



## MOTIVASI MAHASISWA TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SORE HARI DI SEKITAR AREA TAMAN SUTERA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Moch Fahmi Abdulaziz<sup>✉</sup>, Dhimas Bagus Dharmawan, Dwi Tiga Putri

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima September 2016

Disetujui Oktober 2016

Dipublikasikan November

2016

#### Keywords:

Motivation; Sports activities;

Colleger; Unnes Sutera park area

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah survei dengan pendekatan kuantitatif dan analisis data yang digunakan adalah deskriptif prosentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa melakukan aktivitas olahraga karena kebutuhan fisiologis didapat nilai rata-rata sebesar 84,27%, kebutuhan rasa aman 87,61%, kebutuhan sosial 79,27%, kebutuhan penghargaan 59,83% dan kebutuhan aktualisasi diri 77,55%, adapun alasan mahasiswa memilih area taman sutera Unnes dalam berolahraga pada sore hari karena potensi lingkungannya cukup memfasilitasi untuk beraktivitas olahraga seperti aman, nyaman serta memberikan nuansa sehat dari ketersediaan O<sub>2</sub>(oksigen) dan lingkungan yang hijau dan bersih. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa motivasi mahasiswa dalam berolahraga di area taman sutera Unnes yang signifikan karena kebutuhan rasa aman dan kebutuhan fisiologis, artinya memberikan kenyamanan mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga dan dapat disarankan bagi Unnes untuk meningkatkan dan mengembangkan ruang terbuka khusus berolahraga di sekitar area Taman Sutera Unnes untuk memberikan kontribusi yang optimal dalam meningkatkan budaya berolahraga.

### Abstract

*This study aims to determine the motivation of students to sports activities in the afternoon around the area Taman Sutera Semarang State University. The method used in the study was a survey with quantitative approach and data analysis used is descriptive percentage. The results showed that collegier motivation to do sports activities due to the physiological needs of the average values obtained by 84.27%, 87.61% safety needs, social needs 79.27%, 59.83% appreciation needs and self-actualization needs 77, 55%, while the reasons collegier choose Unnes Sutera park area on the sporting at afternoon as the potential of facilitating the environment enough to engage in sports activities such as safe, comfortable and healthy gives the feel of the availability of O<sub>2</sub> (oxygen) and a green and clean environment. Based on the results of this study concluded that the motivation of collegier on the sporting in the Unnes Sutera park as significant because of the need for security and physiological needs, meaning that provide comfort collegier in doing sports activities and can be recommended for Unnes to improve and develop the open space special exercise around the Unnes Sutera park to provide optimal contribution in improving the culture of sports.*

© 2016 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail : mochi.fahmiabdulaziz12@gmail.com

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Ada empat tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu: 1) rekreasi yaitu manusia melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dan melakukan dengan gembira, santai tidak formal, baik tempat sarana maupun peraturan yang digunakan. 2) pendidikan artinya olahraga yang dilakukan formal tujuannya untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu. 3) mencapai tingkat kesegaran jasmani. 4) mencapai sasaran prestasi tertentu.

Seseorang menyukai olahraga, tentunya mempunyai banyak alasan salah satunya adalah ingin meningkatkan kebugaran jasmani, sementara itu bagi seseorang yang tidak mempunyai kegiatan biasanya orang itu akan mencari hiburan atau *refreshing* salah satunya dengan olahraga. Orang yang tidak melakukan olahraga mengemukakan berbagai alasannya, biasanya mereka terlalu sibuk dengan pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan yang menjadikan mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat. Olahraga merupakan unsur yang penting dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia, melalui olahraga diharapkan akan mencapai tingkat jasmani dan rohani yang lebih baik.

Tubuh yang bugar dan sehat merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil bugar dan produktif. Tuntutan tersebut nampaknya sudah semakin disadari oleh sebagian masyarakat. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya orang melakukan kegiatan olahraga, apalagi pada hari-hari libur seseorang cenderung melakukan kegiatan olahraga, baik secara

sendiri-sendiri maupun kelompok. Olahraga banyak digemari masyarakat dari yang berusia anak-anak, remaja, sampai dewasa. Masyarakat bisa memilih olahraga yang ingin masyarakat lakukan sesuai dengan keinginan.

