

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1. Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Olahraga**

Olahraga menjadi bagian tak terpisahkan dengan perjalanan bentuk peradaban manusia dari masa ke masa. Sekarang ini olahraga telah meresap ke dalam kehidupan masyarakat luas. Hal ini sebenarnya telah terjadi sejak dulu dari zaman ke zaman. Olahraga bukan hanya dilakukan oleh kalangan tertentu saja, namun kegiatan olahraga telah menembus ke berbagai tingkat usia maupun berbagai tingkatan kehidupan sosial dalam masyarakat termasuk tingkat mahasiswa yang kini sudah memiliki wadah atau fasilitas yang bisa mengembangkan hobi atau bakat seseorang.

Menurut (Giri, 2015) Berbicara mengenai olahraga, maka kita menyadari bahwa ada bermacam-macam cabang olahraga yang bisa dipilih dan berkomitmen untuk menekuninya. Ada Olahraga modern yang cara dan aturannya berbeda dengan olahraga tradisional yang masih minim baik dari tata cara bermain dan aturan-aturannya. Ada juga olahraga yang dirancang dan dilakukan untuk untuk melatih kondisi fisik atau otot para pelakunya, ada pula yang dibuat untuk menstimulasi kesegaran rohani atau psikis dan merancang kerja otak. Maka perlu kita ketahui beberapa macam olahraga yang ada. (hlm. 1)

Dalam hal ini, Olahraga yang dimaksud modern merupakan olah raga yang sudah resmi, baik secara aturan permainan dan alat yang digunakan bermain di seluruh negara. Secara internasional, cabang-cabang olahraga modern ini tidak bisa di ubah salah satu atributnya tanpa perubahan dari organisasi olahraga yang terkait. Beberapa cabang olahraga modern salah satunya adalah: Angkat besi, bulutangkis, sepak bola, tenis, tinju dan loncat indah. Selain dari olahraga modern ada juga olahraga tradisional, yang dimaksud olahraga tradisional adalah jenis olahraga yang timbul berdasar permainan dari masing-masing daerah atau suku, dan cabang olahraga ini tidak semuanya dilombakan baik nasional ataupun internasional. Contoh cabang olahraga tradisional ialah: Karapan sapi, sepak takraw dan egrang.

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak bisa disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi/pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Manusia adalah titik sentral dari olahraga artinya tidak ada olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang secara ragawi berperan melakukan olahraga itu. Oleh karena itu olahraga menuntut persyaratan-persyaratan yang harus dipenuhi oleh manusia, baik secara jasmani, rohani maupun sosial. Hakikatnya persyaratan yang harus dipenuhi manusia untuk dapat berpartisipasi dalam olahraga pada umumnya adalah mereka yang sehat, mereka yang ingin memelihara kesehatan dan meningkatkan kesehatannya atau mereka yang ingin berprestasi dalam cabang olahraga. Dari sudut ilmu faal olahraga, Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Santosa & Dikdik, 2012) (hlm. 37). Sedangkan Menurut Seno Gumira Ajidarma dalam (Fabio & Kartiko, 2022) , definisi olahraga ini merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang menyehatkan tubuh manusia serta sarana kompetisi untuk mencari bakat seseorang di bidang olahraga. (hlm. 14).

Dari penjelasan diatas bisa disimpulkan bahwa olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang terstruktur dan memiliki aturan-aturan tertentu yang memiliki tujuan, antara lain untuk kesehatan, prestasi dan yang lebih maju lagi adalah dengan olahraga profesional sudah dijadikan mata pencaharian.

#### 1. Jenis-Jenis Olahraga

Menurut (Akbar, 2019) Terdapat beberapa jenis dalam olahraga, yaitu:

##### 1) Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan dalam undang-undang republik indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional didefinisikan sebagai pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang dilaksanakan baik dari jalur pendidikan formal maupun non formal melalui kegiatan intrakurikuler/ekstrakurikuler.

