
PERSPEKTIF MASYARAKAT KOTA MAKASSAR TERHADAP KEBIASAAN BEROLAHRAGA

Oleh

Muhammad Naufal Ramadhansyah¹, Asri Awal², Hasyim³, Ainul Hidayah⁴^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar⁴Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri MakassarEmail: [1m.naufal.ramadhansyah@unm.ac.id](mailto:m.naufal.ramadhansyah@unm.ac.id)

Article History:

Received: 03-05-2026

Revised: 27-05-2026

Accepted: 06-06-2026

Keywords:Perspective, Society,
Habits, Exercise

Abstract: *This study used a quantitative approach with a descriptive approach, aiming to describe community perspectives on exercise habits in Makassar. The population in this study was the entire population of Makassar City, while the sample size was 150 respondents, determined using purposive sampling techniques based on certain criteria, such as being of productive age and residing in Makassar. The research instrument used was a questionnaire with a five-level Likert scale, compiled based on indicators of perception, habits, motivation, access to facilities, and social support. Data collection was carried out by distributing questionnaires in person and online to respondents who met the research criteria. The collected data were then analyzed using descriptive statistical analysis techniques. Based on the results of this study regarding the perspectives of Makassar City residents on exercise habits, it can be concluded that, in general, the community has a positive perception of the importance of exercise, especially in maintaining health and fitness, and preventing disease.*

PENDAHULUAN

Fenomena kebiasaan olahraga dalam masyarakat perkotaan menjadi isu yang semakin penting seiring dengan meningkatnya kesadaran akan kesehatan dan kualitas hidup. Di tengah arus modernisasi dan perkembangan gaya hidup, aktivitas fisik tidak lagi sekadar kebutuhan biologis, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup yang mencerminkan identitas sosial dan budaya masyarakat (Wargama et al., 2023). Kota Makassar sebagai salah satu kota metropolitan di Indonesia menunjukkan dinamika tersebut, di mana masyarakatnya dihadapkan pada berbagai pilihan aktivitas yang dapat memengaruhi pola hidup sehat, termasuk kebiasaan berolahraga. Perkembangan urbanisasi di Makassar membawa dampak terhadap perubahan pola hidup masyarakat. Kesibukan pekerjaan, kemacetan, serta tekanan kehidupan kota cenderung membuat sebagian masyarakat mengabaikan pentingnya aktivitas fisik (Aminuddin & Wijaya, 2025). Di sisi lain, meningkatnya akses terhadap fasilitas olahraga seperti pusat kebugaran, taman kota, dan ruang terbuka publik memberikan peluang yang lebih luas bagi masyarakat untuk berolahraga (Riza & Qomarun, 2025). Hal ini menunjukkan adanya kontradiksi antara kesadaran dan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Kebiasaan olahraga dalam masyarakat tidak terlepas dari faktor sosial, ekonomi, dan budaya (Jayadilaga et al., 2024). Masyarakat dengan tingkat pendidikan dan ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki akses dan pengetahuan yang lebih baik mengenai pentingnya olahraga (Ferranzah et al., 2024). Namun demikian, persepsi terhadap olahraga juga dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang berkembang di lingkungan masyarakat tersebut. Dalam konteks Makassar, kebiasaan olahraga dapat dipengaruhi oleh tradisi lokal, interaksi sosial, serta perkembangan tren gaya hidup modern. Selain itu, perkembangan teknologi juga turut memengaruhi kebiasaan olahraga masyarakat (Supriadi et al., 2026; Syafruddin & Sutriawan, 2024). Kemudahan akses terhadap perangkat digital seringkali membuat masyarakat lebih memilih aktivitas sedentari seperti bermain gadget atau menonton televisi dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri dalam mendorong masyarakat untuk tetap aktif secara fisik. Di sisi lain, teknologi juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi olahraga melalui aplikasi kebugaran dan media sosial (Asmika et al., 2024).

Pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian (Ichsanudin et al., 2024; Karim & Hambali, 2024; Mappanyukki & Jayadilaga, 2024). Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Nabila et al., 2024). Oleh karena itu, kebiasaan olahraga seharusnya menjadi bagian integral dalam kehidupan masyarakat. Namun, kenyataannya masih banyak masyarakat yang belum menjadikan olahraga sebagai kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks perkotaan seperti Makassar, ruang publik memiliki peran penting dalam mendukung kebiasaan olahraga masyarakat. Taman kota, jalur pedestrian, dan fasilitas olahraga terbuka dapat menjadi sarana yang efektif untuk mendorong masyarakat beraktivitas fisik. Namun, ketersediaan fasilitas tersebut belum tentu sebanding dengan tingkat pemanfaatannya oleh masyarakat. Hal ini menunjukkan adanya faktor lain yang memengaruhi minat dan partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

Perspektif masyarakat terhadap olahraga juga menjadi faktor penting yang perlu dikaji. Persepsi yang positif terhadap olahraga dapat mendorong individu untuk lebih aktif, sementara persepsi yang negatif dapat menjadi penghambat (Mahmud et al., 2025). Misalnya, sebagian masyarakat mungkin memandang olahraga sebagai aktivitas yang melelahkan atau tidak penting, sementara yang lain menganggapnya sebagai kebutuhan yang menyenangkan dan bermanfaat. Perbedaan perspektif ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, dan latar belakang sosial. Generasi muda cenderung lebih terbuka terhadap berbagai jenis olahraga dan tren kebugaran modern, sedangkan generasi yang lebih tua mungkin lebih memilih aktivitas fisik yang ringan dan tradisional (Alamsyah & Akkase, 2025). Selain itu, peran gender juga dapat memengaruhi partisipasi dalam olahraga, terutama dalam masyarakat yang masih memiliki pembagian peran yang kuat antara laki-laki dan perempuan.

Lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan olahraga masyarakat. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat meningkatkan motivasi individu untuk berolahraga. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menjadi hambatan dalam membangun kebiasaan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana interaksi sosial dalam masyarakat Makassar memengaruhi kebiasaan olahraga.

Selain faktor internal, kebijakan pemerintah juga berperan dalam membentuk kebiasaan olahraga masyarakat. Program-program yang mendorong gaya hidup sehat, penyediaan fasilitas olahraga, serta kampanye kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat. Namun, efektivitas kebijakan tersebut sangat bergantung pada bagaimana masyarakat memandang dan merespons program yang ada. Dalam beberapa tahun terakhir, tren olahraga di masyarakat perkotaan menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Aktivitas seperti jogging, bersepeda, dan fitness menjadi semakin populer di kalangan masyarakat. Fenomena ini juga terlihat di Makassar, di mana berbagai komunitas olahraga mulai bermunculan. Namun, peningkatan ini belum tentu mencerminkan perubahan yang merata di seluruh lapisan masyarakat.

Ketimpangan akses terhadap fasilitas olahraga juga menjadi isu yang perlu diperhatikan. Masyarakat yang tinggal di pusat kota mungkin memiliki akses yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berada di pinggiran kota (Adiaksa et al., 2026). Hal ini dapat memengaruhi tingkat partisipasi dalam olahraga dan pada akhirnya berdampak pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Selain itu, faktor motivasi individu juga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan olahraga. Motivasi intrinsik seperti keinginan untuk sehat dan bugar, serta motivasi ekstrinsik seperti pengaruh lingkungan sosial, dapat menentukan sejauh mana seseorang konsisten dalam berolahraga. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor motivasi ini menjadi penting dalam merancang strategi peningkatan partisipasi olahraga.

Penelitian mengenai perspektif masyarakat terhadap kebiasaan olahraga menjadi relevan untuk dilakukan guna memahami bagaimana masyarakat memaknai dan menjalankan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengetahui perspektif tersebut, dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat kebiasaan olahraga di masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai perspektif masyarakat Kota Makassar terhadap kebiasaan olahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merumuskan kebijakan dan program yang lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan perspektif masyarakat terhadap kebiasaan olahraga di Makassar. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak berfokus pada pengujian hipotesis, melainkan pada penyajian gambaran objektif mengenai persepsi, kebiasaan, motivasi, serta faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas olahraga masyarakat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat Kota Makassar, sedangkan sampel penelitian berjumlah 150 responden yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu, seperti berusia produktif dan berdomisili di Makassar. Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket atau kuesioner dengan skala Likert lima tingkat, yang telah disusun berdasarkan indikator persepsi, kebiasaan, motivasi, akses fasilitas, dan dukungan sosial.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung maupun daring kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif, yaitu dengan menghitung frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata untuk setiap item pernyataan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kecenderungan jawaban responden. Selanjutnya, data tersebut diinterpretasikan untuk mengetahui bagaimana perspektif masyarakat terhadap kebiasaan olahraga serta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga dapat menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan dan rekomendasi penelitian.

