

**MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Ilmu Keolahragaan
Program Studi Ilmu Keolahragan

**Oleh:
FERDY REZA SEMBIRING
NIM 18603141022**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

ABSTRAK

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh:
Ferdy Reza Sembiring
NIM 18603141022

ABSTRAK

Tuntutan aktivitas fisik pada perkuliahan mahasiswa Pendidikan Biologi yang tinggi seperti, praktikum laboratorium, praktik lapangan, pengamatan lingkungan yang mengharuskan mahasiswa untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Melalui minat untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan teratur diharapkan mahasiswa mendapatkan tubuh yang bugar dan tetap fit dalam kegiatan perkuliahan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 terhadap aktivitas olahraga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 sebanyak 138 mahasiswa. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 34 mahasiswa. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner dan disebarkan untuk diisi melalui *Google Form*. Analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase dan dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu *Sangat Tinggi*, *Tinggi*, *Sedang*, *Rendah*, dan *Sangat Rendah*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 8 orang (24%) memiliki minat sangat tinggi terhadap aktivitas olahraga, 25 orang (74%) memiliki minat tinggi terhadap aktivitas olahraga dan, 1 orang (3%) memiliki minat sedang terhadap aktivitas olahraga. Dari hasil perolehan data tersebut ditarik kesimpulan bahwa minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 terhadap aktivitas olahraga berada dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: pendidikan biologi, minat, aktivitas olahraga

INTEREST OF THE STUDENTS OF BIOLOGY EDUCATION STUDY PROGRAM OF YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY TOWARDS THE SPORTS ACTIVITY

Abstract

The demands for physical activity for Biology Education students are high, such as doing the laboratory practicums, field practicums, and environmental observations as those require students to maintain their physical fitness. By having an interest in doing some sports activities regularly, it is hoped that students will get a fit body and stay fit during their lecture activities. The research aims to determine the level of interest of the students of Biology Education Study Program, Faculty of Science, Yogyakarta State University batch of 2019 towards sports activities.

This research was a descriptive quantitative study. The research population was for about 138 students from Biology Education Study Program, Faculty of Science, Yogyakarta State University batch of 2019. The number of samples was for about 34 students. The research instrument was a questionnaire and it was distributed to be filled out via *Google Form*. The research data analysis used descriptive quantitative statistical analysis with percentages and classified into 5 categories: Very High, High, Medium, Low and Very Low.

The results show that 8 students (24%) have a very high interest in sports activities, 25 students (74%) have a high interest in sports activities and, 1 student (3%) has a medium interest in sports activities. From the results of the data, it can be concluded that the interest of the students of Biology Education Study Program, Faculty of Science, Yogyakarta State University batch of 2019 towards sports activities is in the high category.

Keywords: biology education, interests, sports activities

Mengetahui
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Yogyakarta, 30 Oktober 2023
Disetujui
Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'HMS', is written over the text 'Dosen Pembimbing,'.

Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP 19550716 198403 1 003

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

FERDY REZA SEMBIRING
NIM 18603140122

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 26 September 2023



Koordinator Program Studi,

Dosen Pembimbing,


Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
NIP 19800924 200604 1 001


Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP 19550716 198403 1 003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ferdy Reza Sembiring
NIM : 18603141022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Minat terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa
Program Studi Pendidikan Biologi Universitas
Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 26 September 2023
Yang menyatakan,



Ferdy Reza Sembiring
NIM 18603141022

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

FERDY REZA SEMBIRING
NIM 18603140122

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 30 Oktober 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. (Ketua Tim Penguji)		26/10 2023
Dr. Sulistiyono, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		25/10 2023
Dr. Bernadeta Suhartini, M.Kes. (Penguji Utama)		25/10 2023

Yogyakarta, 30 Oktober 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIM. 19830626200812 1 002

MOTTO

“Push your care, push your burdens aside.”

(Suicide Silence)

“The wreckage of your past. Means nothing now, forsake it.”

(Lamb Of God)

“Close your eyes and pray for something bigger than

This world has to give!”

