Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Analisis Faktor Dominan Motivasi Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Ruang Terbuka Publik Kota Makassar

Muhammad Ivan Miftahul Aziz[1*], Andi Febi Irawati[2]
[1]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar
[2]Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Submitted: 03-07-2026; Accepted: 30-10-2026; Published: 31-10-2026

*Email Korespondensi : muhammad.ivan@unm.ac.id

ABSTRAK

Perilaku beraktivitas fisik pada masyarakat perkotaan dipengaruhi banyak hal, dan motivasi pribadi merupakan salah satunya. Studi ini dimaksudkan untuk mengkaji faktor motivasi yang paling dominan pada warga Kota Makassar ketika beraktivitas fisik di ruang terbuka publik. Pendekatan yang dipakai adalah kuantitatif berdesain survei dengan 285 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan dengan Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) yang berisi 40 item dan mencakup delapan dimensi motivasi. Data dianalisis dengan Exploratory Factor Analysis (EFA). Temuan memperlihatkan bahwa instrumen sangat reliabel, ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,902. Uji kelayakan analisis faktor menunjukkan nilai KMO sebesar 0,887 dengan Bartlett's Test of Sphericity signifikan ($p<0,001$), sehingga data memenuhi syarat analisis faktor. Hasil ekstraksi menghasilkan delapan faktor yang mampu menjelaskan 80,81% variasi motivasi aktivitas fisik. Faktor physical condition menjadi faktor dominan dengan kontribusi terbesar sebesar 22,14% dan loading factor tertinggi sebesar 0,851. Dari temuan tersebut diketahui bahwa alasan utama warga Kota Makassar beraktivitas fisik di ruang terbuka publik ialah menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran. Hasil ini dapat dijadikan landasan untuk menyusun strategi peningkatan aktivitas fisik warga melalui optimalisasi ruang terbuka publik.

Kata kunci: Motivasi; Aktivitas Fisik; Ruang Terbuka Publik.

ABSTRACT

Several factors shape how physically active urban residents are, and personal motivation is one of them. This study sought to identify the dominant motivational factors behind physical activity among Makassar residents in public open spaces. A quantitative survey design was applied to 285 respondents recruited through purposive sampling. Data were gathered with the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS), which contains 40 items spread over eight motivational dimensions. The data were examined through Exploratory Factor Analysis (EFA). The instrument proved highly reliable, with a Cronbach's Alpha of 0.902. The KMO value was 0.887 and Bartlett's Test of Sphericity was significant ($p<0.001$), confirming that the data were suitable for factor analysis. The results of the factor analysis identified eight factors capable of explaining 80.81% of the variation in motivation for physical activity. The 'physical condition' factor emerged as the dominant factor, with the largest contribution of 22.14% and the highest factor loading of 0.851. The study's findings indicate that the primary motivation for residents of Makassar City to engage in physical activity in public open spaces is to maintain their health and improve their fitness. These findings may inform strategies for raising community physical activity by making better use of public open spaces.

Keywords: Motivation; Physical Activity; Public Open Spaces.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik menjadi salah satu indikator penting dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat karena berkaitan dengan fungsi fisiologis, kapasitas kebugaran, dan pencegahan berbagai penyakit tidak menular (Rosidin et al., 2019; Wicaksono & Handoko, 2020). Perubahan gaya hidup masyarakat modern yang semakin bergantung pada teknologi, peningkatan aktivitas pekerjaan berbasis duduk, serta berkurangnya kesempatan bergerak menjadi tantangan dalam meningkatkan perilaku hidup aktif (WHO, 2020). Hal ini berarti upaya meningkatkan aktivitas fisik warga tidak cukup hanya dengan menyediakan peluang bergerak, melainkan perlu disertai pemahaman terhadap hal-hal yang memengaruhi keputusan seseorang untuk aktif secara fisik.

Dalam lingkungan perkotaan, ruang terbuka publik memiliki peran strategis sebagai bagian dari ekosistem yang mendukung aktivitas fisik Masyarakat (Koohsari et al., 2015; Riza & Qomarun, 2025; Wang et al., 2019). Keberadaan taman kota, jalur pejalan kaki, dan fasilitas rekreasi memberikan ruang alternatif bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara mudah dan terjangkau. Namun, pemanfaatan ruang tersebut tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik lingkungan, karena setiap individu memiliki pertimbangan dan alasan berbeda dalam memilih untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut ecological model of physical activity, perilaku aktif secara fisik dibentuk oleh keterkaitan antara ciri individu, dukungan sosial, dan lingkungan tempat seseorang beraktivitas (Haughton McNeill et al., 2006; Sallis et al., 2015). Dengan demikian, meskipun lingkungan berperan sebagai faktor pendukung, keputusan individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh faktor internal yang mendorong perilaku tersebut.

