam kegiatan olahraga rekreasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik maupun tingkat motivasi secara ekstrinsik memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi partisipasi dalam kegiatan olahraga rekreasi, baik itu di kalangan peserta outbound di TSOT maupun di kalangan pegawai bidang olahraga di Dispora Provinsi Jawa Timur.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari hasil dan pembahasannya dapat diperoleh dalam penelitian ini bahwasannya tingkat motivasi intrinsik peserta dalam mengikuti kegiatan olahraga rekreasi di TSOT *Outbound* yaitu dalam kategori tinggi dan persentase tiap peserta motivasi tertinggi sebesar 91% dengan jumlah keseluruhan 30 peserta, 12 peserta laki-laki, 18 peserta perempuan.

Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan olahraga rekreasi penting untuk menghilangkan kejenuhan serta menyegarkan kembali pikiran di saat padatnya aktivitas di sekolah.

### Saran

1. Bagi Peserta, diharapkan dapat memotivasi mereka dalam berolahraga rekreasi terutama yang masih menganggap olahraga rekreasi itu membosankan justru supaya meningkatkan kesehatan dan memanfaatkan waktu luang secara produktif, tetaplah terinspirasi untuk menjaga kesehatan dan menikmati kegiatan olahraga rekreasi.
2. Bagi Pengelola TSOT Outbound, diharapkan dapat terus berinovasi dalam menciptakan permainan *outbound* yang menarik dan menyenangkan bagi peserta. Dengan demikian, kegiatan tersebut akan selalu diminati dan tidak menimbulkan kebosanan serta dapat menjadi referensi bagi peserta dalam memanfaatkan waktu luang dengan berolahraga rekreasi.
3. Untuk Peneliti, disarankan untuk terus mengembangkan karya tulis dan mencoba melakukan penelitian di luar studi. Hal ini akan memberikan pengalaman dan wawasan baru yang dapat memperkaya pengetahuan ilmiah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Z., Azhari, D. S., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Ilmiah ( Kuantitatif ) Beserta Paradigma , Pendekatan , Asumsi Dasar, Karakteristik, Metode Analisis Data dan Outputnya. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 682–693. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0APenelitian>
- Bidari, H. (2022). Pengaruh Metode Outbound Fun Game Untuk Meningkatkan Minat Belajar Bahasa Arab Siswa Kelas Xi Madrasah Aliyah Al Badriyah Sundak Rarang Lombok Timur Tahun 2020/2021. *Al-Fakkaar*, 3(1), 42–56. <https://doi.org/10.52166/alf.v3i1.2870>
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). Aktivitas Sepatu Roda Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. 203–212.
- Faria, F., Howe, C., Faria, R., Andaki, A., Marins, J. C., & Amorim, P. R. (2020). *Impact of recreational sports activities on metabolic syndrome components in adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010143>
- García-Ceberino, J. M., Feu, S., Gamero, M. G., & Villafaina, S. (2022). *Creativity in Recreational Figure Roller-Skating: A Pilot Study on the Psychological Benefits in School-Age Girls. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811407>
- hidayat fahrul, D. (2023). *Kegiatan Outbound Dalam Kemandirian Siswa Raudhatul Atfal Miftahul Huda Depok*. 2(3), 31–41.
- Pense, M., & Kasimoğlu, M. (2022). *An investigation of healthcare professionals' health beliefs about sportive recreational activities. International Journal of Occupational*

*Medicine and Environmental Health*, 35(2), 217–233.  
<https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01819>

- Suh, Y. I., Kim, J., Lee, S., Han, S., & Park, S. H. (2022). *A qualitative investigation of leisure benefits for social and psychological health among international volleyball players living in South Korea. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2022.2131216>
- Vella, S. A., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J., Liddelow, C., & Swann, C. (2022). *A Systems Theory of Mental Health in Recreational Sport. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14244. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114244>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Wirawan, & Mohammad. (2017). Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Futsal. 07(3).
- Yusvitadadari, A., Putri, S. A. R., Alhamdani, Y., Kurnia, R. D., Oktaria, W., & Khalifah, K. (2023). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Di Stadion Gelora Sriwijaya Jakabaring Palembang. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 5(02), 107–117. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v5i02.5176>