

**PENGARUH MANFAAT FISIK DAN MENTAL TERHADAP
KEPUTUSAN BEROLAHRAGA DI GUNUNG DEMPO**

***The EFFECT OF PHYSICAL AND MENTAL BENEFITS ON SPORT
DECISION AT GUNUNG DEMPO***

Selly Novitasari¹⁾*, Sari Lestari Zainal Ridho²⁾, Jusmawi Bustan³⁾

^{1,2,3)}Prodi Usaha Perjalanan Wisata, Politeknik Negeri Sriwijaya, Indonesia

*Corresponding Email: sellynovitas@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh manfaat fisik dan mental, serta beberapa variabel lainnya terhadap keputusan berolahraga (*sport decision*) di Gunung Dempo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Data yang digunakan adalah data primer yang dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara online dengan sampling insidental sebagai teknik sampling. Berdasarkan pengolahan data dari 98 responden dengan kriteria wisatawan yang telah melakukan pendakian di Gunung Dempo, temuan penelitian menunjukkan bahwa physical dan mental benefits berpengaruh signifikan dan positif terhadap sport decision, serta mental benefits memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap sport decision dibanding dengan variabel yang diteliti dalam studi ini.

Kata Kunci: Manfaat Fisik, Manfaat Mental, Keputusan Berolahraga

Abstract

This study aims to identify the effect of physical and mental benefits, as well as several other variables on sport decision in Gunung Dempo. The method used in this research is quantitative method. The data used are primary data collected through online questionnaires with incidental sampling as a sampling technique. Based on data processing from 98 respondents with the criteria of tourists who have climbed Gunung research findings show that physical and mental benefits have a significant and positive effect on sport decision, and mental benefits have the most dominant effect on sport decision than the variables studied in this study.

Keywords: Physical benefits, Mental benefits, Sport Decision.

PENDAHULUAN

Salah satu daerah yang memiliki potensi wisata alam adalah Kota Pagaralam. Kota Pagar Alam berada pada ketinggian 100-3159 mdpl. Wilayah Kota Pagar Alam terletak di dataran tinggi dan berada dibawah kaki Gunung Dempo dengan suhu berkisar antara 140C sampai 340C (www.pagaralamkota.go.id). Kondisi geografis inilah yang menjadikan Kota Pagar Alam memiliki potensi wisata alam maupun budaya yang dapat dijadikan objek wisata.

Salah satu objek wisata yang berkembang di Kota Pagar Alam ialah objek wisata Gunung Dempo. Gunung Dempo merupakan penyedia jasa wisata pendakian yang memiliki ketinggian 3.159 mdp dengan kondisi topografi bervariasi dari 0 sampai 15 derajat, sampai kelerengan 45 derajat. Jasa ini memiliki keunggulan berupa kesempatan menikmati secara langsung pemandangan dan suasana alam yang indah dan unik.

Objek wisata alam Gunung Dempo sangat potensial untuk kegiatan wisata olahraga, baik wisata minat khusus, maupun rekreasi. Wisata olahraga merupakan salah satu tren yang sedang berkembang dimasa sekarang (Tania, 2017). Banyak atraksi wisata olahraga yang bisa dilakukan di Gunung Dempo, seperti *hiking, climbing, dan tracking*.

Keunikan karekeristik yang ada di Gunung Dempo dapat menjadi alasan seseorang melakukan olahraga di pegunungan yang akan berpengaruh terhadap keputusan wisatawan untuk berolahraga atau disebut dengan *sport decision*. Salah satu wisata olahraga yang populer di Gunung Dempo adalah pendakian. Menurut Beedie dan Hudson (2003) kawasan pegunungan banyak menarik wisatawan untuk melakukan aktivitas pendakian. Wisata pendakian termasuk dalam wisata olahraga hal ini didasarkan pada aktivitas fisik, tantangan dan pengambilan resiko (Sabila, 2019). Berikut ini jumlah pendaki di Gunung Dempo dalam satu tahun terakhir.