Motivasi termasuk faktor internal yang berperan penting. Motivasi merupakan faktor psikologis yang menentukan arah dan keberlanjutan suatu perilaku, termasuk perilaku aktivitas fisik (Heckhausen & Heckhausen, 2018; Reeve, 2024). Individu dapat melakukan aktivitas fisik karena berbagai alasan, seperti memperoleh manfaat kesehatan, mendapatkan pengalaman menyenangkan, membangun hubungan sosial, meningkatkan kemampuan diri, atau mencapai tujuan tertentu. Beragamnya alasan itu memperlihatkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik tidak semata ditentukan oleh tersedianya fasilitas, tetapi juga oleh cara individu memaknai aktivitas tersebut. Berdasarkan Self-Determination Theory, kualitas motivasi seseorang berperan dalam menentukan konsistensi keterlibatan terhadap suatu aktivitas, terutama ketika aktivitas tersebut mampu memenuhi kebutuhan psikologis individu (Deci & Ryan, 2012; Ryan & Deci, 2020).

Kota Makassar sebagai salah satu wilayah perkotaan dengan perkembangan ruang publik yang cukup pesat menjadi konteks yang menarik untuk mengkaji perilaku aktivitas fisik masyarakat. Di Kota Makassar, ruang terbuka publik berfungsi sebagai tempat rekreasi sekaligus ruang sosial yang mempertemukan warga dari beragam latar belakang. Meskipun demikian, tingkat pemanfaatan ruang publik sebagai tempat aktivitas fisik dapat berbeda antarindividu karena dipengaruhi oleh tujuan,

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

persepsi, dan dorongan pribadi dalam melakukan aktivitas tersebut. Dengan demikian, kajian tentang motivasi diperlukan untuk memahami dasar keterlibatan warga dalam aktivitas fisik.

Kota Makassar dipilih sebagai lokasi penelitian dengan beberapa alasan. Pertama, Makassar adalah ibu kota Provinsi Sulawesi Selatan sekaligus pusat pemerintahan, perdagangan, dan layanan di Kawasan Timur Indonesia, sehingga tuntutan aktivitas perkotaan yang tinggi berpotensi mendorong perilaku sedentari pada penduduknya. Kedua, kota ini memiliki beragam ruang terbuka publik, seperti taman kota, kawasan anjungan pantai, dan lapangan kota, yang dimanfaatkan masyarakat lintas usia dan latar belakang sosial untuk berolahraga dan berekreasi. Ketiga, kajian mengenai motivasi aktivitas fisik masyarakat umum di ruang terbuka publik Kota Makassar masih terbatas, sehingga data empiris dari kota ini diperlukan sebagai dasar perumusan strategi pengelolaan ruang publik yang sesuai dengan konteks lokal.

Penelitian mengenai motivasi aktivitas fisik sebelumnya banyak dilakukan pada kelompok tertentu seperti atlet, mahasiswa, maupun individu yang mengikuti program olahraga tertentu. Namun, kajian mengenai faktor motivasi masyarakat umum dalam memanfaatkan ruang terbuka publik masih perlu dikembangkan, khususnya pada masyarakat perkotaan di Indonesia. Atas dasar itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji faktor-faktor motivasi yang melatarbelakangi aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar di ruang terbuka publik serta mengidentifikasi faktor yang paling dominan melalui pendekatan analisis faktor menggunakan instrumen PALMS. Hasilnya diharapkan menyajikan gambaran empiris tentang aspek motivasional yang perlu dicermati dalam pengembangan program aktivitas fisik masyarakat dan optimalisasi fungsi ruang terbuka publik sebagai sarana peningkatan gaya hidup aktif.

METODE

Desain Penelitian

Pendekatan kuantitatif dengan rancangan survei analitik digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan tersebut dipilih untuk mengidentifikasi sekaligus menganalisis faktor-faktor yang membentuk motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di ruang terbuka publik. Rancangan ini difokuskan pada analisis faktor eksploratori (Exploratory Factor Analysis/EFA) guna melihat struktur faktor motivasi yang terbentuk sekaligus menentukan faktor dengan kontribusi paling dominan terhadap motivasi aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian berlangsung di ruang terbuka publik Kota Makassar yang dimanfaatkan warga untuk beraktivitas fisik, yaitu taman kota, area olahraga publik, jalur pedestrian, dan ruang rekreasi masyarakat. Lokasi penyebaran kuesioner ditetapkan secara purposif berdasarkan pertimbangan bahwa ruang tersebut ramai dimanfaatkan dan mudah diakses oleh masyarakat dari berbagai kelompok

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

usia. Responden ditemui langsung di lokasi pada saat melakukan aktivitas fisik.