Sejauh ini langkah Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang menjadi Universitas Konservasi (*Conservation University*) sudah cukup baik untuk tata pengelolaan ruangnya dan pelestarian lingkungannya terutama di area kampus Unnes, Sekaran Gunungpati yang terletak di sebelah barat, dimana pada area tersebut dibuat Taman Sutera dan di sekitarnya terdapat ruang-ruang terbuka, tata pengelolaan ruang dan pelestarian lingkungan yang cukup baik membuat area kampus Unnes sebelah barat mayoritas sebagai pusat aktivitas olahraga yang cukupnya nyaman dan baik bagi publik di sore hari untuk mengisi waktu luangnya terutama bagi mahasiswa yang telah selesai melakukan rutinitas di jam perkuliahannya. Aktivitas jasmani pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes saat ini kian hari semakin terjadi perkembangan yang cukup pesat, kesejukan dan kenyamanan di sekitar area Taman Sutera Unnes terasa lengkap dengan adanya ruang terbuka publik yaitu seperti *jogging track*, lapangan *tonnis* dan ruang terbuka lainnya yang cukup memadai untuk beraktivitas pada sore hari di sekitar area tersebut. Aktivitas pada sore hari yang dilakukan yaitu seperti lari & *jogging*, aktivitas jalan, aktivitas bersepeda, aktivitas sepatu roda, aktivitas bermain *skateboard*, sepak bola, voli, beladiri, bulutangkis, tonnis dan aktivitas olahraga yang lain.

Aktivitas olahraga yang dilakukan para mahasiswa di sekitar area Taman Sutera bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat untuk hidup sehat dengan beraktivitas pada sore hari di sela-sela sibuknya perkuliahan. Mahasiswa memanfaatkan kegiatan olahraga pada sore hari untuk memaksimalkan waktu luangnya untuk berekreasi ataupun hanya sekedar menyalurkan hobinya berolahraga. Aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes juga merupakan budaya bagi mahasiswa sebagai ajang bersosialisasi dengan teman-temannya,

orang-orang disekitar dan juga sebagai sarana kesehatan jasmani yang bebas.

Berbagai macam aktivitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes, seperti *jogging*, aktivitas jalan, aktivitas bersepeda, aktivitas sepatu roda, aktivitas bermain *skateboard*, sepak bola, voli, beladiri, bulutangkis, tenis dan aktivitas olahraga yang lain ternyata mempunyai frekuensi setiap harinya berbeda-beda. Dari beragam aktivitas olahraga pada sore hari yang dilakukan oleh mahasiswa di sekita area Taman Sutera yang berbeda-beda, kami ingin mengkaji lebih dalam sebenarnya apakah yang mendasari para mahasiswa memilih aktivitas olahraga yang mereka lakukan pada sore hari di sekitar area Taman Sutera

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan keterangan beberapa motivasi mahasiswa melakukan aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes yang mereka lakukan karena berbagai alasan yaitu merasa senang, ingin berkeringat dan lebih segar, menjaga kesehatan, ingin menambah kekuatan fisik agar tetap kuat, ingin menurunkan berat badan, menarik perhatian orang lain, ingin mendapatkan kebugaran tubuh, agar terhindar dari penyakit, sekedar mengikuti ajakan teman, ingin jalan-jalan, memanfaatkan waktu luang, karena kebutuhan, untuk refreshing dan menghilangkan kejenuhan dan berbagai alasan yang lainnya.

Berbagai alasan yang dikemukakan oleh mahasiswa terhadap aktivitas olahraganya pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes yang dilakukan, maka dari itu perlu diteliti motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. Karena ternyata disetiap harinya frekuensi jumlah mahasiswa yang beraktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes tidak selalu menetap.