HASIL

Berdasarkan hasil kuisisioner yang telah disebar, berikut hasil penelitian berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden.

Tabel 1. Tipe, Frekuensi, dan durasi olahraga responden

No	Tipe Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jogging/Lari	45	30.0
2	Sepak Bola/Futsal	30	20.0
3	Bersepeda	20	13.3
4	Fitness/Gym	25	16.7
5	Senam/Aerobik	15	10.0
6	Olahraga Tradisional/Lainnya	15	10.0
Jumlah		150	100%
No	Frekuensi Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Pernah	10	6.7
2	1-2 Kali/Minggu	55	36.7
3	3-4 Kali/Minggu	50	33.3
4	≥ 5 Kali/Minggu	35	23.3
Jumlah		150	100%
No	Lama Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 30 Menit	25	16.7
2	30-60 Menit	70	46.7
3	61-90 Menit	35	23.3
4	> 90 Menit	20	13.3
Jumlah		150	100%

Berdasarkan data hasil penelitian, dapat diketahui bahwa tipe olahraga yang paling banyak dilakukan oleh responden didominasi oleh aktivitas jogging atau lari dengan jumlah 45 orang atau sebesar 30,0%. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga yang bersifat sederhana, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan fasilitas khusus menjadi pilihan utama masyarakat. Selain itu, olahraga seperti sepak bola atau futsal juga cukup diminati dengan persentase 20,0%, yang mencerminkan adanya kecenderungan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga secara berkelompok. Sementara itu, jenis olahraga lain seperti fitness atau gym (16,7%), bersepeda (13,3%), serta senam atau aerobik dan olahraga tradisional masing-masing sebesar 10,0% menunjukkan adanya variasi pilihan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat, meskipun jumlahnya relatif lebih kecil dibandingkan jogging.

Ditinjau dari frekuensi olahraga, mayoritas responden berada pada kategori melakukan olahraga sebanyak 1-2 kali per minggu yaitu sebesar 36,7%, diikuti oleh kategori 3-4 kali per minggu sebesar 33,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat telah memiliki kebiasaan berolahraga meskipun belum dilakukan secara intensif. Sementara itu, responden yang berolahraga ≥ 5 kali per minggu sebesar 23,3% mengindikasikan adanya kelompok masyarakat yang memiliki tingkat kesadaran dan komitmen tinggi terhadap aktivitas fisik. Namun demikian, masih terdapat 6,7% responden yang tidak pernah berolahraga, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil masyarakat belum menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup mereka.

Sedangkan dilihat durasi atau lama waktu berolahraga, sebagian besar responden melakukan olahraga selama 30-60 menit dengan persentase sebesar 46,7%. Hal ini menunjukkan bahwa durasi tersebut dianggap cukup ideal dan sesuai dengan kondisi fisik serta waktu luang yang dimiliki masyarakat. Selanjutnya, responden yang berolahraga selama 61-90 menit sebesar 23,3% dan lebih dari 90 menit sebesar 13,3% mencerminkan adanya kelompok yang memiliki tingkat ketahanan fisik dan komitmen yang lebih tinggi terhadap olahraga. Di sisi lain, masih terdapat 16,7% responden yang berolahraga kurang dari 30 menit, yang dapat mengindikasikan keterbatasan waktu atau rendahnya intensitas aktivitas fisik yang dilakukan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga masyarakat cenderung berada pada tingkat sedang, baik dari segi jenis, frekuensi, maupun durasi aktivitas yang dilakukan.