Populasi dan Sample

Populasi penelitian mencakup warga Kota Makassar yang beraktivitas fisik di ruang terbuka publik, seperti taman kota, area olahraga publik, jalur pedestrian, dan ruang rekreasi masyarakat. Sebanyak 285 responden dijadikan sampel melalui teknik purposive sampling. Teknik ini dipakai karena penelitian memerlukan responden dengan karakteristik tertentu yang selaras dengan tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2017; Lohr, 2021). Kriteria inklusinya meliputi: (1) berdomisili di Kota Makassar, (2) berusia minimal 17 tahun, dan (3) pernah beraktivitas fisik di ruang terbuka publik dalam periode penelitian. Jumlah sampel yang digunakan telah memenuhi rekomendasi analisis faktor, yaitu jumlah responden yang memadai dibandingkan jumlah indikator yang dianalisis.

Instrumen Penelitian

Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) digunakan untuk mengukur motivasi aktivitas fisik. Instrumen ini dirancang untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang mendorong individu berpartisipasi dalam aktivitas fisik, olahraga, dan aktivitas rekreasi (Molanorouzi et al., 2014; Zach et al., 2012). PALMS memuat 40 item pernyataan yang terbagi ke dalam delapan dimensi motivasi, dan setiap dimensi berisi lima item. Jawaban diberikan dengan skala Likert 5 poin, yakni 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), dan 5 (sangat setuju). Semakin tinggi skor, semakin tinggi pula motivasi pada dimensi yang diukur.

Data dikumpulkan dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada warga yang sedang beraktivitas fisik di ruang terbuka publik Kota Makassar. Sebelum mengisi instrumen, responden memperoleh penjelasan tentang tujuan penelitian dan prosedur pengisian, serta diinformasikan bahwa data mereka hanya dipakai untuk keperluan penelitian. Responden mengisi kuesioner secara mandiri berdasarkan pengalaman dan alasan pribadi dalam melakukan aktivitas fisik. Pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan keberagaman karakteristik responden agar mampu menggambarkan kondisi masyarakat secara lebih luas. Penelitian ini merupakan survei non-intervensi yang tidak memberikan perlakuan apa pun kepada responden. Responden berpartisipasi secara sukarela setelah mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian dan tata cara pengisian kuesioner. Kerahasiaan data responden dijaga dan data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis Data

Analisis data bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor pembentuk motivasi warga Kota Makassar dalam beraktivitas fisik di ruang terbuka publik. Data yang diperoleh dari instrumen Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) diolah melalui Exploratory Factor Analysis (EFA) dengan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Tahapan analisis meliputi penyajian karakteristik responden, uji reliabilitas instrumen, uji kelayakan analisis faktor dengan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) dan Bartlett's Test of Sphericity, analisis pembentukan faktor

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

berdasarkan nilai eigenvalue, serta identifikasi faktor dominan berdasarkan nilai loading factor.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui struktur faktor motivasi aktivitas fisik masyarakat serta menentukan dimensi motivasi yang memiliki kontribusi paling besar dalam mendorong keterlibatan masyarakat pada aktivitas fisik di ruang terbuka publik Kota Makassar. Hasil analisis data disajikan pada tabel-tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	150	52,6
	Perempuan	135	47,4
Usia	17–25 tahun	120	42,1
	26–35 tahun	82	28,8
	36–45 tahun	51	17,9
	>45 tahun	32	11,2
Pendidikan	SMA/Sederajat	108	37,9
	Diploma	35	12,3
	Sarjana	118	41,4
	Pascasarjana	24	8,4
Pekerjaan	Pelajar/Mahasiswa	96	33,7
	ASN/Karyawan	87	30,5
	Wiraswasta	54	18,9
	Lainnya	48	16,9
Aktivitas Dominan	Jalan kaki/jogging	112	39,3
	Senam/kebugaran	64	22,5
	Olahraga permainan	61	21,4
	Aktivitas lainnya	48	16,8

Berdasarkan karakteristik responden, dari total 285 responden terdapat 150 laki-laki (52,6%) dan 135 perempuan (47,4%). Responden paling banyak berusia 17–25 tahun (42,1%), diikuti usia 26–35 tahun (28,8%), sehingga sebagian besar termasuk kelompok usia muda dan produktif. Dari tingkat pendidikan, responden didominasi oleh lulusan Sarjana (41,4%) dan SMA/sederajat (37,9%), sedangkan lulusan Diploma (12,3%) dan Pascasarjana (8,4%) memiliki proporsi yang lebih kecil. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden berstatus pelajar/mahasiswa (33,7%), diikuti ASN/karyawan (30,5%), wiraswasta (18,9%), dan pekerjaan lainnya (16,9%). Sementara itu, jenis aktivitas fisik yang paling sering dilakukan adalah jalan kaki/jogging (39,3%), disusul senam/kebugaran (22,5%), olahraga permainan (21,4%), dan aktivitas lainnya (16,8%), yang menunjukkan bahwa responden cenderung memilih aktivitas fisik yang mudah diakses dan dapat dilakukan secara mandiri.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas dan Kelayakan Analisis Faktor Instrumen PALMS

Uji	Indikator	Nilai	Keterangan

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Reliabilitas	Cronbach's Alpha	0,902	Reliabel
Jumlah Item	PALMS	40	-
KMO	Measure of Sampling Adequacy	0,887	Layak
Bartlett's Test	Chi-Square	5428,631	-
	Df	780	-
	Sig.	0,000	Signifikan

Note: Syarat kelayakan analisis faktor terpenuhi apabila Cronbach Alpha >0,70, KMO >0,50, dan Bartlett's Test bernilai signifikan (<0,05).

Uji reliabilitas memperlihatkan bahwa PALMS sangat andal dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,902. Nilai KMO sebesar 0,887 menandakan kecukupan sampel untuk analisis faktor, dan Bartlett's Test yang signifikan menandakan adanya korelasi antar item sehingga analisis faktor layak dilakukan.

Tabel 3. Total Variance Explained Berdasarkan Dimensi Motivasi PALMS

Dimensi Faktor Motivasi	Eigenvalue	Variance (%)	Cumulative (%)
Physical Condition	5,341	22,14	22,14
Enjoyment	3,412	14,13	36,27
Psychological Condition	2,786	11,53	47,80
Affiliation	2,215	9,17	56,97
Mastery	1,843	7,63	64,60
Challenge	1,532	6,34	70,94
Appearance	1,284	5,31	76,25
Competition	1,102	4,56	80,81

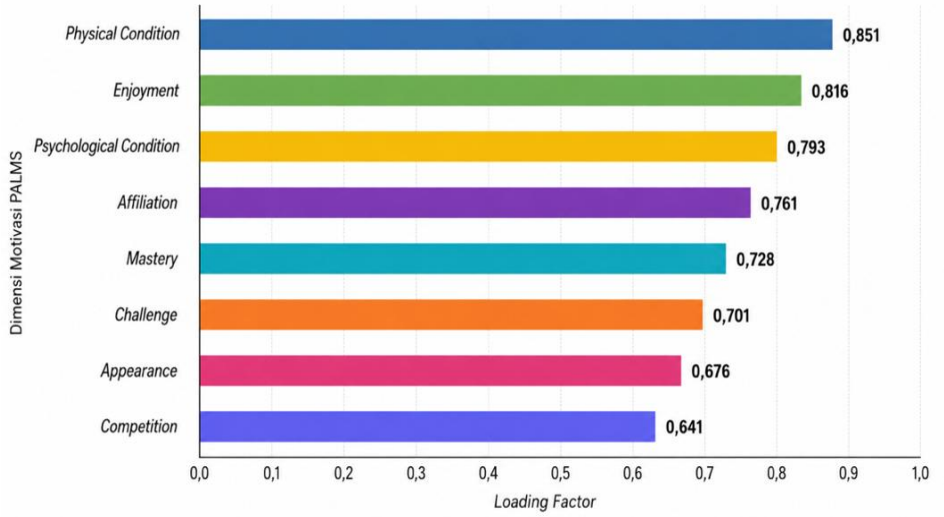
Note: Dimensi faktor dipertahankan berdasarkan kriteria eigenvalue >1.

Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa delapan dimensi motivasi dalam instrumen PALMS berhasil terbentuk dan mampu menjelaskan 80,81% variasi motivasi aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar. Dimensi Physical Condition memberikan kontribusi terbesar dengan nilai eigenvalue 5,341 dan menjelaskan 22,14% variasi data. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek kesehatan dan kebugaran merupakan faktor paling dominan yang mendorong masyarakat melakukan aktivitas fisik di ruang terbuka publik. Dimensi berikutnya adalah Enjoyment (14,13%) dan Psychological Condition (11,53%) yang menunjukkan bahwa selain alasan kesehatan, masyarakat juga melakukan aktivitas fisik karena memperoleh kesenangan dan manfaat psikologis. Sementara itu, faktor seperti Competition dan Appearance memberikan kontribusi lebih rendah, menunjukkan bahwa motivasi masyarakat lebih berorientasi pada manfaat internal dibandingkan tujuan kompetitif maupun

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)
E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

penampilan.

Grafik 1. Faktor Dominan Motivasi Aktivitas Fisik Masyarakat Berdasarkan Dimensi PALMS



Nilai pada grafik menunjukkan loading factor hasil analisis faktor eksploratori (EFA). Makin besar nilai loading factor, makin kuat kontribusi faktor tersebut dalam menjelaskan motivasi aktivitas fisik masyarakat. Dengan demikian berdasarkan Grafik 1, dimensi Physical Condition memiliki nilai loading factor tertinggi sebesar 0,851 dibandingkan dimensi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan dan kebugaran menjadi pendorong utama warga Kota Makassar beraktivitas fisik di ruang terbuka publik. Faktor berikutnya yang memiliki kontribusi besar adalah Enjoyment (0,816) dan Psychological Condition (0,793), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh pengalaman menyenangkan dan manfaat psikologis yang diperoleh individu. Sementara itu, faktor Competition (0,641) memiliki nilai paling rendah, yang menunjukkan bahwa masyarakat tidak terutama melakukan aktivitas fisik karena tujuan kompetitif, tetapi lebih berorientasi pada manfaat kesehatan dan kesejahteraan pribadi.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa motivasi warga Kota Makassar beraktivitas fisik di ruang terbuka publik dibentuk oleh sejumlah dimensi motivasi, baik yang bersumber dari faktor internal maupun sosial. Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa motivasi terkait kondisi fisik dan kesehatan menjadi faktor yang paling dominan dalam mendorong masyarakat melakukan aktivitas fisik. Hal ini berarti masyarakat memandang aktivitas fisik bukan sekadar rekreasi, melainkan juga bagian dari upaya menjaga kebugaran, meningkatkan kesehatan, dan mempertahankan kualitas hidup. Kondisi tersebut selaras dengan Self-Determination Theory, yang menyatakan bahwa perilaku individu dapat didorong oleh kebutuhan psikologis dasar dan tujuan personal, termasuk dorongan untuk mencapai kondisi tubuh yang lebih baik serta memperoleh manfaat kesehatan dari suatu aktivitas (Deci & Ryan, 2012; Ryan & Deci, 2020).

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Dominannya motivasi kesehatan menunjukkan adanya perubahan orientasi masyarakat terhadap aktivitas fisik, dari aktivitas yang bersifat pilihan menjadi kebutuhan untuk mendukung gaya hidup sehat. Dalam konteks masyarakat perkotaan, peningkatan perilaku sedentari akibat tuntutan pekerjaan, penggunaan teknologi, dan keterbatasan waktu menyebabkan aktivitas fisik semakin dipandang sebagai strategi untuk mempertahankan kesehatan (Lachman et al., 2018; Stockwell et al., 2021; Thivel et al., 2018). Ruang terbuka publik memungkinkan masyarakat memenuhi kebutuhan itu karena menawarkan lingkungan yang mudah dijangkau dan memungkinkan aktivitas fisik dilakukan tanpa hambatan biaya maupun fasilitas yang kompleks (Edwards & Tsouros, 2008; Kostrzewska, 2017; Susanto et al., 2025). Temuan ini memperkuat studi terdahulu yang menyebutkan bahwa individu yang memiliki persepsi kuat terhadap manfaat kesehatan cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara rutin (Nielsen et al., 2014; Teixeira et al., 2012).

Selain faktor kesehatan, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa aspek kesenangan (enjoyment) menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk motivasi aktivitas fisik masyarakat. Artinya, keberlanjutan perilaku aktif tidak semata bergantung pada kesadaran akan manfaat kesehatan, tetapi juga pada pengalaman positif selama beraktivitas (Parschau et al., 2014). Individu yang merasakan kesenangan, kepuasan, dan kenyamanan ketika beraktivitas memiliki kecenderungan lebih besar untuk mempertahankan perilaku tersebut dalam jangka Panjang (Hatzinger et al., 2025; Springer et al., 2013). Perspektif ini sesuai dengan teori motivasi intrinsik yang menjelaskan bahwa aktivitas yang dilakukan karena memberikan kepuasan pribadi akan lebih mudah dipertahankan dibandingkan aktivitas yang hanya didorong oleh faktor eksternal (Ryan & Deci, 2000, 2020).

Faktor psikologis juga terbukti berperan dalam mendorong masyarakat beraktivitas fisik di ruang terbuka publik. Aktivitas fisik tidak sekadar bermanfaat secara fisiologis, tetapi juga menjadi sarana regulasi emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan mental (Mahindru et al., 2023; Mappanyukki & Haeril, 2025). Lingkungan ruang terbuka publik yang memberikan pengalaman visual, udara terbuka, dan interaksi dengan lingkungan sekitar dapat memperkuat manfaat psikologis dari aktivitas fisik (Pleasant et al., 2013). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas fisik di lingkungan terbuka (green exercise) memiliki hubungan dengan peningkatan suasana hati dan penurunan tingkat stress (Barton et al., 2012; Gladwell et al., 2013; Li et al., 2022).

Faktor sosial (affiliation) juga menjadi bagian penting dalam menjelaskan motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik. Ruang terbuka publik tidak sebatas fasilitas olahraga, melainkan juga wadah interaksi sosial yang memungkinkan masyarakat beraktivitas bersama (Qi et al., 2024). Kehadiran teman, komunitas, atau kelompok aktivitas fisik dapat meningkatkan rasa keterikatan sosial sehingga individu lebih termotivasi untuk berpartisipasi. Temuan ini sesuai dengan pendekatan ekologi aktivitas fisik, yang memandang perilaku aktif sebagai hasil keterkaitan antara faktor individu, sosial, dan

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

lingkungan (Oliveira-Brochado et al., 2010). Dengan demikian, lingkungan sosial yang mendukung dapat menjadi faktor penguat dalam mempertahankan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik.

Dimensi motivasi yang berkaitan dengan pengembangan kemampuan diri (mastery) dan tantangan (challenge) juga menunjukkan bahwa sebagian masyarakat melakukan aktivitas fisik sebagai bentuk pencapaian pribadi. Individu tidak hanya mencari manfaat kesehatan, tetapi juga ingin meningkatkan kemampuan, mencapai target tertentu, serta merasakan perkembangan diri melalui aktivitas fisik yang dilakukan (Teixeira et al., 2012). Hal ini sesuai dengan konsep orientasi pencapaian (achievement motivation) yang menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam aktivitas ketika aktivitas tersebut memberikan kesempatan untuk berkembang dan mencapai kompetensi tertentu (McClelland, 2015).

Sementara itu, motivasi yang berkaitan dengan penampilan (appearance) dan kompetisi (competition) menunjukkan peran yang relatif lebih kecil dibandingkan faktor kesehatan, kesenangan, dan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa masyarakat Kota Makassar lebih banyak melakukan aktivitas fisik karena alasan internal dan manfaat personal dibandingkan tujuan eksternal seperti membentuk citra tubuh atau memperoleh pengakuan melalui kompetisi. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa aktivitas fisik di ruang terbuka publik lebih berfungsi sebagai aktivitas kesehatan masyarakat (public health activity) dibandingkan aktivitas olahraga prestasi (Kostrzewska, 2017). Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa motivasi intrinsik dan manfaat kesehatan lebih kuat kaitannya dengan keberlanjutan perilaku aktivitas fisik daripada motivasi berbasis penampilan atau kompetisi (Teixeira et al., 2012).

Dari hasil tersebut, ada beberapa implikasi yang dapat diterapkan dalam pengembangan aktivitas fisik masyarakat Kota Makassar. Pengelola ruang terbuka publik perlu menyediakan fasilitas fisik sekaligus menciptakan lingkungan yang dapat memperkuat motivasi masyarakat untuk bergerak aktif. Program aktivitas fisik berbasis komunitas, kegiatan olahraga rekreasi, serta penyediaan fasilitas yang nyaman dan aman dapat menjadi strategi untuk meningkatkan partisipasi Masyarakat (Kostrzewska, 2017; Ramadhani, 2025). Secara umum, penelitian ini memperlihatkan bahwa motivasi aktivitas fisik masyarakat di ruang terbuka publik lahir dari interaksi antara kebutuhan kesehatan, pengalaman positif, manfaat psikologis, dan dukungan sosial. Dominannya orientasi kesehatan menandakan bahwa masyarakat telah menganggap aktivitas fisik sebagai bagian penting gaya hidup sehat. Oleh karena itu, pengembangan ruang terbuka publik di Kota Makassar perlu diarahkan bukan sekadar sebagai ruang fisik, melainkan juga lingkungan yang membangun budaya hidup aktif di masyarakat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data diperoleh melalui kuesioner *self-report* sehingga rentan terhadap bias persepsi dan *social desirability*, terutama pada dimensi yang dinilai lebih dapat diterima secara sosial, seperti kesehatan dan penampilan. Kedua, teknik *purposive*

