



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN  
MOTIVASI MENGIKUTI OLAHRAGA *FREELETICS* PADA  
KOMUNITAS *FREELETICS* YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**DELFIY BULAN ROSALIA**

**1602011**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA 2021**



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN  
MOTIVASI MENGIKUTI OLAHRAGA *FREELETICS* PADA  
KOMUNITAS *FREELETICS* YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Keperawatan**

**DELFY BULAN ROSALIA**

**1602011**

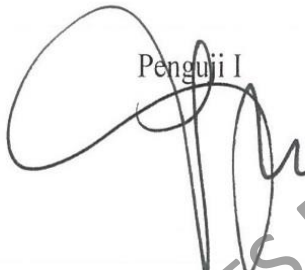
**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA 2021**

**NASKAH PUBLIKASI**  
**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN**  
**MOTIVASI MENGIKUTI OLAHRAGA *FREELETICS* PADA**  
**KOMUNITAS *FREELETICS* YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2020**

Disusun Oleh:  
Delfy Bulan Rosalia  
1602011

Telah melalui sidang skripsi pada : 10 Desember 2020


Penguji I



Penguji II



Penguji III

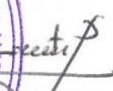


(Ch. Hatri I., S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB,PhD.Ns) (Diah P., S.Kep.,Ns.,M.Kep) (Nurlia I., S.Kep.,Ns.,M.Kep., Sp.,KMB)

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Keperawatan  
STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



  
(Ethic Palupi, S.Kep.,Ns.,MNS)

**MOTIVASI MENGIKUTI OLAHRAGA *FREELETICS* PADA  
KOMUNITAS *FREELETICS* YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

Delfy Bulan Rosalia<sup>1</sup>, Nurlia Ikaningtyas<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Olahraga *freeletics* dapat dijadikan sebagai salah satu olahraga yang bermanfaat dan menunjang pola hidup sehat. Pengetahuan pola hidup sehat dikalangan masyarakat sangat diperlukan melalui olahraga. Salah satu faktor psikologis yang dianggap berpengaruh terhadap seseorang untuk berolahraga adalah adanya motivasi dari diri sendiri ataupun dari orang lain.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta tahun 2020.

**Metode:** Desain penelitian ini korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 300 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 171 orang. Analisis data menggunakan uji *spearman rank* dengan komputerisasi.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan dalam kategori cukup (75.4%) dan motivasi dalam kategori sedang (64.3%). Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020 dengan nilai *p value* 0.000 dan nilai tingkat keeratan 0.274.

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020.

**Saran:** Bagi Peneliti Lain disarankan untuk melakukan dan mengembangkan penelitian yang sama mengenai olahraga *freeletics* dengan metode *pre eksperimental*

**Kata kunci:** *Freeletics* – Pengetahuan – Motivasi

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

# THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE LEVEL WITH MOTIVATION TO PARTICIPATE IN FREELETICS SPORTS IN FREELETICS COMMUNITY YOGYAKARTA IN 2020

Delfy Bulan Rosalia<sup>1</sup>, Nurlia Ikaningtyas<sup>2</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Freeletics can be used as one of the sports that are beneficial and supportive to a healthy lifestyle. Knowledge of healthy lifestyle among the community is very necessary through sports. One of the psychological factors that are considered to affect a person to exercise is the motivation of one's self or from others

**Objective:** To determine the relationship of knowledge level with motivation to participate in freeletics in yogyakarta freeletics community in 2020

**Method:** This type of research is Correlation with the cross-sectional approach. The population in this study amounted to 300 people. The sampling technique uses purposive sampling, the samples in this study as many as 171 people. Data analysis using spearman rank test with computerization

**Result:** The results of that Most levels of knowledge in the category were sufficient (75.4%) and motivation in the moderate category (64.3%). There is a relationship between the level of knowledge and the motivation to participate in freeletics in the freeletics community in Yogyakarta in 2020 with a p value of 0.000 and the relationship density value is 0.274.

**Conclusion:** The level of knowledge associated with motivation to participate in freeletics in the freeletics community in Yogyakarta in 2020.