Tabel 2. Jawaban responden berdasarkan indikator pentingnya olahraga

No	Pernyataan	STS	TS	RR	S	SS
1	Kesehatan Tubuh	5 (3,3%)	10 (6,7%)	20 (13,3%)	65 (43,3%)	50 (33,3%)
2	Kebutuhan	6 (4,0%)	12 (8,0%)	25 (16,7%)	60 (40,0%)	47 (31,3%)
3	Mencegah Penyakit	4 (2,7%)	8 (5,3%)	18 (12,0%)	70 (46,7%)	50 (33,3%)
4	Kebugaran	5 (3,3%)	9 (6,0%)	22 (14,7%)	68 (45,3%)	46 (30,7%)

Berdasarkan hasil penelitian pada masyarakat Kota Makassar, indikator pentingnya olahraga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi yang sangat positif terhadap peran olahraga dalam kehidupan mereka. Hal ini tercermin dari dominasi jawaban "Setuju" dan "Sangat Setuju" pada seluruh pernyataan, terutama pada aspek kesehatan tubuh, di mana 76,6% responden mengakui bahwa olahraga penting untuk menjaga kesehatan. Persepsi serupa juga terlihat pada pernyataan bahwa olahraga merupakan kebutuhan, dengan 71,3% responden memberikan respons positif. Bahkan, tingkat persetujuan tertinggi terdapat pada pernyataan bahwa olahraga dapat mencegah penyakit, yakni mencapai 80%, yang menunjukkan kesadaran yang kuat akan manfaat preventif olahraga. Sementara itu, pada aspek kebugaran, sebanyak 76% responden juga menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa olahraga berkontribusi terhadap kebugaran tubuh. Rendahnya persentase responden yang tidak setuju memperkuat temuan bahwa secara umum masyarakat telah memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya olahraga, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang bersikap ragu-ragu, yang mengindikasikan perlunya peningkatan edukasi dan motivasi agar persepsi positif tersebut dapat diimplementasikan dalam kebiasaan nyata berolahraga.

Tabel 3. Jawaban responden mengenai kebiasaan melakukan olahraga

No	Pernyataan	STS	TS	RR	S	SS
5	Rutin berolahraga	15(10,0%)	30(20,0%)	35(23,3%)	45(30,0%)	25(16,7%)
6	Jadwal khusus berolahraga	18 (12,0%)	32 (21,3%)	40 (26,7%)	38 (25,3%)	22(14,7%)
7	Meluangkan waktu berolahraga	14 (9,3%)	28(18,7%)	36(24,0%)	47(31,3%)	25(16,7%)
8	Berolahraga meski lelah	20(13,3%)	35(23,3%)	38(25,3%)	37(24,7%)	20(13,3%)

Berdasarkan hasil penelitian pada masyarakat Kota Makassar, indikator kebiasaan melakukan olahraga menunjukkan bahwa tingkat konsistensi masyarakat dalam berolahraga masih tergolong sedang dan belum sepenuhnya optimal. Hal ini terlihat dari distribusi jawaban yang relatif merata antara kategori “Setuju”, “Ragu-ragu”, hingga “Tidak Setuju”. Pada pernyataan rutin berolahraga, hanya 46,7% responden yang menyatakan setuju dan sangat setuju, sementara sisanya masih ragu-ragu atau bahkan tidak rutin. Kondisi serupa terlihat pada kepemilikan jadwal khusus olahraga, di mana responden yang setuju dan sangat setuju hanya sebesar 40%, sedangkan sebagian besar lainnya belum memiliki keteraturan dalam berolahraga. Pada aspek meluangkan waktu, meskipun terdapat 48% responden yang menyatakan mampu menyediakan waktu untuk olahraga, masih ada proporsi cukup besar yang belum konsisten. Sementara itu, pada pernyataan berolahraga meskipun lelah, tingkat persetujuan relatif lebih rendah yaitu 38%, yang menunjukkan bahwa faktor kelelahan menjadi salah satu hambatan utama. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun masyarakat memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya olahraga, implementasi dalam bentuk kebiasaan rutin masih perlu ditingkatkan melalui penguatan motivasi, manajemen waktu, dan dukungan lingkungan.

