

## Motivasi Aktivitas Bersepeda Yang Dilakukan Mahasiswa Asrama Universitas Negeri Surabaya Pada Sore Hari

Nadia Windasari<sup>1</sup>, Made Pramono<sup>2</sup>, Pudjjuniarto<sup>3</sup>, Fatkur Rohman K<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Surabaya

Email : [nadiawindasari.20122@mhs.unesa.ac.id](mailto:nadiawindasari.20122@mhs.unesa.ac.id) [madepramono@unesa.ac.id](mailto:madepramono@unesa.ac.id)  
[pudjjuniarto@unesa.ac.id](mailto:pudjjuniarto@unesa.ac.id) [fatkurrohman@unesa.ac.id](mailto:fatkurrohman@unesa.ac.id)

**Abstract.** *Becoming a student is a blessing that not everyone can experience, where you start far from your hometown and then have to adjust to new activities, environments and even friends. It is not uncommon to find students who have irregular lifestyle habits, unhealthy eating patterns, often stay up late and rarely exercise. This study aims to determine the type of activity, frequency, duration and level of motivation for cycling sports activities carried out by boarding students at Surabaya State University. The type of research used is descriptive research with a quantitative approach. The population in this study were students living in the Surabaya State University dormitory. The research was conducted in February-March, the data collection technique used was by distributing questionnaires. The research results show that 50% of students more often do light activities such as sweeping, mopping, walking or playing chess, 38% do moderate activities such as jogging, cycling and gymnastics, and 12% of students do heavy activities such as swimming, football and martial arts. Data on the frequency of cycling activities carried out by dormitory students shows that 55% of students do cycling with a frequency of 1-2 times a month, 32% with a frequency of 1-2 times a week, 6% with a frequency of 3-5 times a week, 1% 6 -7 times a week, and 6% have never done cycling in the last month. The majority of students (43%) do cycling for 16-30 minutes. The goals of cycling carried out by students based on health management received the highest index value, namely 82.81 (M=3.37), skills development with a value of 76.56 (M=3.07), social affiliation with a value of 76.16 (M=2.97), image with a value of 70.12 (M =2.87), as well as social recognition with a value of 63.68 (M=2.54).*

**Keywords:** *Dormitory Students, Type, Frequency, Duration Of Exercise, Motivation For Cycling*

**Abstrak.** Menjadi seorang mahasiswa merupakan suatu keberuntungan yang tidak semua orang dapat merasakannya, dimana dimulai jauh dari kampung halaman yang kemudian harus menyesuaikan diri dengan aktivitas, lingkungan bahkan teman yang baru. Tidak jarang juga ditemukan mahasiswa yang memiliki kebiasaan akan pola hidup tidak teratur, pola makan tidak sehat, sering begadang dan jarang berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tipe aktivitas, frekuensi, durasi dan tingkat motivasi aktivitas olahraga bersepeda yang dilakukan oleh mahasiswa asrama Universitas Negeri Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian kali ini adalah mahasiswa penghuni asrama Universitas Negeri Surabaya. Penelitian dilakukan pada bulan februari-maret, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan penyebaran kuisioner. Hasil penelitian menunjukkan 50% mahasiswa lebih sering melakukan aktivitas ringan seperti menyapu, mengepel, berjalan atau bermain catur, 38% melakukan aktivitas sedang seperti jogging, bersepeda dan senam, serta 12% mahasiswa melakukan aktivitas berat seperti berenang, sepak bola dan silat. Data frekuensi aktivitas bersepeda yang dilakukan oleh mahasiswa asrama menunjukkan 55% mahasiswa melakukan olahraga bersepeda dengan frekuensi 1-2 kali dalam sebulan, 32% dengan frekuensi 1-2 kali dalam seminggu, 6% dengan frekuensi 3-5 kali dalam seminggu, 1% 6-7 kali dalam seminggu, serta 6% tidak pernah melakukan olahraga bersepeda dalam kurun waktu sebulan terakhir. Mayoritas mahasiswa (43%) melakukan aktivitas olahraga bersepeda selama 16-30 menit. Adapun tujuan olahraga bersepeda yang dilakukan mahasiswa berdasarkan manajemen kesehatan mendapatkan nilai index tertinggi yaitu 82.81 (M=3.37), pengembangan keterampilan dengan nilai 76.56 (M=3.07), afiliasi sosial dengan nilai 76.16 (M=2.97), image dengan nilai 70.12 (M=2.87), serta pengakuan sosial dengan nilai 63.68 (M=2.54).

**Kata Kunci:** Mahasiswa Asrama, Tipe, Frekuensi, Durasi Olahraga, Motivasi Olahraga Bersepeda

### LATAR BELAKANG

Olahraga adalah suatu kegiatan yang tidak boleh diabaikan oleh seluruh kalangan dikarenakan manfaat yang dapat diperoleh oleh kegiatan ini sangat banyak. Namun, untuk membentuk pola hidup sehat tidak hanya bertumpuh pada kegiatan olahraga yang dilakukan