##### 2) Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Olahraga rekreasi bisa dilakukan oleh setiap

orang, satuan pendidik, lembaga, perkumpulan atau organisasi olahraga. Biasanya olahraga jenis ini dilakukan oleh orang sibuk yang hampir tidak ada waktu luang. Artinya olahraga jenis ini benar-benar dilakukan karena butuh pelampiasan dari kehidupan sehari-hari yang menguras tenaga dan pikiran

### 3) Olahraga prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara berencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

### 4) Olahraga Rehabilitasi

Olahraga rehabilitasi atau olahraga kesehatan adalah suatu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan. Jenis olahraga ini biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu saja. Fungsi dari olahraga ini adalah untuk memulihkan kesehatan pasien dari penyakit-penyakit tertentu seperti penyakit jantung, koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera dan penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. (hlm.16)

Dari penjelasan di atas bisa disimpulkan bahwa didalam olahraga terdapat jenis-jenis yang bisa membedakan tujuan dan manfaat dari olahraga yang sering dilakukan oleh orang-orang disekitar kita.

## 2. Manfaat Olahraga

Menurut (Ginanjar, 2012) Olahraga pada dasarnya berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak dan pelaksanaannya tergantung pada kemampuan dan tujuan apa yang hendak dicapai oleh pelakunya (hlm 9).

Olahraga memiliki berbagai macam manfaat diantaranya:

### 1) Manfaat Olahraga terhadap Jasmani :

#### a. Meningkatkan Kesehatan

Olahraga dapat mengurangi resiko berbagai penyakit khususnya yang terkait dengan obesitas.

#### b. Meningkatkan Kinerja Seksual

Olahraga dapat meningkatkan stamina seksual dan kinerja seksual.

#### c. Memperbaiki Penampilan

d. Meningkatkan suhu tubuh

2) Manfaat Olahraga terhadap Rohani :

a. Mencegah Pikiran Negatif

Saat berolahraga pikiran-pikiran negatif atau *self-destructive* bisa dialihkan. Olahraga akan membantu penguasaan diri dan ini sangat penting untuk mencegah perilaku buruk.

b. Memicu Anti-Depresan Alami

Olahraga mirip dengan kegiatan bersenang-senang karena aktivitas yang satu ini membuat tubuh memompa *neurotransmitter serotonin* yang akan mengembalikan mood. Selain itu juga kadar *dopamin* dan *netropinephrine*, keduanya adalah pemicu rasa bahagia alami.

c. Merasa Bahagia

Ketika berolahraga, tubuh melepaskan zat kimia yang dikenal sebagai *endorfin* yang dapat mengurangi stres dan membuat seseorang merasa lebih baik secara psikologis.

d. Meningkatkan Perhatian dan Konsentrasi

Olahraga meningkatkan perhatian dan konsentrasi yang berarti bahwa seseorang dapat lebih fokus pada pekerjaan lainnya.

3) Manfaat Olahraga Terhadap Sosial

a. Membantu Bersosialisasi

Olahraga bisa memberi ruang lingkup atau lingkungan baru, seperti mengikuti gym, mengikuti senam aerobik, mengikuti bela diri disuatu dojo atau tempat latihan dan masih banyak lagi. Hal tersebut pastinya akan mengenalkan kita terhadap orang dan lingkungan baru. Sosialisai tentunya akan menambah kepercayaan diri seseorang.

b. Menjadi Kompetitif

Berolahraga mungkin akan menimbulkan keinginan untuk menantang diri sendiri atau orang lain. Hal ini termasuk dari

salah satu esensi olahraga yaitu bermain, latihan fisik, dan kompetisi. Dengan begitu, seseorang akan merasa tertantang dan bila berhasil dalam kompetisi akan merasa berada dipuncak dunia.

- c. Meningkatkan Saling Pengertian dan Hubungan Emosional
- Olahraga akan membuat seseorang mempunyai watak sosial, terlepas dari karakter olahraga yang individu atau olahraga berkelompok. Dengan memiliki kelompoknya seseorang bisa memahami adanya perbedaan, persaingan, persahabatan, kemenangan, dan kekalahan, serta bisa belajar menyikapi semua hal yang terjadi pada dirinya.

Dari penjelasan diatas bisa kita simpulkan bahwa manfaat olahraga tidak hanya untuk kesehatan jasmani saja melainkan dari segi rohani juga ada, serta banyak sekali manfaat olahraga diluar dari itu yang tidak disadari oleh seseorang.

### 3. Tujuan Olahraga

Menurut Mohammad Hasan dalam (Akbar, 2019) (hlm.20) Tujuan Olahraga dibagi menjadi 4 yaitu:

- 1) Olahraga prestasi (Olahraga Kompetitif) yang menekankan pada pencapaian prestasi, kemenangan, atau keunggulan dalam perlombaan atau pertandingan.
- 2) Olahraga Pendidikan yang menekankan pada pencapaian pendidikan.
- 3) Olahraga Profesional yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat material.
- 4) Olahraga Kesehatan untuk pencapaian derajat sehat yang lebih baik.