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

sampling di ruang terbuka publik membuat sampel tidak mewakili seluruh penduduk Kota Makassar, termasuk kelompok yang tidak memanfaatkan ruang publik, sehingga generalisasi temuan harus dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, penelitian ini memakai EFA untuk mengidentifikasi struktur faktor tanpa pengujian konfirmatori, serta tidak membandingkan motivasi antarlokasi maupun menghubungkannya dengan karakteristik fasilitas masing-masing ruang publik. Penelitian selanjutnya disarankan dapat menggunakan *probability sampling*, *Confirmatory Factor Analysis*, pengukuran aktivitas fisik yang lebih objektif, serta menambahkan variabel lingkungan fisik ruang publik.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa motivasi warga Kota Makassar beraktivitas fisik di ruang terbuka publik terbentuk dari berbagai aspek motivasi yang mencakup faktor kondisi fisik, psikologis, kesenangan, hubungan sosial, pengembangan kemampuan, tantangan, penampilan, dan kompetisi. Hasil analisis memperlihatkan bahwa kesehatan dan kebugaran merupakan aspek paling dominan yang mendorong masyarakat beraktivitas fisik, yang menunjukkan bahwa masyarakat memanfaatkan ruang terbuka publik terutama sebagai sarana untuk menjaga kondisi tubuh dan mendukung gaya hidup sehat. Selain itu, faktor kesenangan, manfaat psikologis, serta dukungan sosial juga menjadi bagian penting yang memperkuat keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik. Temuan ini mengisyaratkan bahwa meningkatnya partisipasi aktivitas fisik masyarakat tidak semata bergantung pada tersedianya ruang publik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek motivasional individu melalui penyediaan lingkungan aktivitas yang nyaman, menarik, dan mendukung interaksi sosial. Oleh karena itu, pengembangan ruang terbuka publik di Kota Makassar perlu diarahkan tidak hanya sebagai fasilitas fisik, tetapi sebagai lingkungan yang mampu membangun budaya hidup aktif dan meningkatkan keberlanjutan perilaku aktivitas fisik masyarakat. Untuk mendukung faktor kesenangan, pemerintah dapat menyediakan jalur *jogging* dan pedestrian yang rata, bersih, dan terhubung, area bermain serta peralatan kebugaran luar ruang yang dapat digunakan berbagai usia, tempat duduk dan peneduh yang memadai, serta kegiatan rutin seperti senam bersama, *car free day*, dan acara musik atau budaya di ruang publik. Untuk mendukung faktor psikologis, pemerintah dapat memperluas vegetasi dan area hijau yang teduh, menyediakan sudut tenang untuk relaksasi, memperbaiki pencahayaan dan keamanan pada sore hingga malam hari, serta menjaga kebersihan lingkungan dengan menyediakan toilet umum, tempat sampah, dan fasilitas ibadah yang layak. Prioritas penambahan fasilitas sebaiknya ditetapkan bersama pengelola ruang publik dan komunitas pengguna, disertai evaluasi berkala terhadap pemanfaatan ruang.

DAFTAR PUSTAKA

Barton, J., Griffin, M., & Pretty, J. (2012). Exercise, nature and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population. *Perspectives in Public Health*, *132*(2),

89–96. https://doi.org/10.1177/1757913910393862

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of Theories of Social Psychology*, *1*(20), 416–436.

Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2008). *A healthy city is an active city: a physical activity planning guide*. World Health Organization. Regional Office for Europe.

Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, *2*(1), 1–7. https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3

Hatzinger, L. A., Do, B., Hewus, M., Crosley-Lyons, R., & Dunton, G. F. (2025). When physical activity fails to satisfy important psychological needs: Associations with engagement and mental health. *Journal of Sports Sciences*, *43*(24), 3137–3145. https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2574260

Haughton McNeill, L., Wyrwich, K. W., Brownson, R. C., Clark, E. M., & Kreuter, M. W. (2006). Individual, social environmental, and physical environmental influences on physical activity among black and white adults: a structural equation analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, *31*(1), 36–44. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3101_7

Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2018). Motivation and action: Introduction and overview. In *Motivation and action* (pp. 1–14). Springer.

Koohsari, M. J., Mavoa, S., Villanueva, K., Sugiyama, T., Badland, H., Kaczynski, A. T., Owen, N., & Giles-Corti, B. (2015). Public open space, physical activity, urban design and public health: Concepts, methods and research agenda. *Health & Place*, *33*, 75–82. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.02.009

Kostrzewska, M. (2017). Activating public space: how to promote physical activity in urban environment. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, *245*(5), 52074. https://doi.org/10.1088/1757-899X/245/5/052074

Lachman, M. E., Lipsitz, L., Lubben, J., Castaneda-Sceppa, C., & Jette, A. M. (2018). When adults don't exercise: Behavioral strategies to increase physical activity in sedentary middle-aged and older adults. *Innovation in Aging*, *2*(1), igy007.

Li, H., Zhang, X., Bi, S., Cao, Y., & Zhang, G. (2022). Psychological benefits of green exercise in wild or urban greenspaces: A meta-analysis of controlled trials. *Urban Forestry \& Urban Greening*, *68*, 127458. https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.03.012

Lohr, S. L. (2021). *Sampling: design and analysis*. Chapman and Hall/CRC. https://doi.org/10.1201/9780429298899

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, *15*(1).

Mappanyukki, A. A., & Haeril, H. (2025). Peran Olahraga Rekreasi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Masyarakat: Tinjauan Literatur. *Journal of Sport Science And Physical Education (JOSEPHA)*, *6*(2), 59–73.

McClelland, D. (2015). Achievement motivation theory. In *Organizational Behavior 1* (pp. 46–60). Routledge.

Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2014). Validating the physical activity and leisure motivation scale (PALMS). *BMC Public Health*, *14*(1), 909. https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-909

Nielsen, G., Wikman, J. M., Jensen, C. J., Schmidt, J. F., Gliemann, L., & Andersen, T. R. (2014). Health promotion: the impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation. *Scandinavian Journal of Medicine \& Science in Sports*, *24*, 66–75. https://doi.org/10.1111/sms.12275

Oliveira-Brochado, A. N. A., Oliveira-Brochado, F., & Brito, P. Q. (2010). Effects of personal, social and environmental factors on physical activity behavior among adults. *Rev Port Saude Publica*, *28*(1), 7–17.

Parschau, L., Fleig, L., Warner, L. M., Pomp, S., Barz, M., Knoll, N., Schwarzer, R., & Lippke, S. (2014). Positive exercise experience facilitates behavior change via self-efficacy. *Health Education \& Behavior*, *41*(4), 414–422.

Pleasant, A., Scanlon, M. M., & Pereira-Leon, M. (2013). Literature review: Environmental design and research on the human health effects of open spaces in urban areas. *Human Ecology Review*, 36–49. https://www.jstor.org/stable/24707570

Qi, J., Mazumdar, S., & Vasconcelos, A. C. (2024). Understanding the relationship between urban public space and social cohesion: A systematic review. *International Journal of Community Well-Being*, *7*(2), 155–212. https://doi.org/10.1007/s42413-024-00204-5

Ramadhani, A. A. (2025). Analisis Ketersediaan dan Pemanfaatan Fasilitas Olahraga Publik dalam Mendukung Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (JKIP)*, *3*(3), 90–99.

Reeve, J. (2024). *Understanding motivation and emotion*. John Wiley & Sons.

Riza, A., & Qomarun, Q. (2025). Analisis Aktivitas dan Fasilitas Lapangan Gasibu sebagai Ruang Terbuka Publik. *Prosiding (SIAR) Seminar Ilmiah Arsitektur*, 691–700.

Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, *2*(2).

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54–67.

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927
https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker
DOI: https://doi.org/10.35706

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*, 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Sallis, J. F., Owen, N., Fisher, E., & others. (2015). Ecological models of health behavior. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*, *5*(43–64).

Springer, J. B., Lamborn, S. D., & Pollard, D. M. (2013). Maintaining physical activity over time: The importance of basic psychological need satisfaction in developing the physically active self. *American Journal of Health Promotion*, *27*(5), 284–293.

Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport \& Exercise Medicine*, *7*(1). https://doi.org/10.1136/ bmjsem-2020-000960

Susanto, R. D., KPm, S., & Kom, M. I. (2025). Ruang Publik dan Partisifasi MAsyarakat Kota. *Pembangunan Masyarakat Perkotaan*, 98.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V, Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *9*(1), 78. https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78

Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: definitions and implications in occupational health. *Frontiers in Public Health*, *6*, 288. https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288

Wang, H., Dai, X., Wu, J., Wu, X., & Nie, X. (2019). Influence of urban green open space on residents' physical activity in China. *BMC Public Health*, *19*(1), 1093.

WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Akt Fis Dan Kesehatan*.

Zach, S., Bar-Eli, M., Morris, T., & Moore, M. (2012). Measuring motivation for physical activity: an exploratory study of PALMS-the physical activity and leisure motivation scale. *Athletic Insight*, *4*(2), 141–152.