Tabel 4. Jawaban responden mengenai motivasi berolahraga

No	Pernyataan	STS	TS	RR	S	SS
9	Menjaga kesehatan	3 (2,0%)	7 (4,7%)	15 (10,0%)	75 (50,0%)	50 (33,3%)
10	Menjaga penampilan	8 (5,3%)	15 (10,0%)	30 (20,0%)	60 (40,0%)	37 (24,7%)
11	Ajakan teman atau keluarga	12 (8,0%)	25 (16,7%)	35 (23,3%)	50 (33,3%)	28 (18,7%)
12	Melihat orang lain	10 (6,7%)	20 (13,3%)	32 (21,3%)	55 (36,7%)	33 (22,0%)

Berdasarkan hasil penelitian pada masyarakat Kota Makassar, indikator motivasi berolahraga menunjukkan bahwa faktor utama yang mendorong masyarakat untuk berolahraga adalah keinginan menjaga kesehatan, yang ditunjukkan oleh tingginya persentase responden yang menyatakan setuju dan sangat setuju sebesar 83,3%. Hal ini menegaskan bahwa kesadaran akan manfaat kesehatan menjadi motivasi dominan dalam aktivitas olahraga. Selain itu, motivasi untuk menjaga penampilan juga cukup kuat dengan tingkat persetujuan sebesar 64,7%, meskipun tidak sekuat motivasi kesehatan. Sementara

itu, pengaruh sosial seperti ajakan teman atau keluarga serta melihat orang lain berolahraga menunjukkan tingkat persetujuan yang lebih moderat, masing-masing sebesar 52% dan 58,7%, yang mengindikasikan bahwa faktor eksternal turut berperan namun bukan menjadi pendorong utama. Di sisi lain, masih terdapat responden yang ragu-ragu dan tidak setuju terhadap motivasi berbasis sosial, yang menunjukkan bahwa tidak semua individu terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa motivasi intrinsik, khususnya terkait kesehatan, lebih dominan dibandingkan motivasi ekstrinsik dalam mendorong kebiasaan olahraga masyarakat.

Tabel 5. Jawaban responden mengenai fasilitas olahraga

No	Pernyataan	STS	TS	RR	S	SS
13	Akses yang mudah	9 (6,0%)	18 (12,0%)	35 (23,3%)	55 (36,7%)	33 (22,0%)
14	Memadai dan layak	10 (6,7%)	20 (13,3%)	38 (25,3%)	52 (34,7%)	30 (20,0%)
15	Lokasi olahraga	7 (4,7%)	15 (10,0%)	30 (20,0%)	60 (40,0%)	38 (25,3%)
16	Fasilitas mempengaruhi minat	8 (5,3%)	17 (11,3%)	33 (22,0%)	58 (38,7%)	34 (22,7%)

Berdasarkan hasil penelitian pada masyarakat Kota Makassar, indikator fasilitas olahraga menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki persepsi yang cukup positif terhadap ketersediaan dan peran fasilitas dalam mendukung aktivitas olahraga. Hal ini terlihat dari dominasi jawaban "Setuju" dan "Sangat Setuju" pada seluruh pernyataan, terutama pada aspek lokasi olahraga yang mencapai 65,3%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memanfaatkan tempat yang tersedia untuk berolahraga. Akses terhadap fasilitas juga dinilai cukup baik dengan tingkat persetujuan sebesar 58,7%, meskipun masih terdapat responden yang ragu-ragu terkait kemudahan akses. Pada aspek kelayakan dan kecukupan fasilitas, sebanyak 54,7% responden memberikan penilaian positif, yang mengindikasikan bahwa fasilitas yang ada sudah cukup mendukung meskipun belum sepenuhnya optimal. Selain itu, sebanyak 61,4% responden menyatakan bahwa fasilitas olahraga memengaruhi minat mereka untuk berolahraga, yang menunjukkan bahwa keberadaan fasilitas menjadi faktor penting dalam meningkatkan partisipasi masyarakat. Namun demikian, masih adanya respon ragu-ragu dan tidak setuju mengindikasikan bahwa pemerataan dan kualitas fasilitas olahraga perlu terus ditingkatkan agar dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat secara lebih efektif.