secara rutin namun juga harus diimbangi dengan pola makan dan tidur yang baik juga. Memiliki pola hidup sehat tidak hanya untuk diterapkan pada dua atau tiga bulan saja namun harus terus diterapkan selalu seumur hidup secara berkelanjutan sehingga kondisi daya tahan tubuh senantiasa baik. Dalam membentuk gaya hidup sehat dipengaruhi oleh faktor internal seperti, minat, kebiasaan hidup, kepribadian diri, pengalaman yang dimiliki serta harga diri dan faktor eksternal seperti lingkungan, orang tua, teman, kelas sosial dan budaya. Setelah pandemi berlalu, masyarakat mulai mengatur diri untuk menjaga pola hidup yang sehat. Untuk dapat menciptakan pola hidup yang sehat adalah dengan menjaga keseimbangan asupan makanan, keseimbangan berolahraga, kegiatan sehari-hari yang tidak berlebihan, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menjaga pola tidur. Hal-hal tersebut dapat tercipta dengan langkah pertama yaitu tidak malas melakukan aktivitas fisik. Adapun studi WHO menjelaskan setiap tahun lebih dari 2 juta kematian diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik, terhitung banyak kasus kematian di dunia yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik antara 60-80% dari mereka yang tidak memelihara kondisi fisik mereka juga terdapat faktor yang lainnya seperti kebiasaan merokok, begadang, dan pola makan tidak sehat. Adapun di Indonesia, tercatat 26,1% penduduk termasuk kedalam kategori masyarakat yang memiliki aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik penduduk telah terjadi peningkatan proporsi kurang aktivitas fisik pada tahun 2013 menjadi 33,5 % pada tahun 2018 (Kusuma & Astuti, 2023: 96).

Dalam dunia perkuliahan, seorang mahasiswa tidak hanya melakukan aktifitas perkuliahan saja namun juga menjalani aktifitas kehidupan sehari-hari dengan berinteraksi sosial hingga melakukan aktifitas yang menunjang pola hidup sehat misalnya seperti melakukan jogging, senam, dan bersepeda. Berbagai jenis aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengisi waktu luangnya yang cenderung lebih banyak, pada umumnya waktu perkuliahan yang dijalani oleh mahasiswa kurang lebih 8 jam dalam sehari. Sebagai makhluk sosial yang tidak hanya melakukan aktivitas yang berkaitan dengan perkuliahannya saja namun juga menjalani kegiatan-kegiatan di luar perkuliahan, terkadang mahasiswa lupa akan pentingnya berolahraga, walaupun olahraga adalah hal yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok serta terdapat banyak modifikasi bentuk serta peraturan jenis olahraga yang mempermudah pelaksanaannya sehingga memiliki hasil yang signifikan bagi tubuh dan dapat dilakukan oleh siapapun (Nopiyanto dkk., 2020: 98).

Mahasiswa adalah masa dimana perubahan perkembangan masa remaja ke masa dewasa dimana pada masa ini melibatkan perubahan-perubahan secara biologis, kognitif serta psikososialnya (Nurkhopipah dkk., 2017: 118). Pada periode transisi ini mahasiswa mengalami perubahan lingkungan yang sangat signifikan seperti terjadi suatu keadaan yang tidak sesuai

dengan apa yang diharapkannya. Adapun kebiasaan yang dimulai dengan pola hidup yang tidak sehat seperti, pola makan yang tidak teratur, begadang berlebihan, dan aktivitas fisik yang kurang. Padahal banyak keuntungan yang bisa didapatkan dengan berolahraga secara rutin seperti menjaga kesehatan tubuh, meningkatnya kemampuan otak serta dapat mengurangi tingkat stres yang ada. Alasan mahasiswa asrama Universitas Negeri Surabaya melakukan kegiatan olahraga adalah untuk memenuhi kebutuhannya, yang artinya setiap individu memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam melakukan kegiatan olahraga. Diketahui banyak dari kalangan mahasiswa asrama melakukan aktivitas bersepeda secara rutin pada sore hari untuk sekedar mengisi waktu luang yang dimilikinya. Bersepeda sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh terutama dalam menjaga kesehatan jantung, menstabilkan riwayat diabetes yang dimiliki, membangun kekuatan dan ketahanan otot terutama pada otot paha dan kaki bila dilakukan dengan konsisten dapat menurunkan resiko terkena penyakit jantung dan kanker. (Kusuma & Astuti, 2023: 96).

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Motivasi**

Dalam setiap kegiatan yang kita lakukan tidak akan lepas dari sesuatu yang mendorong kita untuk melakukannya. Manusia diciptakan dengan memiliki akal pikiran yang membuatnya berpikir dan tergolong makhluk hidup yang cerdas. Aspek yang mencakup suatu kecerdasan diantaranya kecakapan dalam mengelola emosi didalam diri, tingkat pengembangan diri, konsentrasi yang tinggi, penetapan sasaran, persiapan dalam menghadapi pertandingan dan lain sebagainya. Motivasi sendiri adalah suatu kondisi yang melatarbelakangi seseorang dalam berperilaku maupun bertindak. Dalam artian seseorang akan memiliki motivasi atau akan termotivasi apabila memiliki keinginan atau suatu rencana yang ingin diwujudkan. Dilihat dari sumbernya motivasi dibagi menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Maksum dalam A. A. B. Utomo, 2018: 164-165)

### **Motivasi Olahraga**

Olahraga merupakan aktivitas bermanfaat bagi tubuh kita, Jika dapat di ibaratkan tubuh kita adalah sebuah mesin yang apabila tidak pernah digunakan akan mengalami sebuah kerusakan begitu pula apabila terlalu sering digunakan akan mengalami kerusakan juga. Kerusakan disini berarti suatu kerusakan pada fungsi pelaksanaan tugasnya yang seharusnya sesuai menjadi tidak sesuai dengan sebagaimana mestinya. Manusia apabila tidak pernah atau hampir jarang melakukan suatu aktivitas fisik seperti berolahraga, maka dapat dipastikan akan mendapatkan permasalahan yang membahayakan bagi tubuhnya. Aktivitas olahraga yang

dilakukan sangat berdampak baik bagi kesehatan asalkan dilakukan dengan tidak berlebihan atau sesuai dengan kapasitas kemampuan tubuh masing-masing individu. Dengan melakukan aktivitas berolahraga yang rutin dapat membuat otot-otot menjadi lebih terlatih dalam melakukan berbagai macam tugas dan fungsinya, dapat menciptakan aliran darah yang lancar dan normal, membuat sistem sirkulasi udara di dalam tubuh menjadi lebih baik sehingga menciptakan daya tahan tubuh menjadi lebih baik (Muhadir, 2019).