Pada kondisi yang paling ramai, jumlah mahasiswa yang melakukan aktivitas olahraga bisa mencapai sekitar 150 orang, kondisi sedang sekitar 80 orang, dan kondisi paling sepi sekitar

50 orang. Pada aktivitas olahraga lari atau *jogging* pada kondisi paling ramai antusias mahasiswa Unnes bisa mencapai sekitar 80 orang, dan pada saat paling sepi hanya mencapai 20 orang yang melakukan *jogging*. Pada aktivitas bermain bulutangkis dan tenis pada kondisi paling ramai ada sekitar 20 orang dan paling sepi hanya mencapai 10 orang. Lalu aktivitas bersepeda pada kondisi paling ramai sekitar 10 orang dan paling sepi hanya mencapai 5 orang. Begitu pula dengan aktivitas olahraga yang lainnya pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes.

Setiap kali membicarakan motivasi, hirarki kebutuhan Abraham Maslow pasti disebut-sebut. Hirarki itu didasarkan pada anggapan bahwa pada waktu orang telah memuaskan satu tingkat kebutuhan tertentu, seseorang ingin bergeser ke tingkat yang lebih tinggi, di antaranya

#### **Kebutuhan Fisiologis**

Fisiologi adalah kebutuhan biologis yang mempelajari bagaimana kehidupan berfungsi secara fisik dan kimiawi. Fisiologis menggunakan berbagai metode ilmiah untuk mempelajari biomolekul, sel, jaringan, organ, sistem organ, dan organisme secara keseluruhan menjalankan fungsi fisik dan kimiawinya untuk mendukung kehidupan.

Menurut Abraham Maslow kebutuhan fisiologi sangat mendasar, paling kuat dan paling jelas dari antara sekian kebutuhan adalah untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan untuk makan, minum, tempat tinggal, sehat, tidur dan oksigen. Manusia akan menekan kebutuhannya sedemikian rupa agar kebutuhan fisiologisnya tercukupi.

#### **Kebutuhan Rasa Aman**

Kebutuhan akan rasa aman ini biasanya terpuaskan pada orang-orang yang sehat dan normal. Seseorang yang tidak aman akan memiliki kebutuhan akan keteraturan dan stabilitas yang sangat berlebihan dan menghindari hal-hal yang bersifat asing dan yang tidak diharapkannya. Berbeda dengan orang yang merasa aman dia akan cenderung

santai tanpa ada kecemasan yang berlebih. Perlindungan dari udara panas/ dingin, cuaca buruk, kecelakaan, infeksi, alergi, terhindar dari tekanan orang, bebas dari ancaman, bebas dari rasa sakit, bebas dari teror, dan lain sebagainya.

### **Kebutuhan Sosial**

Kebutuhan akan kasih sayang dan bersahabat (kerjasama) dalam kelompok atau antar kelompok. Kebutuhan akan diikutsertakan, meningkatkan relasi dengan pihak-pihak yang diperlukan dan tumbuhnya rasa kebersamaan dengan kata lain, kebutuhan sosial merupakan keinginan untuk menjadi bagian berbagai kelompok sosial.

### **Kebutuhan Penghargaan**

Kebutuhan ini antara lain kebutuhan akan prestise, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati. Makin tinggi status semakin tinggi *prestisnya*, semakin tinggi pula rasa untuk dihormati. Manifestasinya didalam olahraga ialah makin tinggi prestasi, makin giat berlatih, makin tinggi pula perasaan untuk diperhatikan dan dihargai. Percaya diri dan harga diri merupakan kebutuhan akan pengakuan orang lain.

### **Kebutuhan Aktualisasi Diri**

Aktualisasi diri adalah kebutuhan naluriah pada manusia untuk melakukan yang terbaik dari yang dia bisa. Tingkatan tertinggi dari perkembangan psikologis yang bisa dicapai bila semua kebutuhan dasar sudah dipenuhi dan pengaktualisasian seluruh potensi dirinya mulai dilakukan. Kebutuhan tersebut ditempatkan paling atas dan berkaitan dengan keinginan pemenuhan diri. Ketika semua kebutuhan lain sudah dipuaskan, seseorang ingin mencapai secara penuh potensinya. Tahap terakhir itu mungkin tercapai hanya oleh beberapa orang.

Menurut Gould & Petlichkoff (1988) motivasi orang berolahraga ada berbagai macam, yaitu: 1) memperbaiki keterampilan, 2) mendapatkan kesenangan, 3) mendapatkan teman, 4) memperoleh tantangan yang menantang, 5) mendapatkan kesuksesan, 6)

kebugaran. (<http://journal.humankinetics.com/accesed19.30/04/03/2016>)

Sementara itu Wankel dalam Agus Salim (2013) mengemukakan bahwa orang yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik pada awalnya karena: 1) faktor kesehatan, 2) mengurangi berat badan, 3) kebugaran, 4) ingin tantangan, 5) dan merasa lebih baik.

Baru kemudian setelah menjalani beberapa waktu bergeser kepada alasan kesenangan, pengelolaan kepemimpinan, sebagai aktivitas, dan faktor sosial (Ali Maksun, 2008: 51). lalu secara umum dari penelusuran terhadap beberapa pandangan Krech & Ballachay (1962), Kamlesh (1983) dapat dirangkum bahwa motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi 1) pembawaan atlet, 2) tingkat pendidikan, 3) pengalaman masa lalu, 4) cita-cita dan harapannya, sedangkan faktor *ekstern* mencakup 5) fasilitas yang tersedia, 6) sarana dan prasarana olahraga, 7) metode latihan, 8) program latihan, 9) lingkungan atau iklim pembinaan.

Berdasarkan dari pendapat ahli di atas mengenai motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas berolahraga, maka dari itu perlu digali tentang motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutura Universitas Negeri Semarang untuk mengetahui penyebab dari frekuensi aktivitas berolahraga yang berubah-ubah.

### **METODE**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Indikator dalam penelitian ini mengacu pada teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow, seperti kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi diri, dari aspek-aspek motivasi tersebut sebagai kekuatan yang mendorong mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutura Unnes untuk mencapai tujuan.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam hal ini populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Unnes yang melakukan aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang.

Metode penarikan sampel yang digunakan adalah *Insidental Sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data.

### Instrumen dan metode pengumpulan data

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner, observasi dan wawancara.

Metode kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner langsung tertutup dengan menggunakan *multiple choice* yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skor penilaian instrumen penelitian ini menggunakan skala *likert* yang bertujuan meletakkan individu-individu pada suatu kontinum penilaian sehingga kedudukan relatif individu menurut suatu atribut yang diukur dapat diperoleh. Indikator kuesioner penelitian ini menggunakan aspek-aspek hirarki kebutuhan Abraham Maslow. Lalu metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi berperan serta (*participan to observation*), yaitu peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati. Dengan observasi partisipan, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai

mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak. Selanjutnya untuk metode wawancara yang digunakan adalah jenis wawancara tidak terstruktur, yaitu wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

### Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang bersifat deskriptif persentase. Dengan rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = Nilai dalam prosentase  
n = nilai yang diperoleh  
N = jumlah seluruh nilai data  
100% = konstanta (Mohammad Ali, 2013:184)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data menggunakan rumus deskriptif prosentase dari kuesioner survei motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang dapat digolongkan dalam 5 kategori hasil, seperti yang tercantum dalam tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Analisis deskriptif persentase motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang (N=150)

Indikator Aspek Motivasi	Jumlah Butir Kuesioner/ Responden	Nilai yang Diperoleht	Prosentase Nilai (%)
Kebutuhan Fisiologis	6 butir	3034	83.33%
Kebutuhan Rasa Aman	6 butir	3154	87.61%
Kebutuhan Sosial	6 butir	2854	79.27%

Kebutuhan Penghargaan	6 butir	2154	59.83%
Kebutuhan Aktualisasi Diri	6 butir	2792	77.55%

Sumber : Data penelitian 2016

Berdasarkan data di atas yang dihimpun dengan menggunakan kuesioner atas lima indikator aspek motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes diperoleh hasil sebagai berikut :

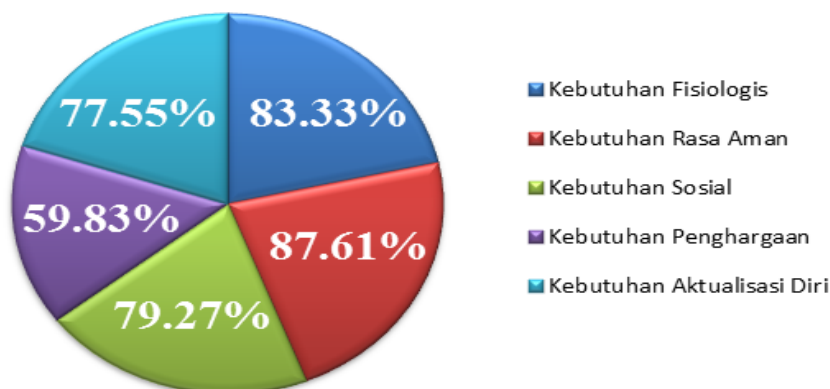
1. Mahasiswa termotivasi untuk melakukan olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes karena kebutuhan fisiologis (memenuhi kesehatan dan kebugaran) diperoleh nilai 3.034 dengan prosentase sebesar 83.33% dari 150 responden.
2. Mahasiswa termotivasi untuk melakukan olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes karena kebutuhan rasa aman (tempatny aman dan nyaman) diperoleh nilai 3.154 dengan prosentase sebesar 87.61% dari 150 responden.
3. Mahasiswa termotivasi untuk melakukan olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes karena kebutuhan sosial (ingin berkumpul dengan teman-temannya) diperoleh nilai 2.854 dengan prosentase sebesar 79.27% dari 150 responden.
4. Mahasiswa termotivasi untuk melakukan olahraga pada sore hari di sekitar area

Taman Sutera Unnes karena kebutuhan penghargaan (ingin mendapatkan pengakuan/dihormati) diperoleh nilai 2.154 dengan prosentase sebesar 59.83% dari 150 responden.

5. Mahasiswa termotivasi untuk melakukan olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes karena kebutuhan aktualisasi diri (mengembangkan diri) diperoleh nilai 2.792 dengan prosentase sebesar 77.55% dari 150 responden.

Selanjutnya berdasarkan data pada hasil kuesioner di atas yang memuat indikator aspek motivasi yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, kebutuhan aktualisasi diri yang diisi oleh para mahasiswa sebagai responden dalam penelitian ini diperoleh prosentase terbesar pada kebutuhan rasa aman sebesar **87,61%**. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian yang dihimpun menggunakan kuesioner terhadap 150 orang mahasiswa yang sedang melakukan aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes kebanyakan motivasinya karena kebutuhan rasa aman saat melakukan olahraga. Lalu rekapitulasi hasil kuesioner responden dapat diamati pada diagram berikut.

**Rekapitulasi Motivasi Mahasiswa Terhadap  
Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar  
Area Taman Sutera Unnes**



**Gambar 1.** Diagram Rekapitulasi Hasil Penelitian Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Unnes

Sumber : Data penelitian 2016

Sedangkan berdasarkan wawancara yang dilakukan secara tidak terstruktur dengan responden kebutuhan rasa aman ini ditandai bahwa di sekitar area Taman Sutera Unnes untuk melakukan aktivitas olahraga tempatnya aman karena adanya partisipasi pihak yang berwajib, lokasinya dekat, cuacanya sejuk, dan suasana yang rindang. Potensi lingkungannya memberikan nuansa sehat dari ketersediaan O<sub>2</sub> (oksigen), sinar matahari, lingkungan yang hijau dan bersih, sehingga para mahasiswa termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga di sekitar area Taman Sutera Unnes agar dapat mempertahankan kondisi fisiknya, sekaligus menjaga konsistensi mental dan sosialnya. Namun ada sebagian responden yang menyampaikan potensi lingkungan yang diakses untuk aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes menurut responden area terbukanya masih kurang luas dan belum ada Ruang Terbuka Olahraga (RTO) yang mempunyai fasilitas khusus olahraga yang menjadi pilihan.