**Suggestion:** For Other Researchers it is recommended to conduct and develop the same research on sports freeletics with pre-experimental methods

**Keywords:** Freeletics – Knowledge – Motivation

<sup>1</sup>Student of Bachelor Of Nursing, Bethesda Institute for Health Scienses

<sup>2</sup>Lecturer at Nursing Program, Bethesda Institute for Health Scienses

## PENDAHULUAN

Olahraga *freeletics* merupakan aktivitas olahraga terbaru yang sekarang mulai berkembang diseluruh dunia. *Freeletics* berasal dari kata “*free*” dan “*athletics*” yaitu jenis olahraga yang digunakan menjadi program pelatihan para atlet profesional, dan juga digemari oleh para non atlet atau masyarakat awam. *Freeletics* pertama kali diperkenalkan di Benua Eropa tepatnya di Negara Jerman, oleh Andej Matijezak, Joshua Cornelius, dan Mehmet Yilmaz. Olahraga *freeletics* ini melatih kekuatan otot (*strength*) dan daya tahan tubuh (*endurance*), dari setiap sesi latihan *freeletics* terdiri atas beberapa gerakan yaitu *burpees* (mengubah posisi dari berdiri-membungkuk-menelungkup), *squat* (menekuk lutut hingga menyerupai posisi duduk), *sit-up* (mengubah posisi dari berbaring menjadi duduk), dan lain-lain<sup>1</sup>.

Bentuk dari olahraga *freeletics* adalah gabungan dari *body weight training* (latihan beban tanpa beban tambahan dan hanya menggunakan berat badan sendiri) dan *high intensity interval training* (latihan kardio yang menggunakan kombinasi antara intensitas tinggi dengan sedang atau intensitas rendah dalam selang waktu tertentu). Olahraga *freeletics* menggunakan gerakan-gerakan yang intens dan bervariasi sehingga membuat tubuh mampu membakar banyak kalori dan melatih hampir semua otot dalam tubuh. Hal ini dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar<sup>1</sup>. Gerakan-gerakan yang dilakukan tergolong mudah namun semakin lama akan semakin berat dan rutin dilakukan tiga kali seminggu<sup>2</sup>.

Di Indonesia, olahraga *freeletics* berkembang di beberapa kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, Yogyakarta, Sidoarjo, Malang, dan Bali<sup>1</sup>. Secara khusus di kota Yogyakarta olahraga *freeletics* sudah berjalan sekitar 3 tahun, didirikan oleh dua orang *founder* Agung dan Ghama yaitu juga sebagai salah satu *coach* di komunitas *freeletics* ini. Sampai sekarang olahraga *freeletics* Yogyakarta masih aktif dilakukan dengan anggota yang sudah mencapai 300 orang pada grup telegram komunitas *freeletics*. Hal ini membuktikan bahwa olahraga *freeletics* memiliki peminat yang banyak dan berpotensi untuk terus berkembang di masa

yang akan datang, sehingga bisa menambah komunitas-komunitas olahraga *freeletics* di beberapa kota yang lain<sup>1</sup>.

Komunitas olahraga *freeletics* ini dibangun sebagai sarana untuk masyarakat umum yang ingin menjalani pola hidup sehat dengan berolahraga. Dari jurnal yang berjudul “ *The Effect Of Freeletics Exercise on Leg Strength in Freeletics Community*” oleh Bustaman Wahab tahun 2018 mengenai hasil observasi yang dilakukan pada anggota komunitas *freeletics* bahwa orang-orang yang bergabung pada komunitas *freeletics* ini merupakan orang-orang yang memiliki keinginan untuk memulai pola hidup lebih sehat dan ingin menjadikan suatu olahraga itu bukan hanya sebatas keinginan semata, melainkan olahraga adalah suatu kebutuhan<sup>2</sup>.

Pengetahuan pola hidup sehat dikalangan masyarakat sangat diperlukan, secara khusus pengetahuan pola hidup sehat melalui olahraga. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan suatu objek tertentu, penginderaan melalui panca indra manusia yaitu pengelihatian, pendengaran, penciuman, perabaan, dan perasa<sup>3</sup>. Olahraga *freeletics* ini bisa dijadikan sebagai salah satu olahraga yang bermanfaat dan menunjang pola hidup sehat. Salah satu faktor psikologis yang dianggap berpengaruh terhadap seseorang untuk mau memulai pola hidup sehat adalah motivasi dari diri sendiri ataupun dari orang lain<sup>4</sup>. Secara umum motivasi mengacu kepada adanya dorongan dalam diri seseorang untuk berperilaku tertentu, oleh karena itu motivasi erat kaitannya dengan hasrat, keinginan, dorongan, dan tujuan seseorang<sup>5</sup>

Hasil studi awal di komunitas *freeletics* Yogyakarta didapatkan data jumlah anggota komunitas sebanyak 300 orang. Latihan dilakukan seminggu 2 kali pertemuan pada hari jumat jam 18.00 bertempat di Hartono mall dan minggu jam 06.00 bertempat di UGM. Hasil wawancara dengan 10 orang anggota komunitas, enam dari 10 anggota komunitas mengatakan belum mengetahui secara mendalam

tentang manfaat dan cara melakukan olahraga *freeletics*. Empat dari 10 orang anggota komunitas mengatakan olahraga *freeletics* merupakan olahraga yang hanya mengangkat beban diri sendiri dan meningkatkan kekuatan otot. Lima dari 10 orang anggota komunitas mengatakan mengikuti olahraga *freeletics* hanya untuk bergaya dan mengikuti *trend* serta ingin mendapatkan teman dekat. Penelitian mengenai olahraga *freeletics* di Indonesia terlebih di Daerah Istimewa Yogyakarta masih jarang dilakukan, dan juga olahraga *freeletics* ini masih asing didengar oleh beberapa orang dikalangan masyarakat

## METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini anggota komunitas *freeletics* di komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020 yang berjumlah 300 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sehingga diperoleh 171 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan uji *spearman rank*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Lansia di Desa Srago Gede, Klaten 2018

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Usia</b>		
17-25 tahun	46	26.9
26-35 tahun	104	60.8
36-45 tahun	21	12.3
Total	171	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	65	38.0
Perempuan	106	62.0
Total	171	100.0
Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0.0
SMP	0	0.0
SMA	85	49.7
Perguruan Tinggi	86	50.3
Total	171	100.0
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	41	24.0



Wiraswasta	42	24.6
Karyawan Swasta	70	40.9
Pegawai Negeri Sipil	18	10.5
Total	171	100.0
<b>Hobi</b>		
Traveling	40	23.4
Sepakbola	19	11.1
Menyanyi	18	10.5
Membaca Buku	54	31.6
Shooping	16	9.4
Ngegym	24	14.0
Total	171	100.0

Tabel 1 menunjukkan karakteristik usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 26-35 tahun sebanyak 104 responden (60.8%). Jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki sebanyak 65 responden (38.0%) dan perempuan sebanyak 106 responden (62.0%). Sebagian besar berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 86 responden (50.3%). Sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 70 responden (40.9%). Sebagian besar responden memiliki hobi membaca sebanyak 54 responden (31.6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden di Komunitas *Freeletics* Yogyakarta Tahun 2020

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	35	20.5
Cukup	129	75.4
Kurang	7	4.1
Total	171	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan responden sebagian besar berpengetahuan cukup sebanyak 129 responden (75.4%), responden yang berpengetahuan baik sebanyak 35 responden (20.5%) dan sebagian kecil berpengetahuan kurang sebanyak 7 responden (4.1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi Responden Mengikuti Olahraga *Freeletics* di Komunitas *Freeletics* Yogyakarta Tahun 2020

Motivasi	Frekuensi	%
Tinggi	51	29.8
Sedang	110	64.3
Rendah	10	5.9
Total	171	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sebagian besar memiliki motivasi sedang sebanyak 110 responden (64.3%), responden yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 51 responden (29.8%) dan sebagian kecil memiliki motivasi rendah sebanyak 10 responden (5.9%)

Tabel 4. Hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020.

Motivasi \ Pengetahuan	Tinggi	Sedang	Rendah	Total	<i>P Value</i>	<i>Correlation Coefficient</i>
Baik	20	14	1	35	0.000	0.274
Cukup	30	94	5	129		
Kurang	1	2	4	7		
Total	51	110	10	171		

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 35 responden berpengetahuan baik, terdapat 20 responden memiliki motivasi tinggi, 14 responden memiliki motivasi sedang dan 1 responden memiliki motivasi rendah. Dari 129 responden berpengetahuan cukup, terdapat 30 responden memiliki motivasi tinggi, 94 responden memiliki motivasi sedang dan 5 responden memiliki motivasi rendah. Dari 7 responden berpengetahuan kurang, 1 responden memiliki motivasi tinggi, 2 responden memiliki motivasi sedang dan 4 responden memiliki motivasi rendah.

Hasil uji *spearman rank* didapatkan nilai *p value* sebesar 0.000 ( $<0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak yang berarti ada hubungan tingkat pengetahuan olahraga *freeletics* dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020 dengan tingkat keeratan sebesar 0.274. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan merupakan salah satu pendorong seseorang untuk mengubah perilaku atau mengadopsi perilaku baru<sup>6</sup>.