### **Mahasiswa Asrama UNESA**

Asrama mahasiswa Universitas Negeri Surabaya merupakan fasilitas rumah susun yang disediakan oleh pihak kampus sebagai tempat tinggal mahasiswa selama menempuh jenjang pendidikan sarjanah di Universitas Negeri Surabaya. Namun peran mahasiswa tidak hanya sekedar dalam kegiatan belajar dalam bangku kuliah maupun di perpustakaan dengan akses internet yang berhubungan dengan disiplin ilmu yang sedang ia tempuh saja, akan tetapi lebih dari itu (Utomo, 2020: 19). Tidak sedikit juga ditemui mahasiswa yang memiliki sikap acuh terhadap lingkungan dan masyarakat sehingga memiliki dampak buruk jika dilihat dari segi hubungan harmonis dan penerapan ilmu yang telah didapatkan. Namun sebagai seorang mahasiswa yang memiliki tingkat keingin tahuan yang tinggi menyebabkan mereka mencoba banyak hal-hal baru.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dimana tidak bermaksud dalam pengujian suatu hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan dengan pendekatan kuantitatif (Arikunto, 2007: 234). Dalam penelitian ini tidak dilakukan suatu *treatment* (perlakuan) terhadap objek penelitian sehingga penelitian dilakukan dengan penggambaran secara langsung suatu fenomena, gejala atau peristiwa yang terjadi secara langsung. Adapun tujuan menggunakan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi aktivitas olahraga bersepeda mahasiswa asrama Universitas Negeri Surabaya.

### **Tempat Dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat penelitian**

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di asrama Universitas Negeri Surabaya.

#### **2. Waktu penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 5-29 Februari 2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Setelah penyebaran kuisioner penelitian dilakukan, maka diperoleh data hasil penelitian mengenai faktor utama yang mempengaruhi aktivitas bersepeda yang dilakukan oleh mahasiswa asrama Universitas Negeri Surabaya. Berikut data karakteristik responden dalam beraktivitas bersepeda:

**Tabel 1 Data karakteristik responden**

<u>Jenis kelamin</u>	<u>jumlah responden (N)</u>	<u>Persentase (%)</u>
Laki-laki	35	35%
Perempuan	65	65%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<u>Usia responden</u>	<u>jumlah responden (N)</u>	<u>Persentase (%)</u>
18	7	7%
19	42	42%
20	22	22%
21	8	8%
22	12	12%
23	5	5%
24	4	4%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa 36% responden berjenis kelamin laki-laki dan 64% responden berjenis kelamin perempuan, sehingga total keseluruhan 100 responden. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan usia, didominasi oleh 42% responden berusia 19 tahun, 22% responden berusia 20 tahun, 12% responden berusia 22 tahun, 8% responden berusia 21 tahun, 7% responden berusia 18 tahun, 5% responden berusia 23 tahun dan 4% responden berusia 24 tahun.

**Tabel 2 Data responden berdasarkan frekuensi, intensitas, dan waktu aktivitas bersepeda**

<u>Frekuensi Bersepeda</u>	<u>jumlah responden (N)</u>	<u>Persentase (%)</u>
Tidak pernah	6	6%
1-2x sebulan	55	55%
1-2x seminggu	32	32%
3-5x seminggu	6	6%
6-7x seminggu	1	1%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<u>Intensitas Aktivitas</u>	<u>jumlah responden (N)</u>	<u>Persentase (%)</u>
Ringan	50	50%
Sedang	38	38%
Tinggi	12	12%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
<u>Waktu Aktivitas</u>	<u>jumlah responden (N)</u>	<u>Persentase (%)</u>
<5 Menit	7	7%
5-15 Menit	39	39%
16-30 Menit	43	43%
31-45 Menit	2	2%
>45 Menit	9	9%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 2 diatas memperlihatkan hasil data frekuensi, intensitas aktivitas dan waktu bersepeda yang dijalani oleh responden. Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel menunjukkan bahwa frekuensi aktivitas mayoritas responden melakukan olahraga bersepeda

dalam kurun waktu sebulan terakhir 1-2 kali dengan presentase responden 55%, 32% responden melakukan aktivitas olahraga bersepeda dalam kurun waktu 1-2 kali dalam waktu seminggu, 6% responden beraktivitas bersepeda 3-5 kali dalam seminggu, sampai 6% responden yang nihil dalam melakukan aktivitas bersepeda dalam kurun waktu sebulan terakhir.

Adapun intensitas aktivitas responden yang sering dilakukan adalah aktivitas ringan seperti berjalan, menyapu, dan bermain catur dengan presentase 50% responden melakukan aktivitas ringan, adapun responden yang melakukan aktivitas sedang seperti bersepeda, melakukan gerakan aerobik dan jogging sebanyak 38% responden. Sedangkan 12% responden cenderung melakukan aktivitas yang tinggi seperti olahraga tenis meja, berenang, dan bermain voli. Sedangkan waktu yang dihabiskan responden dalam aktivitas bersepeda 43% responden menyatakan 16-30 menit mereka beraktivitas, 39% responden menyatakan 5-15 menit melakukan aktivitas olahraga bersepeda, hingga 9% responden yang melakukan aktivitas bersepeda lebih dari 45 menit.