Selanjutnya berdasarkan pengamatan peneliti bentuk aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes yang menjadi pilihan mahasiswa adalah seperti *jogging* untuk laki-laki dan perempuan, aktivitas jalan untuk laki-laki dan perempuan, aktivitas

bersepeda untuk laki-laki dan perempuan, sepatu roda untuk laki-laki dan perempuan, *skateboard* untuk laki-laki, sepak bola untuk laki-laki, bola voli untuk laki-laki dan perempuan, beladiri (pencak silat) untuk laki-laki dan perempuan, bulutangkis untuk mahasiswa laki-laki dan perempuan, dan tennis untuk laki-laki. Mahasiswa dalam melakukan aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes ini biasa dilakukan secara kelompok dan individu. Kelompok bisa bersama komunitas, teman dan koleka, terdapat nilai kesenangan, kegembiraan terpancar dalam raut wajah, karena harapan tetap sehat, bugar dan rasa aman serta nyaman melakukan aktivitas olahraga selalu tergiang hingga tetap semangat.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan, maka dapat disimpulkan Bahwa motivasi mahasiswa melakukan aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area Taman Sutera Unnes karena kebutuhan akan rasa aman saat melakukan aktivitas olahraga karena potensi lingkungan di sekitar area Taman Sutera Unnes untuk melakukan aktivitas olahraga tempatnya aman karena adanya

partisipasi pihak yang berwajib, lokasinya dekat (terjangkau), cuacanya sejuk, dan suasana yang rindang. Potensi lingkungan ini memberikan nuansa sehat dari ketersediaan O<sub>2</sub> (oksigen), sinar matahari, lingkungan yang hijau dan bersih, sehingga para mahasiswa termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga di sekitar area Taman Sutera Unnes agar dapat mempertahankan kondisi fisiknya, sekaligus menjaga konsistensi mental dan sosialnya.

Akan tetapi potensi lingkungan di sekitar area Taman Sutera Unnes yang diakses untuk aktivitas olahraga pada sore hari area terbukanya masih kurang luas dan belum ada Ruang Terbuka Olahraga (RTO) yang mempunyai fasilitas khusus olahraga yang menjadi pilihan, sehingga bentuk aktivitas olahraga yang menjadi pilihan para mahasiswa masih terbatas. Selanjutnya bentuk aktivitas olahraga yang sering dilakukan adalah pertama bulutangkis, kedua *jogging*, dan ketiga skateboard.

Dapat disarankan bagi lembaga Universitas Negeri Semarang yang menaungi dan mengetahui tentang tata ruang terbuka supaya meningkatkan kualitas fasilitas di sekitar area Taman Sutera Unnes sebagai tempat beraktivitas olahraga pada sore hari agar memberi kenyamanan dalam melakukan aktivitas berolahraga bagi para mahasiswa, melihat tingginya motivasi mahasiswa sebagai civitas akademika terhadap pemanfaatan area Taman Sutera Unnes untuk melakukan aktivitas olahraga dan mengembangkan ruang terbuka khusus berolahraga untuk memberikan kontribusi yang optimal bagi civitas akademika termasuk mahasiswa Unnes dalam meningkatkan budaya berolahraga serta agar bentuk aktivitas olahraga yang menjadi pilihan para mahasiswa tidak terbatas. Bagi mahasiswa maupun civitas akademika Unnes agar meningkatkan budaya berolahraga, karena berolahraga berpengaruh pada meningkatnya

kualitas jasmani dan rohani yang sehat, unggul, dan sejahtera sehingga dapat berkontribusi dalam pembangunan negara yang lebih baik, kendati berolahraga dapat menjaga kesehatan dan kebugaran seseorang sehingga bisa terus mengoptimalkan kinerja dan kualitas dalam proses belajar di kampus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maskum. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hamzah B. Uno. 2009. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- J.S.Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Alfaberta.
- <http://journal.humankinetics.com/> (accessed 19.30/04/03/2016)
- <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/> (accessed 20.00/05/03/2016)
- <http://pendidikankepelatihan.blogspot.co.id/2008/12/motivasi.html/> (accessed 18.30/04/03/2016)
- Mohammad Ali. 2013. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- M. Anton dan Mulyono.2001. *Aktivitas Belajar*. Bandung : Yrama
- Oemar Hamalik. 2009. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algesindo
- Sardiman. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sudibyo Setyobroto. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Remaja
- Syaiful Bahri Djamarah. 2008. *Psikologi Belajar Edisi 2*: Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Poerwadarminta. 2011. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka