

## Kesadaran dan Motivasi Anak Binaan terhadap Olahraga di Sentra Paramita Mataram

**<sup>1</sup>Johan Irmansyah, <sup>1</sup>Muhammad Rifan Wijaya, <sup>1</sup>Isyani**

<sup>1</sup>Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia. Postal code: 83125

\*Corresponding Author e-mail: [johanirmansyah@undikma.ac.id](mailto:johanirmansyah@undikma.ac.id)

Received: October 2024; Revised: November 2024; Online First: December 2024; Published: February 2025

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami pengaruh lingkungan sosial, fasilitas, dan motivasi intrinsik terhadap kesadaran berolahraga anak binaan di Sentra Paramita Mataram. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan melibatkan 10 anak binaan sebagai subjek penelitian. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar anak binaan hanya berolahraga sesuai jadwal panti, sementara lainnya memiliki inisiatif mandiri. Hambatan utama partisipasi meliputi rasa malas dan rendahnya motivasi. Dukungan dari pengasuh dan fasilitas yang memadai berdampak positif namun kurang efektif dalam membangun motivasi intrinsik. Penelitian ini menyimpulkan perlunya program olahraga yang mengedukasi anak binaan tentang manfaat olahraga dan meningkatkan motivasi intrinsik melalui pendekatan sosial dan penghargaan. Rekomendasi utama adalah pengembangan program olahraga terstruktur yang melibatkan kegiatan tim dan dukungan teman seaya.

**Kata Kunci:** kesadaran berolahraga; motivasi intrinsik; anak binaan; dukungan sosial; program olahraga.

### *Awareness and Motivation of Foster Children toward Sports at Sentra Paramita Mataram*

### Abstract

*The aim of this study is to understand the influence of social environment, facilities, and intrinsic motivation on the sports awareness of children at Sentra Paramita Mataram. A qualitative descriptive approach was used, employing observation, in-depth interviews, and documentation techniques, with 10 children as the research subjects. The findings reveal that most children only engage in sports according to the schedule set by the institution, while others exhibit independent initiative. The main barriers to participation include laziness and low motivation. Support from caregivers and adequate facilities have a positive impact, but are less effective in fostering intrinsic motivation. This study concludes that there is a need for an educational sports program that informs children about the benefits of physical activity and enhances intrinsic motivation through social approaches and rewards. The primary recommendation is the development of a structured sports program that involves team activities and peer support.*

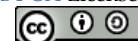
**Keywords:** sports awareness; intrinsic motivation; foster children; social support; sports program.

**How to Cite:** Irmansyah, J., Wijaya, M. R., & Isyani, I. (2025). Kesadaran dan Motivasi Anak Binaan terhadap Olahraga di Sentra Paramita Mataram. *Discourse of Physical Education*, 4(1), 26-39. <https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2453>



<https://doi.org/10.36312/dpe.v4i1.2453>

Copyright© 2025, Irmansyah et al  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan fundamental yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada remaja, pentingnya kesadaran berolahraga semakin signifikan, terutama dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Namun, berbagai faktor sosial dan ekonomi turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik, khususnya pada remaja yang berada dalam institusi rehabilitasi seperti anak binaan di Sentra Paramita Sosial Mataram. Di Indonesia, prevalensi aktivitas fisik yang rendah, tercermin dari data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan hanya 27,61% masyarakat secara rutin berolahraga, turut menyumbang pada peningkatan risiko penyakit tidak menular, seperti yang disampaikan oleh Mury Kuswari dari Asosiasi Nutrisi Olahraga dan Kebugaran Indonesia. Menyediakan program olahraga di lembaga rehabilitasi seperti Sentra Paramita Mataram, diharapkan dapat mengatasi hambatan yang menghalangi anak binaan untuk meningkatkan kesehatan melalui aktivitas fisik.

Masalah utama yang dihadapi oleh anak binaan dalam mengadopsi kebiasaan olahraga teratur terletak pada keterbatasan kesadaran dan motivasi. McDonald-Harker et al. (2021) menyatakan bahwa olahraga dapat memperkuat ketahanan fisik dan mental anak-anak, khususnya dalam menghadapi dampak dari peristiwa traumatis. Di lingkungan rehabilitasi, dukungan fisik dan emosional menjadi penting dalam membangun ketahanan, di mana aktivitas fisik yang terstruktur mampu meningkatkan kemampuan fisik dan mental anak. Namun, penelitian di lingkungan rehabilitasi anak di Indonesia masih terbatas dalam mengeksplorasi faktor-faktor yang mendukung keberlanjutan olahraga secara reguler.

Faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan turut memengaruhi partisipasi remaja dalam kegiatan olahraga. Faktor kejiwaan, seperti depresi, menjadi penghambat utama bagi remaja dalam melakukan aktivitas fisik, terutama ketika lingkungan sekitarnya kurang mendukung (Sunesson et al., 2021). Di lingkungan rehabilitasi, ketidaknyamanan dalam kelompok dapat menyebabkan penurunan motivasi untuk berolahraga. Selain itu, pandemi COVID-19 telah memperparah perasaan isolasi sosial dan frustrasi di kalangan remaja, mengakibatkan penurunan signifikan dalam keterlibatan fisik (Murphy et al., 2021). Hal ini menggarisbawahi pentingnya lingkungan yang mendukung dan kondusif baik secara psikologis maupun fisik untuk dapat memfasilitasi aktivitas fisik atau kegiatan olahraga di kalangan anak binaan.

Selain faktor psikologis, hambatan ekonomi turut membatasi akses remaja pada kesempatan berolahraga. Portela-Pino et al. (2021) mengidentifikasi bahwa keterbatasan waktu dan kelelahan sering kali berkaitan dengan kendala ekonomi, yang menjadi penghambat partisipasi olahraga pada remaja. Pada institusi rehabilitasi, keterbatasan fasilitas olahraga menjadi masalah tambahan yang memperparah akses terbatas terhadap aktivitas fisik yang aman. Studi lain oleh Sreena et al. (2021) menunjukkan bahwa hambatan dalam aktivitas fisik berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular, terutama pada remaja dari latar belakang ekonomi yang kurang mendukung. Karena itu, penting bagi lembaga seperti Sentra Paramita Mataram untuk menyediakan akses yang memadai terhadap fasilitas dan program olahraga untuk mengurangi dampak negatif dari keterbatasan ekonomi dan finansial.

Persepsi orang tua tentang keselamatan lingkungan turut membatasi aktivitas fisik anak. Esteban-Cornejo et al. (2016) menunjukkan adanya perbedaan persepsi antara remaja dan orang tua terkait keselamatan lingkungan sekitar, di mana orang tua seringkali membatasi aktivitas luar ruangan anak karena kekhawatiran terhadap keamanan. Carver et al. (2012) juga menjelaskan bahwa kekhawatiran orang tua terhadap keselamatan lingkungan dapat memediasi hubungan antara keselamatan yang dirasakan dan tingkat aktivitas fisik remaja. Dalam konteks Sentra Paramita, persepsi keselamatan ini dapat ditingkatkan dengan menciptakan ruang yang aman bagi anak binaan untuk berolahraga, sehingga mengurangi kekhawatiran pengasuh atau orang tua. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa karakteristik lingkungan fisik, seperti ketersediaan fasilitas kebugaran, berpengaruh signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik (Guo et al., 2022). Oreskovic et al. (2015) menambahkan bahwa ruang terbuka lebih kondusif untuk kegiatan fisik dibandingkan ruang tertutup. Maka, penting bagi lembaga rehabilitasi untuk mendesain lingkungan yang mendukung olahraga dan aktivitas fisik secara teratur, terutama bagi remaja yang mungkin memiliki akses terbatas ke ruang terbuka yang aman.

Dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya merupakan komponen penting dalam pembentukan kebiasaan olahraga di kalangan remaja. Studi oleh Serrander et al. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi terkait erat dengan tingkat partisipasi olahraga yang lebih besar pada remaja. Kekurangan dukungan sosial sering kali menyebabkan penurunan keterlibatan dalam aktivitas fisik. Selain itu, Foubister et al. (2021) mengungkapkan bahwa dukungan persahabatan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan partisipasi fisik di kalangan remaja, menyoroti pentingnya dinamika sosial dalam membentuk perilaku olahraga. Di lingkungan Sentra Paramita, pengembangan jaringan sosial yang mendukung dapat menjadi faktor yang mendorong anak binaan untuk terlibat aktif dalam kegiatan olahraga.

Keterlibatan dalam kegiatan fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan ketahanan mental, terutama bagi remaja dalam setting rehabilitasi. Barrera et al. (2022) menunjukkan bahwa olahraga tim dan aktivitas fisik terkait dengan penurunan tingkat kecemasan sosial dan kesepian pada remaja yang berisiko psikologis tinggi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga untuk memperkuat kesehatan mental dan membangun koneksi sosial, yang merupakan faktor penting dalam ketahanan remaja. Di lingkungan rehabilitasi, peran olahraga sebagai alat untuk meningkatkan ketahanan remaja juga didukung oleh *framework* yang diusulkan oleh Seko et al. (2020), yang mencakup kapasitas adaptif dan kemampuan mengatur diri dalam menghadapi tantangan. Olahraga yang teratur mampu meningkatkan kepercayaan diri dan efikasi diri, yang esensial untuk membantu anak binaan menghadapi berbagai tantangan selama proses rehabilitasi (Fridayati et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesadaran anak binaan di Sentra Paramita Sosial Mataram terhadap pentingnya berolahraga secara teratur. Penelitian ini penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesadaran dan motivasi anak binaan dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang berguna bagi lembaga rehabilitasi dalam merancang

program olahraga yang lebih efektif dan mendukung kesehatan fisik serta mental anak binaan.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif untuk memahami secara menyeluruh tentang kesadaran dan motivasi anak binaan dalam berolahraga secara teratur di Sentra Paramita Sosial Mataram. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mendalami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian dalam konteks alami tanpa adanya manipulasi (Uthaphan et al., 2022). Fokus penelitian adalah menggambarkan persepsi, kendala, dan motivasi anak binaan terkait kegiatan olahraga, yang diharapkan dapat memberikan gambaran holistik dan mendalam yang relevan dengan tujuan penelitian (Courtwright et al., 2019).

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana informan dipilih berdasarkan kriteria yang relevan untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek yang ditentukan adalah anak binaan berusia 15-18 tahun di Sentra Paramita Sosial Mataram, yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di lembaga tersebut. Kriteria tersebut disesuaikan dengan fokus penelitian yang mengeksplorasi tingkat kesadaran berolahraga pada anak binaan dalam lingkungan rehabilitasi. Berdasarkan kriteria tersebut, terdapat 10 anak binaan yang dipilih untuk berpartisipasi. Pemilihan ini didasarkan pada kebutuhan data terkait kesadaran berolahraga serta kondisi lingkungan rehabilitasi yang relevan dengan studi ini (Liu et al., 2020).

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, dan dokumen pendukung. Instrumen ini dikembangkan untuk mengumpulkan data secara sistematis, terstruktur, dan mendalam. Dalam penelitian kualitatif, peneliti sendiri berfungsi sebagai instrumen utama, memungkinkan fleksibilitas dalam pengumpulan dan analisis data yang sesuai dengan konteks penelitian (Inscoe et al., 2022).

Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesadaran berolahraga. Proses observasi ini berlangsung selama tiga bulan dengan frekuensi pengamatan dua kali seminggu untuk memastikan konsistensi dan kredibilitas data yang diperoleh. Setiap sesi observasi memakan waktu sekitar 1-2 jam, di mana peneliti mencatat aspek-aspek penting terkait lingkungan fisik, fasilitas olahraga, dan interaksi sosial di Sentra Paramita yang dapat memengaruhi kesadaran berolahraga anak binaan. Berikut kisi-kisi lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini (Tabel 1).

**Tabel 1.** Kisi-kisi lembar observasi penelitian

No	Komponen	Indikator	Keterangan
1	Lingkungan Sekitar	Profil Sentra Paramita Sosial	Deskripsi kondisi umum Sentra Paramita
		Lingkungan fisik	Observasi kondisi fasilitas dan keamanan
		Akses Informasi Sosial	Mengamati akses dan informasi terkait olahraga
		Keamanan	Mencatat aspek keamanan selama aktivitas
2	Fasilitas Olahraga	Lapangan Olahraga	Observasi kondisi lapangan dan peralatannya
3	Kegiatan Olahraga	Sarana dan Prasarana	Meliputi prasarana pendukung lainnya
		Aktivitas Olahraga Reguler	Mencatat aktivitas yang dilakukan anak binaan
		Kegiatan Pengembangan Diri	Observasi partisipasi dalam kegiatan tambahan

Wawancara mendalam dilakukan untuk mengeksplorasi pemahaman dan pengalaman anak binaan terkait pentingnya olahraga. Pedoman wawancara disusun berdasarkan kisi-kisi untuk memastikan cakupan topik yang relevan, termasuk kesadaran diri, dukungan lingkungan sosial, peran media massa, kebutuhan, gaya hidup, dan pemaknaan olahraga (Busch et al., 2019). Pertanyaan diwawancara secara semi-terstruktur, memungkinkan fleksibilitas dalam menggali lebih dalam topik yang muncul selama proses wawancara.

**Tabel 2.** Kisi-kisi pedoman wawancara

No	Indikator Kesadaran Berolahraga	Pertanyaan
1	Diri Sendiri	"Bagaimana cara anda menjaga kondisi atau kesehatan diri anda?"
2	Lingkungan Sosial	"Apakah lingkungan di sini mendukung untuk berolahraga?"
3	Media Massa	"Apakah anda tertarik dengan berita atau acara olahraga?"
4	Kebutuhan	"Berapa kali biasanya anda berolahraga dalam seminggu?"
5	Gaya Hidup	"Apa yang membuat anda menyukai olahraga tertentu?"
6	Pemaknaan Olahraga	"Apa pentingnya olahraga bagi anda?"

Dokumentasi berupa catatan dan foto digunakan untuk menguatkan data observasi dan wawancara. Dokumentasi ini mencakup data profil Sentra Paramita, struktur organisasi, data anak binaan, serta aktivitas yang berkaitan dengan olahraga. Setiap dokumentasi disusun secara sistematis untuk menjamin konsistensi dan akurasi dalam analisis data (Solomon et al., 2019).

**Tabel 3.** Kisi-kisi pedoman dokumentasi penelitian

No	Indikator	Ada	Tidak	Keterangan
1	Data Profil Sentra Paramita	✓		Dijelaskan secara deskriptif
2	Data Anak Binaan	✓		Daftar lengkap dan riwayat anak
3	Dokumentasi Kegiatan Olahraga	✓		Foto dan catatan kegiatan olahraga

## Proses Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan yang sistematis, menggunakan teknik observasi terstruktur, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilaksanakan selama tiga bulan dengan frekuensi dua kali per minggu, yang memungkinkan peneliti mencatat kondisi fisik dan fasilitas olahraga, interaksi sosial, serta faktor lingkungan lain yang mempengaruhi partisipasi olahraga. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur kepada setiap subjek sebanyak dua kali, dengan durasi 30-45 menit per sesi. Proses ini bertujuan untuk mendalami pemahaman subjek tentang kesadaran diri, dukungan sosial, gaya hidup, dan faktor motivasi lainnya yang terkait dengan olahraga. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali persepsi anak binaan secara komprehensif dan fleksibel. Selain itu, dokumentasi dilakukan paralel dengan observasi dan wawancara untuk melengkapi data dengan catatan, foto, dan arsip yang relevan, termasuk profil, struktur organisasi, dan dokumentasi kegiatan di Sentra Paramita.

## Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik, meliputi proses reduksi data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan yang diverifikasi melalui triangulasi. Pada tahap reduksi data, peneliti menyederhanakan dan mengelompokkan informasi relevan sesuai dengan tema utama penelitian, seperti kesadaran diri dan dukungan sosial. Kemudian, data disajikan dalam bentuk tematik untuk mengidentifikasi pola dan keterkaitan antar-tema yang muncul. Verifikasi kesimpulan dilakukan dengan triangulasi antara hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan akurasi temuan. Pendekatan ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan mendukung kesimpulan secara kredibel, memberikan wawasan yang mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesadaran berolahraga di kalangan anak binaan di Sentra Paramita. Keabsahan data dijamin melalui teknik triangulasi metode yang menggabungkan observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk menguatkan hasil penelitian (Halls et al., 2021). Selain itu, pengecekan anggota (*member checking*) dilakukan dengan meminta *feedback* dari beberapa informan untuk memastikan akurasi interpretasi data. Prosedur ini bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas dan kepercayaan pada hasil penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan gambaran tentang kesadaran berolahraga anak binaan di Sentra Paramita Mataram, serta faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Data yang diperoleh diorganisir dalam beberapa tema utama, yaitu kesadaran diri, dukungan sosial dan media, kebutuhan dan gaya hidup, serta pemaknaan olahraga.

### Kesadaran Diri

Sebagian besar anak binaan di Sentra Paramita memiliki kesadaran diri yang rendah untuk berolahraga secara mandiri. Mereka cenderung mengikuti jadwal yang telah disusun oleh pihak panti daripada melakukannya atas kemauan sendiri.

Ketakutan terhadap rasa sakit setelah olahraga juga menjadi penghalang utama. Seperti diungkapkan oleh salah satu responden:

*"Saya jarang ikut olahraga karena saya mager, pas sore juga kalo ada yang main bola kadang ikut gara-gara gak ada kerjaan lain. Selain itu, kegiatan olahraganya hanya itu-tu saja, kalau gak main bola, yaa lari-larian."*

Rendahnya motivasi diri ini sejalan dengan penelitian Bebeley et al. (2021), yang menemukan bahwa kesadaran mengenai manfaat olahraga memiliki peran besar dalam memotivasi remaja untuk berolahraga. Dalam konteks ini, kurangnya motivasi intrinsik pada anak binaan menjadikan aktivitas fisik lebih didorong oleh faktor eksternal. Namun, motivasi intrinsik penting karena mendukung keterlibatan berkelanjutan dalam aktivitas fisik (Irmansyah & Diningsih, 2024).

### ***Dukungan Lingkungan Sosial dan Media***

Lingkungan sosial di Sentra Paramita Mataram berperan besar dalam membentuk partisipasi olahraga anak binaan. Fasilitas olahraga yang tersedia dan dukungan dari pengasuh memberikan kesempatan bagi mereka untuk lebih aktif secara fisik. Salah satu anak binaan menuturkan:

*"Pihak panti sangat mendukung kegiatan olahraga, jadi kami selalu diizinkan klo mau melakukan olahraga. Selain itu, halamanya atau lapangannya juga luas, banyak lapangan, banyak angin jadi, dan juga teratur. Kami setiap hari juga disuruh untuk melakukan senam pagi, klo sore baru kami main bola atau lari. Jadi sangat mendukung untuk olahraganya."*

Dukungan ini sejalan dengan temuan Jaf et al. (2020), yang menyebutkan bahwa fasilitas olahraga dan dukungan dari orang dewasa dapat meningkatkan motivasi anak untuk terlibat dalam kegiatan fisik. Meskipun pengaruh media dalam motivasi olahraga tidak terlalu besar, acara olahraga menjadi motivator tambahan. Howie et al. (2018) juga mengemukakan bahwa hubungan sosial dan dukungan lingkungan berpengaruh signifikan dalam mengembangkan kebiasaan berolahraga pada remaja.

### ***Kebutuhan dan Gaya Hidup***

Gaya hidup sehat diterapkan di Sentra Paramita melalui penyediaan makanan bergizi dan aktivitas fisik yang rutin. Pendidikan kesehatan dan pemberdayaan mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh turut dilakukan untuk meningkatkan kesadaran anak binaan. Salah satu anak binaan menjelaskan:

*"Kami merasa senang di sini karena diurus oleh pengasuh di panti. Pada saat masuk di sini, kami sudah dikasih baju batik, sepatu, sendal, peralatan mandi sabun, shampo, sikat gigi. Kami juga diajar banyak keterampilan seperti pencucian, bengkel las, bersih-bersih. Jadwalnya juga sudah jelas kapan harus makan, minum obat, mandi, olahraga, dan lainnya. Pokoknya banyak kegiatan disini dan banyak teman juga."*

Ini sesuai dengan studi Portela-Pino et al. (2019), yang menyatakan bahwa dukungan program kesehatan dan sosial dapat mengatasi kendala seperti kemalasan

dalam olahraga. Program yang terstruktur di Sentra Paramita membantu anak binaan membentuk gaya hidup sehat, serta memenuhi kebutuhan fisik mereka melalui aktivitas yang terjadwal.

### **Pemaknaan Olahraga**

Pandangan anak binaan mengenai olahraga sangat bervariasi. Beberapa anak menganggap olahraga sebagai kebutuhan dasar untuk menjaga kesehatan, sementara lainnya menganggapnya hanya sebagai kegiatan rekreasional atau hobi. Seorang anak binaan mengatakan:

*“Dalam satu minggu saya usahakan tiga atau satu kali olahraga. Karena saya beranggapan dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan.”*

Pandangan ini menunjukkan adanya pengaruh lingkungan sosial dan norma budaya dalam membentuk persepsi tentang olahraga. Bratland-Sanda et al. (2022) menyatakan bahwa pemaknaan olahraga sering kali dipengaruhi oleh regulasi motivasional yang terbentuk dari interaksi sosial. Melalui lingkungan Sentra Paramita yang mendukung, anak binaan diharapkan dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya olahraga.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun Sentra Paramita memiliki lingkungan yang mendukung dengan fasilitas olahraga yang memadai, motivasi intrinsik anak binaan untuk berolahraga tetap rendah. Anak binaan umumnya hanya mengikuti jadwal olahraga yang telah ditentukan oleh pihak panti, dan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik sering kali dipicu oleh faktor eksternal, seperti aturan dan dorongan dari pengasuh. Penelitian ini memperlihatkan bahwa ketidaktahuan atau kurangnya pemahaman mengenai manfaat olahraga secara mendalam menjadi salah satu penyebab utama rendahnya motivasi intrinsik anak binaan. Hasil ini sesuai dengan penelitian Bebeley et al. (2021), yang menemukan bahwa remaja cenderung lebih termotivasi untuk berolahraga ketika mereka menyadari manfaat langsung dan jangka panjang dari aktivitas fisik.

Peran dukungan sosial di Sentra Paramita juga sangat penting dalam membentuk kebiasaan berolahraga anak binaan. Keberadaan fasilitas yang memadai, seperti lapangan olahraga dan area terbuka, serta dukungan dari pengasuh untuk kegiatan fisik, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi anak binaan untuk aktif secara fisik. Dukungan sosial ini relevan dengan temuan Jaf et al. (2020), yang menyatakan bahwa dukungan dari orang dewasa dan lingkungan sosial secara umum memiliki dampak signifikan terhadap motivasi remaja untuk berpartisipasi dalam olahraga. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, anak binaan mendapatkan dorongan yang positif untuk tetap terlibat dalam kegiatan fisik meskipun motivasi intrinsiknya masih rendah.

Namun, penelitian ini juga menemukan adanya hambatan dalam partisipasi olahraga, seperti rasa malas dan tidak termotivasi. Hambatan ini mencerminkan kurangnya motivasi internal yang berorientasi pada kepuasan dan kesenangan pribadi. Menurut Panão dan Carraça (2019), motivasi intrinsik berperan penting dalam menjaga konsistensi dan keberlanjutan aktivitas fisik. Dalam konteks ini,

penting bagi Sentra Paramita untuk mengembangkan program yang tidak hanya berfokus pada partisipasi fisik, tetapi juga mengedukasi anak binaan mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Program yang mendukung motivasi intrinsik dan memberikan pemahaman tentang pentingnya olahraga dapat membantu anak binaan mengatasi rasa malas dan hambatan internal lainnya.

Lebih lanjut, penelitian ini mengungkapkan bahwa olahraga di Sentra Paramita lebih dipersepsikan sebagai kegiatan yang diwajibkan daripada kebutuhan pribadi. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara kebutuhan dan keinginan dalam berolahraga di kalangan anak binaan. Konsep ini selaras dengan hasil studi Bratland-Sanda et al. (2022), yang menyoroti bahwa motivasi ekstrinsik, seperti tekanan lingkungan atau harapan dari pihak luar, dapat menurunkan keinginan intrinsik untuk berolahraga dan bahkan menyebabkan anak tidak termotivasi jika tidak dikelola dengan baik. Karena itu, Sentra Paramita perlu mempertimbangkan pendekatan yang lebih berorientasi pada motivasi intrinsik, di mana anak binaan tidak hanya memahami manfaat olahraga tetapi juga menikmati prosesnya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Motivasi intrinsik yang lebih kuat dapat dikembangkan dengan menerapkan pendekatan holistik yang melibatkan aspek fisik, sosial, dan mental secara bersamaan. Gut et al. (2020) menyarankan bahwa memahami konteks motivasional anak-anak dan lingkungan di sekitar mereka dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif. Program yang memadukan elemen-elemen tersebut dapat membantu anak binaan mengembangkan hubungan positif dengan olahraga, di mana aktivitas fisik dipandang sebagai kebutuhan yang relevan dengan kesejahteraan mereka, bukan sekadar kewajiban. Misalnya, program yang melibatkan permainan atau kompetisi olahraga dapat menambah kesenangan dan meningkatkan motivasi intrinsik mereka untuk berpartisipasi.

Aspek sosial dalam kegiatan olahraga juga menjadi faktor penting yang memengaruhi partisipasi anak binaan. Studi oleh Howie et al. (2018) menyoroti bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan pengasuh memainkan peran penting dalam mempromosikan aktivitas fisik pada remaja. Di Sentra Paramita, kegiatan olahraga yang melibatkan interaksi sosial, seperti permainan tim, dapat memberikan dukungan emosional dan sosial yang lebih besar kepada anak binaan. Dukungan ini dapat mendorong anak-anak untuk lebih menikmati aktivitas fisik dan merasa lebih terhubung secara sosial, yang pada akhirnya dapat mengurangi kurangnya motivasi dan rasa malas.

Di sisi lain, pengembangan pemaknaan positif terhadap olahraga juga dapat memperkuat motivasi anak binaan untuk berpartisipasi secara konsisten dalam aktivitas fisik. Anak binaan yang menganggap olahraga sebagai kebutuhan dasar bagi kesehatan cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap aktivitas fisik, seperti yang diungkapkan oleh beberapa responden dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan penelitian Galan-Lopez dan Ríes (2019), yang menyebutkan bahwa motivasi intrinsik cenderung lebih kuat pada remaja yang melihat olahraga sebagai bagian dari identitas dan gaya hidup mereka. Dengan mengajarkan bahwa olahraga bukan hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan

kesejahteraan psikologis dan sosial, Sentra Paramita dapat membantu anak binaan mengembangkan pandangan yang lebih holistik dan positif tentang olahraga.

Pendekatan yang berfokus pada motivasi intrinsik dan pemaknaan positif olahraga ini dapat membantu Sentra Paramita mengembangkan program-program yang lebih efektif dalam jangka panjang. Sebagai contoh, menggabungkan elemen-elemen edukatif dan rekreatif dalam olahraga dapat membuat aktivitas fisik menjadi lebih menarik bagi anak binaan. Program olahraga yang terstruktur dengan variasi aktivitas dan fokus pada pengembangan keterampilan sosial dapat membantu mengatasi kebosanan dan menjaga keberlanjutan partisipasi anak binaan dalam olahraga. Sebagaimana diusulkan oleh Hoekman et al. (2016), pendekatan yang melibatkan dinamika sosial seperti kerja tim dan kompetisi sehat dapat meningkatkan kesadaran diri anak binaan terhadap pentingnya olahraga dan memperkuat keterikatan emosional mereka dengan aktivitas tersebut.

Selain itu, mengembangkan sistem penghargaan atau apresiasi dalam kegiatan olahraga dapat menjadi strategi tambahan untuk meningkatkan motivasi. Pemberian penghargaan dapat mengakui pencapaian anak binaan dan memberikan dorongan positif untuk tetap berpartisipasi. Penelitian oleh Brown et al. (2023) menemukan bahwa elemen sosial, seperti komunikasi positif dan kesempatan untuk bermain bersama teman, memiliki dampak signifikan terhadap keinginan remaja untuk terus berpartisipasi dalam olahraga. Oleh karena itu, program olahraga di Sentra Paramita yang menyertakan komponen penghargaan atau pengakuan prestasi dapat memperkuat keterlibatan anak binaan secara jangka panjang.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik anak binaan di Sentra Paramita Mataram untuk berolahraga masih rendah, dan mereka umumnya terlibat dalam kegiatan fisik karena dorongan eksternal, seperti jadwal yang diatur oleh pihak panti. Faktor utama yang mendasari rendahnya motivasi ini adalah kurangnya pemahaman mendalam mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental. Meskipun Sentra Paramita menyediakan fasilitas dan dukungan lingkungan yang kondusif, anak binaan masih belum melihat olahraga sebagai kebutuhan atau bagian integral dari gaya hidup sehat mereka.

Lingkungan sosial dan fasilitas olahraga yang ada di Sentra Paramita memberikan pengaruh positif, namun motivasi anak untuk terlibat aktif dalam olahraga lebih banyak berasal dari pengaruh luar daripada keinginan pribadi. Dukungan dari pengasuh dan program kesehatan yang terstruktur membantu menjaga keterlibatan anak dalam aktivitas fisik, tetapi tidak cukup untuk membangun kesadaran dan motivasi intrinsik yang berkelanjutan. Hambatan internal seperti rasa malas dan kurangnya kemauan pribadi menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih terfokus pada edukasi dan pemaknaan positif terhadap olahraga diperlukan.

Untuk meningkatkan motivasi intrinsik anak binaan, diperlukan program yang lebih komprehensif dan holistik yang tidak hanya menekankan pada partisipasi fisik, tetapi juga edukasi mengenai manfaat olahraga. Pendekatan yang melibatkan elemen sosial, seperti permainan tim dan dukungan teman sebaya, dapat membantu meningkatkan rasa kepemilikan dan kepuasan dalam berolahraga. Dengan mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan sosial, Sentra Paramita dapat membantu

anak binaan melihat olahraga sebagai kebutuhan yang bermanfaat untuk kesejahteraan menyeluruh.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar Sentra Paramita Mataram mengembangkan program olahraga yang tidak hanya berfokus pada partisipasi fisik tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik dan pemahaman anak binaan terhadap pentingnya olahraga. Untuk mencapai hal ini, Sentra Paramita perlu mengintegrasikan pendekatan edukatif dalam program-program olahraga dengan memberikan pemahaman yang mendalam mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental. Program pendidikan kesehatan yang terstruktur, misalnya, dapat mencakup sesi pembelajaran tentang bagaimana olahraga dapat meningkatkan kebugaran fisik, ketahanan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dengan aktivitas fisik berbasis kelompok, seperti permainan tim atau olahraga kompetitif yang melibatkan teman sebaya, untuk meningkatkan motivasi dan rasa kepemilikan di antara anak binaan. Elemen sosial ini dapat diperkuat dengan adanya dukungan dari pengasuh dan pemberian penghargaan atau pengakuan atas partisipasi aktif anak binaan, yang bertujuan untuk memperkuat komitmen mereka terhadap kegiatan olahraga. Pendekatan yang menyeluruh ini diharapkan dapat membantu anak binaan memandang olahraga sebagai kebutuhan pribadi yang bermanfaat bagi kesehatan mereka, serta memupuk kebiasaan berolahraga yang berkelanjutan.

## REFERENSI

- Barrera, E., Millington, K., & Kremen, J. (2022). The medical implications of banning transgender youth from sport participation. *JAMA Pediatrics*, 176(3), 223. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.4597>
- Bebeley, S., Foday, M., & Baio, M. (2021). Physical activity motivation of adolescents: A public health education monitoring and evaluation investigation. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(6), 203–207. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2021.v8.i6d.2318>
- Bratland-Sanda, S., Schmidt, S., Reinboth, M., & Vrabel, K. (2022). Under pressure to exercise: A cross-sectional study of characteristics and predictors of compulsive exercise in early adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00686-8>
- Brown, D., Cairney, J., Azimi, S., Vandenborn, E., Bruner, M., Tamminen, K., & Kwan, M. (2023). Towards the development of a quality youth sport experience measure: Understanding participant and stakeholder perspectives. *PLOS ONE*, 18(7), e0287387. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287387>
- Busch, L., Utesch, T., & Strauß, B. (2019). Validation of the vignette-based German exercise causality orientation scale (G-ECOS). *PLOS ONE*, 14(10), e0223643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223643>
- Carver, A., Timperio, A., Hesketh, K., & Crawford, D. (2012). How does perceived risk mediate associations between perceived safety and parental restriction of adolescents' physical activity in their neighborhood? *International Journal of*

*Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 57.  
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-57>

Courtwright, S., Makic, M., & Jones, J. (2019). Emotional wellbeing in youth: A concept analysis. *Nursing Forum*, 55(2), 106–117.  
<https://doi.org/10.1111/nuf.12404>

Esteban-Cornejo, I., Carlson, J., Conway, T., Cain, K., Saelens, B., Frank, L., & Sallis, J. (2016). Parental and adolescent perceptions of neighborhood safety related to adolescents' physical activity in their neighborhood. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(2), 191–199.  
<https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1153779>

Foubister, C., Sluijs, E., Vignoles, A., Wilkinson, P., Wilson, E., Croxson, C., & Corder, K. (2021). The school policy, social, and physical environment and change in adolescent physical activity: An exploratory analysis using the lasso. *PLOS ONE*, 16(4), e0249328. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249328>

Fridayati, B. A., Lubis, M. R., Fitriatun, E., & Yusuf, R. (2022). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif di sekolah dasar inklusif. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 41–56. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.606>

Galan-Lopez, P., & Ríes, F. (2019). Motives for exercising and associations with body composition in Icelandic adolescents. *Sports*, 7(6), 149.  
<https://doi.org/10.3390/sports7060149>

Guo, Z., Xu, Y., Li, S., & Qi, C. (2022). Association between urban built environments and moderate-to-vigorous physical activity of adolescents: A cross-lagged study in Shanghai, China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 8938. <https://doi.org/10.3390/ijerph19158938>

Gut, V., Schmid, J., & Conzelmann, A. (2020). The interaction of behavioral context and motivational-volitional factors for exercise and sport in adolescence: Patterns matter. *BMC Public Health*, 20(1), Article 1234.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-08617-5>

Halls, D., Murray, C., & Sellar, B. (2021). Why allied health professionals use evidence-based clinical guidelines in stroke rehabilitation: A systematic review and meta-synthesis of qualitative studies. *Clinical Rehabilitation*, 35(11), 1611–1626. <https://doi.org/10.1177/02692155211012324>

Hoekman, R., Breedveld, K., & Kraaykamp, G. (2016). Sport participation and the social and physical environment: Explaining differences between urban and rural areas in the Netherlands. *Leisure Studies*, 35(5), 652–665.  
<https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1182201>

Howie, E., Daniels, B., & Guagliano, J. (2018). Promoting physical activity through youth sports programs: It's social. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 78–88. <https://doi.org/10.1177/1559827618754842>

Inscoe, A., Donisch, K., Cheek, S., Stokes, C., Goldston, D., & Asarnow, J. (2022). Trauma-informed care for youth suicide prevention: A qualitative analysis of

- caregivers' perspectives. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(4), 653–660. <https://doi.org/10.1037/tra0001054>
- Irmansyah, J., & Diningsih, E. S. (2024). The physical literacy level of elementary school students was examined from the motivation and self-confidence domains. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.36706/altius.v13i1.34>
- Jaf, D., Özdemir, M., & Özdemir, S. (2020). The role of parents' disapproval of peers and monitoring on immigrant and native youth's participation in organized sports in Sweden: The mediating role of engagement in delinquent activities. *The Journal of Early Adolescence*, 41(3), 437–471. <https://doi.org/10.1177/0272431620919159>
- Liu, M., Sun, F., Zhang, S., Tan, S., Anderson, S., & Guo, J. (2020). Youth leaving institutional care in China: Stress, coping mechanisms, problematic behaviors, and social support. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 39(1), 59–69. <https://doi.org/10.1007/s10560-020-00698-w>
- McDonald-Harker, C., Drolet, J., Sehgal, A., Brown, M., Silverstone, P., Brett-MacLean, P., & Agyapong, V. (2021). Social-ecological factors associated with higher levels of resilience in children and youth after disaster: The importance of caregiver and peer support. *Frontiers in Public Health*, 9, 682634. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.682634>
- Murphy, J., McGrane, B., & Sweeney, M. (2021). Physical activity, mental health and wellbeing of Irish adolescents during COVID-19 restrictions: A re-issue of the physical activity and wellbeing study (PAWS). *Physical Activity and Health*, 5(1), 215–228. <https://doi.org/10.5334/paah.127>
- Oreskovic, N., Perrin, J., Robinson, A., Locascio, J., Blossom, J., Chen, M., & Goodman, E. (2015). Adolescents' use of the built environment for physical activity. *BMC Public Health*, 15(1), Article 1. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1596-6>
- Panão, I., & Carraça, E. (2019). Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 41–59. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12575>
- Portela-Pino, I., Valverde-Esteve, T., & Martínez-Patiño, M. (2021). Age as a determining variable in the practice or abandonment of physical exercise among young people. *PLOS ONE*, 16(6), e0253750. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253750>
- Seko, Y., Lamptey, D., Nalder, E., & King, G. (2020). Assessing resiliency in pediatric rehabilitation: A critical review of assessment tools and applications. *Child Care Health and Development*, 46(3), 249–267. <https://doi.org/10.1111/cch.12743>
- Serrander, M., Bremander, A., Jarbin, H., & Larsson, I. (2021). Joy of living through exercise: A qualitative study of clinically referred adolescents' experiences of moderate to vigorous exercise as treatment for depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 75(8), 574–581. <https://doi.org/10.1080/08039488.2021.1909128>

- Sreena, T., Mathews, E., Kodali, P., & Thankappan, K. (2021). Clustering of noncommunicable disease risk factors among adolescents attending higher secondary schools in Kasaragod district, Kerala, India. *Wellcome Open Research*, 6, 145. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.16873.2>
- Sunesson, E., Haglund, E., Bremander, A., Jarbin, H., & Larsson, I. (2021). Adolescents' experiences of facilitators for and barriers to maintaining exercise 12 months after a group-based intervention for depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5427. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105427>
- Solomon, P., Nixon, S., Bond, V., Cameron, C., & Gervais, N. (2019). Two approaches to longitudinal qualitative analyses in rehabilitation and disability research. *Disability and Rehabilitation*, 42(24), 3566–3572. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1602850>
- Uthaphan, P., Nathpukdee, R., Promsri, P., Chachikul, P., & Saengmano, S. (2022). A study on an inter-institutional collaboration of family, community, and Buddhism for Thai vulnerable youth. *Journal of Educational Issues*, 8(2), 835. <https://doi.org/10.5296/jei.v8i2.20324>