**Tabel 3 Perhitungan jawaban responden terhadap tujuan dari aktivitas bersepeda pada sore hari**

<u>Tujuan</u>	<u>Jumlah keseluruhan</u>	<u>Rata-rata jawaban (M)</u>	<u>Nilai index</u>
Manajemen kesehatan	1325	3.37	82.81
Afiliasi sosial	1219	2.97	76.18
Pengakuan sosial	1019	2.54	63.68
Pengembangan keterampilan	1225	3.07	76.56
Image	1122	2.87	70.12

Tabel 3 menunjukkan bahwa tujuan responden dalam melakukan aktivitas bersepeda pada sore hari pada jawaban tertinggi diperoleh oleh motivasi dengan tujuan manajemen kesehatan dengan total nilai indeks 82.81 serta rata-rata 3.37 diperoleh dari keseluruhan jawaban responden yang dapat disimpulkan bahwa responden menanggapi dengan nilai positif. Lalu urutan kedua diperoleh oleh motivasi akan pengembangan keterampilan dengan perolehan nilai indeks 76.56 yang rata-rata jawabannya 3.07 yang dapat dikategorikan dalam nilai positif yang cukup tinggi. Lalu afiliasi sosial dan image yang menempati posisi ketiga dan keempat, nilai indeks yang diperoleh dari kedua indikator tersebut adalah 76.18 dan 70.12 dari keduanya didapati rata-rata jawaban yang diperoleh tidak jauh terpaut yakni 2.97 dan 2.87. ini menunjukkan bahwa afiliasi sosial dan image di kalangan mahasiswa cukup diperhatikan. Adapun tujuan atas dasar pengakuan sosial menempati urutan terakhir dengan nilai indeks 63.68 dengan rata-rata jawaban 2.54. Berikut merupakan rincian tanggapan dari responden:

**Tabel 4 Perhitungan jawaban responden terkait aktivitas bersepeda pada sore hari dengan tujuan Manajemen kesehatan**

No	Pernyataan	Skala Likert				Total
		SS	S	TS	STS	
1.	Saya merasa dengan bersepeda dapat meningkatkan daya tahan saya terhadap penyakit	47	48	3	2	100
		47%	48%	3%	2%	100%
2.	Saya merasa energi saya semakin meningkat dengan bersepeda	37	50	9	4	100
		37%	50%	9%	4%	100%
3.	Saya bersepeda agar daya tahan stamina saya menjadi lebih baik	43	52	3	2	100
		43%	52%	3%	2%	100%
4.	Saya berfikir dengan rutin bersepeda dapat meningkatkan kesehatan tubuh saya secara keseluruhan	43	47	7	3	100
		43%	47%	7%	3%	100%
Jumlah		170	197	22	11	400
Persentase		42.5%	49.5%	5.5%	2.75%	100%

Motivasi Berdasarkan Manajemen Kesehatan



**Gambar 1 Diagram Motivasi Berdasarkan Manajemen Kesehatan**

Pada tabel 4 diatas diperoleh data tanggapan responden yang melakukan aktivitas bersepeda karena tujuan manajemen kesehatan memperoleh 170 tanggapan responden dengan persentase 42.5% dengan pernyataan sangat setuju(SS), 197 tanggapan responden dengan persentase 49.5% menyatakan setuju(S), 22 tanggapan responden menyatakan tidak setuju dengan persentase yang diperoleh 5.5%, serta 11 tanggapan responden yang menyatakan tanggapan sangat tidak setuju (STS) memperoleh persentase 2.75%.

Berdasarkan perolehan data diatas menunjukkan bahwasannya pengetahuan mahasiswa terhadap motivasi yang membuatnya melakukan aktivitas bersepeda cenderung tinggi untuk menjaga kesehatan tubuhnya, sarana sepeda yang telah disediakan membuat minat olahraga mahasiswa meningkat, dalam pernyataan “saya bersepeda agar daya stamina saya menjadi lebih baik” mendapatkan banyak tanggapan setuju dari responden, sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa responden beraktivitas olahraga khususnya bersepeda bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh.

**Tabel 5 Perhitungan jawaban responden terkait aktivitas bersepeda pada sore hari dengan tujuan Afiliasi Sosial**

No	Pernyataan	Skala Likert				Total
		SS	S	TS	STS	
1.	Saya bersepeda untuk dapat membentuk ikatan yang cukup erat dengan mahasiswa lain	25	49	24	2	100
		25%	49%	24%	2%	100%
2.	Saya bersepeda agar dapat mengembangkan persahabatan menjadi lebih dekat	24	53	21	2	100
		24%	53%	21%	2%	100%
3.	Tujuan saya bersepeda untuk berbagi pengalaman bersepeda saya dengan mahasiswa lain	26	42	24	8	100
		26%	42%	24%	8%	100%
4.	Bersepeda membuat hubungan saya dengan mahasiswa lain lebih bermakna	24	57	15	4	100
		24%	57%	15%	4%	100%
<b>Jumlah</b>		99	201	84	16	400
<b>Persentase</b>		24.75%	50.25%	21%	4%	100%

Motivasi Berdasarkan Afiliasi Sosial



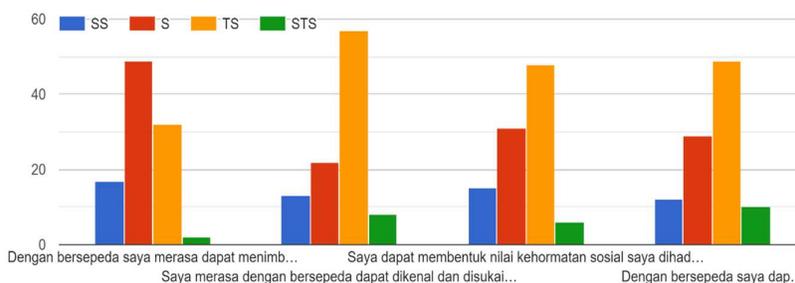
**Gambar 2 Motivasi Berdasarkan Afiliasi Sosial**

Pada tabel 5 Menunjukkan rekapitulasi tanggapan responden terhadap olahraga bersepeda dengan tujuan afiliasi sosial, dengan persentase 24.75% atau 99 tanggapan dari responden menyatakan sangat setuju (SS) terhadap pernyataan yang telah disediakan, 50.25% tanggapan responden atau 201 tanggapan menyatakan setuju (S), terdapat 21% tanggapan responden atau 84 tanggapan yang menyatakan tidak setuju (TS), kemudian 4% tanggapan responden atau 16 tanggapan yang menyatakan sangat tidak setuju terhadap pernyataan yang telah disediakan.

**Tabel 6 Perhitungan jawaban responden terkait aktivitas bersepeda pada sore hari dengan tujuan Pengakuan sosial**

No	Pernyataan	Skala Likert				Total
		SS	S	TS	STS	
1.	Dengan bersepeda saya merasa dapat menimbulkan kesan yang baik bagi mahasiswa lain	17	49	32	2	100
		17%	49%	32%	2%	100%
2.	Saya merasa dengan bersepeda dapat dikenal dan disukai oleh mahasiswa lain	13	22	57	8	100
		13%	22%	57%	8%	100%
3.	Saya dapat membentuk nilai kehormatan sosial saya dihadapan mahasiswa lain	15	31	48	6	100
		15%	31%	48%	6%	100%
4.	Dengan bersepeda saya dapat menjadi bagian dari kelompok anggota sosial mahasiswa asrama dan mereka mengenal saya sebagai olahragawan	12	29	49	10	100
		12%	29%	49%	10%	100%
<b>Jumlah</b>		57	131	186	26	400
<b>Persentase</b>		14.25%	32.75%	46.5%	6.5%	100%

Motivasi Berdasarkan Pengakuan Sosial



**Gambar 3 Diagram Motivasi Berdasarkan Pengakuan Sosial**

Pada tabel 6 Menunjukkan perolehan data dari hasil tanggapan responden atas partisipasi olahraga bersepeda dengan tujuan mendapat pengakuan sosial, terdapat sebanyak 14.25% (57 tanggapan) dari responden yang menyatakan sangat setuju (SS) terhadap pernyataan yang disediakan, sebanyak 32.75% atau 131 tanggapan responden yang setuju (S) terhadap pernyataan yang telah disajikan, serta 46.5% atau 186 tanggapan responden yang menyatakan tidak setuju (TS) dan 6.5% atau 26 tanggapan responden yang memilih sangat tidak setuju (STS) pada pernyataan yang telah disediakan.

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga bersepeda yang dilakukan oleh mahasiswa asrama Universitas Negeri Surabaya yang bertujuan untuk mendapatkan pengakuan sosial termasuk rendah, disini diperoleh pernyataan responden dominan ke negatif (tidak setuju) dengan jumlah 212 tanggapan responden hal ini

menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa asrama beraktivitas bersepeda karena ingin mendapatkan pengakuan dari seseorang tidaklah terlalu berpengaruh.

**Tabel 7 Perhitungan jawaban responden terkait aktivitas bersepeda pada sore hari dengan tujuan Pengembangan keterampilan**

No	Pernyataan	Skala Likert				Total
		SS	S	TS	STS	
1.	Saya bersepeda untuk memperoleh keterampilan latihan yang baru	16	68	13	3	100
		16%	68%	13%	3%	100%
2.	Dengan bersepeda saya dapat mengembangkan keterampilan latihan saya	21	65	10	4	100
		21%	65%	10%	4%	100%
3.	Bersepeda dengan tujuan untuk memiliki keterampilan yang dapat diaplikasikan pada aktivitas lain	21	68	8	3	100
		21%	68%	8%	3%	100%
4.	Saya bersepeda karena dapat melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh	28	65	4	3	100
		28%	65%	4%	3%	100%
<b>Jumlah</b>		86	266	35	13	400
<b>Persentase</b>		21,5%	66,5%	8,75%	3,25%	100%

Motivasi Berdasarkan Pengembangan Keterampilan



**Gambar 4 Diagram Motivasi Berdasarkan Pengembangan Keterampilan**

Pada tabel 7 Menunjukkan data mengenai tanggapan responen dalam beraktivitas bersepeda dengan tujuan pengembangan keterampilan dihasilkan 21.5% tanggapan responen atau 86 tanggapan yang menyatakan sangat setuju(SS), 66.5% atau 266 tanggapan responen mengatakan setuju (S) terhadap pernyataan, kemudian 8.75% atau 35 tanggapan responen tidak setuju(TS) terhadap pernyataan dan 3.25% atau 13 pernyataan responen yang menyatakan sangat tidak setuju (STS)

Dari perolehan data diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa partisipasi mahasiswa asrama bersepeda karena tujuan untuk meningkatkan pengembangan keterampilan yang dimiliki termasuk tinggi dan bernilai positif. Pada pernyataan yang bernilai positif (setuju) memperoleh tanggapan yang sangat tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwasannya mahasiswa asrama Universitas Negeri Surabaya berolahraga bersepeda untuk meningkatkan daya keterampilan yang dimilikinya.

**Tabel 8 Perhitungan jawaban responden terkait aktivitas bersepeda pada sore hari dengan tujuan Image**

No	Pernyataan	Skala Likert				Total
		SS	S	TS	STS	
1.	Saya dapat meningkatkan bentuk tampilan tubuh saya secara keseluruhan (Body Goals)	23	56	18	3	100
		23%	56%	18%	3%	100%
2.	Bersepeda dapat meningkatkan penampilan dan rasa percaya diri saya	22	55	19	4	100
		22%	55%	19%	4%	100%
3.	Saya dapat menjadi langsing agar terlihat menarik bagi orang lain	15	30	48	7	100
		15%	30%	48%	7%	100%
4.	Saya dapat mengubah penampilan saya dengan mengubah area tertentu dari tubuh saya	15	52	26	7	100
		15%	52%	26%	7%	100%
Jumlah		75	193	111	21	400
Persentase		18.75%	48.25%	27.75%	5.25%	100%

Motivasi Berdasarkan Image



**Gambar 5 Diagram Motivasi Berdasarkan Image**

Pada tabel 8 tanggapan responden berolahraga bersepeda karena tujuan image yang tercipta dengan baik, menunjukkan persentase 18.75% atau 75 tanggapan responden memilih sangat setuju (SS), sebanyak 48.25% atau 193 tanggapan responden menyatakan setuju (S), sedangkan responden yang menyatakan tidak setuju (TS) sebanyak 27.75% atau 111 tanggapan responden, serta 5.25% atau 21 tanggapan responden yang menyatakan sangat tidak setuju (STS).

## Pembahasan

### 1. Pola aktivitas yang dilakukan mahasiswa

Manusia adalah makhluk sosial yang pada dasarnya tercipta dengan berbagai keberagaman yang berbeda baik itu karakter, kebiasaan serta keinginan masing-masing individu. Adanya keberagaman perbedaan itulah yang dinilai dan dilihat pada penelitian kali ini. Keberagaman yang dimiliki mahasiswa asrama universitas negeri surabaya dapat dilihat dari intensitas aktivitas yang dilakukannya mulai dari mengikuti kuliah di pagi dan siang hari hingga menjalani aktivitas di asrama masing-masing. Mayoritas responden (mahasiswa asrama

universitas negeri surabaya) 50% cenderung melakukan aktivitas yang ringan seperti berjalan, naik tangga, menyapu dan bermain catur. Sedangkan jenis aktivitas yang tergolong sedang seperti jogging dan bersepeda dengan intensitas waktu yang tidak berlebihan dilakukan oleh 38% mahasiswa serta aktivitas berat dilakukan 12% oleh mahasiswa asrama universitas negeri surabaya.

Adapun di lingkup lingkungan asrama universitas negeri surabaya banyak sekali jenis olahraga yang dapat dilakukan sebagai salah satunya yaitu bersepeda, mayoritas responden menjawab melakukan aktivitas bersepeda 1-2 kali dalam sebulan dan 1-2 kali dalam seminggu. Ini menunjukkan bahwasannya mahasiswa asrama universitas negeri surabaya masih mengetahui betapa pentingnya mereka harus menjaga tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik dilakukan untuk mengisi waktu luang yang dimiliki mahasiswa, sering kali dijumpai bahwa mahasiswa lebih banyak memiliki waktu luang pada sore hari sehingga mereka memanfaatkannya untuk sekedar berolahraga, berinteraksi sesama penghuni asrama, maupun menyelesaikan tugas kuliah bersama di halaman asrama. Sebagai seorang mahasiswa yang memiliki jadwal yang cukup padat mereka senantiasa harus menjaga tingkat kebugaran tubuh. Santana dkk (2017) mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki kebugaran fisik yang baik apabila tubuhnya dapat melakukan kegiatan sewaktu-waktu atau aktivitas yang aktif setiap harinya tanpa menimbulkan kelelahan secara fisik dan mental yang berlebihan (Kusuma & Astuti, 2023: 99)

Durasi aktivitas bersepeda yang dilakukan oleh mahasiswa asrama mayoritas tanggapan responden 39 menjawab 5-15 menit dalam sekali melakukan aktivitas bersepeda serta 43 tanggapan responden menjawab 16-30 menit melakukan aktivitas bersepeda. Namun bila mahasiswa hanya melakukan aktivitas olahraga bersepeda dengan frekuensi aktivitas yang telah sesuai dengan data yang diperoleh, jika tidak diimbangi dengan kegiatan maupun olahraga yang lainnya maka tingkat syarat yang dibutuhkan dalam menjaga kesehatan menurut buku panduan WHO (2020) termasuk kurang. WHO merekomendasikan orang berusia 18 hingga 64 tahun untuk menghabiskan 150 menit atau 2,5 jam olahraga sedang atau minimal 75 menit olahraga berat setiap minggunya. Jika dilihat kembali mayoritas frekuensi aktivitas yang dilakukan oleh responden adalah 1-2 kali dalam sebulan serta 1-2 kali dalam seminggu, jika dalam dua minggu responden melakukan aktivitas selama 30 menit dua kali maka total minimal olahraga berdasarkan WHO tidak terpenuhi. Maka dari ini dapat disimpulkan bahwasannya tingkat partisipasi olahraga mahasiswa asrama universitas negeri surabaya dalam kategori kurang.

Adapun 6 responden yang menjawab tidak pernah melakukan aktivitas olahraga bersepeda di asrama dalam kurun waktu sebulan terakhir menunjukkan bahwa tidak semua penghuni asrama universitas negeri surabaya tertarik akan adanya fasilitas yang telah disediakan. Dikarenakan tingkat aktivitas yang dimiliki oleh setiap mahasiswa penghuni asrama tidak sama sehingga tidak semua mahasiswa memiliki waktu luang yang cukup untuk melakukan aktivitas bersepeda. Dengan demikian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa asrama Universitas Negeri Surabaya masih menjalani kehidupan yang minim akan olahraga dan kemajuan teknologi yang semakin pesat menciptakan berbagai kemudahan dalam beraktivitas.

## 2. Motivasi aktivitas bersepeda

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan diatas dari 4 indikator dalam 5 kategori tujuan mahasiswa melakukan aktivitas bersepeda mendapatkan rata-rata jawaban yang cukup apabila dikategorikan tinggi, karena semua kategori menunjukkan rata-rata tanggapan responden melebihi angka 2.0, kemudian kategori manajemen kesehatan memperoleh rata-rata jawaban paling tinggi diantara kategori lainnya. Disusul oleh kategori pengembangan keterampilan, afiliasi sosial, image, terakhir kategori pengakuan sosial yang memperoleh rata-rata jawaban terendah dari responden. Dimana hasil yang sama juga diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh (Jati, 2021), dimana kategori management kesehatan, afiliasi sosial, pengakuan sosial, pengembangan keterampilan dan image mendapatkan skor rata-rata yang relatif tinggi. Namun disini dapat disimpulkan bahwasannya mahasiswa asrama universitas negeri surabaya memiliki tujuan yang berbeda dan beragam ketika melakukan aktivitas olahraga bersepeda pada sore hari. Cuaca yang tidak menentu juga membuat aktivitas pada sore hari yang dilakukan oleh mahasiswa asrama menjadi berbeda dengan saat kondisi cuaca yang baik. Namun tetap saja bahwa kegiatan bersepeda yang dilakukan oleh mahasiswa asrama dalam mengisi waktu luang menunjukkan bahwa kegiatan tersebut beralasan untuk menjaga kesehatan tubuh menjadi alasan yang utama. Hal ini juga hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholihin & Sugiarto (2015) yang menyebutkan bahwa mahasiswa disana lebih memilih memanfaatkan waktu luang yang dimiliki dengan beraktivitas fisik seperti berolahraga, hiburan dan bermain, serta menghabiskan waktu dalam belajar dengan waktu setengah sampai dengan satu jam saja.

Pada kategori pengembangan keterampilan yang menempati posisi kedua dalam jumlah rata-rata jawaban yang diberikan oleh responden (mahasiswa asrama) menunjukkan bahwa kategori usia saat menjadi mahasiswa adalah saat dimana seseorang melakukan banyak kegiatan yang diikuti dikarenakan rasa penasaran dan keingin tahuan yang cukup tinggi akan

berbagai macam hal baru. Dalam upaya pengembangan keterampilan, minat dan bakat yang dimilikinya misalnya pengembangan minat dalam bidang olahraga yang membuat seseorang cenderung untuk memilih cabang olahraga yang menjadi keinginannya dan dia melakukan pengembangan diri secara terus-menerus sampai mencapai tujuannya. Pengelolaan bakat dan minat yang dimiliki seseorang haruslah dilakukan secepat mungkin untuk dapat mengembangkannya menjadi bidang pekerjaan hingga menciptakan *career* yang baik. Adapun dalam penelitian Indarto dkk (2018) dimana menyebutkan bahwa untuk dapat mengetahui keselarasan antara minat dan bakat yang dimiliki kemudian minat dan bakat yang dimiliki diarahkan ke bidang prestasi sehingga muncul pemetaan mahasiswa untuk dapat menentukan arah pembinaan dalam pengembangan keterampilan yang dimiliki. Untuk pengembangan bakat dan minat yang dimiliki haruslah secara bertahap baik secara frekuensi, intensitas, serta berapa lama latihan berpengaruh dalam pengembangan bakat untuk menjadi seorang atlet. Aktivitas bersepeda jika sering dilakukan secara rutin memiliki manfaat kesehatan yang lebih besar dalam meningkatkan dan mempertahankan kekuatan fisik serta kelenturan otot terutama pada tubuh bagian bawah. Bersepeda merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik yang memiliki kekurangan berat badannya maupun yang gemuk atau obesitas tanpa takut terjadinya cidera (Kusuma & Astuti, 2023).

Selanjutnya adalah tujuan partisipasi mahasiswa asrama dikarenakan afiliasi sosial yang mendapatkan rata-rata jawaban yang cukup tinggi ketiga (2.97) dimana jika dijumlahkan dari secara garis besar (antara setuju dan tidak setuju) dari semua jawaban responden, maka responden yang memilih jawaban setuju lebih banyak daripada responden yang memilih tidak setuju. Indikator pernyataan “Bersepeda untuk dapat membentuk ikatan yang cukup erat dengan mahasiswa lain” mendapatkan respon yang cukup tinggi, karena pada dasarnya olahraga yang dilakukan secara bersama dapat meningkatkan hubungan pertemanan menjadi lebih baik bahkan dapat menemukan hubungan pertemanan baru. Sehingga secara tidak langsung dengan berolahraga bersepeda di asrama dapat meningkatkan interaksi sosial antara mahasiswa di asrama yang membuat hubungan menjadi bermakna. Hal ini cukup senada dengan apa yang di ungkapkan oleh (Supriyatni & Nuryasin, 2022) yakni dalam berolahraga bersepeda jauh lebih menyenangkan apabila dilakukan dengan temannya atau dengan ajakan temannya sehingga membuat perjalanan akan lebih menyenangkan, seru, lebih bersemangat, tidak takut dan tidak merasa jenuh. Ketika melakukan kegiatan olahraga bersama dapat menciptakan sebuah hubungan pertemanan mejadi lebih baik sehingga dapat membawa nilai-nilai yang baik membuat kita lebih berperilaku positif dalam kehidupan keseharian, sehingga

secara tidak langsung dengan berolahraga dapat mempengaruhi pembentukan suatu karakter seseorang.

Berolahraga karena tujuan menciptakan *image* yang baik menempati posisi ke empat, dapat terhiting pada posisi yang cukup tinggi. Perolehan hasil penelitian menunjukkan jawaban dari 67% responden memberikan respon yang setuju. Dalam item pernyataan “Saya dapat meningkatkan bentuk tampilan tubuh saya secara keseluruhan (*Body Goals*)” memiliki respon positif paling banyak dari responden. Dengan demikian untuk mendapatkan bentuk tampilan tubuh yang baik merupakan tujuan tersendiri dalam melakukan olahraga. Seperti yang diungkapkan oleh Hadyansah (2019) bahwasanya seseorang melakukan suatu aktivitas dikarenakan nilai-nilai dalam diri orang tersebut sehingga membuat aktivitas yang dilakukannya secara alami akan membuatnya merasa senang. Secara umum dalam dunia perkuliahan penampilan merupakan suatu hal yang cukup penting bagi kebanyakan anak muda. Maka dari itu banyak terlihat mahasiswa yang melakukan kegiatan olahraga khususnya bersepeda di area asrama dan kampus pada sore hari disaat cuaca cerah. Sehingga dapat di simpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa beranggapan memiliki bentuk tubuh yang baik merupakan suatu kepercayaan yang membuatnya memiliki tingkat percaya diri yang tinggi.

Kemudian tujuan partisipasi mahasiswa dalam berolahraga bersepeda pada sore hari demi untuk mendapatkan pengakuan sosial mendapatkan skor rata-rata responden paling rendah. Mahasiswa asrama universitas negeri surabaya beranggapan bahwa berolahraga untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosial tidaklah terlalu penting, hal ini dibuktikan dengan tanggapan responden akan indikator “Saya merasa dengan bersepeda dapat dikenal dan disukai oleh mahasiswa lain” yang mendapat banyak tidak setuju dari sebagian besar responden. Hadyansah (2019) mengungkapkan bahwasannya seorang individu dapat termotivasi dikarenakan suatu aktivitas yang dilakukan terhubung dengan hadiah potensial, seperti kekayaan, suatu nilai, status, menghindari kesehatan yang buruk, serta nilai penampilan yang baik dimata orang lain. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa setiap orang memiliki sudut pandang masing-masing, sehingga dalam kegiatan berolahraga mahasiswa asrama Universitas Negeri Surabaya

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan motivasi aktivitas olahraga bersepeda yang dilakukan oleh mahasiswa penghuni asrama Universitas Negeri Surabaya sangat beragam dimana faktor intrinsik dalam peranannya jauh lebih banyak bila dibandingkan dengan faktor

ekstrinsik, seperti tujuan dalam manajemen kesehatan yang menunjukkan dominasi pertama, diikuti dengan pengembangan keterampilan, lalu afiliasi sosial, kemudian image dan yang terakhir pengakuan sosial. Dalam kelima kategori motivasi secara keseluruhan mahasiswa paham akan pentingnya meluangkan waktu untuk berolahraga namun dengan kepadatan aktivitas yang dimiliki oleh mahasiswa sering kali mengabaikannya sehingga tercipta pola hidup yang tidak sehat. Mahasiswa yang melakukan olahraga bersepeda pada sore hari mengetahui bahwa potensi lingkungan yang dimiliki oleh Universitas Negeri Surabaya yang memiliki banyak pohon rindang membuat suasana pada sore hari cukup sejuk, lingkungan yang bersih dengan medan bersepeda yang tidak terlalu curam membuat daya menarik tersendiri.

Dapat disarankan bagi lembaga Universitas Negeri Surabaya khususnya pihak pengurus asrama yang mengetahui tata ruang terbuka dan minat olahraga bagi penghuni kampus dapat meningkatkan kembali kualitas fasilitas olahraga yang lainnya serta memperbaiki fasilitas olahraga yang telah lama atau rusak. Melihat tingginya motivasi mahasiswa asrama dalam berolahraga penambahan fasilitas olahraga disekitar asrama perlu dipertimbangkan sehingga tingkat budaya olahraga mahasiswa asrama meningkat dan memiliki aktivitas yang tak terbatas. Bagi mahasiswa asrama maupun pihak pengurus asrama meningkatkan budaya olahraga sangat berpengaruh pada meningkatnya kualitas jasmani dan rohani yang sehat dan sejahtera sehingga dapat berkontribusi pada pembangunan negara yang lebih baik karena sumber daya manusia yang senantiasa berolahraga dapat terjaga tingkat kesehatan dan kebugarannya sehingga kinerja dan kualitas belajar dikampus dapat optimal.

### **Saran**

Pada penelitian ini, peneliti sangat sadar bahwa kurang akan pengalaman serta jumlah responden yang hanya 100 responden dengan usia 18-24 tahun karena keterbatasan peneliti dalam penelitian ini haruslah mahasiswa penghuni asrama. Untuk penelitian ke depannya, peneliti berharap untuk bisa menggunakan sampel penelitian yang lebih banyak serta responden yang memiliki beragam usia dan memiliki latar belakang lainnya seperti fakultas maupun jurusan sehingga dapat dipertimbangkan dalam penelitian. Karena hal tersebut mempengaruhi hasil penelitian terhadap hubungan tingkat frekuensi, intensitas dan motivasi dalam aktivitas berolahraga khususnya bersepeda. Peneliti memohon maaf atas segala kekurangan dalam penelitian dan mengharap kritik yang dapat membangun penelitian. Terima kasih.

## REFERENSI

- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66–72. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.96>
- Indarto, P., Subekti, N., & Sudarmanto, E. (2018). Pengukuran Tingkat Minat dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n2.p57-61>
- Jati, S. P. T. (2021). *PERSPEKTIF MASYARAKAT NGANJUK TERHADAP OLAHRAGA SEBAGAI KEWAJIBAN DAN GAYA HIDUP*. 09(04).
- Kusuma, Y. L. H., & Astuti, L. (2023). *Aktivitas Fisik Bersepeda dan Kebugaran Fisik Lansia Bina Keluarga Lansia Desa Gayaman*. 15(2).
- Muhadir, O. (2019). *Survei Minat Berolahraga Masyarakat Kota Makassar di Taman Pakui Sayang*.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90–100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>
- Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (t.t.). *Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret*.
- Sholihin, A. D. (2015). *Analisis Aktivitas Fisik dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang*.
- Utomo, A. A. B. (2018). *Peranan Intrinsic And Extrinsic Motivation Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga* [Preprint]. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/kz7fc>
- Utomo, A. W. (2020). *Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani*.