



Validitas dan Reliabilitas Instrumen Minat dan Motivasi Masyarakat Nganjuk Melakukan Aktivitas Fisik

Sukma Maulana Meigolan¹ *, Dhedhy Yuliawan², Setyo Harmono³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri. Jalan Ahmad Dahlan No. 76. Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112, Indonesia.

*Korespondensi Penulis. E-mail: meigolansukma@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis uji validitas dan reliabilitas kuisioner minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik. Instrumen berupa angket dalam *google form* dengan 22 item pernyataan yang mencakup aspek minat, motivasi intrinsik dan ekstrinsik, serta aktivitas fisik. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampling adalah teknik purposive sampling berdasarkan kriteria dengan responden berjumlah sebesar 40 responden. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuisioner *google form* kemudian dianalisis menggunakan uji validitas dengan korelasi product moment dan uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha. Hasil uji validitas untuk semua variabel menunjukkan bahwa dari 22 item pernyataan semuanya dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas variabel minat mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,795, variabel motivasi intrinsik sebesar 0,868, variabel motivasi ekstrinsik sebesar 0,831, dan variabel aktivitas fisik sebesar 0,670, yang semuanya diatas batas minimum 0,60, sehingga semuanya dapat dikatakan reliabel. Berdasarkan hasil tersebut, kuisioner minat dan motivasi melakukan aktivitas fisik ini layak digunakan sebagai instrument penelitian karena memiliki tingkat keandalan yang tinggi dan mampu menghasilkan data yang konsisten.

Kata Kunci: Validitas, Reabilitas, Minat dan Motivasi, Aktivitas fisik

Validity and Reliability of Instruments for Measuring Public Interest and Motivation in Physical Activity

Abstract

This study aims to analyze the validity and reliability of a questionnaire measuring public interest and motivation in physical activity. Utilizing a descriptive quantitative approach, a purposive sampling technique was applied to select 40 respondents based on specific criteria. Data were collected via a Google Form questionnaire consisting of 22 statement items covering interest, intrinsic motivation, extrinsic motivation, and physical activity. Data analysis employed the Product-Moment Correlation for validity and Cronbach's Alpha for reliability. The validity test results confirmed that all 22 items were valid. Furthermore, the reliability analysis yielded Cronbach's Alpha values of 0.795 for interest, 0.868 for intrinsic motivation, 0.831 for extrinsic motivation, and 0.670 for physical activity. Since all coefficients exceeded the minimum threshold of 0.60, the instrument is declared reliable. In conclusion, the questionnaire demonstrated high reliability and internal consistency, making it highly suitable for future research assessing public interest and motivation toward physical activity.

Keywords: *Validitas, Reabilitas, Interest and Motivation, Physical Activity*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang masif serta gencar digalakkannya pembangunan fasilitas olahraga di era kontemporer telah menumbuhkan tren positif dalam gaya hidup masyarakat Indonesia. Saat ini, olahraga bukan lagi sekadar aktivitas pengisi waktu luang, melainkan telah bertransformasi menjadi sebuah kebutuhan primer yang diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Secara konseptual, aktivitas olahraga di era sekarang merupakan sebuah kegiatan yang berhubungan erat dengan unsur fisik yang dirancang secara terprogram serta memiliki alat ukur tertentu, yang diorientasikan secara holistik untuk memperoleh kegembiraan, kedamaian batin, serta menjaga stabilitas kesehatan fisik dan mental seseorang (Pranata, 2022).

Fenomena meningkatnya kesadaran berolahraga ini terpotret secara nyata pada dinamika harian sebagian besar masyarakat di Kabupaten Nganjuk. Masyarakat setempat kini terlihat jauh lebih giat dan antusias dalam melakukan berbagai aktivitas fisik di ruang publik. Lonjakan partisipasi ini merupakan implikasi langsung dari keberhasilan agenda pembangunan berbagai fasilitas umum oleh pemerintah daerah yang dinilai sangat bagus, nyaman, aman, serta terstruktur dengan rapi. Ketersediaan infrastruktur penunjang yang representatif ini berhasil menjadi stimulus utama yang menarik perhatian sekaligus mengubah pola perilaku masyarakat Nganjuk menjadi lebih aktif bergerak.

Fokus perhatian dan episentrum aktivitas fisik masyarakat Nganjuk tersebut utamanya berpusat di kawasan Jalan Ahmad Yani, Kota Nganjuk. Proyek revitalisasi fasilitas umum legendaris ini resmi dimulai sejak hari Jumat, 17 September 2021, dan saat ini pembangunannya telah rampung sepenuhnya hingga dapat dinikmati oleh publik. Transformasi kawasan ini mencakup pembangunan trotoar pedestrian yang megah dengan konsep estetika desain yang hampir menyerupai kawasan Malioboro Yogyakarta, serta diintegrasikan dengan keberadaan Taman Nyawiji dan Tugu Jayastamba. Melalui penerapan sistem lalu lintas jalan satu arah sepanjang kurang lebih 2,5 kilometer, kawasan ini sukses menjelma menjadi ruang publik yang sangat ideal bagi masyarakat untuk melakukan berbagai aktivitas fisik urban seperti jalan kaki, jogging, hingga bersepeda.

Dalam beberapa tahun terakhir terdapat banyaknya aktivitas fisik seperti jalan, jogging, dan bersepeda masyarakat kabupaten Nganjuk di Jl. A Yani tersebut. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan dari tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dari dalam tubuh untuk aktivitasnya (Novianto et al., 2021). Hal tersebut tidak terlepas dari tersedianya fasilitas umum di Jl. Ahmad Yani yang dibuat oleh pemerintah Nganjuk seperti jalan di Malioboro Yogyakarta. Keindahan serta kemudahan akses untuk menuju ke lokasi tersebut menjadi pemicu awal masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik di Jalan tersebut.

Di samping stimulus infrastruktur, dinamika sosiologis masyarakat kontemporer saat ini juga digerakkan oleh fenomena psikologis baru yang dikenal sebagai FOMO (*Fear of Missing Out*) atau ketakutan akan tertinggalnya sebuah tren mutakhir (Tandon et al., 2021). Fenomena ini secara masif merambah sektor olahraga, di mana media sosial bertindak sebagai katalisator utama yang memengaruhi preferensi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik. Banyak individu, utamanya kelompok usia produktif, berbondong-bondong memadati ruang publik untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan sehat, jogging, senam, maupun bersepeda, bukan didasari oleh kebutuhan biologis murni, melainkan karena paparan visual dari tren yang sedang viral di platform digital. Aktivitas fisik kini kerap mengalami pergeseran makna dari instrumen kesehatan menjadi sebuah komoditas konten estetik yang menarik untuk didokumentasikan, diunggah, dan dipamerkan demi mendapatkan pengakuan sosial (*social validation*) (Ludvigsen & Petersen-Wagner, 2022).

Kondisi anomali ini tentu memerlukan perhatian mendalam dan memicu pertanyaan kritis: apakah eskalasi partisipasi aktivitas fisik pada masyarakat Nganjuk saat ini benar-benar berakar dari minat yang kuat serta motivasi intrinsik atas kesadaran hidup sehat secara mandiri, ataukah fenomena ini hanya bersifat temporal (musiman) yang digerakkan oleh eksternalitas sosial? Jika ditinjau dari perspektif psikologi olahraga, perilaku yang hanya didorong oleh motivasi ekstrinsik seperti kemegahan fasilitas publik, gengsi sosial, dan tekanan tren FOMO memiliki kerentanan yang tinggi terhadap penurunan tingkat kepatuhan (*adherence rate*) (Kim et al., 2020). Ketika tren tersebut meredup atau media sosial beralih ke fenomena baru, partisipasi masyarakat dalam bergerak dikhawatirkan akan merosot tajam. Pola aktivitas fisik yang didasari atas motivasi rendah atau sekadar

ikut-ikutan (*bandwagon effect*) ini memiliki probabilitas tinggi untuk tidak bertahan lama dan gagal membentuk perilaku menetap (*habitual behavior*).

Meskipun studi mengenai dampak ketersediaan fasilitas olahraga terhadap tingkat partisipasi fisik telah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan pengaruh estetika infrastruktur urban dengan fenomena psikososial kontemporer seperti FOMO dan social validation masih sangat terbatas. Keunikan penelitian ini terletak pada lokalisasi objek di kawasan Jl. A. Yani Kabupaten Nganjuk yang mengalami transformasi struktural menyerupai kawasan semi-pedestrian Malioboro. Studi ini tidak sekadar mengukur kuantitas masyarakat yang berolahraga, melainkan menguliti anomali psikologis di balik fenomena "olahraga musiman" tersebut melalui pengujian validitas dan reliabilitas instrumen yang adaptif terhadap tren digital. Kebaruan teoretis yang ditawarkan adalah pemetaan konseptual mengenai sejauh mana stimulus eksternal (fasilitas ikonik dan eksistensi media sosial) mampu bertransisi atau justru menghambat terbentuknya motivasi intrinsik dalam mempertahankan gaya hidup aktif (*sustainable physical activity*).

Oleh karena itu, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna mengkaji, memetakan, serta mengidentifikasi secara komprehensif gambaran tingkat minat dan orientasi motivasi aktivitas fisik pada masyarakat Kabupaten Nganjuk. Urgensi dari hasil kajian ilmiah ini tidak hanya berhenti pada angka statistik semata, melainkan sebagai *grand design* dan landasan empiris bagi para akademisi serta pemangku kebijakan dalam merancang program promosi kesehatan masyarakat (*public health promotion*). Melalui data ini, intervensi ke depan dapat diarahkan untuk membangun strategi yang tidak sekadar mengandalkan daya tarik fasilitas fisik dan bias tren sosial sesaat, melainkan berfokus pada internalisasi nilai, penumbuhan inisiatif internal, serta rekonstruksi kesadaran diri. Pada akhirnya, transisi dari motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik ini diharapkan mampu menciptakan budaya aktivitas fisik yang mandiri, konsisten, dan berkelanjutan (*sustainable physical activity*) di tengah masyarakat.

METODE

Penelitian ini adalah menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif jenis deskriptif tentang gambaran tingkat motivasi dan minat masyarakat melakukan aktivitas fisik dengan menggunakan metode survey. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan angka yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel (Naufal et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026, Peneliti mengambil lokasi penelitian di Lapangan Gelora Bung Sumardji yang bertempat di Desa Mbatambat, Kecamatan Pace, Kabupaten Nganjuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji uji validitas dan reabilitas kuisioner minat dan motivasi masyarakat melakukan aktivitas fisik. Subjek penelitian ini adalah masyarakat yang sedang melakukan aktivitas fisik di tempat tersebut.

Teknik *purposive sampling* digunakan dalam pengambilan sampel atau pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan peneliti berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Dengan total sampel berjumlah 40 responden. Kriteria responden yang masuk dalam kriteria ini yaitu : 1) Masyarakat yang sedang melakukan aktivitas fisik di Jl A. Yani, 2) Masyarakat yang bersedia menjadi sampel penelitian, 3) Masyarakat dengan rentan usia 13-69 tahun, 4) Masyarakat yang sehat jasmani dan rohani, 5) Masyarakat yang bisa mengoperasikan gedjed. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 sampel. Data dalam penelitian ini diperoleh dari penyebaran kuisioner berbentuk *google form* yang disebarlangsung ke masyarakat. Kuisioner dalam instrumen berjumlah 22 pernyataan terkait penelitian serta menggunakan parameter *skala likert* 1-4. Kuisioner digunakan untuk mencatat tentang gambaran seberapa besar nilai minat, motivasi, dan aktivitas fisik masyarakat.

Teknik analisis data yang dilakukan setelah data terkumpul adalah melakukan uji validitas dan reabilitas untuk memastikan kualitas instrumen. Proses pengujian dimulai dengan rekapitulasi data dari *google form* dengan menggunakan aplikasi *Speedsheet* kemudian di pindah ke *Excel*. Dilanjutkan dengan uji validitas untuk menilai kesesuaian item dengan konstruk yang diukur menggunakan korelasi *product moment*, serta uji reabilitas menggunakan *cronbach's alpha* untuk mengukur konsistensi jawaban responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif sangat penting karena berfungsi sebagai alat untuk mengumpulkan data sekaligus untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Dengan instrument ini peneliti bisa mengamati, mengenali, dan diteliti. Mutu instrument akan menentukan sejauh mana kualitas data yang diperoleh apakah benar-benar akurat, relevan, dan mewakili kondisi sebenarnya. Jika kualitasnya baik, maka hasil penelitian juga baik dan sebaliknya. Oleh karena itu sebelum digunakan, instrument harus melalui uji validitas dan reabilitas (Subhaktiyasa, 2024).

Validitas dan reabilitas merupakan dua hal pokok yang menentukan mutu instrument dalam penelitian kuantitatif. Validitas berarti benar-benar sejauh mana instrument diukur untuk mengukur yang seharusnya diukur, sehingga data yang dihasilkan sesuai kenyataan yang diteliti. Sedangkan reabilitas merupakan hal yang berkaitan dengan konsistensi hasil, yaitu apakah instrumen memberikan hasil yang sama ketika instrument tersebut digunakan berulang kali dalam situasi yang sama atau serupa (Hamdani, 2025). Oleh karena itu, instrument yang valid akan tepat sasaran, dan instrument yang reliabel akan tetap stabil dan dapat dipercaya hasilnya (Maulana, 2022).

Uji Validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana suatu instrument mampu menjalankan fungsinya dengan tepat, yaitu memastikan bahwa alat ukur yang disusun benar-benar dapat mengukur aspek yang diteliti (Darma, 2021). Dengan kata lain, uji ini digunakan untuk mengetahui apakah kuisioner yang dibuat sah dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Pada dasarnya, validitas memberikan keabsahan sebuah data juga setiap butir pertanyaan atau pernyataan dalam instrument penelitian (Zayrin et al., 2025). Berikut adalah pengambilan keputusan uji validitas terdapat dua kemungkinan:

Pertama melihat dari r hitung dan r tabel:

1. Jika r hitung $>$ r tabel, maka instrument penelitian dikatakan valid. Artinya item tersebut berkorelasi dengan total skor dan dinyatakan item tersebut valid.
2. Jika r hitung $<$ r tabel, maka instrument penelitian dikatakan invalid. Artinya item tersebut tidak valid karena tidak menunjukkan hubungan yang cukup kuat dengan keseluruhan skor

Kedua melihat dari taraf signifikansinya:

1. Jika nilai signifikansinya $<0,05$, maka r hitung di anggap signifikan, artinya hubungan yang ditunjukkan oleh r hitung benar-benar ada dan item tersebut valid
2. Jika nilai signifikansi $>0,05$, maka r hitung dianggap tidak signifikan, artinya hubungan tersebut lemah atau tidak cukup kuat untuk dinyatakan valid (Hidayat, 2021).

Berikut adalah tabel hasil dari uji validitas yang sudah dilakukan dari kuisioner di *google form*:

Keterangan: Pernyataan M= pernyataan minat, Pernyataan MI= pernyataan motivasi intrinsik, Pernyataan ME= pernyataan motivasi ekstrinsik, Pernyataan AF= pernyataan aktivitas fisik

Tabel hasil uji validitas

Tabel 1. Uji Validitas

No Item	R-Hitung	R-Tabel	Taraf Signifikansi	Signifikansi	Keterangan
Pernyataan M1	0,813	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan M2	0,695	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan M3	0,708	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan M4	0,688	0,312	0,05	0,000	Valid
Penyataan M5	0,642	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan M6	0,691	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan MI1	0,688	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan	0,890	0,312	0,05	0,000	Valid

MI2					
Pernyataan MI3	0,802	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan MI4	0,656	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan MI5	0,774	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan MI6	0,841	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan ME1	0,746	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan ME2	0,744	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan ME3	0,730	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan ME4	0,818	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan ME5	0,826	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan AF1	0,686	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan AF2	0,691	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan AF3	0,568	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan AF4	0,567	0,312	0,05	0,000	Valid
Pernyataan AF5	0,782	0,312	0,05	0,000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas instrument menggunakan 40 responden dengan 22 item pernyataan, diperoleh bahwa dari 22 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 22 butir pernyataan tersebut dinyatakan valid. Suatu pernyataan bisa dikatakan valid apabila *r-hitung* lebih besar dari *r tabel* dengan taraf signifikansi 0,05. Pada penelitian ini, nilai *r-tabel* sebesar 0,312. Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebagian besar item pernyataan memiliki nilai *r-hitung* diatas 0,312 dengan rata-rata nilai sebesar 0,729. Dengan signifikansi yang berada dibawah 0,05, sehingga seluruh item pernyataan tersebut dinyatakan valid. Uji validitas dapat dilakukan dengan metode korelasi item-total dan dinyatakan valid jika $R\text{-Hitung} > R\text{-Tabel}$ serta nilai signifikansi $< 0,05$ (Rokhmad & Wahyuningsih, 2022)

Uji reabilitas merupakan konsep yang menekankan pada konsistensi serta keandalan instrumen dalam menghasilkan data yang bebas dari kesalahan suatu penelitian (Hamdani, 2025). Uji reabilitas dilakukan untuk memastikan sebuah data benar-benar dapat dipercaya serta menunjukkan kekuatan dari instrumen dalam berbagai situasi dan kondisi. Instrumen yang sudah reliabel akan memberikan hasil yang tetap reliabel juga stabil meskipun berkali-kali digunakan dalam situasi yang sama. Ukuran pengujian reabilitas yang terkenal adalah menggunakan Cronbach's Alpha, yang kemudian dibandingkan dengan taraf signifikansi yang telah ditetapkan (Dewi et al., 2022). Apabila Cronbach's Alpha telah memenuhi kriteria yang sudah ditentukan, maka instrumen bisa dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Berikut adalah ketentuan uji reliabel :

1. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ taraf signifikansi, maka instrument bisa dikatakan reliabel
2. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ taraf signifikansi, maka instrument dikatakan tidak reliabel (Hamdani, 2025)

Jika nilai Cronbach's Alpha mencapai nilai minimal 0,6 dan instrument sudah dinyatakan valid, maka dapat dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan SPSS untuk menuji reabilitasnya. Langkah-

langkah pengujian dimulai dengan memasukkan butir-butir item sesuai jumlah data pada halaman *variable view*, kemudian menginput hasil uji coba ke dalam *data view*. Setelah itu pilih menu *Analyze* → *Scale* → *Reliability Analysis* dengan mode *Alpha*. Pada bagian *Statistic* aktifkan opsi dengan mencentang *Item*, *Scale*, dan *Scale if item delete*. Proses ini akan menghasilkan output berupa nilai Cronbach's Alpha yang menunjukkan tingkat reliabilitas instrument berdasarkan data yang telah diuji. Apabila nilai yang diperoleh memenuhi kriteria $>0,6$, maka instrument dapat dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian (Utami & Rasmanna, 2023). Berikut adalah hasil gambar uji reliabilitas variabel minat : dapat dilihat pada Gambar 1.

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.795	6

Gambar 1. Hasil uji reliabilitas variabel minat

Hasil uji reliabilitas variabel minat menunjukkan bahwa instrument penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,795 dengan jumlah butir pernyataan 6 item. Nilai ini diatas batas minimum reliabilitas yang umum digunakan, yaitu 0,6. Dengan demikian, instrument dapat dikategorikan reliabel. Artinya seluruh item dalam angket tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dan mampu mengukur konstruk yang sama secara stabil.

Berikut adalah hasil gambar uji reliabilitas variabel motivasi intrinsik : dapat dilihat pada Gambar 2.

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.868	6

Gambar 2. Hasil uji reliabilitas variabel motivasi intrinsik

Hasil uji reliabilitas variabel motivasi intrinsik menunjukkan bahwa instrument penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,868 dengan jumlah butir pernyataan 6 item. Nilai ini diatas batas minimum reliabilitas yang umum digunakan, yaitu 0,6. Dengan demikian, instrument dapat dikategorikan reliabel. Artinya seluruh item dalam angket tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dan mampu mengukur konstruk yang sama secara stabil. Berikut adalah hasil gambar uji reliabilitas variabel motivasi ekstrinsik : dapat dilihat pada Gambar 3.

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.831	5

Gambar 3. Hasil uji reliabilitas variabel motivasi ekstrinsik

Hasil uji reliabilitas variabel motivasi ekstrinsik menunjukkan bahwa instrument penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,831 dengan jumlah butir pernyataan 5 item. Nilai ini diatas batas minimum reliabilitas yang umum digunakan, yaitu 0,6. Dengan demikian, instrument dapat dikategorikan reliabel. Artinya seluruh item dalam angket tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dan mampu mengukur konstruk yang sama secara stabil. Berikut adalah hasil gambar uji reliabilitas variabel aktivitas fisik : dapat dilihat pada Gambar 4.