Tabel 1. Jumlah Pendaki Gunung Dempo Oktober 2018 – September 2019.

Tahun	Bulan	Jumlah Pendaki		Jumlah
		Nusantara	Manca negara	
2018	Oktober	391	3	394
	November	450	2	452
	Desember	858	5	863
2019	Januari	473	2	475
	Februari	461	0	461
	Maret	214	0	214
	April	228	4	232
	Mei	18	0	18
	Juni	210	0	210
	Juli	355	3	358
	Agustus	731	0	731
	September	486	2	488
Total		4.875	21	4.896

Berdasarkan data dari Balai Registrasi Gunung Dempo diatas jumlah wisatawan pendakian di Gunung Dempo mengalami fluktuatif.

Para pendaki yang melakukan wisata pendakian dilatarbelakangi oleh tujuan dan motivasi yang berbeda. Menurut Nordbø dan Prebensen K (2016), terdapat faktor yang dapat mempengaruhi seseorang melakukan pendakian yang disebut dengan *hiking attributes*, terdiri dari *physical benefits*, *mental benefits*, *information* dan *fasilitation of trail*. Salah satu faktor *hiking attributes* adalah *physical benefits* (manfaat fisik). Saat ini aktifitas fisik dalam perjalanan sedang populer (Douglas dan Derrett, 2001 dalam Nordbø dan Prebensen K, 2016). Untuk mendaki Gunung Dempo setidaknya membutuhkan waktu 8-10 jam dengan ketinggian 3.159 mdpl. Fisik dan mental yang kuat menjadi syarat mutlak untuk mendaki gunung. Menurut dr Michael Triangto, SpKO kewajiban sebelum mendaki gunung adalah mempersiapkan fisik dan mental dalam jangka waktu yang cukup (detik health).

Faktortersebut dapat menjadi pertimbangan bagi wisatawan yang akan melakukan pendakian sehingga dapat mempengaruhi jumlah *sport decision* di Gunung Dempo dan berdampak terhadap jumlah pendakian di Gunung Dempo. Menurut Nordbø dan Prebensen K (2016) menyebutkan bahwa *hiking attributes* dinyatakan sangat penting untuk dipahami, pengetahuan ini dianggap

penting dalam membantu pengelola untuk memenuhi kebutuhan wisatawan dengan memastikan fokus yang tepat dan tingkat kualitas pada pengalaman *hiking*.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti faktor yang dijadikan pertimbangan wisatawan melakukan pendakian sehingga dapat mempengaruhi *sport decision* di Gunung Dempo. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian dengan judul **“PENGARUH PHYSICAL BENEFITS, MENTAL BENEFITS, INFORMATION DAN FASILITATION OF TRAIL TERHADAP SPORT DECISION DI GUNUNG DEMPO”**

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Wisata Olahraga

Menurut Gammon & Robinson dalam Lupikawaty (2013) wisata olahraga adalah individu atau kelompok yang terlibat secara aktif maupun pasif dalam kompetisi atau rekreasi olahraga. Menurut Kemenpar RI (2016) wisata olahraga disebut juga dengan wisata olahraga dan rekreasi adalah suatu perjalanan mengunjungi tempat tertentu dalam jangka waktu sementara yang didalamnya terdapat daya tarik wisata olahraga baik alam, budaya maupun buatan dengan tujuan untuk ikut terlibat secara aktif maupun pasif guna memperoleh kesenangan/kepuasan.

Hiking Attributes

Menurut Nordbo et al (2016) *hiking attributes* adalah unsur-unsur *hiking* yang di anggap penting dan dijadikan dasar untuk pengambilan keputusan. Menurut Nordbho et al (2016), *hiking* dapat di artikan sebagai kegiatan luar ruangan yang terdiri dari perjalanan pendek dan panjang (kurang dari satu jam dan lebih dari beberapa hari) dalam pemandangan alam dan budaya, tujuannya adalah untuk kesenangan, olahraga, perenungan atau pengalaman lainnya. Dimensi *Hiking Attributes* menurut Nordbø dan Prebensen,K. (2016) terdiri dari beberapa dimensi sebagai berikut:

1. *Physical benefits* (Manfaat fisik)
2. *Mental benefits* (Manfaat mental)
3. *Fasilitation Of Trail* (Fasilitas jalur)
4. *Information* (Informasi)

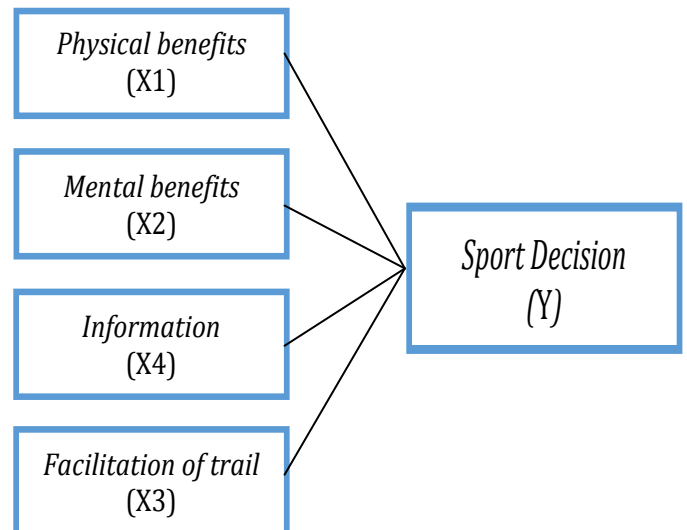
Sport Decision

Menurut Shank & Lyberger (2015:166) "*sport cunsumption decision making is influence by internal factor and external factor that decision process brings these factors together*". Dapat diartikan, keputusan berolahraga adalah pengaruh dari faktor internal dan faktor eksternal yang semua proses pengambilan keputusannya memiliki faktor yang sama. Menurut Menurut Shilbury (2009: 48), *sport decision* terdiri dari *Esteem, Social*

Interaction, Diversion, Performance Represent, Excitement.

Kerangka Berpikir

Hiking Attributes (X)



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Berdasarkan Gambar 1 Dapat dijelaskan bahwa variabel bebas (X) *Hiking Attributes* akan dihubungkan dengan variabel terikat (Y) *sport decision*.

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H1 : *Physical benefits* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *sport decision* Gunung Dempo.
- H2 : *Mental benefit* smemiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *sport decision* Gunung Dempo.
- H3 : *Information* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *sport decision* Gunung Dempo.

H4 : *Facilitation of trail* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *sport decision* Gunung Dempo.

H5 : *Hiking attributes* secara simultan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *sport decision* Gunung Dempo.

H6 : *Mental benefits* memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap *sport decision* di Gunung Dempo.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dilaksanakan di Objek Wisata Gunung Dempo yang berlokasi di Dempo Makmur, Pagaralam Utara, Kota Pagaralam, Sumatera Selatan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner secara online, dengan jumlah responden sebanyak 98 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling Insidental*, dengan kriteria wisatawan yang telah melakukan pendakian di Gunung Dempo. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan regresi linier berganda dengan bantuan system SPSS versi 23.

HASIL

Uji t (Parsial)

Tabel 2. Hasil Analisis Parsial

Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}	Prob.	Sig	Keterangan
<i>Physical benefits</i>	4.547	1.986	0.000	0.05	Berpengaruh Signifikan
<i>Mental benefits</i>	4.893	1.986	0.000	0.05	Berpengaruh Signifikan
<i>Information</i>	2.222	1.986	0.029	0.05	Berpengaruh Signifikan
<i>Fasilitation Of Trail</i>	2.222	1.986	0.029	0.05	Berpengaruh Signifikan

Sumber: Data diolah dari jawaban kuesioner (2020)

Uji F (Simultan)

Tabel 3. Hasil Uji F (Simultan)

F _{hitung}	F _{tabel}	Prob.	Sig	Keterangan
32.720	2.470	0,000	0,05	Berpengaruh Signifikan

Sumber: Data diolah dari jawaban kuesioner (2020)

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi dan Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square
.765	.585	.567

Sumber: Data diolah dari jawaban kuesioner (2020)

Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	Koefisien	Std. Error
Konstanta	.281	7.025
<i>Physical benefits</i>	1.639	.360
<i>Mental benefits</i>	2.096	.428
<i>Information</i>	1.064	.479
<i>Fasilitation of trail</i>	1.291	.581

Sumber: Data diolah dari jawaban kuesioner (2020)

PEMBAHASAN

Pengaruh *Physical benefits* terhadap *Sport Decision* di Gunung Dempo

Hasil perhitungan hipotesis melalui uji t diperoleh t hitung untuk variabel *physical benefits* sebesar 4.547 dan t tabel sebesar 1.986 yang artinya t hitung lebih besar dari t tabel ($4.547 > 1.986$) serta nilai probabilitasnya kurang dari 0.05 yaitu 0.000 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa secara parsial *physical benefits* berpengaruh signifikan terhadap *sport decision* di Gunung Dempo. Sejalan dengan pendapat Douglas & Derret (2011) dalam Nordbø dan Prebensen K (2016) yang menyatakan bahwa kegiatan fisik selama liburan menjadi semakin populer. Hal ini mendorong wisatawan melakukan pendakian baik meningkatkan kesehatan ataupun bersenang-senang.

Pengaruh *Mental benefits* terhadap *Sport Decision* di Gunung Dempo

Hasil perhitungan hipotesis melalui uji t diperoleh t hitung untuk variabel *mental benefits* sebesar 4.893 dan t tabel sebesar 1.986 yang artinya t hitung lebih besar dari t tabel ($4.893 > 1.986$) serta nilai probabilitasnya kurang dari 0.05 yaitu 0.000 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa

secara parsial *mental benefits* berpengaruh signifikan terhadap *sport decision* di Gunung Dempo.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa dimensi *mental benefits* merupakan dimensi dominan yang memiliki pengaruh paling besar terhadap *sport decision*. Hal ini dilihat dari nilai koefisien regresi dimensi *mental benefits* mendapatkan nilai tertinggi yaitu sebesar 2.096. *Mental benefits* dianggap lebih besar pengaruhnya terhadap *sport decision*.

Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiyce (2008) yang mengatakan bahwa wisatawan bepergian untuk kepentingan kesehatan mental mereka, yang menunjukkan bahwa *mental benefits* juga penting untuk kegiatan fisik seperti *hiking*. Hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ridwanudin, Yuniawati & Devananda (2018) yang menyatakan bahwa *mental benefits* berpengaruh signifikan terhadap *sport decision*.

Pengaruh *Information* terhadap *Sport Decision* di Gunung Dempo

Hasil perhitungan hipotesis melalui uji t diperoleh t hitung untuk variabel *information* sebesar 2.222 dan t tabel sebesar 1.986 yang artinya t hitung lebih besar dari t tabel ($2.222 > 1.986$) serta

nilai probabilitasnya kurang dari 0.05 yaitu 0.029 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa secara parsial *information* berpengaruh signifikan terhadap *sport decision* di Gunung Dempo.

Hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ridwanudin, Yuniawati & Devananda(2018) yang menyatakan *information* berpengaruh positif terhadap *sport decision*.

Pengaruh *Fasilitation Of Trail* terhadap *Sport Decision* di Gunung Dempo

Hasil perhitungan hipotesis melalui uji t diperoleh t hitung untuk variabel *Fasilitation Of Trail* sebesar 2.222 dan t tabel sebesar 1.986 yang artinya t hitung lebih besar dari t tabel ($2.222 > 1.986$) serta nilai probabilitasnya kurang dari 0.05 yaitu 0.029 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa secara parsial *fasilitation of trail* berpengaruh signifikan terhadap *sport decision* di Gunung Dempo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nordbø dan Prebensen K (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan positif antara *fasilitation of trail* terhadap *sport decision*.

Pengaruh *Physical benefits, Mental benefits, Information dan Fasilitation Of Trail* terhadap *Sport Decision* di Gunung Dempo

Hasil perhitungan melalui uji F menunjukkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan antara *physical benefits, mental benefits, information* dan *fasilitation of trail*. Diperoleh F hitung lebih besar dari F tabel ($32.720 > 2.470$), yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya dimensi *physical benefits, mental benefits, information* dan *fasilitation of trail* secara simultan berpengaruh terhadap *sport decision* di Gunung Dempo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat dengan Nordbo et al (2014) yang mengatakan *hiking attributes* adalah unsur-unsur *hiking* yang di anggap penting dan di jadikan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan. Hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ridwanudin, Yuniawati & Devananda (2018) yang menunjukkan bahwa *hiking attribute* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap *sport decision*.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukandapat disimpulkan bahwa secara parsial variabel *physical benefit*

berpengaruh signifikan dan positif terhadap *sport decision* di Gunung Dempo, variabel *mental benefit* berpengaruh signifikan dan positif terhadap *sport decision* di Gunung Dempo dan memberikan pengaruh yang dominan terhadap *sport decision* di Gunung Dempo, variabel *information* berpengaruh signifikan dan positif terhadap *sport decision* di Gunung Dempo, dan variabel *fasilitation of trail* berpengaruh signifikan dan positif terhadap *sport decision* di Gunung Dempo. Adapun secara simultan menunjukkan bahwa variabel *hiking attributes* yang terdiri dari *physical benefits, mental benefits, information* dan *fasilitation of trail* berpengaruh signifikan dan positif terhadap variabel *sport decision* di Gunung Dempo

DAFTAR PUSTAKA

- Beedie, P., dan Hudson, S. 2003. *Emergence of Mountain-Based Adventure Tourism*. Annals of Tourism Research, hal. 625–643.
- Kementerian Pariwisata RI. 2016. Forum Discussion Group: Penyusunan Peraturan Menteri Pariwisata RI tentang kriteria destinasi wisata olahraga dan rekreasi, Kementerian Pariwisata RI, Jakarta.
- Lupikawaty ,Marieska., dan Wilianto, Haris. 2013. "Potensi Sport Tourism Di Kota Palembang :Perspektif Ekonomi", Jurnal Ekonomi Dan Informasi Akuntansi (Jenius), VOL.3, NO.2.
- Nordbø, I. and Prebensen, K., N. 2016. *Hiking as Mental and Physical Experience, advances in Hospitality and Leisure*, Volume 11, pp. 169-186
- Ridwanudin, O., Yuniawati, Y., dan Devananda Y.K. 2019. *Pengaruh Hiking Attributes Terhadap Sport Decision Di Taman Nasional Gunung Rinjani*. Universitas Pendidikan Indonesia.Vol. 19 No.1
- Sabila, Whahda Fadlilaili. 2019. *Motivasi Ekowisata Dan Perilaku Wisatawan Terhadap Tingkat Kunjungan Wisata Pendakian Di Jawa Tengah*. Universitas Diponegoro.
- Shank, M.D., and Lyberger, M.R. 2015. *Sports Marketing: A Strategic Perspective*. 5th Edition. New York: Routledge.
- Shilbury, David. 2009. *Strategic Sport Marketing 3rd Edition*. Allen & Unwin: Australia
- Tania, Amanda. 2017. *Pengaruh Sport Marketing Mix Terhadap Sport Decision Di Bikasoga Sport Center Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tiyce, M. 2008. *Healing Through Travel: Two Women's Experiences of Loss and Adaptation*. CAUTHR 2008 Conference 1-13.
- Internet
- Detik.health. (2017, 24 Mei). Persiapan Fisik yang Perlu Dilakukan Sebelum Mendaki Gunung. Diakses pada 10 april 2020 dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-3510072/persiapan-fisik-yang-perlu-dilakukan-sebelum-mendaki-gunung/>
- www.pagaralamkota.go.id.(2017). Kondisi Geographis. Diakses pada 4 Maret 2020 dari, www.pagaralamkota.go.id/?p=519