Tabel 6. Jawaban responden mengenai pengaruh lingkungan sosial

No	Pernyataan	STS	TS	RR	S	SS
17	Dukungan keluarga	6 (4,0%)	12 (8,0%)	28 (18,7%)	62 (41,3%)	42 (28,0%)
18	Ajakan teman	7 (4,7%)	15 (10,0%)	30 (20,0%)	60 (40,0%)	38 (25,3%)
19	Pengaruh lingkungan	9 (6,0%)	18 (12,0%)	35 (23,3%)	55 (36,7%)	33 (22,0%)
20	Mengikuti trend	5 (3,3%)	10 (6,7%)	25 (16,7%)	65 (43,3%)	45 (30,0%)

Berdasarkan hasil penelitian pada masyarakat Kota Makassar, indikator pengaruh lingkungan sosial menunjukkan bahwa faktor sosial memiliki peran yang cukup signifikan dalam membentuk kebiasaan olahraga masyarakat. Hal ini terlihat dari dominasi jawaban “Setuju” dan “Sangat Setuju” pada seluruh pernyataan, khususnya pada aspek dukungan keluarga yang mencapai 69,3%, yang menunjukkan bahwa keluarga menjadi sumber motivasi penting dalam mendorong aktivitas olahraga. Pengaruh ajakan teman juga cukup kuat dengan tingkat persetujuan sebesar 65,3%, yang menandakan bahwa interaksi sosial turut meningkatkan partisipasi olahraga. Selain itu, pengaruh lingkungan sekitar menunjukkan persentase persetujuan sebesar 58,7%, yang mengindikasikan bahwa budaya dan kondisi lingkungan memiliki kontribusi terhadap kebiasaan berolahraga. Sementara itu, faktor mengikuti tren memiliki tingkat persetujuan tertinggi yaitu 73,3%, yang menunjukkan bahwa kecenderungan masyarakat untuk mengikuti gaya hidup yang sedang populer juga menjadi pendorong signifikan dalam aktivitas olahraga. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang ragu-ragu dan tidak setuju, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh lingkungan sosial cukup kuat, namun belum sepenuhnya merata pada seluruh individu dalam masyarakat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai perspektif masyarakat Kota Makassar terhadap kebiasaan olahraga menunjukkan adanya kecenderungan positif dalam memandang pentingnya aktivitas fisik bagi kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadi indikasi bahwa masyarakat secara umum telah memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat olahraga, terutama dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Aziz et al., 2025). Persepsi ini menjadi landasan awal yang penting dalam membentuk perilaku hidup sehat di lingkungan masyarakat perkotaan. Tingginya tingkat persetujuan responden terhadap pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat telah terbentuk dengan cukup baik. Mayoritas responden menyadari bahwa olahraga bukan hanya sekadar aktivitas tambahan, tetapi merupakan bagian integral dari upaya menjaga kondisi fisik. Kesadaran ini sejalan dengan berbagai kajian yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas hidup.

Selain itu, olahraga juga dipandang sebagai kebutuhan oleh sebagian besar responden. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran pola pikir masyarakat yang mulai menempatkan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup. Namun demikian, meskipun dianggap sebagai kebutuhan, belum semua individu mampu mengimplementasikan kebiasaan tersebut secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan bahwa olahraga dapat mencegah penyakit menjadi salah satu temuan penting dalam penelitian ini. Tingginya persentase responden yang menyetujui pernyataan ini menunjukkan bahwa masyarakat telah memahami fungsi preventif olahraga (Setiawan et al., 2025). Pemahaman ini seharusnya dapat menjadi motivasi kuat bagi individu untuk lebih aktif dalam berolahraga secara rutin.

Pada aspek kebugaran, mayoritas responden juga menunjukkan persepsi yang positif. Hal ini menandakan bahwa masyarakat menyadari hubungan antara olahraga dengan peningkatan kondisi fisik (Sholeh et al., 2025). Namun demikian, persepsi yang baik ini belum sepenuhnya diikuti dengan praktik nyata yang konsisten, sebagaimana terlihat pada indikator kebiasaan olahraga. Hasil penelitian pada indikator kebiasaan berolahraga

menunjukkan bahwa tingkat konsistensi masyarakat masih tergolong sedang. Meskipun terdapat responden yang rutin berolahraga, jumlahnya belum mendominasi secara signifikan. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya keteraturan dalam berolahraga juga terlihat dari rendahnya jumlah responden yang memiliki jadwal khusus. Banyak individu yang belum mampu mengatur waktu secara efektif untuk berolahraga di tengah kesibukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menjadi salah satu hambatan utama dalam membentuk kebiasaan olahraga yang berkelanjutan.

