

MOTIVASI PENDAKI PADA KEGIATAN OLAHRAGA REKREASI MOUNTAIN HIKING DI GUNUNG TALANG VIA BUKIK BULEK KABUPATEN SOLOK PROVNSI SUMATERA BARAT

Retno Agustin¹, Haripah Lawanis², Hilmainur Syampurma³, Wenny Sasmitha⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Corresponding Email: ¹retnoagsn@gmail.com, ²haripahlawanis.hl@gmail.com,

³hilmainursyam@fik.unp.ac.id, ⁴wennysasmitha@fik.unp.ac.id

Abstract

This study was motivated by the growing public interest in mountain hiking as a form of recreational sport specifically on Mount Talang via the Bukik Bulek route in Solok Regency coupled with the limited existing research on hiker motivations at this location. The study aimed to analyze which factors intrinsic or extrinsic predominantly drive hikers to engage in this recreational activity. A quantitative descriptive approach was employed, with a population comprising all hikers on the Mount Talang (Bukik Bulek) route and a sample of 34 respondents aged 17–25, selected via purposive sampling. Data were collected using a 40-item questionnaire based on a five-point Likert scale, divided equally into intrinsic and extrinsic motivation categories (20 items each). Data analysis utilized descriptive statistics, specifically percentage frequency distribution formulas. The results revealed that extrinsic motivation yielded a higher mean score (82.38) than intrinsic motivation (78.00), with the "recognition" indicator achieving the highest score (40.76). These findings indicate that external factors such as destination appeal, peer influence, scenic beauty, social media impact, and social experiences play a more dominant role in motivating hikers than internal drives. The study offers implications for hiking area managers, suggesting the need to enhance facilities, accessibility, and safety to support the more strategic development of nature-based recreational sports.

Keywords: Motivation, Climber, Mountain Hiking

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh meningkatnya minat masyarakat terhadap aktivitas mountain hiking sebagai bentuk olahraga rekreasi, khususnya di Gunung Talang via Bukik Bulek Kabupaten Solok, namun penelitian mengenai motivasi pendaki di lokasi tersebut masih terbatas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor dominan diantara intrinsik dan ekstrinsik yang mendorong pendaki melakukan aktivitas olahraga rekreasi mountain hiking. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan populasi seluruh pendaki Gunung Talang via Bukik Bulek dan sampel sebanyak 34 responden berusia 17-25 tahun yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket dengan 40 butir pernyataan menggunakan skala Likert lima tingkat, yang terbagi menjadi 20 butir motivasi intrinsik dan 20 butir motivasi ekstrinsik. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan formula distribusi frekuensi persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik memiliki rata-rata skor lebih tinggi (82,38) dibandingkan motivasi intrinsik (78,00), dengan indikator pengakuan (recognition) memperoleh skor tertinggi (40,76). Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor eksternal seperti daya tarik destinasi, ajakan teman, keindahan panorama alam, pengaruh media sosial, serta pengalaman sosial lebih dominan dalam mendorong pendaki melakukan mountain hiking dibandingkan dorongan internal. Penelitian ini memberikan implikasi bagi pengelola kawasan pendakian untuk meningkatkan fasilitas, aksesibilitas, dan keamanan guna mendukung pengembangan olahraga rekreasi berbasis alam yang lebih terarah.

Kata Kunci: Motivasi, Pendaki, Mountain Hiking

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar, terencana, dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, kesehatan, kebugaran tubuh, serta mengembangkan potensi manusia secara

menyeluruh. Olahraga tidak hanya dipandang sebagai kegiatan untuk meraih prestasi, tetapi juga sebagai sarana pembinaan mental, disiplin, kepribadian, dan sosial. Berdasarkan tujuannya, olahraga terbagi menjadi tiga jenis, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga

rekreasi. Olahraga rekreasi didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela untuk tujuan kesenangan, relaksasi, dan hiburan tanpa adanya tuntutan pencapaian tertentu. Aktivitas ini berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta interaksi sosial, sehingga suasana yang tercipta cenderung santai dan menyenangkan (Sumantri & Agustinah, 2024). Fungsi dalam olahraga rekreasi diantaranya meningkatkan kebugaran tubuh dan kesehatan fisik, mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan mood, memperluas jaringan sosial melalui interaksi dengan orang lain serta mengembangkan keterampilan baru dan pengetahuan tentang aktivitas fisik (Lensari et al., 2023).