Berdasarkan jenis dan tujuan olahraga diatas, maka intensitas olahraga itu sendiri akan sangat ditentukan oleh tujuan apa yang hendak dicapai. Apabila olahraga tersebut dilakukan secara teratur, terarah dan terkendali maka tujuan tersebut akan bisa tercapai dan akan memberikan manfaat kepada diri seseorang.

### 2.1.2. Motivasi

Manusia pada dasarnya mempunyai kebutuhan yang bermacam-macam. Bentuk kebutuhan itu akan merangsang manusia itu sendiri untuk melakukan kegiatan-kegiatan, baik kegiatan yang bersifat material ataupun non-material.

Menurut (Sardiman, 2016) Kata “motif” diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiap siagaan). Berawal dari kata “motif” itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak. (hlm. 73).

Motivasi merupakan suatu proses yang menjelaskan tentang arah, ketekunan seseorang individu untuk mencapai tujuan dan pencapaian dalam dirinya (Candra Dewi et al., 2020) (hlm.3). Menurut (Sahabuddin et al., 2020) Motivasi merupakan keadaan yang dapat mendorong seseorang melakukan bentuk kegiatan dalam keadaan sadar, namun tidak tertutup kemungkinan dalam keadaan terpaksa seseorang bisa saja melakukan suatu kegiatan yang kurang diminati. Kuat lemahnya motivasi seseorang mempengaruhi keberhasilannya, karena itu motivasi perlu diusahakan terutama yang berasal dari dalam diri seseorang (hlm. 19).

Dari beberapa pendapat diatas bisa disimpulkan motivasi adalah suatu dorongan yang mampu mengubah suatu keadaan dan juga mampu menjadikan suatu tujuan tertetu bisa tercapai.

#### 2.1.2.1. Macam-macam Motivasi

Motivasi terbagi kedalam dua macam, yaitu ada motivasi yang timbul dari diri sendiri dan juga ada motivasi dari luar, berikut macam-macam motivasi :

- 1) Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri indivisu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu (Sardiman, 2016) (hlm. 89). Menurut (Bayudamai & Yuliastrid, 2022) Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Atlet yang

mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan tahan lama (hlm. 8).

- 2) Motivasi ekstrinsik dapat dikatakan sebagai bentuk motivasi yang didalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar (Sardiman, 2016) (hlm. 91).

Dari pendapat yang telah diuraikan tersebut, dapat disimpulkan bahwa disini menjelaskan ada dua jenis yang mempengaruhi yaitu intrinsik yang berasal dari diri sendiri, selanjutnya yaitu ekstrinsik, ini berasal dari luar diri seperti, orang tua, teman, dan lingkungan lainnya dan bahkan sampai berupa materi pun bisa dikatakan sebagai motivasi ekstrinsik.

#### 2.1.2.2. Faktor faktor yang mempengaruhi Motivasi

Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern meliputi pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, cita-cita dan harapannya. Sementara itu, faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, dan lingkungan pembinaan. (Nofriansyah, 2021) (hlm.26)

Menurut (Saleh, 2019) (hlm. 25) . Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ada dua yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu:

- (1) adanya hasrat dan keinginan berhasil,
- (2) adanya dorongan dan kebutuhan
- (3) adanya harapan dan cita-cita masa depan.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsiknya yaitu

- (4) adanya penghargaan
- (5) adanya kegiatan yang menarik
- (6) adanya lingkungan yang kondusif.

Sedangkan dalam teori Abraham Maslow dalam (Kurniawan, 2015) (hlm. 46) mengatakan bahwa ada lima kebutuhan dalam memotivasi seseorang, yaitu:

##### 1. Kebutuhan Fisiologis (*physiological*)

Meliputi kebutuhan fisik dan upaya untuk bertahan hidup, seperti makan, minum, dan lain-lain.

##### 2. Kebutuhan Rasa Aman (*safety*)

Kebutuhan akan rasa aman dan keselamatan dari bahaya fisik dan emosional.

### 3. Kebutuhan Sosial (*affiliation*)

Kebutuhan untuk hidup bersama orang lain seperti kasih sayang, penerimaan, dan lain-lain.

### 4. Kebutuhan Penghargaan (*esteem*)

Kebutuhan akan adanya penghargaan diri dan penghargaan dari lingkungan, baik faktor internal yaitu otonom dan prestasi, faktor eksternal yaitu pengakuan dan perhatian.

### 5. Kebutuhan Aktualisasi Diri (*self-actualization*)

Tingkat kebutuhan yang paling tinggi karena seseorang akan bertindak bukan karena dorongan orang lain, tetapi atas kesadaran dan keinginan diri sendiri.

Dari penjelasan diatas bisa kita simpulkan bahwa motivasi dapat timbul karena banyak faktor, mulai dari faktor dari dalam diri seperti mempunyai bakat dalam bidang tertentu, ada dorongan dari dalam diri, bahkan dorongan karena kebutuhan untuk diri sendiri. Selain itu faktor lainnya yaitu faktor dari luar seperti dari keluarga, lingkungan sekitar atau bahkan keadaan sekitar.

#### 2.1.2.3. Karakteristik motivasi

Motivasi memiliki karakteristik, ada beberapa macam karakteristik dalam motivasi itu salah satunya yaitu karakteristik yang dikemukakan oleh McClelland.

Menurut McClelland dalam (Salim & Asepta, 2019) berikut adalah karakteristik individu yang dipengaruhi oleh motivasi:

- 1) *Need for Achievement*: individu dengan motivasi tinggi akan *achievement* akan berkarakteristik memiliki keinginan yang kuat untuk menentukan dan mencapai tujuan, mengkalkulasikan setiap risiko untuk mencapai tujuan, senang mendapat umpan balik pada progres dan pencapaiannya, serta senang bekerja sendiri atau bekerja dengan individu yang memiliki motivasi pencapaian yang sama.
- 2) *Need for Power*: individu dengan motivasi tinggi akan *power* akan berkarakteristik ingin mengontrol dan mempengaruhi individu lain, senang memenangkan sebuah argumentasi, senang kompetisi dan kemenangan, serta senang memiliki status yang tinggi dan suatu pengakuan.
- 3) *Need for Affiliation*: individu dengan motivasi tinggi akan *affiliation* akan berkarakteristik ingin berada dalam kelompok, ingin disukai dan akan melakukan apapun yang kelompok inginkan, lebih menyenangi kolaborasi dibanding kompetisi, serta tidak terlalu senang pekerjaan dengan risiko tinggi/tidak pasti. (hlm. 64)



Dari penjelasan di atas bisa kita simpulkan bahwa dalam setiap motivasi individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda diantaranya ada *Need for achievement*, *Need for Power* dan *Need for Affiliation*, masing-masing karakteristik tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan.

#### 2.1.2.4. Ciri-ciri motivasi

Selain banyak faktor dan memiliki karakteristik individu, motivasi juga memiliki ciri-ciri. Menurut (Sardiman, 2016) (hal. 8) mengemukakan ciri-ciri motivasi yang ada pada siswa diantaranya:

- 1) Tekun menghadapi tugas (dapat bekerja terus-menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai).
- 2) Ulet menghadapi kesulitan (tidak lekas putus asa) tidak memerlukan dorongan dari luar untuk berprestasi sebaik mungkin (tidak cepat puas dengan prestasi yang telah dicapainya).
- 3) Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah.
- 4) Lebih senang bekerja mandiri.
- 5) Cepat bosan pada tugas yang rutin (hal-hal yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja, sehingga kurang efektif).
- 6) Dapat mempertahankan pendapatnya.
- 7) Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu).
- 8) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu.
- 9) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Penjelasan ciri-ciri motivasi diatas merupakan ciri-ciri motivasi belajar pada siswa dan bisa disimpulkan bukan hanya untuk siswa saja, orang yang memiliki motivasi yang tinggi akan memiliki sikap yang baik dalam mengerjakan segala aktivitas kehidupannya.

#### 2.1.2.5. Tujuan Motivasi

Secara umum dapat dikatakan bahwa tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau tujuan tertentu contohnya Bagi seorang pemimpin, tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan anggotanya atau bawahan dalam usaha meningkatkan kinerja sehingga tercapai tujuan organisasi yang dipimpinnya. Sedangkan, Bagi seorang guru, tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau memaju pada siswanya agar timbul keinginan dan kemauannya untuk meningkatkan prestasi belajarnya sehingga

tercapai tujuan pendidikan sesuai dengan yang diharapkan dan ditetapkan didalam kurikulum sekolah. Sebagai contoh, seorang guru memberikan pujian kepada seorang siswa yang maju kedepan kelas dan dapat mengetahui apa yang disuruh oleh gurunya. Dengan demikian itu, dalam diri anak tersebut timbul rasa percaya pada diri sendiri, disamping itu timbul keberaniannya sehingga ia tidak takut dan malu lagi bila anak tersebut disuruh oleh gurunya. Dari contoh diatas sudah jelas, bahwa setiap tindakan motivasi mempunyai tujuan. Makin jelas tujuan yang diharapkan atau yang akan dicapai, makin jelas pula bagaimana tindakan memotivasi akan lebih dapat berhasil jika tujuannya jelas dan disadari oleh yang memotivasi serta sesuai dengan kebutuhan orang yang memotivasi. Oleh karena itu setiap orang yang memberikan motivasi harus mengenal dan memahami benar-benar latar belakang kehidupan, kebutuhan, dan kepribadian orang yang akan dimotivasi.

### 2.1.3. Unit Kegiatan Mahasiswa

Disetiap kampus pasti selalu ada yang dinamakan organisasi, dari banyaknya organisasi didalam suatu kampus dibagi menjadi beberapa kategori, ada organisasi BEM BLM kampus, ada organisasi dirung lingkup jurusan dan ada juga organisasi UKM.

Definisi organisasi menurut (Suwandaru, 2017) mengatakan bahwa organisasi merupakan suatu hubungan yang mana orang-orang di bawah pengarahan atasan dan hal tersebut mempunyai tujuan bersama (hlm. 34). Tujuan dapat saja diraih tanpa melalui organisasi, namun hasil yang diperoleh tidak sebesar apabila melalui organisasi. Maka tepat kiranya sejak dini organisasi diperkenalkan secara praktik pada mahasiswa di perguruan tinggi. Organisasi yang terdapat di perguruan tinggi meliputi Badan Perwakilan Mahasiswa (BPM), Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM). Ini merupakan sarana yang diberikan oleh perguruan tinggi kepada mahasiswa dalam mengaplikasikan beberapa teori manajemen, sehingga mahasiswa dapat lebih matang sampai dengan menjadi mahasiswa dan siap turun di masyarakat. UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) merupakan sarana yang diberikan oleh perguruan

tinggi kepada mahasiswa untuk mengembangkan keilmuan khususnya dibidang perilaku organisasi, agar siap sebelum masuk di lingkungan masyarakat. Namun tidak sedikit mahasiswa yang beranggapan kalau mengikuti dan aktif di organisasi kampus akan menghambat studi di kampus. Keengganan mahasiswa berorganisasi di kampus, diantaranya ialah karena tugas kuliah sehari-hari yang sudah banyak, kegiatan organisasi yang kurang begitu menarik bagi mereka, atau karena tidak mau terbebani dengan kegiatan organisasi kampus (Suwandaru, 2017) (hlm. 33).

Dari banyaknya UKM yang berada di Universitas Siliwangi pada penelitian ini dibagi dua kategori, yang pertama UKM Olahraga yaitu UKM yang memiliki agenda keolahragaan rutin setiap minggunya, yang kedua UKM Non Olahraga yaitu UKM yang tidak memiliki Agenda keolahragaan yang rutin setiap minggunya.

## 2.2. Hasil Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan patokan dalam pengajuan penelitian.

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan, penulis menentukan suatu penelitian yang sama dan relevan yang mengungkapkan, sebagai berikut:

- 1) Penelitian (Nofriansyah, 2021) dengan judul “Motivasi Remaja laki-laki melakukan aktivitas olahraga di Kecamatan Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi remaja laki-laki melakukan aktivitas fisik olahraga di Kecamatan Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo. Metode yang digunakan adalah survey dengan pendekatan kuantitatif dan analisis data yang digunakan adalah presentase. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja laki-laki (Remaja awal 10-21) yang berada di Kecamatan Muko-Muko Bathin VII Kabupaten Bungo sejumlah 223 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 143 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi remaja laki-laki dalam melakukan aktivitas olahraga sebagian besar berada pada kategori motivasi rendah sejumlah 77 orang (53,8%), pada

kategori motivasi sedang sejumlah 61 orang (42,7%), dan jumlah terkecil pada kategori motivasi tinggi yaitu 5 orang (3,5%), sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi remaja laki-laki dalam melakukan aktifitas olahraga adalah rendah.

- 2) Penelitian (Yoli Farradika, Yuyun Umniyatun, Mochamad Iqbal Nurmayah, Miftahul Jannah 2019) dengan judul “Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan determinannya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi potong lintang. Sejumlah 846 mahasiswa Fikes Uhamka berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dengan mengisi sendiri kuesioner oleh mahasiswa. Analisis data menggunakan uji chi square untuk mengetahui hubungan antara aktifitas fisik dengan determinannya dan regresi logistic untuk mengetahui prediktor dari aktifitas fisik. Penelitian ini memberikan hasil bahwa rata-rata skor Metabolic Equivalent (MET) adalah  $1420,33 \pm 2384,297$ . Responden yang memiliki aktivitas fisik yang rendah sebesar 47,8%, aktivitas fisik sedang sebesar 39,6% dan aktivitas fisik tinggi hanya 12,6% responden. Ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, status pekerjaan, ketersediaan fasilitas olahraga, dukungan dosen, dan persepsi terhadap olahraga terhadap aktivitas fisik. Aktivitas fisik aktif lebih banyak ditemui pada responden kelamin laki-laki, mahasiswa yang sudah bekerja, ketersediaan sarana olahraga di rumah atau lingkungan sekitar, adanya ajakan dosen untuk berolahraga dan adanya persepsi yang baik terhadap olahraga. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang tidak bekerja, tidak terdapat fasilitas olahraga di rumah, dan mempunyai persepsi yang kurang baik terhadap olahraga adalah prediktor untuk memiliki aktivitas fisik pasif/ringan
- 3) Penelitian (Rachman Suwandar 2017) dengan judul “Analisis Faktor-Faktor Mahasiswa Dalam Memilih Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Tinggi di Kota Makassar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa

yang menyebabkan mahasiswa memilih Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), sehingga akan menjadi acuan bagi pengelola UKM di perguruan tinggi terhadap kebutuhan mendasar mahasiswa ikut UKM perguruan tinggi di Makassar. Alat analisis yang digunakan adalah analisis faktor, menggunakan pendekatan SPSS 23. Adapun hasil analisis menyatakan terhadap 20 faktor, maka diperoleh lima faktor yang dominan adalah (1). Kejujuran/ Integritas, (2). Kemampuan Berkomunikasi, (3). Kemampuan Bekerjasama, (4). Kemampuan Interpersonal, (5). Sopan dan beretik

### **2.3. Kerangka Konseptual**

Pada dasarnya setiap manusia saat melakukan suatu kegiatan didorong oleh motivasi. Motivasi adalah suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri seseorang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu. Motivasi yang timbul dari dalam diri sendiri disebut sebagai motivasi intrinsik, motivasi ini terjadi dasar individu untuk bisa memenuhi kebutuhannya. Sedangkan motivasi yang timbul dari luar diri disebut motivasi ekstrinsik, motivasi ini juga sangat berpengaruh bagi seseorang untuk melakukan suatu kegiatannya.

Unit Kegiatan Mahasiswa merupakan kegiatan positif yang dapat mengembangkan potensi mahasiswa dalam berbagai bidang diluar akademik. Melakukan kegiatan aktivitas olahraga yang disertai motivasi yang tinggi akan memperoleh hasil yang memuaskan dalam setiap melakukan aktivitas tertentu. Dengan demikian apabila Mahasiswa Universitas Siliwangi melakukan aktivitas Olahraga dengan motivasi yang tinggi hal tersebut dapat memperoleh hasil yang memuaskan untuk kesehatan, kebugaran jasmani dan prestasinya. Tetapi, hasil perolehan tersebut akan berbanding terbalik apabila motivasi mahasiswa disini rendah. Aktivitas olahraga tersebut bisa dilakukan dilingkungan kampus salah satu caranya dengan mengikuti unit kegiatan mahasiswa dibidang olahraga. Namun, jika kita melihat dari hasil observasi unit kegiatan mahasiswa bidang

olahraga kalah unggul dalam segi peminat dibandingkan dengan UKM bidang Seni dan Bidang Keagamaan.

#### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut (Sugiono 2017) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (hlm.64).

Berdasarkan kerangka konseptual, hipotesis dalam penelitian Motivasi mahasiswa universitas siliwangi mengikuti unit kegiatan mahasiswa olahraga ini dapat dikatakan rendah, karena melihat dari hasil observasi penulis ke setiap UKM yang berada di Universitas Siliwangi peminat UKM bidang olahraga kalah unggul dengan UKM bidang Seni dan bidang Keagamaan.