



Hubungan Motivasi terhadap *Physical Activity* dan Olahraga Prestasi pada Mahasiswa dan Mahasiswi STKIP Pasundan Cimahi

Paksi Ghifari Nurgana¹, Akhmad Olih Solikhin², Bangbang Syamsudar³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi, Indonesia

E-mail: paksig@stkipasundan.ac.id, yoyoolih@gmail.com, bangbangsyamsudar7@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-04-09 Revised: 2024-05-27 Published: 2024-06-01	This study aims to analyze the motivation of male and female students of STKIP Pasundan Cimahi in physical activity and achievement sports. The research was conducted using a descriptive survey technique on 100 male and female students of STKIP Pasundan Cimahi. Simple random sampling was chosen and determined as the sampling technique using the Slovin formula. There are 2 (two) research instruments used, namely the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Sport Motivation Scale-II (SMS-II). All collected data were analyzed using SPSS version 25. The analysis results show that the motivation of students at STKIP Pasundan Cimahi in sports activities is categorized as good, and for motivation in physical activities, it is categorized as moderate. There is no significant difference in the motivation of male and female students in sports activities. However, there is a significant difference in the motivation of male and female students in physical activities, where the motivation for physical activities in male students is higher than in female students. According to the research results, motivation in sports activities and physical activities can be influenced by gender.
Keywords: <i>Sports Motivation;</i> <i>Sports Activities;</i> <i>Physical Activity;</i> <i>Gender;</i> <i>Achievement Sports.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-04-09 Direvisi: 2024-05-27 Dipublikasi: 2024-06-01	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi mahasiswa dan mahasiswi STKIP Pasundan Cimahi dalam kegiatan aktivitas fisik dan olahraga prestasi. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif teknik survey terhadap 100 mahasiswa mahasiswi STKIP Pasundan Cimahi, terdiri atas mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. <i>Simple random sampling</i> dipilih dan ditentukan sebagai teknik penyampelan dengan menggunakan formula <i>Slovin</i> . Terdapat 2 (dua) instrumen penelitian yang digunakan yaitu <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) dan <i>Sport Motivation Scale-II</i> (SMS-II). Semua data yang dikumpulkan, dianalisis menggunakan SPSS versi 25. Hasil analisis menunjukkan bahwa gambaran motivasi mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi dalam kegiatan olahraga berada pada kategori baik dan kategori cukup untuk motivasi pada aktivitas fisik. Motivasi mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam kegiatan olahraga tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Sedangkan motivasi mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam aktivitas fisik terdapat perbedaan yang signifikan, dimana motivasi pada aktivitas fisik mahasiswa laki laki lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. Sesuai dengan hasil penelitian maka motivasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh gender.
Kata kunci: <i>Motivasi Berolahraga;</i> <i>Kegiatan Olahraga;</i> <i>Aktivitas Fisik;</i> <i>Olahraga Prestasi Jender;</i> <i>Olahraga.</i>	

I. PENDAHULUAN

Terlibat dalam aktivitas fisik sangatlah penting karena dapat memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh serta dapat mencegah penyakit kronis. Namun, meskipun banyak manfaat dalam melakukan aktivitas fisik menurut data surveilans populasi hasil penelitian dari Colley, dkk, (2011), Dentre, (2014), dan Hallal, (2012) menunjukkan bahwa kebanyakan orang dewasa dan anak-anak di negara maju tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup untuk mencapai manfaat kesehatan. Adapun bukti epidemiologis menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik menurun dari tingkat sekolah menengah ke tingkat perguruan tinggi,

dan pola aktifitas pada populasi perguruan tinggi umumnya tidak cukup untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Menurut sebuah penelitian dari US Dept of Health and Human Services (2010) hanya 38% mahasiswa yang berpartisipasi dalam aktivitas berat yang teratur dan hanya 20% mahasiswa yang berpartisipasi dalam aktivitas sedang secara teratur. Sebaliknya, menurut Douglas KA, Collins JL, Warren C, dkk (1995) 65% siswa sekolah menengah melakukan aktivitas berat secara teratur dan 26% melaporkan aktivitas sedang secara teratur.

Terlebih lagi sebuah penelitian Grunbaum JA, Kann L, Kinchen S, dkk (2001) menunjukkan bahwa hampir setengah dari semua mahasiswa

melaporkan penurunan aktifitas fisik setelah lulus. Data ini menunjukkan perlunya mempelajari motivasi dan perilaku aktivitas olahraga mahasiswa untuk dapat meningkatkan partisipasi olahraga. Terlibat gaya hidup aktif di usia muda adalah sebuah prediksi kehidupan dewasa yang sehat. Dengan berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik akan menghasilkan gaya hidup aktif yang berpeluang menurunkan berbagai macam penyakit, seperti; hipertensi, osteoporosis, kanker dan diabetes (Stalmatakis & Weiler, 2010). Selanjutnya menurut penelitian lain mengatakan bahwa dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dapat mengembangkan perkembangan fisik, sosial dan psikologis terkait prestasi untuk meningkatkan diri dan identitas (Aaron, 2005; Janz, 2006; Monacis, 2014). Untuk meningkatkan partisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik dikalangan mahasiswa, dibutuhkan perencanaan dan pengembangan strategi untuk dapat memotivasi mahasiswa untuk berpartisipasi secara aktif. Dalam sebuah penelitian, faktor yang mendorong motivasi berolahraga tertinggi pada mahasiswa adalah kompetisi, pertemanan, kesenangan yang dirasakan oleh diri sendiri dan juga sebuah tantangan (Kilpatrick, 2005).

Dalam konteks partisipasi olahraga dan aktivitas fisik, wanita seringkali dikaitkan dengan permasalahan gender. Banyaknya anggapan bahwa perempuan dalam berolahraga dikaitkan dengan stereotip sifat kewanitaan menjadi anggun dan tidak agresif. Sedangkan laki-laki dipandang lebih cocok untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisik karena dalam melakukannya membutuhkan pengerahan tenaga, kekuatan, power sebesar mungkin. Selain itu, menurut Berliana (2014) kenyataannya di Indonesia menunjukkan bahwa peluang perempuan Indonesia dalam melakukan aktivitas olahraga sangatlah kecil hal ini seringkali dikaitkan dengan budaya yang memperkuat kelanggengan bias gender sehingga sampai sekarang Indonesia masih menghadapi persoalan kesetaraan gender yang konon belum terpecahkan. Menurut Clasen (2001) mengatakan meskipun bukti-bukti ditemukan bahwa olahraga tidak hanya cocok untuk laki-laki, tetapi juga untuk perempuan, implementasinya masih terkait dengan dualisme tradisional dalam sistem budaya masyarakat yang menempatkan laki-laki dan karakteristik maskulinitasnya jauh lebih berpeluang untuk berpartisipasi dalam olahraga dan berprestasi dari pada perempuan. Banyaknya anggapan bahwa perempuan dalam

berolahraga dikaitkan dengan stereotip sifat kewanitaan menjadi anggun dan tidak agresif.

Sedangkan laki-laki dipandang lebih cocok untuk melakukan aktivitas olahraga karena dalam melakukannya membutuhkan pengerahan tenaga, kekuatan, power sebesar mungkin. Termasuk perilaku agresif dalam adegan kontak fisik, tetapi dilakukan secara cerdas dan efektif. Dari anggapan-anggapan stereotip antara perempuan dan laki-laki khususnya dalam melakukan aktivitas olahraga yang paling penting dan utama adalah harus adanya motivasi di dalam diri seseorang baik internal maupun eksternal. Terdapat banyak penelitian sebelumnya yang telah membahas mengenai aktivitas fisik dan olahraga secara terpisah. Namun, penelitian secara langsung yang membandingkan motivasi untuk berpartisipasi dalam olahraga (sport) dan aktivitas fisik (physical activity) pada tinjauan gender masih jarang, khususnya di Indonesia. Adapun penelitian yang membandingkan motivasi aktivitas fisik pada mahasiswa perempuan dan laki-laki. Hasilnya menunjukkan bahwa laki-laki melakukan aktivitas fisik dengan alasan karena mereka menyukainya, merasa senang bertemu dengan teman-teman, merasa dirinya kompeten secara fisik dan menyukai persaingan atau tantangan (Fazanes, 2020). Sedangkan perempuan melakukan aktivitas fisik dengan motif yang berhubungan kesenangan, afiliasi dan penampilan yang termasuk dalam faktor ekstrinsik (Walker, 2022).

Penelitian lain yang ditulis oleh Ong (2017) melakukan penelitian dengan membandingkan motivasi berprestasi pada atlet elit perempuan dan laki-laki. Hasilnya menunjukkan bahwa laki-laki memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam berkompetisi daripada perempuan. Menurut penelitian lain mengatakan bahwa peluang lebih besar dalam kegiatan olahraga adalah laki-laki dibandingkan dengan perempuan karena laki-laki lebih cocok dalam melakukan kegiatan olahraga kompetitif (Walker, 2022). Dalam hal ini, motivasi utama dalam melakukan olahraga pada atlet elit yaitu kompetisi yang merupakan faktor intrinsik. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui bagaimanakah motivasi mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi dalam physical activity dan olahraga prestasi. Selain itu juga peneliti ingin mengetahui bagaimanakah hubungan motivasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam physical activity dan olahraga prestasi. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan motivasi terhadap physical

activity dan olahraga prestasi pada mahasiswa dan mahasiswi STKIP Pasundan Cimahi”

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan dan menganalisis motivasi mahasiswa dalam aktivitas fisik dan olahraga prestasi di STKIP Pasundan Cimahi. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi dari lima Program Studi (PJKR, PPKn, PB, Inggris, Magister IPS, Magister Penjas). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling untuk memastikan setiap mahasiswa memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari sampel. Jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 100 responden, sesuai dengan rekomendasi untuk penelitian deskriptif.

Dua instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik mahasiswa selama 7 hari terakhir menggunakan skala MET (Metabolic Equivalent of Task).
2. Sport Motivation Scale-II (SMS-II): Digunakan untuk mengukur motivasi mahasiswa dalam aktivitas fisik dan olahraga prestasi. Instrumen ini telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dengan reliabilitas yang baik.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi. Partisipan diminta untuk menjawab kuesioner secara jujur dan sukarela. Data yang terkumpul kemudian diolah untuk analisis lebih lanjut. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 25. Analisis data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat aktivitas fisik.
2. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan distribusi data.
3. Uji hipotesis menggunakan uji-t atau uji Mann-Whitney tergantung pada hasil uji normalitas, untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan dalam motivasi antara kelompok mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam aktivitas fisik dan olahraga prestasi.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini meliputi:

1. H01: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan motivasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam olahraga prestasi.
2. Ha1: Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam olahraga prestasi.
3. H02: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan motivasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam aktivitas fisik.
4. Ha2: Terdapat perbedaan yang signifikan motivasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam aktivitas fisik.

Dengan menggunakan metodologi ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas tentang motivasi mahasiswa dalam aktivitas fisik dan olahraga prestasi di lingkungan kampus STKIP Pasundan Cimahi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa dari Universitas Pendidikan Indonesia, dengan rincian sebagai berikut:

1. Data Jenis Kelamin:
 - a) Laki-laki: 64 orang (64%)
 - b) Perempuan: 36 orang (36%)
2. Data Fakultas:
 - a) PJKR: 92 orang (92%)
 - b) Magister Penjas: 8 orang (8%)
3. Data Demografi:
 - a) Tujuan Berolahraga Mahasiswa Laki-laki:
 - 1) Prestasi: 48 orang (48%)
 - 2) Rekreasi: 16 orang (16%)
 - b) Tujuan Berolahraga Mahasiswa Perempuan:
 - 1) Prestasi: 26 orang (26%)
 - 2) Rekreasi: 10 orang (10%)
4. Uji Prasyarat
Uji Normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov, dengan hasil sebagai berikut:
 - a) Motivasi dalam Kegiatan Olahraga:
 - 1) Laki-laki: Normal
 - 2) Perempuan: Tidak Normal
 - b) Motivasi dalam Aktivitas Fisik:
 - 1) Laki-laki: Tidak Normal
 - 2) Perempuan: Tidak Normal

Karena tidak memenuhi prasyarat normalitas, uji Mann Whitney digunakan untuk menganalisis perbedaan antara

motivasi mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik.

5. Uji Hipotesis

Analisis Uji Mann Whitney menunjukkan hasil sebagai berikut:

a) Motivasi dalam Kegiatan Olahraga:

Sig. = 0,855 (Tidak ada perbedaan signifikan antara mahasiswa perempuan dan laki-laki)

b) Motivasi dalam Aktivitas Fisik:

Sig. = 0,002 (Terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa perempuan dan laki-laki)

1. Motivasi mahasiswa perempuan dan laki-laki di STKIP Pasundan Cimahi dalam kegiatan olahraga berada dalam kategori baik.
2. Motivasi mahasiswa perempuan dan laki-laki di STKIP Pasundan Cimahi dalam aktivitas fisik berada dalam kategori cukup.
3. Terdapat perbedaan motivasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam kegiatan olahraga, meskipun perbedaannya tidak signifikan.
4. Terdapat perbedaan motivasi yang signifikan antara mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam aktivitas fisik di STKIP Pasundan Cimahi.

B. Pembahasan

1. Motivasi dalam Kegiatan Olahraga

Penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa perempuan dan laki-laki di STKIP Pasundan Cimahi dalam kegiatan olahraga berada pada kategori baik. Ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga di kampus ini diikuti dengan motivasi yang tinggi, sesuai dengan rekomendasi Centers for Disease Control and Prevention.

2. Motivasi dalam Aktivitas Fisik

Ditemukan bahwa motivasi mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam aktivitas fisik berada pada kategori cukup. Meskipun demikian, aktivitas fisik di kampus masih perlu lebih ditingkatkan untuk mencapai rekomendasi yang lebih optimal.

3. Perbedaan Motivasi antara Mahasiswa Perempuan dan Laki-laki

Hasil uji Mann Whitney menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam motivasi mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam kegiatan olahraga, tetapi terdapat perbedaan yang signifikan dalam aktivitas fisik. Ini menunjukkan adanya perbedaan preferensi atau faktor motivasi antara kedua kelompok ini yang perlu diperhatikan dalam pengembangan program kegiatan olahraga di kampus.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dijelaskan pada bab sebelumnya, maka penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, berikut adalah beberapa rekomendasi yang disarankan:

1. Bagi Mahasiswa Perempuan dan Laki-laki:
 - a) Terus meningkatkan motivasi dan kesadaran diri untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik demi kesehatan baik fisik maupun mental.
 - b) Memanfaatkan sarana dan prasarana yang telah disediakan oleh Universitas untuk mendukung kegiatan olahraga dan aktivitas fisik.
2. Bagi Akademisi, Praktisi Olahraga, dan Pelatih:

Tidak memilah antara olahraga maskulin dan feminim dalam memberikan kesempatan kepada mahasiswa perempuan, sehingga mereka dapat mengembangkan motivasi mereka dalam berolahraga sesuai minat dan bakatnya.
3. Bagi Pembaca Umum:

Meningkatkan pemahaman bahwa perempuan memiliki hak yang sama dengan laki-laki untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik sesuai dengan minat dan bakatnya.

Dengan implementasi rekomendasi-rekomendasi ini, diharapkan dapat tercipta lingkungan kampus yang inklusif dan mendukung bagi semua mahasiswa dalam menjalankan gaya hidup sehat melalui olahraga dan aktivitas fisik.

DAFTAR RUJUKAN

Abraham H. Maslow, 2010, *Motivation and Personality*. Rajawali, Jakarta.

- B. Berliana. (2014). *An Analysis Of The Child Rearing Practice And The Martial Arts Socialization Process Viewed From The Gender Equality Perspective*. Jurnal Ilmiah Pendidikan.
- Brown, W. J., Bauman, A. E., Bull, F. C., & Burton, N. W. (2013). Development of evidence-based physical activity recommendations for adults (18-64 years): report prepared for the Australian Government Department of Health, August 2012
- Clasen, P.R.W. 2001. "The Female Athlete: Dualisms and Paradox in Practice". *Women and Language*. 24 (2), 36-41
- Coakley, Jay J. (1990). *Sport in Society Issues and Controversies*. Fourth Edition. Time Mirror/Mosby College Publishing - St. Louis-Toronto-Boston-Los Altos.
- Colley, R., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C. L., Clarke, J., & Tremblay, M. S. (2011a). *Physical activity of Canadian children and youth : Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian health measures survey*.
- Dentro, K. N., Beals, K., Crouter, S. E., Eisenmann, J. C., McKenzie, T. L., Pate, R. R., Katzmarzyk, P. T. (2014). *Results from the United States' 2014 report card on physical activity for children and youth . Journal of Physical Activity & Health*
- Douglas KA, Collins JL, Warren C, et al. Results from the 1995 National College Risk Behavior Survey. *J Am Coll Health*. 1997;46:55-66
- Grunbaum JA, Kann L, Kinchen S, et al. Youth risk behavior surveillance-United States, 2001. *MMWR*. 2002;51:1-64
- Giam dan Teh. 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta Barat: Binarupa Aksara. Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*
- Hardman, E.A. dan Stensel J.D. (2003). *Physical Activity and Health :The Evidence Explained*. London: Routledge.
- IPAQ. (2016). International physical activity questionnaire. 2016. In Ref Type: Internet Communication.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya* Kotler, P. and Kevin, L. K. (2016). *Marketing Management*, 15th edition. United States: Pearson Education.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara Nurmalina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Elex Media Komputindo. Bandung.
- Pride, W, dan O.C. Ferrell, 2013. *Foundation of marketing*, 5th Edition. South Western: Cengage Learning.
- Robbins, Stephen P. dan Coulter, Mary. 2010. *Manajemen Edisi Kesepuluh*. Jakarta Penerbit : Erlangga
- Utomo, U. (2015). *Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani di Alun-Alun Jepara Tahun 2015*. (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).
- US Dept of Health and Human Services. *Healthy People 2010*. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services. 2000
- U.S. Department of Health and Human Services. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. In: U.S. Department of Health and Human Services, editor. Hyattsville, MD 2008
- UU RI No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan*. Presiden Republik Indonesia
- VicHealth. (2010). *Participation in Physical Activity*. Australia: Victorian Health Promotion Foundation
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809.
- WHO. *Childhood Overweight and Obesity , Global Strategy On Diet , Physical Activity and Health*. 2013

Widayatun, Tri Rusmi. 1999. Ilmu Perilaku.
Jakarta: Sagung Seto