Pengetahuan dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku<sup>7</sup>. Motivasi merupakan respon internal setelah adanya pemikiran, tanggapan, sikap batin dan pengetahuan. Motivasi untuk mengikuti olahraga

*freeletics* merupakan manifestasi dari sikap dan perilaku yang berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan<sup>6</sup>.

Tingkat keeratan hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020 adalah berkorelasi rendah dengan koefisien korelasi sebesar 0.274. Responden yang memiliki pengetahuan baik tentang olahraga *freeletics* maka motivasinya untuk mengikuti olahraga *freeletics* semakin tinggi. Pengetahuan merupakan salah satu faktor internal yang berhubungan dengan motivasi seseorang. Pemahaman pengetahuan tentang olahraga *freeletics* akan membentuk kesadaran dan ambisi dari dalam dirinya sendiri tanpa ada tekanan batin atau sifat-sifat negatif lain yang hanya untuk menunjukkan citra dirinya dalam interpersonal<sup>6</sup>.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Sebagian besar responden berusia 26-35 tahun. Jenis kelamin perempuan merupakan yang paling banyak dalam penelitian ini. Pendidikan responden sebagian besar berpendidikan Perguruan Tinggi dan sebagian besar responden sudah bekerja dan Sebagian besar responden memiliki hobi membaca buku.
2. Tingkat pengetahuan responden di komunitas *freeletics* Yogyakarta sebagian besar dalam kategori cukup. Motivasi anggota komunitas *freeletics* Yogyakarta dalam mengikuti olahraga *freeletics* sebagian besar memiliki motivasi sedang.
3. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020 dengan tingkat keeratan hubungan sebesar 0.274 yang berarti tingkat hubungannya rendah.

#### **SARAN**

1. Bagi Komunitas *Freeletics*

Disarankan untuk meningkatkan motivasinya dengan cara menambah pengetahuan tentang olahraga *freeletics* melalui berbagai media baik cetak maupun elektronik.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Disarankan bagi bidang kemahasiswaan untuk memasukan dan memperkenalkan olahraga *freeletics* ke dalam program ekstrakurikuler mahasiswa, karena olahraga *freeletics* memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan dan mengembangkan penelitian yang sama mengenai olahraga *freeletics* dengan metode *pre eksperimental*

#### UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dalam pelaksanaan penelitian dan pembimbing pembuatan skripsi.
2. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.MB selaku selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan koreksi dalam menyusun skripsi
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku koordinator mata kuliah riset di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep.,Ns, M.Kep, Sp.Kep.MB, PhD.Ns, selaku penguji I
6. Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku penguji II
7. Ghama Yudhythira, selaku pengurus komunitas *freeletics* Yogyakarta
8. Respoden-respoden yang telah berpartisipasi dalam penelitian saya
9. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

10. Kedua orangtua saya dan saudara-saudara saya, Bapak Ajang Kahang, S.sos., M.Si, Ibu Mariam Iban, Kakak Dina Violeta Jelau, S.IP, Kakak Darwin Asang Ferdinan, S.IP , dan Adik Dirjayanti Agustine Elisabeth Ping yang telah mendukung dalam doa dan memberikan semangat.
11. Teman-teman satu perjuangan saya, Theresia Bella Purba, Ama Khasananti Payker, dan Lidyana Puspitawati yang telah banyak membantu saya.
12. Rekan-rekan mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum khususnya teman-teman angkatan tahun 2016 atas segala dukungan dan kerjasama yang baik selama ini, juga kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Renato, A., & Haridito, I. (2016). Artikel E-Journal UNESA Minat Anggota Komunitas Olahraga Freeletics Terhadap Komunitas Olahraga Freeletics Di Kota Surabaya. In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 06)
2. Wahab, B. (2018). *The Effect of Freeletic Exercise on Leg Strength in Freeletic Community*
3. Utami Wira, V., & Prastika, M. (2015). Hubungan Pengetahuan tentang Dismenore dengan Perilaku Pencegahannya pada Remaja Putri Kelas X dan XI di Sma Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2014. In *Jurnal Kebidanan* (Vol. 1).
4. Rahayu, E. (2015). *Hubungan antara Goal-Setting dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang Olivevia Prabandini Mulyana*. Retrieved From [www.Tempo.Co](http://www.Tempo.Co)
5. Nugroho, D. C. P. (2012). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Motivasi*.
6. Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
7. Istiarti. (2014). *Faktor-Faktor Motivasi*. Jakarta: EGC