Kemampuan untuk meluangkan waktu berolahraga juga menunjukkan hasil yang beragam. Sebagian responden telah mampu menyisihkan waktu untuk aktivitas fisik, namun masih terdapat kelompok yang kesulitan melakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa faktor manajemen waktu menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan partisipasi olahraga (Fahdan & Pratama, 2025). Selain itu, faktor kelelahan juga menjadi kendala dalam berolahraga. Banyak responden yang mengaku tidak tetap berolahraga ketika merasa lelah, yang menunjukkan bahwa kondisi fisik dan mental sangat memengaruhi konsistensi aktivitas olahraga. Hal ini menandakan perlunya strategi yang lebih efektif dalam membangun kebiasaan olahraga yang fleksibel dan berkelanjutan. Dari sisi motivasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kesehatan merupakan motivasi utama dalam berolahraga. Hal ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa kesadaran akan pentingnya kesehatan menjadi pendorong utama bagi masyarakat untuk beraktivitas fisik. Motivasi intrinsik ini memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga konsistensi perilaku. Motivasi untuk menjaga penampilan juga cukup berpengaruh, meskipun tidak sekuat motivasi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa faktor estetika turut menjadi pertimbangan dalam berolahraga, terutama di kalangan masyarakat perkotaan yang semakin memperhatikan gaya hidup dan penampilan fisik.

Sementara itu, pengaruh sosial seperti ajakan teman dan keluarga juga memberikan kontribusi dalam mendorong aktivitas olahraga (Mulyana et al., 2024). Dukungan dari lingkungan terdekat dapat meningkatkan semangat dan motivasi individu untuk berolahraga secara rutin. Hal ini menunjukkan pentingnya peran interaksi sosial dalam membentuk perilaku sehat. Pengaruh lingkungan sosial juga terlihat dari kecenderungan masyarakat untuk mengikuti tren. Fenomena ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas kesehatan, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup modern. Tren olahraga yang berkembang dapat menjadi peluang untuk meningkatkan partisipasi masyarakat.

Pada aspek fasilitas, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan dan akses terhadap sarana olahraga cukup memadai, meskipun belum merata. Sebagian responden merasa bahwa fasilitas yang ada sudah mendukung aktivitas olahraga, namun masih terdapat kelompok yang merasakan keterbatasan akses. Hal ini menjadi perhatian penting dalam pengembangan infrastruktur olahraga. Fasilitas olahraga juga terbukti memengaruhi minat masyarakat untuk berolahraga. Semakin baik kualitas dan aksesibilitas fasilitas, semakin tinggi pula minat masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, penyediaan fasilitas yang memadai menjadi salah satu faktor kunci dalam meningkatkan kebiasaan olahraga. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat telah memiliki persepsi yang positif terhadap pentingnya olahraga, namun

implementasinya dalam bentuk kebiasaan masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terintegrasi antara peningkatan kesadaran, penyediaan fasilitas, serta dukungan lingkungan sosial untuk mendorong masyarakat agar lebih aktif dan konsisten dalam berolahraga, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perspektif masyarakat Kota Makassar terhadap kebiasaan olahraga, dapat disimpulkan bahwa secara umum masyarakat memiliki persepsi yang positif terhadap pentingnya olahraga, terutama dalam menjaga kesehatan, kebugaran, dan mencegah penyakit. Namun demikian, persepsi yang baik tersebut belum sepenuhnya diikuti oleh kebiasaan berolahraga yang konsisten, yang terlihat dari masih rendahnya keteraturan dan komitmen dalam melakukan aktivitas fisik. Motivasi intrinsik, khususnya terkait kesehatan, menjadi pendorong utama masyarakat untuk berolahraga, sementara faktor eksternal seperti dukungan sosial dan tren juga turut memberikan pengaruh. Selain itu, ketersediaan dan kualitas fasilitas olahraga berperan penting dalam meningkatkan minat masyarakat, meskipun masih terdapat kendala dalam pemerataan akses. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan melalui peningkatan kesadaran, dukungan lingkungan sosial, serta penyediaan fasilitas yang memadai guna mendorong masyarakat agar lebih aktif dan konsisten dalam menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adiaksa, B. W., Kamaruddin, S. A., & Adam, A. (2026). Modal Sosial dan Akses terhadap Layanan Kesehatan Dasar: Analisis Habitus dan Jaringan Sosial dalam Komunitas Perkotaan dan Pedesaan di Kota Makassar. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 4605–4612.
- [2] Alamsyah, N. F., & Akkase, A. (2025). Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 336–343.
- [3] Aminuddin, A. N., & Wijaya, A. (2025). Persepsi dan Praktik Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa UNNES. *Bookchapter Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 1, 164–202.
- [4] Asmika, A., Amelia, J. P., & Karmanila, K. (2024). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Minat Olahraga Di Kalangan Remaja. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 5(2), 91–100.
- [5] Aziz, M. I. M., sahrul Jahrir, A., Syafruddin, M. A., & others. (2025). Sosialisasi Pemahaman Masyarakat Tentang Kebugaran Jasmani Menghadapi SNBT Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 24–31.
- [6] Fahdan, N. A., & Pratama, R. S. (2025). Strategi Meningkatkan Partisipasi Anak dalam Kegiatan Olahraga di PAUD. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 1–15.
- [7] Ferryzah, R., Siburian, M. E. M., & others. (2024). Reproduksi ketidaksetaraan sosial melalui struktur kompetisi olahraga pada perspektif sosiologi. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(2), 244–258.
- [8] Ichsanudin, A. M. P., Hamdani, M. F. H., Prakoso, M. L. T., Nugraha, S. S., & Fu'adin, A. (2024). Pandangan mahasiswa terkait pentingnya olahraga bagi kesehatan. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 10.

- [9] Jayadilaga, Y., Handayani, M., & Kas, S. R. (2024). Identifikasi Kebiasaan Makan dan Aktivitas Olahraga pada Remaja dan Dewasa. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(6), 396–400.
- [10] Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). Systematic literature review: Peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 110–120.
- [11] Mahmud, I., Haryani, M., Alamri, S., Palakum, A., & Saleh, A. K. (2025). Persepsi Masyarakat terhadap Kegiatan Olahraga yang ada di Lingkungan Kampus 3 Universitas Negeri Gorontalo. *JURNAL MUARA OLAHRAGA*, 7(2), 401–410.
- [12] Mappanyukki, A. A., & Jayadilaga, Y. (2024). Manfaat Olahraga Ringan Jalan Kaki Pada Remaja, Ibu Hamil Dan Lansia: Literature Review. *Pustaka Katulistiwa: Karya Tulis Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 34–39.
- [13] Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333.
- [14] Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku pola makan dan aktivitas fisik terhadap masalah obesitas: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 498–505.
- [15] Riza, A., & Qomarun, Q. (2025). Analisis Aktivitas dan Fasilitas Lapangan Gasibu sebagai Ruang Terbuka Publik. *Prosiding (SIAR) Seminar Ilmiah Arsitektur*, 691–700.
- [16] Setiawan, F. E., Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., Pertama, D. E. M. T. B., Syaleh, M., & Suryansah, S. (2025). Survei Peran Masyarakat Terhadap Motivasi Dalam Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Di Kabupaten Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Prodi Magister Dan Doktorat Pendidikan Olahraga FIK UNNES*, 1(1), 44–55.
- [17] Sholeh, M. B., Sholeh, A., & Aliyah, H. (2025). Olahraga untuk Semua: Mewujudkan Akses Universal terhadap Kegiatan Fisik di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Negeri*, 2(3), 179–190.
- [18] Supriadi, A., Ujung, H., Limbong, T., Siahaan, C. E., Purba, J. J., & Syaputra, A. (2026). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Remaja: Kajian Terhadap Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 1498–1506.
- [19] Syafruddin, M. A., & Sutriawan, A. (2024). Dampak Radiasi Gadget Terhadap Tumbuh Kembang Anak. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 178–191.
- [20] Wargama, I. M. D. S., Musliha, C., Syamsudin, S., & Pambudi, T. (2023). Strategi Pemasaran Olahraga Binaraga. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 6(1), 391–396.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN