



**MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI  
(STUDI KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS*  
*COMMUNITY*)  
TAHUN 2019**

**ARTIKEL**

**diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar**

**Magister Pendidikan Olahraga**

**Oleh**

**Aga Eppino Saleh**

**0602514065**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Tesis dengan judul "MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI  
STUDI KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS COMMUNITY* TAHUN 2019"

karya,

Nama : Aga Eppino Saleh

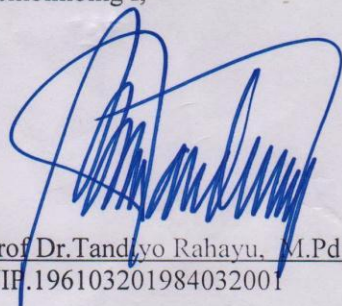
NIM : 0602514065

Program Studi : S2 Pendidikan Olahraga

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke ujian Tesis.

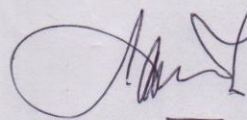
Semarang, Juli 2019

Pembimbing I,



Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Pembimbing II,



Dr. Soekardi, M.Pd.  
NIP: -

## PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "Motivasi Aktivitas Fisik Pada Malam Hari (Studi Kasus Pada Semarang *Runners Community*) Tahun 2019" karya,

nama : Aga Eppino Saleh

NIM : 0602514065

Program Studi : Pendidikan Olahraga

telah dipertahankan dalam sidang panitia ujian tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at, tanggal 23 Agustus 2019

Semarang, Agustus 2019

### Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Eko Handoyo, M.Si.  
NIP 196406081988031001

. Dr. Soegiyanto, M.S.  
195401111981031002

Dr. Rurnini, S.Pd., M.Pd.  
NIP 197002231995122001

Dr. Soekardi, M.Pd.  
NIP 1946130340674



## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya

Nama : Aga Eppino Saleh

NIM : 0602514065

Menyatakan bahwa tesis berjudul Motivasi Aktivitas Fisik pada Malam Hari Studi Kasus pada Semarang *Runners Community* Tahun 2019 ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini, saya secara pribadi siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Agustus 2019

Yang membuat pernyataan,

Aga Eppino Saleh  
0602514065

## **PRAKATA**

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tesis yang berjudul “MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI STUDI KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS COMMUNITY* TAHUN 2019”. Proposal tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Dalam penyusunan tugas ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, pengarahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu perkenankanlah menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Soegiyanto, M.S selaku koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang dan Dr. sulaiman, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
3. Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd dan Dr. Soekardi, M.Pd selaku dosen pembimbing.
4. Dosen Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.

5. Teman-teman satu angkatan yang selalu memberikan motivasi.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam proses pembuatan Tesis ini.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

Aga Eppino Saleh

## ABSTRAK

Saleh, Aga Eppino. 2019. Motivasi Aktivitas Fisik Pada Malam Hari (Studi Kasus Pada Semarang *Runners Community*). Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Prof Dr.Tandiyo Rahayu, M.Pd. Dr. Soekardi, M.Pd.

Kata Kunci : *Aktivitas fisik malam hari, Motivasi, Semarang Runners Community*

Di era modernisasi ini aktifitas masyarakat semakin padat menyebabkan waktu senggang individu untuk beristirahat dan berolahraga berkurang. Hal ini tentunya sangat berdampak pada kesehatan individu. Banyak individu karena kesibukannya tidak dapat melakukan olahraga di pagi ataupun sore hari dan hanya punya sedikit waktu di malam hari untuk berolahraga, kemudian olahraga di malam hari menjadi pilihan yang tersisa bagi mereka yang memiliki kesibukan yang super padat. Kesibukan jam kerja memang memaksa orang untuk memanfaatkan waktu di malam hari untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya agar tetap bugar.

Tujuan penelitian ini menganalisis motivasi anggota *Semarang Runners Community* tentang aktifitas fisik malam hari. Penelitian ini terdapat komponen penting untuk peneliti ungkap, meliputi: 1) gambaran umum Semarang *Runners Community* 2) motivasi ditinjau dari aspek fisik 3) motivasi ditinjau dari aspek psikis 4) motivasi ditinjau dari aspek sosial.

Metode penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif studi kasus. Fokus penelitian berisi motivasi olahraga malam berhubungan dengan kondisi fisik, psikis, dan sosial pada anggota Komunitas Semarang Runners. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini informan awal sebanyak 7 orang yang terdiri dari 1 orang informan kunci, 6 orang informan utama. Teknik sampling adalah *purposive sampling* dan *snowball sampling*.

*Semarang Runners* adalah komunitas tempat berkumpulnya orang-orang yang menyukai lari. Berdiri bulan September 2013, kesibukan kerja di pagi hari hingga sore menjadi latar belakang kegiatan dilaksanakan malam hari. Komunitas ini memiliki visi untuk memperkenalkan dan mengkampanyekan bagaimana lari yang baik, benar dan aman.

Motivasi aktivitas fisik malam hari ditinjau dari segi fisik adalah untuk menurunkan berat badan serta menjaga kesehatan. Motivasi aktivitas fisik malam hari ditinjau dari segi psikis adalah untuk menyalurkan hobi, kesenangan dan menghilangkan stress. Motivasi aktivitas fisik malam hari ditinjau dari segi sosial adalah untuk menambah teman.

keamanan saat lari malam hari anggota diharapkan memakai baju berwarna cerah agar mudah terlihat dan memakai kaos olahraga supaya cepat kering saat berkeringat. Pemerintah diharapkan dapat memperbaiki trotoar dan membersihkan trotoar dari penjual kaki lima agar lebih ramah pejalan kaki dan leluasa untuk digunakan lari malam.



## ABSTRACT

Saleh, Aga Eppino. 2019. Motivation of Physical Activity at Night (Case Study at Semarang Runners Community). Tesis. Sports Education Study Program. Postgraduate. Semarang State University. Prof Dr.Tandiyo Rahayu, M.Pd. Dr. Soekardi, M.Pd.

**Keywords:** *Night Physical Activities; Motivation; Semarang Runners Community*

In the process of modernization, the ever-growing activities of the society have reduced individual's time to rest and exercise freely and, certainly, brought negative impacts on their health. Many individuals for occupational reasons cannot spare time in the morning or afternoon and only have a little time at night to exercise, and thus nighttime exercises become the remaining choice amidst their super busy schedules. Busy work hours indeed have compelled people to manage their nighttime in attempts of staying healthy and in shape.

The purpose of this study is to analyze the motivation of Semarang Runners Community members about nighttime physical activity.

This study contains important components for researchers, including: 1) general description of Semarang Runners Community 2) motivation in terms of physical aspects 3) motivation in terms of psychological aspects 4) motivation in terms of social aspects.

The research applies qualitative descriptive method in the analysis of the case study. The focus of this research is the motivations behind the night exercises of Semarang Runners Community members in relation to physical, psychological, and social dimensions. The study takes 7 initial informants as the data sources, in which 1 becomes the key informant, and the other 6 the main informants. The sampling adopts the purposive and snowball techniques.

Semarang Runners is a community gathering place for people who love running. Founded in September 2013, the rush of work in the morning until the afternoon is the background for activities carried out at night. This community has a vision to introduce and campaign for how to run well, properly and safely.

Lowering body weights and maintaining good health are the physical motivations of the members of Semarang Runners Community to do night physical activities. In psychological dimension, channeling a hobby, recreation, and stress elimination also become motivations, along with socializing for making new friends from the social dimension.

security when running at night members are expected to wear brightly colored clothes to be easily seen and wear sports shirts to dry quickly when sweating. The government is expected to be able to repair the sidewalks and clean the sidewalks from street vendors to make them more pedestrian friendly and free to use for night running.

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA .....	iv
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR BAGAN .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
<b>BAB</b>	
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Cakupan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>II. KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORITIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka.....	8
2.1.1 Motivasi .....	8
2.1.2 Aktivitas Fisik .....	11
2.1.3 Aktivitas Fisik Malam Hari .....	14

2.2 Kajian Teoritis .....	18
2.2.1 Motivasi .....	18
2.2.1.1 Pengertian .....	18
2.2.1.2 Jenis dan Teori Motivasi .....	21
2.2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi .....	25
2.2.2 Aktivitas Fisik .....	26
2.2.2.1 Pengertian .....	26
2.2.2.2 Fisiologi Aktivitas Fisik .....	27
2.2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik .....	29
2.2.2.4 Cara Mengukur Aktivitas Fisik .....	30
2.3 Kerangka Teoritis.....	31
2.4 Kerangka Berfikir.....	32
 III. METODE PENELITIAN	
3.1 Latar Penelitian .....	33
3.2 Fokus Penelitian .....	33
3.3 Sumber Data.....	33
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.5 Uji Keabsahan Data.....	36
3.6 Teknik Analisis dan Interpretasi .....	38
 IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil .....	40
4.2 Pembahasan.....	47

## V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan .....	57
5.2 Saran ... ..	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN.....	64

## DAFTAR BAGAN

1. Kerangka Teoritis .....	32
2. Kerangka Berpikir .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Kisi-Kisi Pedoman Wawancara .....	64
Pedoman Wawancara .....	68
Kuesioner Penelitian .....	70
Rekap Hasil Wawancara .....	71
Rekap Kuesioner .....	96
Foto Penelitian .....	103

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik merupakan stresor bagi tubuh manusia. Hampir semua organ merespon terhadap stres olahraga. Pada keadaan akut, olahraga berefek buruk pada kesehatan. Sebaliknya, olahraga yang dilakukan teratur akan menimbulkan adaptasi organ tubuh yang menyehatkan. Olahraga yang dilakukan terkadang atau secara teratur menghasilkan perubahan pada jaringan, sel, dan protein pada sistem imun. Latihan yang dilakukan secara teratur berefek meningkatkan *mood*, menghilangkan ketegangan, menyebabkan relaksasi, meningkatkan percaya diri, meningkatkan fungsi seksual, perilaku kerja, menurunkan kecemasan, dan ketegangan (Nursalam, 2011).

Olahraga meningkatkan adaptasi sistem sirkulasi sehingga mencapai kapasitas kerja maksimal, pemecahan trigliserida dalam jaringan *adipose*. Selama olahraga terjadi adaptasi sistem imun meliputi *leukositosis* akut yang berfungsi membunuh bakteri, meningkatkan antibodi (*IgA* dan *IgM*), meningkatkan komplemen, interleukin I yang berfungsi sebagai imunostimulator, meningkatkan limfosit dan produksi antibody oleh limfosit B, meningkatkan limfosit B dan T. Pada saat berolahraga, terjadi peningkatan *metabolic rate* hingga 10-20 kali di atas basal rate. Olahraga yang tidak teratur dapat menyebabkan kelelahan, bahkan biasa terjadi cedera. Untuk mencegah hal tersebut, diperlukan pemanasan dan pendinginan serta peningkatan beban secara bertahap (Nursalam, 2011).

Seseorang yang sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tapi dituntut

memiliki kebugaran dinamis (Irianto, 2004). Orang yang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya (Mutohir, 2007). Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (Mutohir, 2011).

Di era modernisasi ini aktifitas masyarakat semakin padat menyebabkan waktu senggang individu untuk beristirahat dan berolahraga berkurang. Hal ini tentunya sangat berdampak pada kesehatan individu. Banyak individu karena kesibukannya tidak dapat melakukan olahraga di pagi ataupun sore hari dan hanya punya sedikit waktu di malam hari untuk berolahraga, kemudian olahraga di malam hari menjadi pilihan yang tersisa bagi mereka yang memiliki kesibukan yang super padat (Youngstedt, 2008).

Olahraga sebenarnya sangat baik dilakukan pada pagi hari di mana udara lebih segar dan terkena sinar matahari. Akan tetapi, jika tidak sempat melakukannya pada pagi hari, olahraga pada sore hingga malam hari pun tidak masalah bagi kesehatan jika dilakukan tidak terlalu malam atau mengganggu waktu tidur dan kualitas tidur serta diperlukan jeda sekitar 1 sampai 1,5 jam dari waktu olahraga dan tidur (Maharani, 2014).

Kesibukan jam kerja memang memaksa orang untuk memanfaatkan waktu di malam hari untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya agar tetap bugar. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan



sosial. Struktur anatomis-antropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya, maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya lebih unggul, khususnya generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga daripada yang tidak aktif mengikuti olahraga (Giriwiyojo, 2013).

Motivasi merupakan energi psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku. Motivasi sebagai proses psikologis merupakan refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan. Dalam pendidikan jasmani dan olahraga tidak ada prestasi tanpa motivasi (Husdarta, 2010).

Motivasi merupakan proses yang tidak dapat diamati, tetapi bisa ditafsirkan melalui tindakan individu yang bertingkah laku, sehingga motivasi merupakan konstruksi jiwa. Menurut Travers (2006: 423) kedudukan motivasi sejajar dengan isi jiwa sebagai cipta (kognisi), karsa (konasi), dan rasa (emosi) yang merupakan tridaya. Apabila cipta, karsa dan rasa yang melekat pada diri seseorang, dikombinasikan dengan motivasi, dapat menjadi catur daya atau empat dorongan kekuatan yang dapat mengarahkan individu mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhan. Nawawi (2007: 351) mengemukakan bahwa motivasi adalah suatu kondisi yang mendorong atau menjadi penyebab seseorang melakukan suatu perbuatan atau kegiatan yang dilakukan secara sadar, meskipun tidak tertutup kemungkinan bahwa dalam keadaan terpaksa seseorang mungkin saja melakukan suatu kegiatan yang tidak disukainya. Kegiatan yang didorong oleh sesuatu yang tidak disukai berupa kegiatan yang terpaksa dilakukan cenderung berlangsung tidak efektif dan tidak efisien.

Penelitian Sholihin (2015) memperlihatkan bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan waktu luangnya  $\frac{1}{2}$  sampai 1 jam sehari untuk belajar dan 3 sampai 4 jam dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Salah satu olahraga yang mulai digemari anak muda dan dapat meningkatkan sosialisasi adalah lari di malam hari (*Run Night*).

*American Academy of Sleep Medicine* menyarankan untuk menghindari aktifitas fisik intens dalam waktu 6 jam sebelum saat tidur dengan tujuan menjaga tubuh tidak memproduksi hormon endorfin dan stimulan lain yang dapat mengganggu pola tidur. Namun riset dari Shawn D. Youngstedt, PH.D., Asisten Professor Departemen Pengetahuan olahraga di Universitas South Caroline mengatakan 2 studi telah dilakukan dimana partisipan melakukan aktifitas fisik dengan intensitas tinggi selama 1 sampai 3 jam dan berhasil tertidur pulas 30 menit setelah selesai berolahraga tanpa kesulitan (Youngstedt, 2008).

Di Indonesia kegiatan/ acara yang berhubungan dengan lari malam (*run night*) telah banyak diadakan dan disponsori oleh pihak swasta, seperti PUMA night run Indonesia 2017, Semarang terang oleh glow run night series GT125, dan Eiger Night Run. Eiger Night Run diadakan oleh Eiger Adventure Store Kota Semarang yang diadakan setiap jumat malam, dan diikuti oleh semua kalangan dan tidak dipungut biaya.

Komunitas Semarang Runners merupakan komunitas lari di Semarang yang diresmikan sejak 11 September 2013 dengan jadwal rutin Selasa, Kamis. Pada hari Selasa dan Kamis kegiatan dimulai pukul 19.00 WIB. Rute komunitas lari ini dibagi menjadi dua yaitu rute panjang 8 KM dan rute pendek 5 KM. Rute setiap pertemuan

berubah sesuai kesepakatan. Pada hari selasa rute dimulai dari Grapari Telkomsel, Kamis malam rute dimulai dari Balaikota Semarang. Pengikut di jejaring sosial Facebook sampai dengan tanggal 10 Maret 2018 sebanyak 4.547, tetapi anggota yang aktif mengikuti kegiatan kurang lebih 100 anggota. Berdasarkan hasil penelitian Soegiyanto (2013) bahwa keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan olahraga di Semarang tergolong rendah dan aktivitas fisik yang sering dilakukan adalah jalan sehat. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengambil judul “Motivasi Aktivitas Fisik Pada Malam Hari Studi Kasus Pada Semarang *Runners Community* Tahun 2019”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

- 1.2.1 Kesibukan jam kerja memaksa orang untuk memanfaatkan waktu di malam hari untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya agar tetap bugar.
- 1.2.2 Olahraga yang mulai digemari anak muda dan dapat meningkatkan sosialisasi adalah lari di malam hari (*Run Night*).
- 1.2.3 *American Academy of Sleep Medicine* dalam Youngstedt (2008) menyarankan untuk menghindari aktifitas fisik intens dalam waktu 6 jam sebelum saat tidur dengan tujuan menjaga tubuh tidak memproduksi hormon endorfin dan stimulan lain yang dapat mengganggu pola tidur.
- 1.2.4 Namun riset dari Shawn D. Youngstedt, PH.D., Asisten Professor Departemen Pengetahuan olahraga di Universitas South Caroline mengatakan 2 studi telah dilakukan dimana partisipan melakukan aktifitas fisik dengan intensitas tinggi selama 1 sampai 3 jam dan berhasil tertidur pulas 30 menit setelah selesai berolahraga tanpa kesulitan.

### **1.3 Cakupan Masalah**

Sehubungan dengan pro-kontra olahraga malam, peneliti ingin mengetahui bagaimana motivasi anggota Komunitas Semarang Runners tentang aktivitas fisik malam. Sampel penelitian ini adalah anggota Komunitas Semarang Runners.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1.4.1 Apakah aktivitas fisik malam berpengaruh terhadap kondisi fisik pada anggota Komunitas Semarang Runners?

1.4.2 Apakah aktivitas fisik malam berpengaruh terhadap kondisi psikis pada anggota Komunitas Semarang Runners?

1.4.3 Apakah aktivitas fisik malam berpengaruh terhadap kondisi sosial pada anggota Komunitas Semarang Runners?

1.4.4 Apakah dampak dari aktivitas fisik malam hari terhadap kesehatan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Umum**

Menganalisa motivasi anggota Komunitas Semarang Runners tentang aktivitas fisik malam.

#### **1.5.2 Khusus**

1.5.2.1 Mendiskripsikan Profil Komunitas Semarang *Runners*.

1.5.2.2 Menganalisis pengaruh aktivitas fisik malam berhubungan dengan kondisi fisik pada anggota Komunitas Semarang *Runners*.

1.5.2.3 Menganalisis pengaruh aktivitas fisik malam berhubungan dengan kondisi psikis pada anggota Komunitas Semarang *Runners*.

1.5.2.4 Menganalisis pengaruh aktivitas fisik malam berhubungan dengan kondisi sosial pada anggota Komunitas Semarang *Runners*.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### 1.6.1 Manfaat teoritis

Diharapkan dapat berguna sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai motivasi masyarakat terhadap aktivitas di malam hari.

### 1.6.2 Manfaat praktis

#### 1.6.2.1 Bagi penulis

Sebagai proses dalam menambah pengetahuan dan wawasan peneliti berkaitan tentang aktivitas fisik di malam hari.

#### 1.6.2.2 Bagi masyarakat

Sebagai sumber informasi, masukan mengenai baik dan tidaknya aktivitas fisik di malam hari sehingga masyarakat memahami dan dapat memilih aktivitas fisik di malam hari dengan tepat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### 2.1.1 Motivasi

Hasil penelitian Sevil (2015) dengan judul *levels of physical activity, motivation and barriers to participation in university students* menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara peraturan kampus dengan tingkat aktifitas fisik sedang hingga kuat. Namun, ada hambatan untuk ikut serta secara negatif terkait dengan tingkat aktifitas fisik dan bentuk motivasi yang lebih ditentukan oleh diri sendiri. Siswa yang mematuhi rekomendasi tentang aktifitas fisik memiliki tingkat motivasi instrinsik yang tinggi dan tingkat hambatan yang rendah. Hasil ini menunjukkan pola untuk pengembangan program intervensi yang akan berdampak pada mahasiswa, mampu mencapai peningkatan yang lebih besar dalam tingkat motivasi aktivitas fisik. Dengan demikian, penting untuk mengurangi hambatan, terutama mereka yang tidak menyukai aktivitas fisik. Penciptaan lingkungan untuk mempromosikan aktivitas fisik di Universitas adalah aspek mendasar, untuk mengadopsi dan menetapkan serangkaian kegiatan sehat dan kebiasaan aktif yang bisa berlanjut.

Menurut penelitian Friederichs (2015) motivasi dibedakan menjadi tiga (3), yaitu kelompok motivasi rendah, kelompok motivasi terkendali dan kelompok motivasi otonom. Kelompok-kelompok ini berbeda secara signifikan dari satu sama lain sehubungan dengan perilaku aktivitas fisik,

motivasi untuk menjadi aktif dan pengalaman subyektif ketika sedang aktif. Hasilnya menunjukkan bahwa kombinasi motivasi otonom yang tinggi dan motivasi terkontrol yang rendah paling terkait dengan gaya hidup aktif dan dengan skor yang menguntungkan pada langkah psikologis terkait aktivitas fisik. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya motivasi otonom dalam konteks perilaku aktivitas fisik.

Penelitian Pratomo (2015) tentang motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan *Sandboarding* Sebagai Sarana Olahraga Rekreasi Di Pantai Parangkusumo Yogyakarta menunjukkan bahwa motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan, aspek kebutuhan fisiologi, aspek kebutuhan rasa aman, aspek kebutuhan cinta dan keberadaan, aspek kebutuhan penghargaan masuk dalam kategori baik. Aspek aktualisasi diri masuk dalam kategori cukup.

Hasil penelitian Hidayat (2009) menunjukkan bahwa Berdasarkan perspektif teori *self-determinism*, motivasi merupakan sebuah konstruk multidimensional yang dibangun oleh tiga dimensi atau faktor yaitu amotivasi, motivasi ekstrinsik, dan motivasi intrinsik. Ketiga faktor dielaborasi menjadi tujuh indikator, yaitu *external regulation*, *introjections regulation*, *identified regulation*, *intrinsic motivation to know*, *intrinsic motivation toward*, *intrinsic motivation to experience stimulation*, dan *amotivation*. Berkenaan dengan struktur faktor tersebut, telah dilakukan berbagai upaya untuk mengokohkan validitas dan reliabilitas struktur faktor tersebut, terutama sebelum sebuah instrumen digunakan dalam setting dan populasi yang berbeda, dan hasilnya dapat digunakan untuk merancang program

intervensi dalam lingkungan tertentu, termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Untuk itu faktor faktor eksternal demografis seperti jenis kelamin, usia, jenjang pendidikan, tingkat keterampilan, dan lain-lain sebaiknya dipertimbangkan agar dapat membantu kokohnya stabilitas validitas dan reliabilitas struktur faktor yang dikembangkan. Hal tersebut juga didukung Saputro (2014) bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara minat dan motivasi kegemaran olahraga terhadap hasil tes pemanduan bakat olahraga, hasil tersebut menunjukkan bahwa minat dan motivasi mempengaruhi tujuan dari suatu aktivitas olahraga. Berdasarkan dari hasil penelitian Kusuma (2016) dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan adalah kondisi fisik, psikis, relasi anggota keluarga, suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja dan lingkungan tempat tinggal.

Hasil penelitian Ismahmudi (2015) menunjukkan bahwa Faktor intrinsik dari motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh intensitas, waktu pelaksanaan aktivitas, dan tingkatan aktivitas fisik. Faktor ekstrinsik dari motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh waktu pelaksanaan dan tingkatan aktivitas fisik.

Hasil penelitian Ismail (2013) menunjukkan bahwa beberapa faktor yang menjadi kendala responden sehingga kurang termotivasi untuk melakukan kegiatan olahraga yaitu: 1) Kurangnya dukungan dari orang sekitar dalam menunjang segala sesuatunya yang berkaitan dengan kegiatan



olahraga. 2) Peraturan atau tata tertib yang diterapkan di instansi tertentu masih belum mengarah ke bidang olahraga. 3) Kurangnya bahkan masih sangat minimnya pengetahuan responden dalam keolahragaan terutama manfaat dari kegiatan olahraga.

### 2.1.2 Aktivitas fisik

Penelitian Soegiyanto (2010) berjudul aktivitas jasmani bagi pekerja menunjukkan bahwa posisi tubuh para pekerja pada saat melakukan pekerjaannya, diklasifikasikan dalam 3 posisi, yaitu posisi duduk, posisi berdiri dan berjalan mondar-mandir. Sementara gerak yang dilakukan dibedakan menjadi gerak lengan, gerak tungkai, serta gerak lengan dan tungkai. jenis pekerjaan dimana pekerja harus terus menerus dalam posisi duduk, merupakan posisi tubuh yang paling monoton, karena tidak tampak ada upaya dari para pekerja untuk berdiri sejenak guna melancarkan peredaran darah. Yang mereka lakukan untuk sekedar menghilangkan penat adalah menyandarkan punggung pada sandaran kursi. Jenis pekerjaan yang harus dilakukan dalam posisi berdiri, tampak ada upaya dari para pekerja untuk memanfaatkan setiap kesempatan yang tersedia untuk duduk sejenak pada tempat duduk yang tersedia di sekitar tempatnya berdiri. Para pekerja yang harus mondar-mandir dalam menyelesaikan pekerjaannya, mereka tampak selalu memanfaatkan kesempatan yang tersedia untuk duduk sejenak menghilangkan penat.

Menurut hasil penelitian Hoare (2017) didapatkan hasil bahwa tanggapan yang paling sering dipilih untuk motivasi aktivitas fisik adalah kehilangan

atau mempertahankan berat badan (36,6%, 95% CI 33,1-40,3), menghindari atau mengelola kondisi kesehatan (17,8%, 95% CI 15,1-20,8), dan meningkatkan penampilan (12,8% , 95% CI 10.5-15.5). Motivasi lain yang dipilih adalah untuk meningkatkan kinerja atletik dan / atau kekuatan (11,5%, 95% CI 9,3-14,1), dan meningkatkan suasana hati (7,9%, 95% CI 6,1-10,2). Sebagian besar dari wanita (43,8%, 95% CI 38,0-49,8) ingin mempertahankan atau menurunkan berat badan dibandingkan dengan Pria (31,9%, 95% CI 27,7-36,6) dan ini adalah perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Tidak ada perbedaan signifikan dalam tanggapan antara pria dan wanita yang diamati. Kurang dari 4% pilihan yang dipilih menambah berat badan, meningkatkan fokus, bermain dengan anak-anak / cucu, atau untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

Menurut McKinney (2016) manfaat aktivitas fisik aktivitas fisik dapat mengurangi perkembangan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, stroke, dan kanker. Selain itu, aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif dan psikososial yang sehat. Hasil penelitian Kasriman (2017) menunjukkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD memiliki persentase sebesar 52% berada di atas harga rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi melalui CFD cukup tinggi. Hasil penelitian Prihanto (2010) menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara aktivitas olahraga sebagai faktor resiko dengan usia dan IMT sebagai faktor konfounder.

Aktivitas olahraga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Aktivitas olahraga dalam bentuk latihan aerobik, latihan resisten atau ketahanan dan latihan fleksibilitas dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Latihan dilakukan dengan intensitas sedang frekuensi 3 kali perminggu dan durasi 60 menit. Pentingnya kebugaran tubuh seseorang harus mendapatkan perhatian yang lebih. Khususnya dalam peningkatan kualitas kemampuan kondisi fisik seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan tubuh (Prativi, 2013).

Penelitian Friederichs (2015) tingkatan aktivitas fisik dinilai dengan *Short Questionnaire to Assess Health Enhancing Physical Activity* (SQUASH). Total menit mingguan sedang hingga kuat dihitung dengan mengalikan frekuensi (berapa hari per minggu) dan durasi (berapa jam dan menit per hari) dari rekreasi dan transportasi berjalan, rekreasi dan transportasi bersepeda, olahraga, berkebun, pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan sampingan dilakukan dengan intensitas sedang atau kuat. SQUASH masuk akal untuk populasi dewasa umum.

Penelitian Shadrinah (2017) aktivitas fisik dinilai dengan Aktivitas fisik dapat diukur dengan menggunakan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). Alat ukur ini terdiri dari 7 item soal yang mengukur tentang aktivitas fisik berat (*vigorous activity*), aktivitas fisik sedang (*moderate activity*), aktivitas berjalan kaki (*walking activity*) dan aktivitas duduk (*sitting activity*) pada seseorang dalam satu minggu terakhir. Masing-masing item terdiri dari 2 pilihan jawaban terbuka. Cara penilaian dari alat ukur ini adalah:

- 1) Walking MET-menit/minggu =  $3,3 * \text{waktu berjalan kaki (dalam menit)} * \text{jumlah hari}$ .
- 2) Moderate MET-menit/minggu =  $4,0 * \text{waktu melakukan aktivitas fisik sedang (dalam menit)} * \text{jumlah hari}$ .
- 3) Vigorous MET-menit/minggu =  $8,0 * \text{waktu melakukan aktivitas fisik berat (dalam menit)} * \text{jumlah hari}$ .
- 4) Total aktivitas fisik MET-menit/minggu = total dari aktivitas berjalan kaki + aktivitas fisik sedang + aktivitas fisik berat.

Kategori aktivitas fisik menurut IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) :

- 1) Aktivitas ringan jika tidak melakukan aktivitas fisik tingkat sedang-berat <10 menit/hari atau <600METs-min/minggu.
- 2) Aktivitas sedang terdiri dari 3 kategori :  $\geq 3$  hari melakukan aktivitas fisik berat >20 menit/hari,  $\geq 5$  hari melakukan aktivitas sedang/berjalan >30 menit/hari,  $\geq 5$  hari kombinasi berjalan intensitas sedang, aktivitas berat minimal >600 METs-min/minggu.
- 3) Aktivitas berat (2 kategori) yaitu Aktivitas berat >3 hari dan dijumlahkan >1500 METs-min/minggu dan  $\geq 7$  hari berjalan kombinasi dengan aktivitas sedang/berat dan total METs >3000 METs-min/minggu.

### 2.1.3 Aktivitas fisik malam hari

Menurut penelitian Hafid (2016), ada pengaruh bermakna terhadap tingkat kelelahan akibat aktivitas fisik malam dengan kejadian insomnia pada olahragawan futsal. Millymaki (2011) mengungkapkan bahwa tidur

merupakan masa paling penting untuk pemulihan dari beban harian. aktivitas fisik secara teratur meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan, tetapi efek dari latihan akut pada tidur tidak didefinisikan dengan baik. Dalam rekomendasi kesehatan tidur, intensif berolahraga tidak disarankan dalam 3 jam terakhir sebelum waktu tidur, tetapi rekomendasi ini belum cukup diuji secara eksperimental. Oleh karena itu, efek kuat latihan larut malam pada tidur diperiksa dengan mengukur polysomnographic, kualitas tidur actigraphic dan subjektif, serta aktivitas otonom jantung. Sebelas (tujuh orang, empat wanita) dewasa muda sehat secara fisik ( $VO_2 \text{ max } 54 \pm 8 \text{ mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$ , umur  $26 \pm 3$  tahun) dipantau di laboratorium tidur dua kali dalam rangka diimbangi: (1) setelah kuat larut malam olahraga; dan (2) setelah hari kontrol tanpa olahraga. Incremental latihan siklus ergometer sampai kelelahan sukarela mulai pukul  $21.00 \pm 00:28$  jam, berlangsung selama  $35 \pm 3$  menit, dan berakhir  $02:13 \pm 00:19$  jam sebelum waktu tidur. Proporsi non-rapid eye movement sleep lebih besar setelah hari latihan daripada hari kontrol ( $P < 0,01$ ), sementara tidak ada perbedaan yang terlihat dalam kualitas tidur actigraphic atau subjektif. Selama seluruh tidur, tidak ada perbedaan yang ditemukan di (SDM) tingkat variabilitas jantung, sedangkan HR lebih tinggi setelah hari latihan daripada hari kontrol ( $54 \pm 7$  vs  $51 \pm 7$ ,  $P < 0,01$ ), dan terutama selama tiga tidur pertama jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga berat malam hari tidak mengganggu kualitas tidur. Namun, mungkin memiliki efek pada kontrol otonom jantung hati selama jam pertama tidur. Penelitian diatas berbanding terbalik dengan hasil

penelitian Wicaksono (2015) menunjukkan bahwa uji analisis *Mann-Whitney* didapatkan hasil  $p : 0,157$  yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara olahraga futsal di sore hari dengan olahraga futsal di malam hari terhadap tingkat insomnia.

Hasil penelitian Gholamhasan (2013) menunjukkan bahwa latihan aerobik dan anaerobik di pagi dan malam hari sepanjang 8 minggu menyebabkan peningkatan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) baik dalam kekuatan aerobik dan anaerobik. Juga perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) diamati dalam peningkatan kekuatan aerobik di antara dua kelompok latihan di pagi hari dan di malam hari dan ditentukan bahwa olahraga di malam hari menyebabkan lebih banyak peningkatan kekuatan aerobik terhadap olahraga di pagi hari. Tetapi perbedaan yang signifikan ( $p > 0,05$ ) tidak diamati pada kekuatan anaerobik. Penelitian Rahayu (2013) menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan latihan aerobik intensitas ringan pada sore hari lebih meningkatkan kadar adiponektin sebesar 85,86% ( $77,78 \pm 0,0014$  vs  $163,64 \pm 0,0036$ ) dibandingkan latihan aerobik intensitas ringan pada pagi hari. Demikian pula kadar trigliserida darah pada sore hari lebih menurun sebesar 9,01% ( $55,39 \pm 82,20$  vs  $64,40 \pm 96,60$ ) dibandingkan latihan aerobik intensitas ringan pada pagi hari. Untuk hasil kadar glukosa darah menunjukkan tidak terdapat perbedaan antara latihan aerobik intensitas ringan pada sore hari dalam menurunkan kadar glukosa darah dengan latihan aerobik intensitas ringan pada pagi hari, dengan besar penurunan 4,02%. Penelitian Isprayoga (2015) menunjukkan bahwa hasil peningkatan kadar hemoglobin pada

kelompok latihan aerobik pagi lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan aerobik malam, hasil uji anova menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan 0,026 ( $p < 0,05$ ). Peningkatan kadar leukosit pada kelompok latihan aerobik pagi lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan aerobik malam, uji anova menunjukkan hasil perbedaan yang tidak signifikan 0,071 ( $p > 0,05$ ).

Hasil penelitian Rahayu (2016) menunjukkan bahwa kelompok *jogging* pagi hari sebelum perlakuan nilai rata-rata kadar asam laktat ( $p = 0,707$ ), kelompok *jogging* malam hari ( $p = 0,707$ ). Rata-rata sesudah *jogging* pagi hari ( $p = 0,782$ ), *jogging* malam hari ( $p = 0,782$ ). Selisih perubahan *jogging* pagi hari ( $p = 0,000$ ), *jogging* malam hari ( $p = 0,000$ ). Terdapat pengaruh pada kelompok perlakuan *jogging* pagi dan malam dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian Yunus (2016) menunjukkan bahwa Rata-rata kadar MDA (malondialdehid) kelompok tidak terlatih sebesar 0,0901 (ng/200 $\mu$ l). Sementara rata-rata kadar MDA (malondialdehid) kelompok terlatih sebesar 0,0326 (ng/200 $\mu$ l). Terdapat efek yang signifikan olahraga bulutangkis pada malam hari terhadap terjadinya stres oksidatif yang diindikatori oleh tingginya kadar MDA (malondialdehid) pada plasma darah pada kelompok tidak terlatih, dengan perbandingan tiga kali lipat lebih tinggi daripada rata-rata MDA (malondialdehid) kelompok terlatih.

Menurut wawancara dengan Veranika Darmidy Spesialis kedokteran olahraga dalam acara Healthpedia (2018) mengatakan bahwa olahraga malam dapat optimal jika dilakukan dengan 3 syarat yaitu :

- 1) Dilakukan dengan konsisten, jika malam hari, lakukanlah dengan konsisten pada malam hari itu.
- 2) Sesuaikan dengan porsi dan intensitasmu.
- 3) Lakukan olahraga dengan tepat sesuai tahapan dimulai dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.

Menurut wawancara dengan dr. Sophia Hage, SpKO dalam acara Ayo Hidup Sehat (2018) mengungkapkan bahwa:

- 1) Olahraga dekat dengan waktu tidur menyebabkan nadi dan hormone adrenalin yang meningkat sesudah olahraga belum turun. Diharapkan olahraga sudah berhenti 1-2 jam sebelum tidur.
- 2) Pekerja kantoran yang lebih banyak duduk, olahraga setelah bekerja akan lebih baik, karena dapat meningkatkan nadi, meningkatkan kebugaran dan dapat menghilangkan stress pasca bekerja.

## **2.2 Kajian Teoretis**

### **2.2.1 Motivasi**

#### **2.2.1.1 Pengertian**

Motif merupakan dorongan atau kehendak yang menjadi dasar munculnya suatu tingkah laku. Jadi, motivasi adalah suatu kekuatan atau tenaga yang mendorong seseorang untuk melakukan atau menampilkan suatu tindakan serta perilaku tertentu. Sesuai teori sistem kebutuhan, seseorang akan menampilkan perilaku tertentu karena adanya kebutuhan akan hal tertentu. Kebutuhan itu akan menimbulkan dorongan, kehendak dan niat untuk melakukan suatu tindakan (Gunarsa, 2008). Motivasi adalah energi



psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku. Motivasi sebagai proses psikologis merupakan refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan. Dalam pendidikan jasmani dan olahraga tidak ada prestasi tanpa motivasi (Husdarta, 2010).

Proses psikologis motivasi meliputi: Sesuatu yang menimbulkan dorongan kepada seseorang, dapat digambarkan, dan merupakan faktor yang ada diluar individu, Individu mempunyai keinginan berolahraga karena dirangsang oleh keinginan memiliki tubuh yang bugar, Keinginan individu dipengaruhi oleh faktor instrinsik antara lain: sifat pribadi, dasar pandangan, kedudukan atau jabatan, pengalaman profesional, cita-cita masa depan, Faktor diluar diri yang berpengaruh, Adanya dua faktor yang berpengaruh dan menimbulkan berbagai alternatif untuk dipilih, Setelah direnungkan dan disesuaikan kondisi objektif kebutuhan, Kemudian ditentukan salah satu pilihan yang cocok, Setelah ditentukan pilihan yang pasti atas berbagai alternatif, kemudian sampailah pada tahap perilaku yang harus ditampilkan sebagai hasil pengambilan keputusan (Husdarta, 2010).

Ada tiga kebutuhan penting yang dicari oleh atlet dalam mengikuti olahraga, yaitu: Berolahraga untuk kesenangan, memperoleh kesempatan untuk memenuhi kebutuhan akan suatu aktivitas, dan ketegangan; Bertemu dengan sekelompok orang untuk memenuhi kebutuhan berhubungan dengan orang lain dan menjadi bagian dari kelompok; Memperlihatkan

kompetensinya untuk memenuhi kebutuhan akan merasa berharga (Gunarsa, 2008).

Munandar (2014) mengartikan motivasi adalah suatu proses di mana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah tercapainya tujuan tertentu. Kartono (2008) mengungkapkan bahwa motivasi tidak hanya terwujud kebutuhan ekonomi saja tetapi juga kebutuhan sosial baru seperti nilai sosial dalam bentuk respek, penghargaan terhadap diri. Adapun kebutuhan yang menjadi sumber motivasi adalah Kebutuhan biologis atau kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder yang bentuknya tidak jelas karena merupakan kebutuhan rohaniah atau kebutuhan yang bersifat psikologis yang ada dalam diri seseorang. Motivasi merupakan indikator adanya kesungguhan dan ketekunan diri pada individu dalam melakukan sesuatu atau kegiatan secara terus-menerus. Motivasi adalah dorongan yang berasal dari luar ataupun dari dalam diri sendiri untuk meningkatkan kemampuan bekerja sehingga dapat dicapai hasil yang optimal. Pada umumnya para ahli teori perilaku beropini bahwa dalam setiap perilakunya manusia mempunyai tujuan yang hendak dicapai. Keberadaan tujuan tersebut, menjadi tumpuan sinergi dengan para ahli teori motivasi yang berusaha berfikir dan mencari cara agar manusia dapat didorong berkontribusi memenuhi kebutuhan dan keinginan organisasi. Tenaga kerja penting dimotivasi untuk mencapai tujuan organisasi. Tanpa motivasi mereka bekerja dalam keadaan sakit hati yang menjurus pada ketiadaan kontribusi bahkan terbuka peluang kontribusi yang merugikan.

Kekuatan motivasi bagi seseorang itu dapat berubah sewaktu-waktu tergantung dari kepuasan atas kebutuhan yang dipunyai. Suatu kebutuhan yang terpenuhi tersebut telah memotivasi seseorang. Penyebab lain ialah terhalangnya pencapaian pemenuhan kebutuhan. Kalau usaha pemenuhan kebutuhan terhalang, maka seseorang akan mencoba mencari jalan untuk memenuhkannya, sampai usaha tersebut tercapai.

#### 2.2.1.2 Jenis dan teori motivasi

Dilihat dari fungsinya motivasi terdiri atas motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan, keinginan, atau kehendak yang kuat datang dari diri sendiri. Semakin kuat seseorang memiliki motivasi intrinsik, tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan akan semakin terlihat. Ciri-ciri seseorang yang menginternalisasikan motivasi intrinsik antara lain: Berorientasi pada kepuasan dalam dirinya; Biasanya tekun, rajin, bekerja keras, teratur, dan disiplin dalam menjalani latihan; Tidak suka bergantung kepada orang lain; Memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif dan lain-lain; Aktivitas lebih permanen. Adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi ekstrinsik antara lain: Kurang sportif atau kurang jujur, seperti licik atau curang; Sering tidak menghargai orang lain; Cenderung berbuat hal-hal yang merugikan (Husdarta, 2010).

Menurut Handoko (2012) mengemukakan bahwa teori-teori motivasi dapat diklasifikasikan menjadi tiga kelompok besar, yaitu :

- 1) Teori-teori petunjuk (*prescriptive theories*), mengemukakan bagaimana memotivasi para bawahan atau anggota organisasi. Teori-teori ini didasarkan atas pengalaman coba-coba.
- 2) Teori-teori isi (*content theories*), kadang disebut teori-teori kebutuhan (*need theories*), adalah berkenaan dengan pertanyaan apa penyebab-penyebab perilaku atau memusatkan pada pertanyaan “apa” dari motivasi. Teori-teori yang sangat terkenal diantaranya adalah hierarki kebutuhan dari psikolog Abraham Maslow, Frederick Herzberg dengan teori motivasi pemeliharaan atau motivasi higienis, dan teori prestasi dari David McClelland.
- 3) Teori-teori proses (*process theories*) berkenaan dengan bagaimana perilaku dimulai dan dilaksanakan atau menjelaskan aspek “bagaimana” dari motivasi. Teori-teori yang termasuk dalam kategori teori-teori proses adalah teori pengharapan, pembentukan perilaku (*operant conditioning*), teori Porter-Lawler, dan teori keadilan.

Herzberg (dalam Notoatmodjo, 2009) mengembangkan 2 (dua) faktor teori motivasi yang mempengaruhi seseorang dalam tugas atau pekerjaannya, yaitu “*dissatisfiers* dan *satisfiers* atau hygiene dan motivator atau *extrinsic factors* dan *intrinsic factors*” pengertian dari masing-masing kebutuhan adalah sebagai berikut:

- 1) *Satisfiers* atau *intrinsic factors* meliputi kebutuhan psikologis seseorang, yaitu serangkaian kondisi instrinsik. Faktor kepuasan (*satisfiers*)

mencakup antara lain prestasi, penghargaan, tanggung jawab, kesempatan untuk maju.

- 2) *Dissatisfiers* atau *hygiene* atau *extrinsic factors* meliputi kebutuhan akan pemeliharaan (*maintenance factor*) yang merupakan hakikat manusia yang ingin memperoleh kesehatan badaniah. Hilangnya faktor-faktor ini akan menimbulkan ketidakpuasan dalam aktifitas fisik.

Robbins and Judge (2008) mengemukakan tentang teori kebutuhan Maslow adalah bahwa kebutuhan manusia tersusun dari suatu hirarki. Tingkat kebutuhan yang paling rendah adalah kebutuhan fisiologis dan yang paling tinggi adalah kebutuhan aktualisasi diri. Kebutuhan dasar manusia menurut Maslow, yaitu:

- 1) Kebutuhan fisiologis (*Physiological needs*), meliputi rasa lapar, haus, berlindung, seksual dan kebutuhan fisik lainnya.
- 2) Kebutuhan keamanan dan keselamatan kerja (*Security or safety needs*), meliputi rasa ingin dilindungi dari bahaya fisik dan emosional.
- 3) Kebutuhan sosial (*Affiliation or acceptance needs*), meliputi rasa kasih sayang, kepemilikan, penerimaan dan persahabatan.
- 4) Kebutuhan penghargaan (*Esteem needs*), meliputi penghargaan internal seperti hormat diri, otonomi dan pencapaiannya serta faktor-faktor penghargaan eksternal seperti status pengakuan dan perhatian.
- 5) Kebutuhan aktualisasi diri (*Needs for self actualization*), dorongan untuk menjadi seseorang sesuai kecakapannya meliputi pertumbuhan, pencapaian potensi seseorang dan pemenuhan diri sendiri.

Semua teori motivasi dikaitkan dengan perumusan kebutuhan manusia. proses motivasi, yang secara skematis menurut Siagian (2012) sebagai berikut:

- 1) Dalam kehidupan manusia, selalu timbul kebutuhan dan yang bersangkutan merasa perlu untuk memuaskannya.
- 2) Kebutuhan itu hanya dapat dikategorikan sebagai kebutuhan apabila menimbulkan ketegangan dalam diri orang yang bersangkutan. Makin kritikal sifat kebutuhan itu, makin tinggi pula ketegangan yang diakibatkan.
- 3) Ketegangan itulah yang menimbulkan dorongan agar yang bersangkutan berbuat sesuatu.
- 4) Sesuatu itu adalah upaya mencari jalan keluar agar ketegangan yang dihadapi tidak berlanjut.
- 5) Jika upaya mencari jalan keluar yang diambil berhasil, berarti kebutuhan terpuaskan.
- 6) Kebutuhan yang berhasil dipuaskan akan menurunkan ketegangan, akan tetapi tidak menghilangkannya sama sekali. Alasannya adalah bahwa kebutuhan yang sama cepat atau lambat akan timbul kemudian, mungkin dalam bentuk yang baru dan mungkin pula dengan intensitas yang berbeda. Itulah yang dimaksud dengan mengatakan bahwa tidak ada titik jenuh dalam terpaukannya kebutuhan seseorang.

### 2.2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi

Aspek-aspek yang mempengaruhi motivasi atau menentukan intensitas dari motivasi dikenal sebagai dimensi motivasi (Gunarsa, 2008). Sedangkan menurut Hamzah (2008) mengatakan bahwa motivasi adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang untuk mengadakan perubahan tingkah laku, yang mempunyai indikator sebagai berikut, (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil, (2) adanya dorongan dan kebutuhan (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan, (4) adanya penghargaan (5) adanya kegiatan yang menarik (6) adanya lingkungan yang kondusif. Menurut Ardana dkk (2008) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi karakteristik individu yang terdiri dari: minat; sikap terhadap diri sendiri, pekerjaan dan situasi pekerjaan; kebutuhan individual; kemampuan atau kompensasi; pengetahuan tentang pekerjaan; emosi, suasana hati, perasaan keyakinan dan nilai-nilai.

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dibagi menjadi dua yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik dan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu : (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil, (2) adanya dorongan dan kebutuhan (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsiknya yaitu (4) adanya penghargaan (5) adanya kegiatan yang menarik (6) adanya lingkungan yang kondusif.

## 2.2.2 Aktivitas Fisik

### 2.2.2.1 Pengertian

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Cara-cara populer untuk menjadi aktif adalah dengan berjalan kaki, bersepeda, olahraga, dan rekreasi, dan dapat dilakukan di semua tingkat keterampilan dan untuk kesenangan. Istilah "aktivitas fisik" tidak boleh disamakan dengan "olahraga", yang merupakan subkategori aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik. Di luar latihan, aktivitas fisik apa pun yang dilakukan selama waktu senggang, untuk transportasi menuju ke dan dari tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang, memiliki manfaat kesehatan (WHO, 2018). Menurut Almatsier (2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Sedangkan olah raga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Khomarun, 2013). Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2016). Aktivitas fisik yang berlebihan atau dilakukan melebihi batas kemampuan tubuh dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Orang yang berlebihan dalam melakukan



aktivitas fisik akan kelelahan, bahkan dapat mengalami cedera dan sakit (Russell, 2011).

#### 2.2.2.2 Fisiologi Aktivitas Fisik

Menurut Kushartanti (2013) dengan berolahraga akan terjadi perubahan-perubahan pada tubuh menurut jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Secara umum olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan menyebabkan perubahan sebagai berikut:

##### 1. Perubahan pada Jantung

Jantung akan bertambah besar dan kuat sehingga daya tampung besar dan denyutan kuat. Kedua hal ini akan meningkatkan efisiensi kerja jantung. Dengan efisiensi kerja yang tinggi, jantung tak perlu berdenyut terlalu sering. Pada orang yang tidak melakukan olahraga, denyut jantung rata-rata 80 kali per menit, sedang pada orang yang melakukan olahraga teratur, denyut jantung rata-rata 60 kali per menit. Dengan demikian dalam satu menit dihemat 20 denyutan, dalam satu jam 1200 denyutan, dan dalam satu hari 28.800 denyutan. Penghematan tersebut menjadikan jantung awet, dan boleh diharap hidup lebih lama dengan tingkat produktivitas yang tinggi.

##### 2. Perubahan pada Pembuluh darah

Elastisitas pembuluh darah akan bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraksi otot dinding pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah yang tinggi akan memperlancar jalannya darah dan mencegah timbulnya hipertensi. Disamping elastisitas pembuluh darah

yang meningkat, pembuluh-pembuluh darah kecil (kapiler) akan bertambah padat pula. Penyakit jantung koroner dapat diatasi dan dicegah dengan mekanisme perubahan ini. Kelancaran aliran darah juga akan mempercepat pembuangan zat-zat lelah sebagai sisa pembakaran sehingga bisadiharapkan pemulihan kelelahan yang cepat.

### 3. Perubahan pada Paru

Elastisitas paru akan bertambah sehingga kemampuan berkembang kempis juga akan bertambah. Selain itu jumlah alveoli yang aktif (terbuka) akan bertambah dengan olahraga teratur. Kedua hal diatas akan menyebabkan kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah akan bertambah. Pernafasan bertambah dalam dengan frekuensi yang lebih kecil. Bersamaan dengan perubahan pada jantung dan pembuluh darah, ketiganya bertanggung jawab untuk penundaan kelelahan.

### 4. Perubahan pada Otot

Kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistim penyediaan energi di otot. Lebih dari itu perubahan pada otot ini akan mendukung kelincahan gerak dan kecepatan reaksi, sehingga dalam banyak hal kecelakaan dapat dihindari.

### 5. Perubahan pada Tulang

Penambahan aktivitas enzim pada tulang akan meningkatkan kepadatan, kekuatan, dan besarnya tulang, selain mencegah pengeroposan tulang.

Permukaan tulang juga akan bertambah kuat dengan adanya tarikan otot yang terus menerus.

#### 6. Perubahan pada Ligamentum dan Tendo

Kekuatan ligamentum dan tendo akan bertambah, demikian juga dengan perlekatan tendo pada tulang. Keadaan ini akan membuat ligamentum dan tendo mampu menahan beban berat dan tidak mudah cedera.

#### 7. Perubahan pada Persendian dan Tulang rawan

Latihan teratur dapat menyebabkan bertambah tebalnya tulang rawan di persendian sehingga dapat menjadi peredam (shock absorber) dan melindungi tulang serta sendi dari bahaya cedera.

#### 8. Perubahan pada Aklimatisasi terhadap Panas

Aklimatisasi terhadap panas melibatkan penyesuaian faali yang memungkinkan seseorang tahan bekerja di tempat panas. Kenaikan aklimatisasi terhadap panas disebabkan karena pada waktu melakukan olahraga terjadi pula kenaikan panas pada badan dan kulit. Keadaan yang sama akan terjadi bila seseorang bekerja di tempat panas.

#### 2.2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik

Keuntungan aktif aktivitas fisik antara lain: membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat, membantu meningkatkan mood atau suasana hati, membantu menurunkan kecemasan, stress dan depresi (faktor yang berkontribusi pada penambahan berat badan), membantu untuk tidur yang lebih baik, menurunkan resiko penyakit penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan fungsi

organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru, mengurangi kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan (Nurmalina, 2011). Aktivitas fisik yang cukup pada orang dewasa dapat menurunkan risiko hipertensi dan penyakit jantung koroner (Widiantini, 2014).

Menurut Kemenkes RI (2016) manfaat aktifitas fisik aktif dapat dilihat dari aspek fisik, aspek psikologis dan aspek sosio-ekonomi. Manfaat Aspek Fisik : Menurunkan resiko penyakit degenerative; Memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung; Mencegah resiko penyakit darah tepi; Mencegah, menurunkan, mengendalikan tekanan darah tinggi; Mencegah, menurunkan, mengendalikan gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2; dan Mencegah atau mengurangi resiko osteoporosis pada wanita. Manfaat Psikologis meliputi: Meningkatkan rasa percaya diri; Membangun rasa sportivitas; Memupuk tanggung jawab; Membantu mengendalikan stress; Mengurangi kecemasan dan depresi. Manfaat Sosio-Ekonomi meliputi : Menurunkan biaya pengobatan; Meningkatkan produktivitas; Menurunkan penggunaan sumber daya; Meningkatkan gerakan masyarakat.

#### 2.2.2.4 Cara mengukur aktivitas fisik

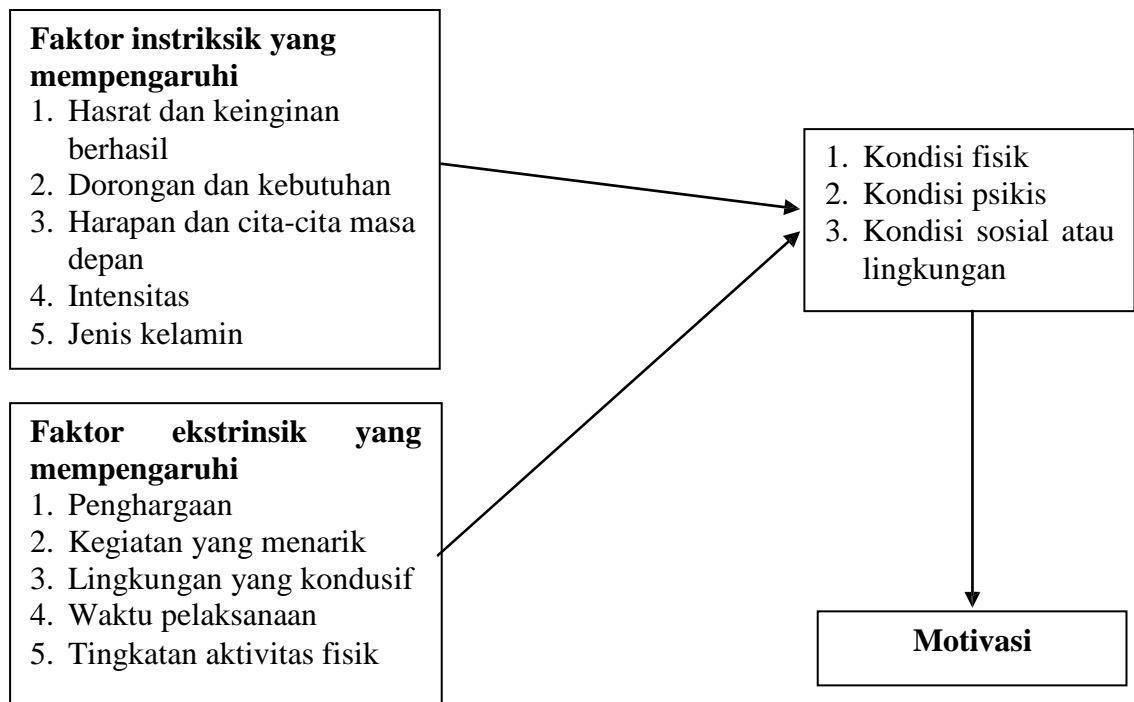
Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner yang disebut APARQ (*Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire*). Responden menuliskan jenis, frekuensi dan durasi aktivitas yang biasa dilakukan selama seminggu kedalam kuesioner ini. Selanjutnya aktivitas di nilai menjadi dua yaitu aktif, kurang aktif dan inaktif. Responden dikatakan aktif apabila berpartisipasi dalam aktivitas berat paling sedikit 3 kali seminggu untuk minimal 20 menit

per hari, dikatakan kurang aktif responden hanya melakukan aktivitas sedang paling sedikit 3 jam perhari dalam 1 minggu, dan responden dikatakan tidak aktif bila tidak memenuhi syarat di atas (Booth, 2006 ).

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuesioner yang disebut PAQ-A (Physical Activity Questionnaire Adolescents) yang dikembangkan oleh Kent C. Kuesioner tersebut digunakan untuk anak usia remaja yaitu 14-20 tahun. PAQ-A adalah modifikasi dari Physical Activity Questionnaire Children . Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi lembar pernyataan yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai aktivitas yang telah dilakukan selama seminggu (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004). Begona dan Elena (2006) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent* (MET), dan *heart rate* (denyut jantung).

### **2.3 Kerangka Teoretis**

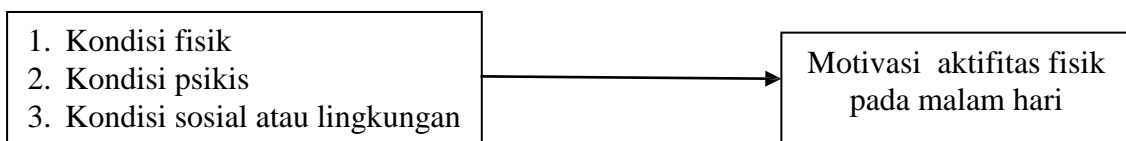
Berdasarkan uraian kajian pustaka di atas, maka dapat disusun kerangka teori mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi motivasi dibagi menjadi dua yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik dan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu : (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil, (2) adanya dorongan dan kebutuhan (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan, (4) intensitas, (5) jenis kelamin. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsiknya yaitu (1) adanya penghargaan (2) adanya kegiatan yang menarik (3) adanya lingkungan yang kondusif (4) waktu pelaksanaan (5) tingkatan aktivitas fisik.



Bagan 1. Kerangka Teoritis  
Sumber : Hamzah (2010) dan Ismahmudi (2015)

## 2.4 Kerangka Berfikir

Berpedoman pada kajian pustaka dan kerangka teoritis pada uraian sebelumnya, yang menjadi variabel dalam penelitian ini meliputi :



Bagan 2. Kerangka Berfikir

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Motivasi aktivitas fisik malam hari ditinjau dari segi fisik adalah untuk menurunkan berat badan serta menjaga kesehatan. Motivasi aktivitas fisik malam hari ditinjau dari segi psikis adalah untuk menyalurkan hobi, kesenangan dan menghilangkan stress. Motivasi aktivitas fisik malam hari ditinjau dari segi sosial adalah untuk menambah teman.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi anggota Runners Semarang**

Untuk keamanan bagi anggota saat lari malam hari diharapkan memakai baju berwarna cerah agar mudah terlihat dan memakai kaos olahraga supaya cepat kering saat berkeringat.

##### **5.2.2 Bagi pemerintah**

Diharapkan dapat memperbaiki trotoar dan membersihkan trotoar dari penjual kaki lima agar lebih ramah pejalan kaki dan leluasa untuk digunakan lari malam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. A. G. 2014. Metodologi Penelitian Pendidikan. Yogyakarta: Aditya Media Publising.
- Almatsier, S. 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ardana, Komang, dkk. 2008. Perilaku Organisasi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Booth ML, Okely AD, Thien C, Bauman A. The reability and validity of the adolescent physical activity recall questionnaire. *Med & Sci Journal*. 2006; 34(12):1986-95
- Begona, M.M, Elena, G.B. 2006. Physical Activity and Health in Children and Adolescents A Guide For All Adults In Volved In Educating Young People. Madrid, Spain: Salud Publica, Ministerio De Sanidad Y Consumo. Part 2 P 26-28.
- Friederichs, SAH. 2015. Profiling physical activity motivation based on self-determination theory: a cluster analysis approach. *BMC Psychology Journal* Vol 3(1): Page 1-12.
- Gholamhasan, J., Sajad, A., Mehdi, RG., Javad, MS. 2013. The Effect of Exercise in the Morning and the Evening Times on Aerobic and Anaerobic Power of the Inactive Subjects. *Wworld Applied Sciences Journal* 22(8): 1146-1150
- Giriwijoyo S, Sidik DZ. 2013. Ilmu kesehatan olahraga. Bandung : PT Remaja Rosdakary
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: Remaja Rosdakar
- Gunarsa, Singgih D. 2008. Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Hafid, M.A. 2016. Pengaruh Tingkat kelelahan akibat aktivitas fisik malam dengan kejadian insomnia pada olahragawan futsal mahasiswa UIN Alauddin Makassar. *Journal Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin* Vol 1 No 1. Available from URL : <http://garuda.ristekdikti.go.id/journal/article/827756>



- Handoko, Hani T. 2012. Manajemen. Cetakan XXIII. Yogyakarta : BPFE-Yogyakarta
- Hamzah, B.U. 2008. Teori Motivasi dan Pengukurannya, Jakarta : Bumi Aksara
- Hidayat, Y. 2009. Struktur Faktor Motivasi Olahraga: Analisis Perspektif Teori Determinasi Diri dan Implikasinya dalam Penelitian Pendidikan Jasmani dan Olahraga. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2 Nomor 1. ISSN: 2085-6180
- Hoare, E., Bill S., et.all. 2017. Exploring Mitivation And Barriers To Physical Activity Among Active And Inactive Australian Adults. MDPI Journal Sports,Basel, Switzerland. Vol 5 (47): Page 1-8
- Husdarta. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung : Alfabeta
- Ismahmudi, R. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda. Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Gadjah Mada
- Ismail, A.W. 2013. Motivasi Berolahraga Bagi Para Santri Pondok Pesantren Al-Asror Semarang. Skripsi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang
- Isprayoga, I. 2015. Efektivitas Latihan Aerobik Pagi Dan Malam Hari Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Kadar Leukosit. Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Kartono, Kartini. 2008. Pemimpin dan Kepemimpinan : Apakah Pemimpin Abnormal itu?. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Kasriman. 2017. Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program *Car Free Day* Di Jakarta. Pgsd Fkip Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume 9 Nomor 2 : 72-78. Available from URL : <http://uhamka.ac.id/index.php/miki>
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Pedoman Umum Program Indonesia Sehat dengan Pendekan Keluarga. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Khomarun. 2013. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 2 (2): 41-155

- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. College of Kinesiology University of Saskatchewan, Canada. Part 2: Page 13-15
- Kushartanti, Wara. 2013. Fisiologi dan Kesehatan Olahraga. FIK UNY. Available from URL : <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pendidikan/FISIOLOGI+DAN+KESEHATAN+OLAHRAGA.pdf>
- Kusuma, B.A. 2016. Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations 5 (2) : 57-73. ISSN 2252-6773. Available from URL : <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Maharani, D. 2014. Olahraga Malam Hari, Baguskah untuk Kesehatan. Kompas.com available from URL : <http://health.kompas.com/read/2014/10/04/160000923/Olahraga.Malam.Hari.Baguskah.untuk.Kesehatan> di akses 24 November 2015 pukul 15:35
- Mckinney, J.Daniel, JL. Hamed, N, etc. 2016. The health benefitc of physical activity and cardio respiratory fitners. BC Medical Journal Vol 58 No 3 Page 131-137
- Moleong, J. Lexy. 2017. Metodologi Penelitian Kualitatif. Cetakan XX. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Munandar, Sunyoto Ashar. 2014. Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta : Universitas Indonesia (UI Press)
- Myllymaki, T., Kyrolainen,H., Savolainen,K., et.all. 2011. Effects Of Vigorous Late-Night Exercise On Sleep Quality And Cardiac Autonomic Activity. European Sleep Research Society Sleep Rest Journal, Vol 20: Page 146-153
- Notoatmodjo, S. 2009. Pengembangan Sumber Daya Manusia. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurmalina, L. 2011. Panduan untuk Keluarga Pencegahan & Manajemen Obesitas. Bandung: Elex Media Komputindo

- Nursalam, Ninuk DK. 2011. Asuhan keperawatan pada pasien terinfeksi HIV/AIDS. Jakarta: Salemba Medika
- Salim, A. 2016. Teori & Paradigma Penelitian Sosial (Ed.2). Yogyakarta: Tiara Wacana
- Saryono. 2011. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Mitra Cendikia. Press
- Saputro, N.A. 2014. Minat Dan Motivasi Kegemaran Olahraga Terhadap Hasil Tes Pemanduan Bakat Sport Search. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations, Active 3 (10) : 1317- 1321. ISSN: 2252-6773
- Sevil, J. 2015. Levels Of Phisical Activity, Motivation And Barriers To Participation In University Student. The Journal of sports medicine and physical fitness: Vol. 56: Page 1-10
- Shadrinah, S.N. 2017. Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi akademik santri pondeok pesantren X di Kabupaten Bogor. Program studi kedokteran dan profesi dokter: UNIVERSITAS Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Sholihin, A.D. 2015. Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Journal of Sport Sciences and Fitness, JSSF 4 (4) : 34-37. ISSN 2252-6528. Available from URL : <http://garuda.ristekdikti.go.id/journal/article/485291>
- Siagian, Sondang. P. 2012. Teori Pengembangan Organisasi. Jakarta: Bumi Aksara
- Soegiyanto, K.S. 2010. Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja (Studi Kualitas Kesehatan Fisik Pada Buruh Pabrik). Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat 6 (1) : 1-7. ISSN 1858-1196. Available from URL : <http://garuda.ristekdikti.go.id/journal/article/136065>
- Soegiyanto, K.S. 2013. Keikutsertaan masyarakat dalam kegiatan olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 3. Edisi 1. Juli 2013. ISSN: 2088-6802 Hal 14-24. Available from URL : <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>

- Sucahyadi, C. 2010. Pengaruh Latihan Aerobik Teratur Siang Hari dan Malam Hari terhadap perubahan kadar leukosit dalam Darah pada Tikus Putih (*rattus Norvegicus wista*). Skripsi, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung : CV Alfabeta
- Rahayu, S.M., Purba, A., Setiawan. 2013. Perbedaan Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Ringan Pada Sore Dengan Pagi Hari Terhadap Kadar Adiponektin, Trigliserida, Dan Glukosa Darah Pada Tikus Galur Wistar Model Obesitas. *Bhakti Kencana Medika*, Volume 3, No. 7, Januari 2013. Hal. 306-311
- Rahayu, I.T. 2016. Pengaruh *Jogging* Pagi Hari Dan Malam Hari Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Mahasiswa IKOR FIK UNNES. Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Robbins SP, Judge. 2008. Perilaku Organisasi Buku 2, Jakarta : Salemba
- Russell, L. 2011. *The Accelerated Learning Fieldbook*. Bandung: Nusamedia
- Prativi, G.O. 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, JSSF 2 (3), 32-36. ISSN 2252-6528
- Pratomo, A.S. 2015. Motivasi Masyarakat Melakukan Kegiatan *Sandboarding* Sebagai Sarana Olahraga Rekreasi Di Pantai Parangkusumo Yogyakarta. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*. ACTIVE 4 (12): 2270-2277. ISSN 2252-6773
- Prihanto, J.B. 2010. Analisis tingkat kebugaran jasmani (daya tahan jantung paru) berdasarkan status tingkat aktivitas olahraga. *Journal UNESA Vol 8 No 2*. Available from URL : <http://garuda.ristekdikti.go.id/journal/article/140919>
- Walgito, Bimo. 2010. Psikologi umum. Yogyakarta: CV ANDI Offset
- WHO. 2018. [https://translate.googleusercontent.com/translate\\_c?depth=1&hl=id&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.who.int/ncds/prevention/physical-](https://translate.googleusercontent.com/translate_c?depth=1&hl=id&prev=search&rurl=translate.google.com&sl=en&sp=nmt4&u=http://www.who.int/ncds/prevention/physical-)

[activity/introduction/en/&xid=17259,15700002,15700019,15700124,15700149,15700168,15700186,15700191,15700201&usg=ALkJrhjll8Df0rzkwu-1QglURsPoewdvqA](https://www.researchgate.net/publication/327111111-activity/introduction/en/&xid=17259,15700002,15700019,15700124,15700149,15700168,15700186,15700191,15700201&usg=ALkJrhjll8Df0rzkwu-1QglURsPoewdvqA). Diakses 25 Juli 2018

Wicaksono, S. 2015. Perbedaan Olahraga Futsal Di Sore Hari Dan Di Malam Hari Terhadap Tingkat Insomnia Pada Anggota Klub Futsal Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Widiantini, W., Z. T. (2014). Aktifitas Fisik, Stres, Dan Obesitas Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8(7), 329–336.

Youngstedt S. 2008. Sleep, Health and Society : From Aetiologi to Public Health. *Sleep Med Rev Journal*. Vol 8: Page 159 –174

# LAMPIRAN-LAMPIRAN

**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS COMMUNITY*)**

**1. Kisi-kisi pedoman wawancara**

No	Faktor yang Diungkap	Indikator	Sub Indikator	Teknik Pengumpulan Data		Nomor Soal	Sumber Data
				wawancara	Kuesioner		
1	Karakteristik responden	1. Identitas responden	1. Nama		V	1	Anggota
			2. Usia		V	2	
			3. Jenis kelamin		V	3	
		2. Latar belakang responden	4. Tingkat pendidikan		V	4	
			5. Pekerjaan		V	5	
			6. Lama waktu kerja dalam 1 hari		V	6	
		3. Keaktifan keanggotaan	7. Lama menjadi anggota		V	7	
			8. Intensitas latihan		V	8	
			9. Aktifitas setelah latihan		V	9	
2	Profil Komunitas	Identitas Komunitas	1. Apa itu semarang runners community	V		1	Pendiri
			2. Waktu berdirinya Semarang Runners Community	V		2	
			3. Asal aktivitas malam hari	V		3	
			4. Latar belakang terbentuknya				

**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS COMMUNITY*)**

No	Faktor yang Diungkap	Indikator	Sub Indikator	Teknik Pengumpulan Data		Nomor Soal	Sumber Data
				wawancara	Kuesioner		
			Semarang Runners Community	V		4	
			5. Bentuk komunitas				
			6. Visi Semarang Runners Community	V		5	
			7. Program kegiatan komunitas	V		6	
			8. Harapan jangka panjang komunitas	V		7	
			9. Usaha menarik anggota baru	V		8	
				V		9	
3	Motivasi berhubungan dengan kondisi fisik	1. Motivasi intrinsik kondisi fisik yang diinginkan	1. Tujuan mengikuti aktivitas fisik malam hari dari segi fisik	V		1	Anggota
			2. Manfaat fisik yang diperoleh dari aktivitas fisik malam hari	V		2	
			3. Pengaruh fisik yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari setelah melakukan aktivitas fisik malam hari	V		3	



**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS COMMUNITY*)**

No	Faktor yang Diungkap	Indikator	Sub Indikator	Teknik Pengumpulan Data		Nomor Soal	Sumber Data
				wawancara	Kuesioner		
		2. Motivasi ekstrinsik kondisi fisik yang diinginkan	4. Kondisi fisik yang menjadi tujuan akhir dari responden	V		4	
			1. Pengakuan/penghargaan yang ingin diraih dari segi fisik	V		5	
4	Motivasi berhubungan dengan kondisi psikis	1. Motivasi intrinsik kondisi psikis yang diinginkan.	1. Manfaat psikis yang diperoleh setelah melakukan aktivitas fisik malam hari	V		6	Anggota
			2. Kondisi psikis yang diharapkan dapat dicapai	V		7	
			3. Prestasi yang ingin diraih dari aktivitas fisik malam hari	V		8	

**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS COMMUNITY*)**

No	Faktor yang Diungkap	Indikator	Sub Indikator	Teknik Pengumpulan Data		Nomor Soal	Sumber Data
				wawancara	Kuesioner		
		2. Motivasi ekstrinsik kondisi psikis yang diinginkan	1. Alasan memilih aktivitas fisik malam hari	V		9	
5	Motivasi berhubungan dengan kondisi sosial sosial	1. Motivasi instrinsik kondisi sosial mengikuti latihan	1. Ketertarikan dengan komunitas	V		10	Anggota
			2. Mengenal orang dalam komunitas	V		11	
		2. Motivasi ekstrinsik kondisi sosial mengikuti latihan	1. Teman berangkat latihan	V		12	
			2. Bagaimana jika teman tidak berangkat latihan	V		13	
			3. Individu yang ingin ditemui ketika berangkat latihan	V		14	



**PEDOMAN WAWANCARA**  
**MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI**  
**KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS COMMUNITY*)**

Sumber data : Pendiri komunitas Semarang *Runners*

1. Apa itu Semarang runners ?
2. Kapan berdirinya semarang runners?
3. Kenapa harus malam hari?
4. Apa yang menjadi latar belakang terbentuknya komunitas Semarang *Runners*?
5. Seperti apa bentuk komunitas Semarang Runners ?
6. Apa yang menjadi visi semarang runners?
7. Apa yang menjadi program kegiatan komunitas?
8. Harapan jangka panjang komunitas?
9. Usaha yang dilakukan untuk menarik orang-orang baru yang bukan pelari?



**PEDOMAN WAWANCARA**  
**MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI**  
**KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS COMMUNITY*)**

Sumber data : Anggota komunitas Semarang *Runners*

1. Apa yang menjadi tujuan anda mengikuti aktivitas fisik malam hari dari segi fisik?
2. Manfaat fisik apa yang anda peroleh dari aktivitas fisik malam hari?
3. Pengaruh fisik apa yang anda rasakan dalam kehidupan sehari-hari setelah melakukan aktivitas fisik malam hari?
4. Kondisi fisik seperti apa yang ingin anda raih pada akhirnya?
5. Pengakuan/penghargaan apa yang ingin anda dapatkan dari orang lain dalam segi fisik?
6. Dari segi psikis, manfaat apa yang anda peroleh setelah melakukan aktivitas fisik malam hari?
7. Kondisi psikis yang anda harapkan dapat dicapai lewat aktivitas fisik malam hari?
8. Adakah prestasi yang ingin anda raih, dengan mengikuti aktivitas fisik malam hari?
9. Apa yang menjadi alasan anda memiliki aktivitas fisik pada malam hari?
10. Apa yang membuat anda tertarik dengan komunitas Semarang *runners*?
11. Apakah anda mengenal orang-orang yang ada di komunitas Semarang *runners*?
12. Apakah anda memiliki teman untuk berangkat latihan Bersama?
13. Bagaimana jika anda tidak memiliki teman/teman tidak berangkat untuk latihan?
14. Adakah individu yang ingin anda temui ketika berangkat latihan?

**KUESIONER PENELITIAN UNTUK ANGGOTA  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI  
(STUDI KASUS PADA SEMARANG *RUNNERS COMMUNITY*)**

NAMA :

USIA :

JENIS KELAMIN :

PENDIDIKAN TERAKHIR :

PEKERJAAN :

Berapa lama waktu bekerja anda dalam satu hari?

----- Jam ----- Menit

Berangkat pukul -----

Mulai bekerja pukul -----

Pulang bekerja pukul -----

Sampai rumah pukul -----

Berapa lama anda sudah menjadi anggota/mengikuti kegiatan dalam komunitas ini?

-----

Berapa kali anda berangkat latihan dalam satu minggu?

-----

Apa yang anda lakukan setelah selesai latihan?

-----

Bagaimana tidur anda setelah menjalani aktivitas fisik malam hari?

-----

REKAP HASIL WAWANCARA *SEMARANG RUNNERS COMMUNITY*

No	Nama	Jabatan	usia	Pekerjaan
1	Imam Santosa	Pendiri	37 Tahun	Freelance
2	Ayudha Armin	Koordinator	21 Tahun	Mahasiswa
3	Septian Dwi Pamungkas	Anggota	21 Tahun	Karyawan Swasta
4	Yuniawati	Anggota	30 Tahun	Karyawan Swasta
5	Ismail	Anggota	27 Tahun	Karyawan Swasta
6	Jimmy Freddy	Anggota	42 Tahun	Karyawan Swasta
7	Angelika Jeany	Anggota	34 Tahun	Karyawan Swasta

Responden 1	Imam santosa	Pendiri	37 Tahun	Freelance
-------------	--------------	---------	----------	-----------

1. Semarang runners itu apa sih ?

Semarang runners itu komunitas tempat berkumpulnya teman-teman penggiat lari. Penggiat lari itu belum tentu pelari, tapi orang-orang yang menyukai lari. Mereka mempunyai akses poin alias pembuangan energi mereka melalui lari, jadi siapa saja mau wanita, pria, umur berapapun silahkan bergabung, siapapun yang suka berlari silahkan bergabung

2. Kapan berdirinya semarang runners?

Kalau secara komunitas sudah ada sejak tahun 2012. Saat itu sedang booming Namanya indo runners Jakarta pusat, kemudian beberapa orang ada yang pindah ke semarang dan ada yang tinggal di semarang, waktu itu mereka follownya di facebook, kemudian lama-lama mereka ngumpul. Akhirnya dari tahun 2012, kemudian saya juga gabung di tahun 2012 akhir, kemudian tahun 2013 mulai ngumpul dan membuat komunitas bernama “members indo runners yang ada di semarang” karena Namanya Panjang, akhirnya kita buat sendiri Namanya semarang runners. Jadi tahun 2013 bulan september

3. Kenapa harus malam hari?

Sebagian besar anggota waktu itu, termasuk saya sibuk kerja di pagi hari sampai sore, kadang harus lembur sampai jam 18.00, kemudian kita terbiasa

aktif sebelumnya, Cuma karena sibuk kerja akhirnya gak ada waktu, adanya setelah selesai kerja dan itupun tidak bisa setiap hari, akhirnya sekali, dua kali kemudian jadi kebiasaan buat lari malam, akhirnya lama-lama dari orang lihat, orang ngobrol akhirnya ada yang ikut, trus ngajak temen akhirnya terkumpul banyak. Dulu kebanyakan pekerja, sekarang sudah campur, ada yang mahasiswa, kerja dan sebagainya, dan sekarang ini kebanyakan mahasiswa. Banyaknya mahasiswa menjadi inspirasi dari temen-temen mahasiswa di kampus bikin event-event yang bertema lari seperti selfie run, laugh run, colour run, dll

#### 4. Latar belakang terbentuknya semarang runners?

Banyakna keinginan untuk berolahraga outdoor tapi tidak punya waktu banyak, jadi berkumpul mereka

Pertama, mengapa olahraga lari yang menjadi pilihan... karena lari itu murah meriah, bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, sama siapa saja. Walaupun pada kenyataannya kalau di barcode sepatu mereka, baju, dan celana ada harganya.

Kedua, kenapa malam... karena tidak ada waktu, waktunya adanya malem. Kemudian di masyarakat menjadi janggal, kog larinya malam-malam akhirnya menjadi tranding dan menjadi hits kalau lari malam itu keren. Orang itu berpikinya lari itu tidak melulu di pagi hari, hari minggu atau sabtu. Justru lari malam saat itu menjadi tranding dan banyak banget yang ikut, akhirnya sekarang banyak muncul komunitas olahraga malam yang serupa



5. Bentuk komunitas?

Organisasi semi casual, dimana ada struktur organisasi tapi tidak mengikat banget. Ketika punya waktu dan mau jadi relawan ya silahkan gabung, punya andil dan menikmati

Struktur paling atas ada coordinator, coordinator itu bos nya semarang runners Dilapangan ada sendiri, di organisasi ada sendiri. Kalau di organisasi Namanya koordinator.

Koordinator dibantu temen-temen ada yang di lapangan, sosial media, dan lain sebagainya

Untuk lapangan kita menyebutnya kapten, kapten itu orang yang di depan mimpin pemanasan, pendinginan dan sebagainya. Siapaun bisa jadi kapten, termasuk koordinator. Posisi kapten bisa menjadi ajang latihan bagi temen-temen terutama mahasiswa untuk belajar berbicara. Seperti mbak ayudha ini orangnya pendiam, tapi lama-lama ini orang moncer juga. Dan sekarang akhirnya bisa bantu jadi kapten, kadang jadi koordinator.

6. Visi semarang runners?

Yang pertama menjadi wadah buat temen-temen penggiat lari, penggiat lari bukan berarti pelari, tapi siapapun penikmat lari yang menjadi akses poin mereka

Yang kedua, memperkenalkan atau mempromosikan, mengkampanyekan yang namanya lari yang baik, benar dan aman, karena tidak semua orang itu tau tentang cara lari yang baik, benar, dan aman

Yang ketiga, mempromosikan lari di Semarang. Sekarang otomatis sudah terpromosikan dengan baik, karena komunitas lari sudah banyak. Event lari di Semarang sudah ada yang hits.

7. Program kegiatan komunitas?

Ada program mingguan, yaitu mencakup kegiatan rutin kita setiap hari Selasa, Kamis, dan Minggu

Diluar itu kita juga ada kegiatan rutin, salah satunya Sahur Run. Sahur Run itu kegiatan pas bulan puasa menjelang sahur, kemudian ada juga New Year Run, yaitu kegiatan menjelang tahun baru selain itu kita juga buat program Galang Run, Charity Run, di internal kita buat ada Running Camp, kegiatannya seperti halnya outbound untuk komunitas secara internal. Kita pergi ke suatu tempat sambil camping, disana nanti kita belajar lebih dekat, belajar tentang alam, belajar juga tentang lari

8. harapan jangka panjang komunitas?

Orang bisa melakukan aktivitas lari dengan baik, benar dan aman terlebih dahulu ditambah dengan pengetahuan beraktivitas lari yang aman di malam hari di tempat umum dan di jalanan

Kemudian makin menjamur orang-orang yang suka dengan lari sebagai olahraga pilihan yang mudah dan murah

9. Usaha yang dilakukan untuk menarik orang-orang baru yang bukan pelari?

Pertama, kita promosi lewat sosial media, tapi promosi yang lebih bagus ketika mereka sudah datang, bagaimana caranya setelah lari satu kali mereka tidak takut. Seperti ketika lari, kita ada pelari yang paling belakang namanya marshall, dia nemenin siapapun yang terakhir, kemudian ada edukatif secara terselubung, diajak ngobrol, ada foto bareng, ada yang selfie sendiri, kemudian posting di instagram dan mengajak teman yang lain, kan akhirnya kayak MLM

Responden 2	Ayudha Armin	Koordinator	21 Tahun	Mahasiswa
-------------	--------------	-------------	----------	-----------

1. Tujuan mengikuti aktivitas fisik malam hari dari segi fisik  
 “buat latihan rutin untuk menyehatkan tubuh”
  
2. Pengaruh fisik di pagi hari setelah mengikuti lari malam  
 “lebih fres, tidurnya langsung pulas, bangun lebih fresh dan segar, kuliah lebih fresh”
  
3. Kondisi fisik akhir yang ingin dicapai  
 “fisik ingin lebih kuat, agar bisa kuat saat full marathon 42k”
  
4. Penghargaan yang ingin didapatkan ada aktivitas malam  
 “bukan penghargaan sih buat memotivasi diri untuk lebih semangat buat lari  
 waopun larinya gak pagi siang, untuk penghargaan sih tidak untuk seneng-  
 seneng karena hobi, kadang sih juga pingin penghargaan tapi kalo pingin  
 penghargaan latihannya harus lebih rutin, kalo inikan Cuma untuk  
 menyehatkan kondisi fisik saja”
  
5. Kondisi psikis yg diharapkn dari aktivitas fisik malam hari  
 “karena hobi saya lari ya jadi senang, malah kadang lari dijadikan pelampiasan  
 kalau lagi emosi , soalnya teman saya juga kalau emosi saja larinya”

6. Alasan memilih aktivitas fisik malam hari

“pagi siang sore gak sempat untuk lari, saat tahu ada semarang runner malam hari, jadi trus ikut”

7. Tahu komunitas ini dari mana?

“dari instagram, dm admin, trus disuruh datang saja pakai kostum lari anti dikenalin sama yg lain”

Berarti gak ada persyaratan khusus?