Seiring dengan perkembangan zaman dan meningkatnya rutinitas masyarakat yang padat, kebutuhan akan keseimbangan fisik dan psikologis menjadi semakin penting. Aktivitas rekreasi hadir sebagai upaya untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental serta memberikan efek penyegaran dan relaksasi (Noval & Komaini, 2020). Terkait kegiatan olahraga tersebut pelaku mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan dan dilakukan dalam konteks waktu senggang (Nababan dkk, 2018:47).

Olahraga rekreasi dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, saat ini banyak masyarakat meluangkan waktu untuk melakukan olahraga rekreasi di ruang terbuka publik sebagai wahana hiburan, memperoleh keinginan dalam hati seperti rasa senang, hobi, dan pembuktian kemampuan diri. Alam menjadi destinasi favorit untuk menghilangkan stres, salah satunya adalah *mountain hiking* atau pendakian gunung. Dalam era modern yang penuh dengan teknologi dan kehidupan perkotaan yang sibuk, pendakian menjadi cara untuk melepaskan diri dari stres dan menikmati keindahan alam yang masih alami (Brown, et al., 2020). Aktivitas ini tidak hanya berfungsi meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi sarana rekreasi, melepas kejenuhan, dan pencarian pengalaman baru. Perpaduan antara aktivitas fisik, eksplorasi alam, dan interaksi sosial menjadikan pendakian gunung sebagai

pilihan olahraga rekreasi yang populer di tengah padatnya aktivitas masyarakat modern (Kasriman, 2017).

Salah satu destinasi pendakian yang cukup populer di Sumatera Barat adalah Gunung Talang melalui jalur Bukik Bulek. Gunung Talang memiliki ketinggian ± 2.597 meter di atas permukaan laut (mdpl) dan termasuk dalam jajaran Pegunungan Bukit Barisan yang membentang di sepanjang Pulau Sumatera. Maraknya aktivitas pendakian membuka peluang ekonomi signifikan bagi masyarakat lokal, seperti jasa ojek, warung makan, penyewaan perlengkapan, dan pemanduan wisata. Fenomena ini menunjukkan bahwa olahraga rekreasi berbasis alam tidak hanya berdampak pada sektor pariwisata, tetapi juga menjadi motor penggerak ekonomi kreatif di sekitar kawasan wisata. Sejalan dengan itu, pengembangan wisata olahraga alam terbukti mampu meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan ekonomi lokal sekaligus memperkuat ekosistem pariwisata (Putra, 2021).

Tingginya jumlah pendaki menunjukkan bahwa kegiatan *mountain hiking* telah menjadi bagian dari kebutuhan rekreasi masyarakat. Setiap orang tentunya memiliki motivasi yang sangat beragam untuk melakukan kegiatan olahraga *mountain hiking* tersebut. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa motivasi pendaki di Gunung Talang didominasi oleh keinginan mencari tantangan, memperoleh pengalaman baru, dan merasakan sensasi petualangan yang memacu adrenalin (Alvin Wijaya et al., 2025).

Motivasi merupakan faktor utama yang mendorong seseorang melakukan pendakian gunung, baik yang berasal dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik (Deci & Ryan, 1985). Pemahaman terhadap motivasi pendaki penting sebagai dasar pengelolaan dan pengembangan aktivitas pendakian yang lebih efektif.

Namun demikian, penelitian mengenai motivasi pendaki dalam olahraga rekreasi di Gunung Talang via Bukik Bulek masih sangat terbatas, padahal karakteristik jalur pendakian yang unik dapat memengaruhi motivasi seseorang untuk mendaki (Abdullah Rizallul Zain et al.,

2020). Keterbatasan penelitian ini menjadi celah (*research gap*) yang perlu diisi, mengingat pentingnya pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang mendorong partisipasi masyarakat dalam kegiatan pendakian sebagai bagian dari olahraga rekreasi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi motivasi pendaki dalam kegiatan olahraga rekreasi *mountain hiking* di Gunung Talang via Bukik Bulek. Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi motivasi pendaki pada jalur pendakian yang spesifik dan belum banyak diteliti, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pengelolaan kegiatan pendakian dan pengembangan olahraga rekreasi yang lebih terarah serta memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang olahraga rekreasi dan manajemen destinasi wisata alam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan motivasi pendaki dalam melakukan aktivitas *mountain hiking* di Gunung Talang, Kabupaten Solok, Sumatera Barat. Lokasi penelitian dipilih secara purposif di jalur pendakian via Bukik Bulek, dengan pelaksanaan pada bulan Mei mendatang. Populasi penelitian adalah seluruh pendaki yang melakukan pendakian selama periode penelitian, dengan sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia 17–25 tahun. Instrumen utama berupa angket tertutup dengan skala Likert 1–5 yang mengadopsi *Sensation Seeking Scale* dari Anita Faulana (2020) sebanyak 40 item, yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara: observasi nonpartisipan untuk mengamati kondisi lokasi dan aktivitas pendaki, catatan lapangan sebagai pelengkap data kualitatif, serta dokumentasi berupa foto dan arsip pendukung. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan rumus

distribusi frekuensi persentase untuk menggambarkan tingkat motivasi pendaki secara sistematis dan objektif.

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Gunung Talang melalui jalur Bukik Bulek, Kabupaten Solok, Sumatera Barat, yang dipilih karena akses mudah, fasilitas memadai, dan popularitas sebagai destinasi *mountain hiking*. Gunung ini memiliki ketinggian 2.597 mdpl, dengan kondisi alam tropis, keanekaragaman hayati tinggi, serta nilai ekologis dan ekonomi. Jalur Bukik Bulek memiliki tingkat kesulitan sedang dan banyak digunakan pendaki, terutama kelompok usia muda, untuk rekreasi, bersosialisasi, dan pengalaman baru.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-Laki	21	61,76 %
2.	Perempuan	13	38,24 %
Jumlah		34	100,00 %

Berdasarkan data dari 34 responden, mayoritas pendaki adalah laki-laki sebanyak 21 orang (61,76%), sedangkan perempuan sebanyak 13 orang (38,24%). Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas *mountain hiking* di Gunung Talang jalur Bukik Bulek masih didominasi oleh pendaki laki-laki, yang diduga terkait dengan tuntutan fisik dan medan pendakian yang menantang. Namun, proporsi pendaki perempuan yang mencapai hampir 40% menunjukkan kecenderungan peningkatan minat perempuan terhadap olahraga rekreasi berbasis alam.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	19	5	14,71
2	20	3	8,82
3	21	9	26,47
4	22	4	11,76
5	23	1	2,94
6	24	3	8,82
7	25	3	8,82
8	26	1	2,94
9	27	3	8,82
	28	2	5,88
Jumlah		34	100,00

Dominasi responden adalah pendaki berusia 21 tahun (26,47%), diikuti usia 19, 22, 20, 24, 25, 27, 28, 23, dan 26 tahun. Sebagian besar berada pada rentang dewasa awal (19–28 tahun), yang memiliki fisik baik, mobilitas tinggi, dan minat pada aktivitas alam terbuka serta rekreasi. Hal ini menunjukkan bahwa pendakian Gunung Talang jalur Bukik Bulek lebih diminati kalangan muda, sejalan dengan kebutuhan stamina, semangat eksplorasi, dan pengalaman baru.

Analisis Skor Motivasi Intrinsik Dan Ektrinsik

Secara kuantitatif keduanya dalam kategori tinggi, dengan dominasi motivasi ekstrinsik. Hal ini menunjukkan keputusan pendaki lebih dipengaruhi faktor luar seperti daya tarik destinasi, ajakan teman, keindahan alam, media sosial, dan pengalaman sosial.



Gambar 1. Pengisian angket para pendaki



Gambar 2. Pengisian angket para pendaki

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor Motivasi Pendaki

Variabel	Jumlah Responden	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-rata (Mean)
Motivasi Intrinsik	34	68	96	78,00
Motivasi Ektrinsik	34	70	89	82,38

Berdasarkan data, motivasi intrinsik responden (rata-rata 78,00) dan ekstrinsik (rata-rata 82,38) sama-sama tergolong tinggi. Namun, motivasi ekstrinsik lebih dominan dengan selisih 4,38 poin. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan pendaki lebih dipengaruhi oleh faktor luar seperti panorama alam, ajakan teman, aksesibilitas, fasilitas, dan media sosial, dibandingkan dorongan pribadi seperti

kepuasan atau tantangan diri. Dengan demikian, pengelolaan kawasan pendakian perlu memperhatikan aspek eksternal pendukung, bukan hanya jalur pendakian.

Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang muncul dari dalam diri individu tanpa dipengaruhi oleh faktor luar. Pada penelitian ini motivasi intrinsik terdiri atas empat indikator, yaitu relaksasi, penemuan (*discovery*), tantangan, dan pencarian sensasi (*sensation seeking*).

Tabel 4. Rata-rata Skor Motivasi Intrinsik

No	Indikator Motivasi Intrinsik	Jumlah Butir	Rata-rata Skor
1.	Relaksasi	5	20,68
2.	Penemuan	5	19,74
3.	Tantangan	5	18,03
4.	Pencarian Sensasi	5	19,56
Rata-rata		20	78,00

Berdasarkan Tabel 4, indikator tertinggi pada motivasi intrinsik adalah relaksasi (20,68), yang menunjukkan pendakian digunakan untuk mengurangi stres dan memperoleh ketenangan di alam Gunung Talang. Disusul penemuan (19,74), artinya pendaki menikmati pemandangan dan pengalaman baru sebagai pembelajaran. Pencarian sensasi (19,56) mencerminkan kepuasan akan petualangan dan tantangan perjalanan. Sementara tantangan (18,03) merupakan indikator terendah, tetapi tetap menunjukkan keinginan menguji kemampuan fisik dan mental. Secara keseluruhan, rata-rata motivasi intrinsik 78,00 termasuk kategori tinggi, yang berarti dorongan internal pendaki sangat baik, terutama untuk relaksasi, pengalaman baru, dan kepuasan pribadi.

Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari faktor-faktor di luar diri individu. Dalam penelitian ini motivasi ekstrinsik terdiri atas indikator sosialisasi, interaksi sosial dan daya tarik destinasi, serta pengakuan (*recognition*).

Tabel 5. Rata-rata Skor Motivasi Ekstrinsik

No	Indikator Motivasi Ekstrinsik	Jumlah Butir	Rata-rata Skor
1.	Sosialisasi Penemuan (<i>discovery</i>)	5	20,85
2.	Interaksi Sosial dan Daya Tarik Destinasi	5	20,85
3.	Pengakuan (<i>Recognition</i>)	10	40,76
Rata-rata Total		20	82,38

Berdasarkan Tabel .5, indikator pengakuan (*recognition*) memiliki rata-rata skor tertinggi (40,79), yang berarti responden merasa senang saat mendapat apresiasi dari teman, lingkungan, atau media sosial atas pengalaman pendakiannya. Indikator sosialisasi serta interaksi sosial dan daya tarik destinasi masing-masing memperoleh rata-rata 20,85, menunjukkan bahwa pendakian dimanfaatkan untuk mempererat hubungan sosial, bertemu orang baru, dan menikmati keindahan Gunung Talang dengan akses jalur Bukik Bulek yang mudah. Secara keseluruhan, rata-rata motivasi ekstrinsik mencapai 82,38, lebih tinggi dari motivasi intrinsik, sehingga faktor eksternal lebih berpengaruh besar terhadap keputusan responden dalam melakukan mountain hiking.

Pembahasan

Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif dengan menggunakan metode Kuantitatif yang dimana metode untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena, kondisi, atau variabel, penelitian secara faktual menggunakan data numerik. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik (rata-rata 82,38) lebih dominan dibandingkan motivasi intrinsik (78,00) dalam keputusan pendaki Gunung Talang melalui jalur Bukik Bulek. Faktor eksternal seperti panorama alam, akses mudah, fasilitas memadai, popularitas media sosial, dan interaksi sosial menjadi pendorong utama. Namun, motivasi intrinsik juga tinggi, terlihat dari keinginan responden untuk relaksasi, menikmati alam, pengalaman baru, dan pengembangan

diri. Temuan ini sejalan dengan Self-Determination Theory dan mendukung penelitian sebelumnya. Keterbatasan penelitian meliputi potensi ketidakakuratan jawaban responden, kendala cuaca dan waktu di lapangan, serta desain cross-sectional yang tidak dapat menangkap perubahan motivasi dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di Gunung Talang, motivasi pendaki tergolong tinggi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, namun motivasi ekstrinsik lebih dominan (rata-rata 82,38) dibanding intrinsik (78,00). Faktor eksternal seperti keindahan alam, akses jalur, ajakan teman, media sosial, dan pengalaman sosial lebih berpengaruh kuat. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya yang menyatakan motivasi pendaki bersifat multidimensi, tetapi dalam konteks ini faktor ekstrinsik lebih menentukan keputusan pendakian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Rizallul Zain, Maftukhin Hudan, & Muh. Isna Nurdin. (2020). *Motivasi Masyarakat Dalam Aktivitas Olahraga Rekreasi*. 1(1), 1–11.
- Alvin Wijaya, M., Komaini, A., & Haris, F. (2025). Motivasi Pendaki Pada Kegiatan Olahraga Rekreasi Mountain Hiking Di Gunung Talang Kabupaten Solok. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 85.
- Brown, S., Duncan, J., Crabtree, D. R., Powell, D., Hudson, M., & Allan, J. (2020). We are what we (think we) eat: The effect of expected satiety on subsequent calorie consumption. *Appetite*, 152, Article 104717.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104717>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*. Vol 55. 68–78 pp.
- Faulana, A. (2020). Hubungan antara Sensasi Seeking dengan Risk Taking Behavior pada Komunitas Pendaki Gunung Kosapala (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).

- Kasriman. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(SEPTEMBER), 72–78.
- Lensari, D., Milantara, N., Yuningsih, L., & Harbi, J. (2023). *Potensi Rekreasi pada Ruang Terbuka Hijau Sebagai Faktor Pengungkit Pembangunan Ekonomi Hijau The Recreational Potential of Green Open Spaces as a Leveraging Factor for Green Economic Development*. 4(1), 1–7.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat indonesia Sumatera Utara tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(01), 38-55.
- Noval, T. G., & Komaini, A. (2020). Tingkat Kepuasan Pengunjung Di Objek Wisata Pantai Carocok Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *STAMINA*, 3(7), 612-626.
- Putra, D. H. (2021). *Daya Tarik Wisata*
- Sumantri, A., & Agustinah, N. (2024). *Sosialisai Pemahaman Tentang Apa Itu Olahraga Rekreasi dan Apa Itu Olahraga Prestasi di Desa Padang Batu*. 3(1), 125–130.