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.670	5

Gambar 4. Hasil uji reabilitas variabel aktivitas fisik

Hasil uji reabilitas variabel aktivitas fisik menunjukkan bahwa instrument penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,670 dengan jumlah butir pernyataan 5 item. Nilai ini ditasa batas minimum reabilitas yang umum digunakan, yaitu 0,6. Dengan demikian, instrument dapat dikategorikan reliabel. Artinya seluruh item dalam angket tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dan mampu mengukur konstruk yang sama secara stabil. Semua instrumen variabel minat, motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan aktivitas fisik layak digunakan dalam penelitian karena reliabel dan dapat dipercaya untuk menghasilkan data yang konsisten.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa instrumen kuesioner yang dikembangkan untuk mengukur minat dan motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik di kawasan Jalan Ahmad Yani, Kabupaten Nganjuk, memiliki kualitas metodologis yang sangat baik, valid, dan reliabel. Pengujian validitas terhadap 22 item pernyataan menunjukkan bahwa seluruh butir dinyatakan valid, sehingga mampu merepresentasikan konstruk psikologis dan perilaku gerak masyarakat secara akurat. Sementara itu, pengujian konsistensi internal menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha yang kuat pada setiap variabel, meliputi dimensi minat ($\alpha = 0,795$), motivasi intrinsik ($\alpha = 0,868$), motivasi ekstrinsik ($\alpha = 0,831$), dan aktivitas fisik ($\alpha = 0,670$). Karena seluruh nilai koefisien berada di atas ambang batas standar 0,60, instrumen ini dinyatakan memiliki reliabilitas yang kokoh (high internal consistency) dan sangat layak digunakan sebagai alat ukur standar dalam penelitian bidang pendidikan jasmani maupun psikologi olahraga

Implikasi dan Arah Pengembangan Penelitian Masa Depan Temuan penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis sebagai alat ukur yang valid, tetapi juga membuka peluang akselerasi bagi pengembangan akademis di masa depan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan populasi dan sampel yang lebih heterogen guna menguji stabilitas serta generalisasi instrumen ini di berbagai karakteristik daerah lainnya. Selain itu, pengembangan instrumen dapat ditingkatkan dengan mengintegrasikan variabel pendukung baru yang relevan dengan dinamika sosial kontemporer, seperti pengaruh spesifik literasi digital, intensitas penggunaan media sosial (social validation), maupun determinan lingkungan fisik kota (urban built environment). Melalui perluasan indikator tersebut, hasil pengukuran di masa depan diharapkan dapat menjadi landasan empiris yang lebih komprehensif bagi para pemangku kebijakan dalam merancang program promosi kesehatan masyarakat yang berkelanjutan (sustainable physical activity).

DAFTAR PUSTAKA

- Darma, B. (2021). *Statistik penelitian menggunakan spss: Uji Validitas, Uji Reabilitas, Uji Linear Sederhana, Uji Linear Berganda, Uji T, Uji F*. Guepedia.
- Dewi, F., Angraini, P., Ana, V., Setyawati, V., Dian, U., & Semarang, N. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504.
- Hamdani, P. R. M. R. M. F. (2025). Analisis Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di Smk Kesehatan Rambah Samo. *Jurnal Studi Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(2), 56–70.
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian dan Uji Validitas Reabilitas* (N. A. Aziz (ed.)). Health Bookas Publishing.
- Kim, J., Lee, Y., & Kim, M.-L. (2020). Investigating ‘Fear of Missing Out’ (FOMO) as an extrinsic motive affecting sport event consumer’s behavioral intention and FOMO-driven consumption’s influence on intrinsic rewards, extrinsic rewards, and consumer satisfaction. *PLoS ONE*, 15. <https://api.semanticscholar.org/CorpusId:229178256>
- Ludvigsen, J. A. L., & Petersen-Wagner, R. (2022). From television to YouTube: digitalised sport mega-events in the platform society. *Leisure Studies*, 42, 615–632. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2125557>
- Maulana, A. (2022). Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kua*, 3(3), 133–139.
- Naufal, A., Agus, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2023). Survei Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat Pasca Pandemi di Lapangan Mataram Kecamatan Pekalongan Barat. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 540–547.
- Novianto, M. A., Isna Nurdin W, M., & Wiyanto, A. (2021). Analisis Motivasi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Brebes. *Jurnal Spirit Edukasia Special Edition*, 83–96.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Rokhmad, & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen & Bisnis Aliansi*, 2(17), 51–58.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Res.*, 31, 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Utami, Y., & Rasmanna, P. M. (2023). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument Penilaian Kinerja Dosen. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(2), 21–24.
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., & Marsela, S. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian). *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 3, 780–789. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070>