“gak ad”

8. Yang membuat anda tertarik ikut semarang runner?

“pas awal datang itu welcome bangete, kekelargaannya dapet, tambah temen, asli saya luar jawa setelah ikut semarang runner temannya tambah banyak bukan mahasiswa saja tapi juga orang kerja, jadi kita bisa belajar ngomong sms oarng gede, cara kerjasamanya , lebih dapat kekeluargaannya”

9. Apa anda mengenal anggota lain?

“ awalnya gak kenal, setelah ikut lari kenal semua, kadang setelah lari diajak makan bareng jadi ya kenal”

10. Ada teman yg selalu berangkat bareng?

“banyak mas, ganti2 juga, “

Kadang berangkat sendri, kadang nebeng

11. Awal berangkat sendri/sama temen?

“berangkat sendri,karena hobi sya lari, jadi ya no problem nanti disana juga banyak kenalan”

Yg biasanya temennya berangkat bareng tidk bisa berangkat tidak jadi masalah ya?

“ya gak masalah”

12. Ada motivasi ketika berangkat ingin ketemu seseorang?

“gak ada, emang ingin berangkat sendri”

Responden 3	Septian Dwi Pamungkas	Anggota	21 Tahun	Karyawan Swasta
-------------	-----------------------	---------	----------	--------------------

1. Tujuan mengikuti aktivitas fisik malam hari dari segi fisik?

awalnya saya tidak memiliki badan seperti sekarang ini, badan saya dulu gemuk, sehingga ketika beraktifitas saya sering merasa kesusahan karena tidak proposional, Salah satu temen kantor ada yang mengikuti komunitas ini, dan saya tertarik untuk mengikutinya dulu berat badan saya 86 sekarang 59

2. Manfaat fisik apa yang diperoleh dari mengikuti aktivitas fisik malam hari?

Lebih menunjang aktivitas sehari-hari saya, karena saya lebih sering bekerja di lapangan Tubuh saya terasa menjadi lebih ringan dan leluasa dalam bergerak

3. Fisik yang anda rasakan pada pagi hari, setelah melakukan aktivitas fisik malam?

Setelah aktivitas fisik malam, saya merasa lebih segar, karena kebiasaan saya beberapa menit setelahnya adalah mengeringkan badan terlebih dahulu, kemudian mandi, baru saya carbo loading, mengisi ulang asupan tubuh untuk mengembalikan stamina saya. Setelah itu saya tidur standar 6-7 jam dan pagi harinya saya bisa bangun tidur tepat waktu dan sudah siap melakukan aktivitas baru lagi di keesokan harinya. Setelah bangun pertama kali rasanya agak pegel, tapi rasanya fresh, enak buat kerja dan tidak merasa kelelahan

4. Insomnia gak?

Tidak

5. Kondisi fisik yang diharapkan?

Kesehatan organ dalam untuk mengontrol tubuh agar tetap sehat

6. Penghargaan yang ingin diraih?

Cita-cita pingin naik podium, kemarin alhamdulillah saya mendapat medali emas di nomor full marathon 42KM, tahun depan mau target yang pendek-pendek saja 5-10 KM

7. Pengakuan yg ingin didapat?

Tidak ada pengakuan yg ingin saya dapatkan, aku lari biasanya mengikuti kegiatan donasi untuk anak-anak yang tidak mampu

8. Manfaat psikis apa yang didapat?

Dapat menghilangkan stress, dan memperbanyak teman

9. Alasan memilih aktivitas fisik malam hari?

Ikut komunitas sebenarnya hanya untuk have fun, berkumpul sama temen-temen, tambah temen.

Sebenarnya aktivitas fisik, saya biasa melakukannya pada pagi hari, kalau malam hari sebenarnya mau bertemu, berkumpul sama temen-temen. Jagain



mereka, jagain temen-temen yang baru ikut lari. Jadi biar nambah temn, nambah pengetahuan, nambah wawasan. Terutama kalua kita orang kerja, kalau kita tidak berolahraga, tidak ikut komunitas stressnya akan menumpuk

10. Kenal yang ada di komunitas?

Kita itu berkumpul satu sama lain sebagai keluarga tanpa embel-embel status soisal apapun. Jadi anggap saja satu sama lain itu saudara. Jadi kebanyakan semua pasti kenal

11. Punya teman berangkat?

Tidak, karena setelah pulang kerja langsung kesini. Soalya kita ikutan komunitas ini kan kita menuju ke pertemanan, bukan menuju komunitas bareng temen

12. Ada yg ingin ditemui di komunitas?

Tidak, berangkat tujuannya adalah cari temen

Responden 4	Yuniawati	Anggota	30 Tahun	Karyawan Swasta
-------------	-----------	---------	----------	-----------------

1. Tujuan mengikuti dari segi fisik?

Sebenarnya karena dulu gendut/overweight, kata orang kalau lari trus cepet turunnya sampai 5 KG. Memang dulu turunnya cepet, sekarang ini lagi gendut-gendutnya karena berhenti akibat cedera

2. Manfaat fisik yang diperoleh?

Satu, gak gampang capek, fress terus, terus tidurnya jadi lebih pules karena udah kringetan, capek trus gampang tidur

3. Pernah insomnia gara-gara aktivitas malam?

Gak pernah, paling pertam kali dulu, terasa pegel-pegel semua, habis itu dua tiga kali sudah enggak. Tapi aku tetep enjoy, kalau aku gak enjoy tidak mungkin aku terusin. Selain dapat fisik yang sehat, aku juga dapet teman banyak disini

4. Yang dirasakan pagi hari setelah latihan?

Biasa aja sih, karena sudah terbiasa, tidak mengganggu pekerjaan

5. Tujuan fisik yang ingin diraih?

Kalau overweight itu kan gak enak, ya normal-normalnya aja. Kalau ini emang pas lagi vakum karena sama dokter gak boleh lari dulu, tapi karena sudah hobi ya lari lagi, walaupun larinya pendek-pendek karena kaki ada peradangan sendi. Sama dokter boleh lari, tapi jangan kenceng, jangan Panjang

6. Penghargaan yang ingin diraih?

Penghargaan sih enggak, tapi larinya pengen lebih jauh tapi kakinya udah gak boleh. Dari dulu itu cita-citanya finish bahagia udah cukup. Finish, dapet medals, gak cedera itu dah seneng banget

7. Manfaat dari segi psikis?

Karena hobi, ya seneng aja. Di vonis dokter gak boleh lari itu sedih banget, karena hobi senengnya lari, makanya ini nyuri-nyuri udah bahagia

8. Pernah stres dalam bekerja?

Pernah

9. pernah diluapkan dengan lari?

Pernah, larinya malah lebih kenceng. Kalau orang bilang lari dari kenyataan kayaknya bener deh. Kalau stres kan susah tidur, trus kalo lari, capek jadinya gampang tidur

10. Tujuan psikis yang ingin dicapai?

Perasaan happy aja, ngilangin stress juga, karena habis ketemu temen-temen, trus ngomong tentang hobi yang sama jadi klop. Seupamanya ada masalah kantor jadi ada temen sharing yang dipercaya, jadi besoknya bisa lebih lega jadi happy, ada solusi

11. Alasan memilih aktivitas fisik malam hari?

Karena dulu saya pengen ntoba olahraga lari, cuman saya orangnya males bangun pagi, kemudian ada teman kasih tau ada lari malam, yaudh ikut ternyata jadi seneng

12. Ketertarikan dengan komunitas?

Pertama dulu karena diajakin, dulu tu disini ramai banget, jadi kayak akrab banget, walaupun saya baru teterp digadeng. Disini yang baru itu nggak ditinggal. Ada cpten, marshall, dan swepper. Kapten itu biasanya paling depan yang mimpin, marshall itu yang tengah, yang nyebrangin juga, dan swepper itu yang terakhir, jadi walaupun kita pemula gak bakal ditinggal. Walaupun saya baru, gak kayak orang baru

13. Ada yang dikenal dalam komunitas?

Ada, banyak. Tapi kalau anak-anak baru tau wajahnya, tp gak begitu tau Namanya karena udah lama gak lari, gak sesering dulu,

14. Teman berangkat lari malam?

Kalau dari rumah sih enggak, kalo dah disini biasanya janji untuk temen lari. Saya tipenya ngobrol, kalau gak ngobrol biasanya pake headset, biasanya tidak semua orang punya tipikal seperti saya, karena Kalau ngobrol itu nafasnya lebih gak teratur, jadi saya butuh temen-temen ya se-tipe dan kebetulan ada beberapa temen

15. Harus ada temennya?

Ini juga sebetulnya janji, karena hujan dia gak jadi ikut

Gak harus, sendiripun saya oke, toh kalau gak ada dia masih ada temen-temen yang lain pasti nemenin

Responden 5	Ismail	Angota	27 Tahun	Karyawan Swasta
-------------	--------	--------	----------	-----------------

1. Motivasi utama melakukan olahraga dimalam hari?

Yang pertama, saya sebagai seorang pekerja otomatis waktu olahraga di pagi hari, sore hari menjadi agak susah. Kemudian saya bertemu dengan komunitas ini saya bisa menyalurkan keinginan untuk sehat, daripada hanya sekedar kerja, makan, tidur

2. Tahu komunitas ini dari mana?

Dari sosial media Instagram

3. Tujuan mengikuti aktivitas malam hari dari segi fisik?

Sehat dan ingin berat badan menjadi stabil

Berat badan awal 75, sekarang 67-66

4. Pengaruh fisik yang dirasakan pagi hari setelah aktivitas fisik malam hari?

Badan otomatis lebih segar dan tidak merasa capek

5. Bagaimana dengan tidur setelah aktivitas fisik malam hari?

Setelah selesai latihan jam 9, biasanya bersih-bersih setengah jam kemudian bisa tertidur jam 10 malam, jam 4 sudah terbangun dengan fresh

6. Kondisi fisik yang ingin dicapai?

Berat badan seimbang, sesuai tinggi badan

7. Prestasi yang ingin dicapai?

Ingin sekali mendapatkan, tetapi terkendala kondisi kaki yang pernah mengalami patah tulang,

8. Dari segi psikis, manfaat apa yang diperoleh dari aktivitas fisik malam hari?

Perasaan senang, karena yang dijalankan adalah hobi dan menghilangkan kejenuhan sesudah seharian bekerja

9. Kondisi psikis yang diinginkan?

Dalam menjalani keseharian bisa lebih segar

10. Biasanya berangkat ada temennya ?

Kadang ada, kadang tidak ada

11. Adakah yg ingin ditemui ketika latihan?

Tidak ada orang khusus yang ingin ditemui

Sebagian besar saya kenal anggota komunitas

Responden 6	Jimmy Freddy	Anggota	42 Tahun	Karyawan Swasta
-------------	--------------	---------	----------	-----------------

1. Tujuan utama mengikuti olahraga malam?

Tujuan utama untuk melepas stress, karena dengan lari bisa merasa bebas, kita mau lari kencang ataupun lari pelan, kita berlari sesuai dengan kemampuan kita, buat saya itu bisa melepas stress. Kalau untuk bisa lebih bugar bisa turun berat badan buat saya itu bonus, yang lebih penting stress nya lepas

2. Tujuan dari segi fisik

Sudah satu tahun saya ikut lari, mulai dari yang 1 KM sudah capek sampai bisa lari jauh, tujuannya sebenarnya hanya endurance saja, biar gak gampang sakit, gak gampang capek. Kebetulan saya adalah perokok, kalau tidak diimbangi dengan lari sepertinya saya bisa drop lebih cepat. Tapi tidak menuntut kemungkinan kedepannya dapat memicu saya untuk berhenti merokok. Karena saya mendapat masukan dari teman-teman “kalau njenengan tidak merokok pasti bisa lebih jauh lagi, lebih cepat lagi daya tahannya lebih bagus”.

3. Manfaat fisik yang diperoleh?

Daya tahan lebih baik, lebih gak gampang capek..

Yang lebih terasa lagi, Bangun tidur itu badan tidak pegel-pegel. Biasanya kalau jarang olahraga bangun tidur badan suka pegel-pegel



Tidur lebih pulas setelah latihan dan tidur saya bisa lebih cepat, karena mungkin dulu stress, tidak ada Pelepas stres terbawa jadi tidur larut malam

4. Aktivitas kerja keesokan harinya?

Aktivitas kerja saya kebetulan dibelakang meja, tidak banyak menguras fisik, jadi yang fokusnya itu ke pikiran. Buat saya dengan ikut seperti ini stress sepanjang hari ini bisa hilang

5. Tahu darimana kokmunitas ini?

Kalau saya duu pertama kali bergabungnya di komunitas freeletics Semarang, kebetulan coach nya pelari juga, diajaklah saya” kebetulan juga Sekarang freeletics itu anggotanya juga suka lari semua. Kadang bikin sabtu atau minggu kita lari bareng 5-10 KM

6. Tujuan akhir fisik

Saya pengen tau sejauh mana diri saya bisa saya dorong, kalua bentuk fisik saya tidak terlalu focus kesana, di usia seperti saya sekarang sudah kepala 4, sejauh mana saya bisa, karena kalua lihat ke belakang kog saya telat tidak mulai dulu-dulu, dan saya ingin mengejar ketertinggalan saya

7. Penghargaan yang ingin diraih?

Kalau penghargaan dari pihak luar sih tidak, tetapi dari tahun kemarin sampai event terakhir jogja mandiri marathon, saya sudah mendapat sertifikat, dapet

medals finisher. Untuk saya sekarang semua sudah penghargaan yang sangat tinggi, meskipun tidak seperti yang professional

Komunitas ini konteksnya bebas, gak ada syaratnya, gak ada iurannya, pokoknya yang mau lari ya lari, yang mau olahraga ya olahraga

8. Manfaat psikis yang didapat?

Kepuasan secara psikis buat saya cuman satu, saya bisa mengalahkan diri saya sendiri. Yaitu patokan saya berlari ketika mengikuti race, setiap 2-3KM ada water station saya berhenti untuk minum. Pertama kali saya dulu, baru satu KM saya berhenti, dua KM saya berhenti jalan, lari lagi. Saya bisa mengalahkan diri saya ketika sudah merasa capek dan ingin berhenti, saya push lagi itu kepuasan buat saya, dan saya bisa finish sebelum waktu yang ditentukan habis(cut of time)

9. Ketertarikan dengan komunitas?

Pertama Konsepnya itu free, siapa saja boleh gabung

Kedua Tidak ada yang ditinggal, jadi semua saling menjaga. Missal ada pelari yang belakang ada swepper. Meskipun di tengah tapi sendirian pasti ditemenin sama yang laki-laki biar tidak ada apa-apa, jadi saling back up.

Di semarang runners ini, yang mau lari kenceng ada bagiannya, yang mau lari sedeng ada yang nemenin, yang mau lari lambat juga ada yang nemenin

10. Kenal dengan anggota komunitas?

Gak semua sih,

11. Teman janji berangkat?

Karena awalnya saya bergabung dengan freeletics, biasanya saya janji dengan mereka. Hari ini kebetulan ada 3 orang, biasanya banyak dan sekarang lagi halangan.

Responden 7	Angelika Jeany	Anggota	34 Tahun	Karyawan Swasta
-------------	----------------	---------	----------	-----------------

1. Tujuan utama ikut olahraga malam

Yang jelas satu pengen refreshing, terus pengen sehat juga, meskipun tidak terlalu bersih juga karena kalah sama polusi. Terus lebih ke refreshing sosialisasi karena seharian sudah capek di kantor, terus ketemu temen-temen lari bareng

2. Tujuan dari segi fisik?

Pasti kayak cewek-cewek yang lain ya..., weigh lost itu pasti, pengen mengurangi berat badan itu pasti, terus pengen lebih sehat

3. Manfaat yang sudah diperoleh?

Manfaatnya kelihatan banget perbedaannya. Sekarang jadi lebih sehat. Walaupun saya sempat off karena memang kerjaan full dan susah untuk latihan malam. Di masa itu badannya lebih terasa gak enak, gampang sakit. Kalau misalkan latihan disini kan pasti kita bisa latihan bareng-bareng temen, bisa latihan fisiknya lumayan, lebih dapet badannya juga.

4. Sudah ada perubahan?

Sudah, tapi karena aku nggak rutin, jadi berat badan masih naik-turun. Kalau misal pas lagi rutin ya turun... tp waktu akhir-akhir sekarang ini aku lagi jarang latihan juga beratnya naik lagi. Kuncinya cuman konsistensi sih..

5. Kondisi fisik yang diinginkan pada akhirnya?

Yang pasti sehat, trus masalah pencapaian BMI itu nomor dua

6. Penghargaan yang ingin didapatkan?

Ketika saya sering upload di media social, mereka yang koment “ kok asik sih, mau dong ikut” lama-lama mereka ikut join

7. Manfaat yang diperoleh dari segi pikis?

Lebih happy, moodnya juga lebih bagus, ngepush kecepatan larinya ketika sedang meluapkan stress, dampaknya lebih positif, fresh nya bisa lebih keluar

8. Apakah tidurnya terganggu?

Kalau sekarang ini tidurnya jauh lebih enak

9. Pernah insomnia?

Aku sebenarnya olahraga malem karena jam kerjanya focus dari pagi sampai sore, kalua sebelum lari sebenarnya aku lebih focus ke boxing, di boxing itu aku lebih lama, sudah ada 5 tahun cuman akhir-akhir ini lagi bosan trus pindah ke lari. Sebenarnya lari juga support boxing, karena dia kan naikin metabolisme trus sekarang malah sering ke lari akhir-akhir ini. Kalua ditanya efeknya lari buat tidur habis lari gini tidurnya pasti lebih nyenyak, deep sleepnya lebih dapet, tapi kalau boxing adrenalinnya naik, jadi aku tidurnya bisa sampai pagi.

Tidurnya itu dia gak bisa tidur, insom gitu. Aku bisa tidur pagi jam dua, jam segituan

10. Psikis yang diinginkan pada akhirnya?

Yang pasti olahraga itu boosting mood banget, jadi moodnya lebih bagus, lebih terjaga, lebih happy, karena kalau udah capek gitu dia bener-bener bisa diluapin di lapangan sebagai pelampiasannya. Ketemu temen jadi lupa masalah

11. Ada teman yang sebelumnya sudah kenal di komunitas ini?

Ada, Namanya Mario teman satu latihan di boxing, tapi dia aslinya anak lari, jadi dulu yang pertama ngajak lari disini Mario dulu. Trus karena aku liat dia fungsinya dia support, lebih bagus, lebih bisa stabilin berat badan

12. Kalau berangkat sama Mario?

Nggak juga sih, karena sekarang Mario jarang, malah akhir-akhir ini Mario absen, karena Mario kan fokusnya ke triathlon, latihan sendiri

13. Ada teman berangkat bareng?

Ada, tp kalau temennya gak berangkat cari temen yang lain, karena kan kita pada akhirnya jadi bareng-bareng banyak orang

14. Prestasi yang ingin diraih?

Gak ada sih, paling personal achievement aja. Ikut res itu sebenarnya bukan untuk podium, tapi kalau aku lebih ke cari personal based aja, jadi kemarin bisa segini, besok bisa lebih baik. Pengen jadi finisher pasti, yang pasti perbaiki waktu, perbaiki jarak

15. Yang menarik dari komunitas ini?

Karena larinya saling support, kalau gak bisa lari dibantu semangat dan motivasi. Kalau kita pelari baru itu kita gak ngerti cara lari yang bener itu seperti apa, mereka mau berbagi, cara pernafasan yang benar itu seperti apa, cara langkah lari yang bener kayak apa

16. Kenal anak komunitas?

Tidak terlalu banyak, karena saya hanya ikut larinya, tidak ngikutin komunitasnya, saya ikut komunitasnya freeletic semarang

**KUESIONER PENELITIAN UNTUK ANGGOTA  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG RUNNERS COMMUNITY)**

NAMA : Imam Santosa  
USIA : 37 Tahun  
JENIS KELAMIN : Laki - Laki  
PENDIDIKAN TERAKHIR : Sarjana  
PEKERJAAN : Freelancee

Berapa lama waktu bekerja anda dalam satu hari?

----- Jam ----- Menit

Berangkat pukul ----- Free lancee

Mulai bekerja pukul -----

Pulang bekerja pukul -----

Sampai rumah pukul -----

Berapa lama anda sudah menjadi anggota/mengikuti kegiatan dalam komunitas ini?

Sejak berdiri

Berapa kali anda berangkat latihan dalam satu minggu?

3x

Apa yang anda lakukan setelah selesai latihan?

Istirahat

Bagaimana tidur anda setelah menjalani aktivitas fisik malam hari?

Mengkap



**KUESIONER PENELITIAN UNTUK ANGGOTA  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG RUNNERS COMMUNITY)**

NAMA (: Ayudha Armin  
USIA : 21  
JENIS KELAMIN : Perempuan  
PENDIDIKAN TERAKHIR : SMA  
PEKERJAAN : Mahasiswa

Berapa lama waktu bekerja anda dalam satu hari?

8 Jam ----- Menit

Berangkat pukul ~~07~~ 07.30

Mulai bekerja pukul 08.00

Pulang bekerja pukul ~~16.00~~ 16.00

Sampai rumah pukul 16.30

Berapa lama anda sudah menjadi anggota/mengikuti kegiatan dalam komunitas ini?

6 bulanan lebih

Berapa kali anda berangkat latihan dalam satu minggu?

Seminggu 3x (ada PSB, EKB, PMI) hari Selasa, Kamis, Minggu

Apa yang anda lakukan setelah selesai latihan?

▶ rentang setengah jam lanjut makan

Bagaimana tidur anda setelah menjalani aktivitas fisik malam hari?

Sangat nyenyak

**KUESIONER PENELITIAN UNTUK ANGGOTA  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG RUNNERS COMMUNITY)**

NAMA : Septian Dwi Pamungkas.  
USIA : 21  
JENIS KELAMIN : Laki - Laki .  
PENDIDIKAN TERAKHIR : SMK .  
PEKERJAAN : Karyawan swasta .

Berapa lama waktu bekerja anda dalam satu hari?

9. Jam ----- Menit

Berangkat pukul ~~07.00~~ 07.00

Mulai bekerja pukul 08.00

Pulang bekerja pukul 17.00

Sampai rumah pukul 18.00 - 19.00

Berapa lama anda sudah menjadi anggota/mengikuti kegiatan dalam komunitas ini?

1 tahun.

Berapa kali anda berangkat latihan dalam satu minggu?

2 x (Selasa & Kamis)

Apa yang anda lakukan setelah selesai latihan?

Rest. - Membersihkan badan (Mandi) - Makan - Carbo loading.

Bagaimana tidur anda setelah menjalani aktivitas fisik malam hari?

Nyenyak - Tidak Stress.



**KUESIONER PENELITIAN UNTUK ANGGOTA  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG RUNNERS COMMUNITY)**

NAMA : Yuniawati  
USIA : 30th  
JENIS KELAMIN : Perempuan  
PENDIDIKAN TERAKHIR : SMU  
PEKERJAAN : Wakil Pegawai Swasta

Berapa lama waktu bekerja anda dalam satu hari?

8 Jam ----- Menit

Berangkat pukul 07.30 WIB

Mulai bekerja pukul 08.00 WIB

Pulang bekerja pukul 16.30 WIB

Sampai rumah pukul 17.00 WIB

Berapa lama anda sudah menjadi anggota/mengikuti kegiatan dalam komunitas ini?

4th

Berapa kali anda berangkat latihan dalam satu minggu?

1-2 x seminggu

Apa yang anda lakukan setelah selesai latihan?

mongkrong sambil ngobrol bareng tmo komunitas

Bagaimana tidur anda setelah menjalani aktivitas fisik malam hari?

Lebih Pulas /nyenyak

**KUESIONER PENELITIAN UNTUK ANGGOTA  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG RUNNERS COMMUNITY)**

NAMA : Ismail  
USIA : 27 tahun  
JENIS KELAMIN : Laki - Laki  
PENDIDIKAN TERAKHIR : Sarjana  
PEKERJAAN : Swasta

Berapa lama waktu bekerja anda dalam satu hari?

8 Jam ----- Menit

Berangkat pukul 07.30

Mulai bekerja pukul 08.00

Pulang bekerja pukul 16.30

Sampai rumah pukul 17.00

Berapa lama anda sudah menjadi anggota/mengikuti kegiatan dalam komunitas ini?

1 tahun

Berapa kali anda berangkat latihan dalam satu minggu?

2x

Apa yang anda lakukan setelah selesai latihan?

Bersih badan - Makan - Tidur

Bagaimana tidur anda setelah menjalani aktivitas fisik malam hari?

Pulas



**KUESIONER PENELITIAN UNTUK ANGGOTA  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG RUNNERS COMMUNITY)**

NAMA : JIMMY FREDDY  
USIA : 42 th  
JENIS KELAMIN : Laki-laki  
PENDIDIKAN TERAKHIR : S1  
PEKERJAAN : SWASTA

Berapa lama waktu bekerja anda dalam satu hari?

09 Jam 00 Menit

Berangkat pukul 07.30

Mulai bekerja pukul 08.00

Pulang bekerja pukul 17.00

Sampai rumah pukul 19.00

Berapa lama anda sudah menjadi anggota/mengikuti kegiatan dalam komunitas ini?

± 1 tahun

Berapa kali anda berangkat latihan dalam satu minggu?

2x

Apa yang anda lakukan setelah selesai latihan?

Makan / istirahat

Bagaimana tidur anda setelah menjalani aktivitas fisik malam hari?

Nyenyak / pulas.

**KUESIONER PENELITIAN UNTUK ANGGOTA  
MOTIVASI AKTIVITAS FISIK PADA MALAM HARI (STUDI  
KASUS PADA SEMARANG RUNNERS COMMUNITY)**

NAMA : Angelika Jeany .  
USIA : 34 th .  
JENIS KELAMIN : PEREMPUAN  
PENDIDIKAN TERAKHIR : S2 .  
PEKERJAAN : swasta .

Berapa lama waktu bekerja anda dalam satu hari?

± 12  
----- Jam ----- Menit

Berangkat pukul ± 07.00

Mulai bekerja pukul ± 08.00 .

Pulang bekerja pukul ± 17.00 .

Sampai rumah pukul ± 18 - 19.00 .

Berapa lama anda sudah menjadi anggota/mengikuti kegiatan dalam komunitas ini?

1 th .

Berapa kali anda berangkat latihan dalam satu minggu?

0 - 2 x .

Apa yang anda lakukan setelah selesai latihan?

work (row) .

Bagaimana tidur anda setelah menjalani aktivitas fisik malam hari?

cukup baik .



FOTO PENELITIAN



Responden Imam Santosa



Responden Ayudha Armin



Responden Septian Dwi Pamungkas



Responden Yuniawati





Responden Ismail



Responden Jimmy Freddy





Responden Anggelika Jeany



Kegiatan PKB (Playon Kemis Bengi)





Kegiatan PSB (Playon Selasa Bengi)



Aktivitas Peregangan