(Asking Alexandria)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur atas karunia dan kasih Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan anugerah-Nya, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua, Bapak Bangsa Sembiring dan Ibu Riahta Br Barus, yang senantiasa memberikan semangat, doa, sukacita, dan motivasi.
2. Kepada ketiga kakak, Vika Mercelina Br Sembiring, Yulia Shara Br Sembiring, dan Andrea Brema Sembiring, yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, dan segala dukungan untuk penulis.
3. Orang terdekat penulis, Corry Restuina Barus yang mendorong untuk menyelesaikan skripsi.
4. Kepada teman-teman seperjuangan dari Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018 yang sudah berjuang bersama.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Skripsi dengan judul “Minat terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi.
2. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or., Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S., Pembimbing Skripsi yang selalu sabar membimbing, mengarahkan, dan membantu dalam penulisan skripsi.
4. Dokter Kartika Ratna Pertiwi, M.Biomed.Sc., Ph.D., Ketua Dapertemen Pendidikan Biologi FMIPA UNY yang memberikan izin dan bantuan dalam penelitian skripsi.
5. Dr. Widiyanto, S.Or., M.Or., validator instrumen yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
6. Seluruh jajaran Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Seluruh responden mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019.
8. Kepada sahabat-sahabat penulis, Marco Ginting, Figo Barus, Angga Eryana, Angga Damayanto, Anggi Tias, Yosef Efendi, Heru Sukoco, Khusni Sqaqi, Hajid, Khassan, Rais, Husien, Nossa, Frendika, Fahmi, Prabu, Sihero, Gildan, dan Raymendo.
9. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi berkat yang bermanfaat dan mendapatkan kebaikan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 26 September 2023
Yang menyatakan,

Ferdy Reza Sembiring
NIM 18603141022

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori.....	6
B. Penelitian yang Relevan.....	15
C. Kerangka Pikir.....	17
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
D. Variabel Penelitian.....	22

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	23
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	25
G. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Deskripsi Data Penelitian.....	29
B. Pembahasan	36
C. Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Implikasi	41
C. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Kuesioner	25
Tabel 2. Hasil Uji Validitas	26
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas	27
Tabel 4. Kategori	28
Tabel 5. Statistik Dasar Data Keseluruhan.....	30
Tabel 6. Minat terhadap Aktivitas Olahraga Keseluruhan.....	31
Tabel 7. Statistik Dasar Faktor Ekstrinsik.....	32
Tabel 8. Faktor Ekstrinsik Minat terhadap Aktivitas Olahraga.....	33
Tabel 9. Statistik Dasar Faktor Intrinsik	34
Tabel 10. Faktor Intrinsik Minat terhadap Aktivitas Olahraga	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir	20
Gambar 2. Diagram Statistik Dasar Data Keseluruhan	30
Gambar 3. Diagram Minat Keseluruhan	31
Gambar 4. Diagram Statistik Dasar Faktor Ekstrinsik.....	32
Gambar 5. Diagram Faktor Ekstrinsik Minat Aktivitas Olahraga	33
Gambar 6. Diagram Statistik Dasar Faktor Intrinsik	34
Gambar 7. Diagram Faktor Intrinsik Minat Aktivitas Olahraga	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Validasi.....	46
Lampiran 2. Surat Izin Uji Coba Instrumen	47
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	48
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	49
Lampiran 5. Angket Penelitian.....	50
Lampiran 6. Angket <i>Online</i>	53
Lampiran 7. Skor Angket Penelitian.....	59
Lampiran 8. Deskriptif Statistik	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan pola hidup dari banyak aktivitas secara dinamis menjadi jarang melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh semakin lajunya perkembangan teknologi. Perubahan tersebut membuat manusia lebih pasif dan tidak banyak melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan tubuh jadi kurang bergerak (*low body movement*). Dampak yang ditimbulkan oleh kurangnya aktivitas fisik adalah timbulnya macam-macam penyakit dan mengakibatkan tubuh tidak bisa melakukan kerja tubuh secara optimal sebagaimana mestinya. Menghindari hal tersebut perlu tetap menjaga pola hidup sehat dengan mengatur nutrisi makanan, istirahat yang cukup, dan berolahraga.

Sebagian manusia disibukkan dengan rutinitas pekerjaan masing-masing individu, sehingga waktu untuk menjaga kesehatan tubuh tersita bahkan hampir tidak memiliki waktu. Manusia cenderung akan melakukan aktivitas atau memanfaatkan waktu luang karena adanya kesenangan untuk melakukan kegiatan tersebut, seperti berolahraga. Aktivitas olahraga adalah salah satu cara paling sederhana yang bisa dilakukan untuk menjaga tubuh tetap fit guna mengimbangi rutinitas pekerjaan setiap hari. Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan oleh semua orang dan sering digemari adalah olahraga yang bersifat rekreasi, meraih kepuasan diri, memperoleh kesenangan, dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Masyarakat dalam memanfaatkan waktu luang yang terbatas ditengah kesibukan dan rutinitas yang sama setiap hari akan memilih aktivitas olahraga yang fleksibel atau mudah dilakukan secara individual, seperti *jogging*, jalan santai, dan

out-bound. Sedangkan, masyarakat yang memanfaatkan waktu luang dengan melibatkan banyak orang, merasa mendapatkan kesenangan jika memilih olahraga yang dilakukan bersama-sama cenderung akan memilih olahraga beregu atau tim, seperti sepak bola, bola voli ataupun bola basket.

Melakukan aktivitas olahraga harus didasari dengan rasa tertarik dan perasaan senang agar target dari aktivitas olahraga mendapat hasil yang optimal. Minat akan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga; dengan minat seseorang mendapatkan manfaat yang maksimal dari kegiatan olahraga dan memaksimalkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Minat mempunyai peran penting dan dampak positif yang memberikan kepuasan pada diri seseorang untuk mencapai kesehatan tubuh. Perwujudan dari potensi jasmani yaitu kesehatan jasmani yang terhindar dari penyakit.

Minat adalah kecenderungan hati, gairah, keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat adalah satu kondisi seorang individu merasa suka atau tertarik pada satu hal ataupun aktivitas, tanpa ada paksaan dari orang lain. Begitu juga dengan olahraga jika dilakukan atas dasar minat yang tinggi aktivitas olahraga yang dilakukan akan cenderung lebih nyaman dan menyenangkan saat dilakukan.

Dari wawancara pada tanggal 20 Februari 2022, penulis melakukan wawancara singkat melalui media *online* kepada lima orang mahasiswa Program Studi (Prodi) Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Penulis memilih Prodi Pendidikan Biologi karena mengetahui informasi tentang aktivitas praktikum dan kegiatan lapangan yang harus dilakukan mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi yang

begitu tinggi seperti, praktikum laboratorium, praktik lapangan, pengamatan lingkungan, wirausaha, studi/proyek mandiri dan menulis laporan. Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis mendapat informasi bahwa 4 dari 5 orang yang diwawancarai mengungkapkan bahwa ketika menghabiskan waktu luang, mereka memilih beristirahat, bermain *game online*, dan berkumpul dengan teman. Di sisi lain, satu mahasiswa mengungkapkan bahwa tetap melakukan aktivitas olahraga saat luang dengan olahraga futsal.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik pada mahasiswa Pendidikan Biologi adalah aktivitas fisik yang tinggi seperti, praktikum laboratorium, praktik lapangan, pengamatan lingkungan, wirausaha, studi/proyek mandiri dan menulis laporan, apakah aktivitas olahraga menjadi kegiatan diminati dalam memanfaatkan waktu luang guna menunjang tubuh tetap dalam kondisi terbaik mengingat aktivitas perkuliahan yang padat atau aktivitas pembelajaran yang tinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disebutkan di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi, FMIPA UNY Angkatan 2019 yang melakukan aktivitas olahraga untuk mengisi waktu luang di luar perkuliahan jumlahnya sedikit.
2. Aktivitas praktikum di laboratorium yang harus dilakukan mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 sangat tinggi.
3. Belum diketahui minat untuk melakukan aktivitas olahraga mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi, FMIPA UNY Angkatan 2019.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, serta dengan mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, waktu, dan biaya, penelitian ini hanya dibatasi pada masalah minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 terhadap aktivitas olahraga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah berikut, “Bagaimanakah minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 terhadap aktivitas olahraga?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 terhadap aktivitas olahraga.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian baik secara teoretis maupun praktis akan dijelaskan dalam uraian berikut ini.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini secara teoretis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan terkait dengan minat terhadap aktivitas olahraga. Di samping itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan informasi ilmiah untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi terhadap pentingnya melakukan aktivitas olahraga untuk kebugaran jasmani.
- b. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah bahan pertimbangan melakukan aktivitas olahraga untuk kesehatan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Minat

a. Pengertian Minat

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menginstruksikan. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dan sesuatu dari luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minatnya (Slameto, 2010: 180). Menurut Muhibbinsyah (2010: 133), minat berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Minat pada dasarnya merupakan perhatian yang bersifat khusus. Seseorang yang menaruh minat pada suatu kegiatan, perhatiannya akan tinggi dan minatnya berfungsi sebagai pendorong kuat untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan yang diminati.

Minat adalah suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri, hal ini menunjukkan bahwa minat merupakan kecenderungan jiwa seseorang terhadap sesuatu (biasanya disertai dengan perasaan senang), karena itu merasa ada kepentingan dengan sesuatu itu (Sardiman, 2006: 76). Minat tidak timbul secara tiba-tiba atau spontan, tetapi timbul akibat dari partisipasi, pengalaman, dan kebiasaan. Jadi, jelas bahwa soal minat akan selalu berkait dengan soal kebutuhan atau keinginan.

Pengembangan minat yang terjadi sejak masa kanak-kanak dan terus berlanjut sampai dewasa akan berpengaruh pada sikap seseorang dalam menentukan peran apa yang ingin dijalannya di dalam kehidupan masyarakat. Minat timbul tidak hanya dari sesuatu yang menyenangkan atau dapat mendatangkan kepuasan baginya tetapi juga timbul dari sesuatu yang menakutkan.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa minat adalah kecenderungan seseorang untuk mencapai sesuatu yang dibutuhkan sehingga terdorong untuk melakukan kegiatan untuk memenuhi kebutuhannya. Pada penelitian yang dilakukan, survei akan dilakukan terhadap minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 terhadap aktivitas olahraga.

b. Jenis-Jenis Minat

Menurut Shaleh & Muhib (2004: 265) terdapat dua jenis minat. Kedua jenis minat tersebut adalah sebagai berikut.

1) Minat Primitif (Biologis)

Minat primitif merupakan minat yang timbul karena kebutuhan biologis atau jaringan-jaringan tubuh. Misalnya, kebutuhan akan makanan, perasaan enak atau nyaman, dan kebebasan beraktivitas dan seks.

2) Minat Kultural (Sosial)

Minat kultural adalah minat yang timbul karena proses belajar, minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri orang. Contoh, keinginan untuk memiliki mobil, kekayaan, dan pakaian mewah.

c. Faktor yang Memengaruhi Minat

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi minat seseorang adalah sebagai berikut.

1) Rasa Senang atau Rasa Tertarik

Rasa tertarik merupakan rasa suka seseorang pada satu hal yang belum pernah dilakukan dan menarik bagi seseorang. Perasaan senang akan menimbulkan minat, yang diperkuat dengan sikap positif, sebaliknya perasaan tidak senang menghambat seseorang dalam melakukan kegiatan karena minat dapat berhubungan dengan daya gerak yang mendorong orang cenderung atau merasa tertarik pada yang lain, benda, atau kegiatan ataupun dapat berupa pengalaman yang efektif yang dirangsang oleh kegiatan itu sendiri.

2) Fasilitas

Berbagai fasilitas berupa sarana dan prasarana, baik yang berada di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat memberikan pengaruh yang positif dan negatif. Sebagai contoh, apabila fasilitas yang mendukung upaya untuk berolahraga lengkap tersedia, timbul minat untuk berolahraga. Sebaliknya, apabila fasilitas yang ada kurang memadai justru mengikis minat dalam berolahraga.

3) Perhatian

Perhatian adalah konsentrasi dari beberapa atau seluruh aktivitas individu dan dipusatkan dalam satu aktivitas atau objek itu saja. Perhatian

dibedakan menjadi dua, yaitu perhatian spontan yang artinya perhatian yang timbul dengan spontan atau dengan sendirinya; dan perhatian tidak spontan artinya perhatian yang ditimbulkan dengan sengaja karena perhatian spontan harus ada kemauan seseorang untuk menimbulkannya (Suryabrata, 2010: 14-15). Perhatian ini difokuskan pada objek aktivitas olahraga.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi minat seseorang adalah rasa senang atau rasa tertarik, fasilitas, dan perhatian. Sesuai dengan faktor-faktor yang memengaruhi minat yang sudah dibahas, penulis menyimpulkan bahwa indikator yang digunakan adalah perasaan tertarik, fasilitas, dan perhatian yang difokuskan pada objek aktivitas olahraga.

2. Aktivitas Olahraga

a. Pengertian Olahraga

Kata olahraga atau *sport* menurut sejarahnya berasal dari bahasa Latin abad pertengahan "*disportare*" yang berarti bersenang-senang, berfoya-foya, kemudian ditemukan kembali dalam kata Perancis Kuno "*desport*" yang artinya juga bersenang-senang, berfoya-foya, atau menghabiskan waktu. Jadi, kata *sport* bukan berasal dari bahasa Inggris, meskipun pada umumnya bangsa-bangsa di dunia mengimpornya dari bahasa Inggris. *Sport* tidak sama dengan permainan (*game*), dapat dikatakan permainan lebih luas dari *sport*. Yang jelas *sport* mempunyai ciri permainan (Bangun, 2016: 72).

Olahraga merupakan salah satu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara dan menjaga kebugaran jasmani manusia. Dalam perkembangannya, olahraga dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan meningkatkan prestasi (Hasugian, 2012: 606). Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi risiko penyakit kronis, mengurangi stres, dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri, dan kepuasan dengan aktivitas sosial (Jane, 2014: 396).

b. Klasifikasi Olahraga

Ditinjau dari tujuannya, olahraga dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok sebagai berikut.

1) Olahraga Pendidikan

Dalam Undang-Undang RI Nomor 3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN), Pasal 18, Ayat: (1) Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, (2) Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler, (3) Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini, (4) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan, (5) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang, (6) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan ayat (5) dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga

keolahragaan yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan, (7) Setiap satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (6) berkewajiban menyiapkan prasarana dan sarana olahraga pendidikan sesuai dengan tingkat kebutuhan, (8) Setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antarsatuan pendidikan yang setingkat, (9) Kejuaraan olahraga antarsatuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (8) dapat dilanjutkan pada tingkat daerah, wilayah, nasional, dan internasional.

2) Olahraga Rekreasi

Olahraga dan rekreasi erat hubungannya, namun jika kata olahraga dan rekreasi dihubungkan akan mengandung arti tersendiri. Oleh karena itu, pengertian olahraga rekreasi atau olahraga masyarakat akan dijelaskan berikut ini. Olahraga rekreasi/olahraga wisata adalah kegiatan olahraga yang ditujukan untuk rekreasi atau wisata. Olahraga rekreasi yaitu kegiatan fisik yang dilakukan dalam waktu senggang untuk mengisi waktu senggang yang dapat mendatangkan kesenangan dan kegembiraan. Olahraga rekreasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan (Nababan, 2018: 47).

Olahraga rekreasi pada dasarnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Tujuan utama olahraga rekreasi adalah untuk beristirahat, *refreshing* (relaksasi), dan juga memungkinkan terjadinya kontak sosial. Menurut

Damanik (2015: 11) olahraga rekreasi adalah sebuah kegiatan di dalamnya terkandung unsur-unsur atau nilai-nilai aktivitas olahraga yang dilakukan pada tempat tertentu dengan tujuan mendapatkan suatu kepuasan tersendiri, tanpa ada rasa beban. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga rekreasi dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

Secara spesifik peranan olahraga rekreasi dalam kehidupan sosial dapat diklasifikasikan sebagai berikut: (1) mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikannya, (2) mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan menggunakannya secara bijaksana, (3) menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbang balik antara manusia dan lingkungannya serta agar semakin mengenal sifat ataupun karakternya, (4) membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan sosial kepada individu, (5) membantu mengembangkan ilmu pengetahuan tentang praktik lingkungan yang sehat, (6) membuka peluang membangun kerja sama antara masyarakat dan organisasi pelayanan rekreasi pada khususnya dan masyarakat pada umumnya, (7) menumbuhkan dan memperkuat rasa percaya diri dan harga diri yang merupakan fondasi yang kuat untuk

menumbuhkan “*self concept*”, (8) mempererat persaudaraan dan tumbuhnya saling mendukung di antara anggota kelompok, (9) menambah atau meningkatkan keterampilan dan koordinasi; menambah kesenangan pribadi serta rasa kebersamaan antar- anggota kelompok, (10) mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan/alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif seperti penggunaan narkoba, vandalisme kegiatan destruktif, dan kegiatan negatif lain yang sejenis, (11) mengembangkan budaya hidup sehat, baik untuk pribadi maupun untuk orang lain dan untuk lingkungan alamnya.

3) Olahraga Rehabilitasi/Kesehatan

Olahraga rehabilitasi atau kesehatan adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan yang biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu. Kelompok tertentu yang dimaksud di antaranya penderita penyakit jantung koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter (Setiyawan, 2017: 81).

c. Manfaat Olahraga

Menurut Pane (2015: 2) manfaat olahraga bagi tubuh manusia antara lain sebagai berikut.

1) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

2) Meningkatkan Fungsi Otak

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Jumlah oksigen dalam darah juga meningkat sehingga darah ke otak semakin lancar.

3) Mengurangi Stres

Olahraga dapat membantu seseorang untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan dalam dirinya. Tubuh akan banyak mengeluarkan hormon, termasuk hormon endorfin yang bisa memengaruhi suasana hati menjadi lebih ceria dan senang.

4) Menurunkan Kolesterol

Saat berolahraga tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Hal ini membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi risiko darah tinggi, kegemukan, dan penyakit jantung.

3. Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY

Mahasiswa Prodi Pendidikan biologi FMIPA UNY merupakan mahasiswa yang melakukan studi di Univeritas Negeri Yogyakarta. Program Studi Pendidikan Biologi sudah berdiri sejak tahun 1984. Prodi Pendidikan Biologi memiliki kebun, kolam percobaan, *Green House*, dan *Animal House* yang dipergunakan untuk menunjang kegiatan praktikum, penelitian, dan sebagai sarana untuk *income generating*.

Profil lulusan Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY yang diharapkan adalah lulusan yang memiliki tiga kompetensi (Jurusan Pendidikan Biologi, 2017). Ketiga kompetensi yang dimaksud adalah sebagai berikut.

- a. Kompetensi utama yaitu sebagai calon guru biologi SMA.
- b. Kompetensi tambahan sebagai asisten peneliti di bidang Pendidikan biologi.
- c. Wirausaha di bidang Pendidikan Biologi.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sandi Rizki Aditama dengan judul “Minat Santri Wisma Bimbingan Islam untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Selama Masa Covid-19”. Penelitian ini menggunakan metode survei. Rancangan desain yang digunakan adalah deskriptif, dilaksanakan di Wisma Bimbingan Islam pada bulan September 2020. Sampel penelitian ini menggunakan seluruh populasi, yaitu 27 responden. Melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandi Rizki Aditama diketahui bahwa minat santri Wisma Bimbingan Islam dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa Covid-19 pada indikator perasaan senang, aktivitas, dan kegiatan,

serta indikator kesehatan masuk dalam kategori tinggi. Untuk keseluruhan indikator masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 26 santri (96,3%).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Ulfa Erfiana pada tahun 2020 dengan judul “Minat Siswa SD Donorejo pada Olahraga Renang”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas III, IV, dan V SD Negeri Donorejo. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas III, IV, dan V SD Negeri Donorejo. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner (angket) yang akan mengungkap minat siswa SD Negeri Donorejo pada olahraga renang. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 45 siswa. Hasil penelitian menunjukkan minat siswa SD Negeri Donorejo pada olahraga renang adalah sebanyak 14 siswa (31,1 %) mempunyai minat sangat tinggi, 13 siswa (28,9%) masuk kategori tinggi, 11 siswa (24,4%) masuk kategori cukup, dan 7 siswa (15,6%) masuk kategori kurang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fatikhur Reza, Sapto Aji, dan Olivia Andiana pada tahun 2018 dengan judul “Survei tentang Minat Aktivitas Olahraga di Madrasah Ibtidaiyah Al-Ma’arif Singosari Kabupaten Malang”. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik angket tertutup. Hasil penelitian menunjukkan minat aktivitas olahraga di MA Al-Ma’arif Singosari sebagai berikut: (a) ketertarikan siswa masuk dalam kategori sangat tinggi, (b) perhatian siswa masuk dalam kategori sangat tinggi, (c)

kebutuhan siswa masuk dalam kategori sangat tinggi. Disimpulkan minat aktivitas olahraga di MA Al-Ma'arif Singosari termasuk kategori tinggi.

C. Kerangka Pikir

Perubahan pola hidup dari banyak aktivitas secara dinamis menjadi jarang melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh semakin lajunya perkembangan teknologi. Perubahan tersebut membuat manusia lebih pasif dan tidak banyak melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan tubuh jadi kurang bergerak (*low body movement*). Dampak yang ditimbulkan oleh kurangnya aktivitas fisik adalah timbulnya macam-macam penyakit dan mengakibatkan tubuh tidak bisa melakukan kerja tubuh secara optimal sebagaimana mestinya. Menghindari hal tersebut perlu tetap menjaga pola hidup sehat dengan mengatur nutrisi makanan, istirahat yang cukup, dan berolahraga.

Sebagian manusia disibukkan dengan rutinitas pekerjaan masing-masing individu, sehingga waktu untuk menjaga kesehatan tubuh tersita bahkan hampir tidak memiliki waktu. Manusia cenderung akan melakukan aktivitas atau memanfaatkan waktu luang karena adanya kesenangan untuk melakukan kegiatan tersebut, seperti berolahraga. Aktivitas olahraga adalah salah satu cara paling sederhana yang bisa dilakukan untuk menjaga tubuh tetap fit guna mengimbangi rutinitas pekerjaan setiap hari. Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan oleh semua orang dan sering digemari adalah olahraga yang bersifat rekreasi, meraih kepuasan diri, memperoleh kesenangan, dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Melakukan aktivitas olahraga harus didasari dengan rasa tertarik dan perasaan senang agar target dari aktivitas olahraga mendapat hasil yang optimal.

Minat akan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga; dengan minat seseorang mendapatkan manfaat yang maksimal dari kegiatan olahraga dan memaksimalkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Minat mempunyai peran penting dan dampak positif yang memberikan kepuasan pada diri seseorang untuk mencapai kesehatan tubuh. Perwujudan dari potensi jasmani yaitu kesehatan jasmani yang terhindar dari penyakit.

Perubahan pola hidup dari banyak aktivitas secara dinamis menjadi jarang melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh semakin lajunya perkembangan teknologi. Perubahan tersebut membuat manusia lebih pasif dan tidak banyak melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan tubuh jadi kurang bergerak (*low body movement*). Dampak yang ditimbulkan oleh kurangnya aktivitas fisik adalah timbulnya macam-macam penyakit dan mengakibatkan tubuh tidak bisa melakukan kerja tubuh secara optimal sebagaimana mestinya. Menghindari hal tersebut perlu tetap menjaga pola hidup sehat dengan mengatur nutrisi makanan, istirahat yang cukup, dan berolahraga.

Sebagian manusia disibukkan dengan rutinitas pekerjaan masing-masing individu, sehingga waktu untuk menjaga kesehatan tubuh tersita bahkan hampir tidak memiliki waktu. Manusia cenderung akan melakukan aktivitas atau memanfaatkan waktu luang karena adanya kesenangan untuk melakukan kegiatan tersebut, seperti berolahraga. Aktivitas olahraga adalah salah satu cara paling sederhana yang bisa dilakukan untuk menjaga tubuh tetap fit guna mengimbangi rutinitas pekerjaan setiap hari. Aktivitas olahraga yang dapat dilakukan oleh semua

orang dan sering digemari adalah olahraga yang bersifat rekreasi, meraih kepuasan diri, memperoleh kesenangan, dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Masyarakat dalam memanfaatkan waktu luang yang terbatas ditengah kesibukan dan rutinitas yang sama setiap hari akan memilih aktivitas olahraga yang fleksibel atau mudah dilakukan secara individual, seperti *jogging*, jalan santai, dan *out-bound*. Sedangkan, masyarakat yang memanfaatkan waktu luang dengan melibatkan banyak orang, merasa mendapatkan kesenangan jika memilih olahraga yang dilakukan bersama-sama cenderung akan memilih olahraga beregu atau tim, seperti sepak bola, bola voli ataupun bola basket.

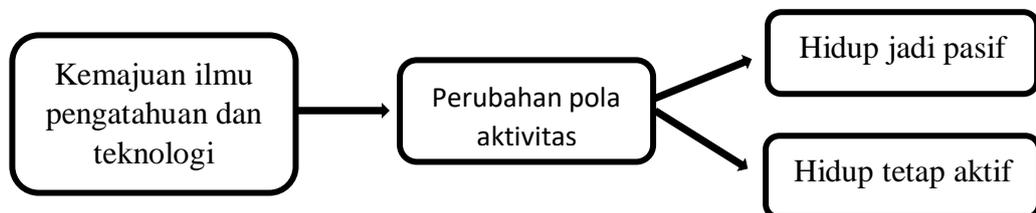
Melakukan aktivitas olahraga harus didasari dengan rasa tertarik dan perasaan senang agar target dari aktivitas olahraga mendapat hasil yang optimal. Minat akan mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga; dengan minat seseorang mendapatkan manfaat yang maksimal dari kegiatan olahraga dan memaksimalkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Minat mempunyai peran penting dan dampak positif yang memberikan kepuasan pada diri seseorang untuk mencapai kesehatan tubuh. Perwujudan dari potensi jasmani yaitu kesehatan jasmani yang terhindar dari penyakit.

Minat adalah kecenderungan hati, gairah, keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat adalah satu kondisi seorang individu merasa suka atau tertarik pada satu hal ataupun aktivitas, tanpa ada paksaan dari orang lain. Begitu juga dengan olahraga jika dilakukan atas dasar minat yang tinggi aktivitas olahraga yang dilakukan akan cenderung lebih nyaman dan menyenangkan saat dilakukan.

Dalam mendalami minat terhadap aktivitas olahraga pada mahasiswa, penulis melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019. Terdapat fakta bahwa mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas praktikum di laboratorium kampus dan cenderung menghabiskan waktu dengan beristirahat ketika pulang, bermain *game online*, dan berkumpul dengan teman. Kebanyakan mahasiswa akan melakukan hal sama, tetapi tidak sedikit juga tetap melakukan aktivitas olahraga yang mereka senangi untuk mengisi waktu luang bersama teman.

Terkait hal tersebut belum diketahui secara pasti data empiris mengenai minat Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY terhadap aktivitas olahraga. Oleh sebab itu, perlu diketahui secara pasti persentase minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY terhadap aktivitas olahraga menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan angket.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyajikan bagan kerangka pikir pada Gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini yaitu mendapatkan gambaran seberapa tinggi minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY terhadap aktivitas olahraga. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan dengan variabel lain. Penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis

Metode dalam penelitian ini adalah metode statistik deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan angket. Skor yang didapat kemudian dianalisis dengan teknis statistik deskriptif kemudian dituangkan dalam persentase.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta karena subjek yang digunakan merupakan mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019. Menurut rencana penelitian ini akan dilakukan pada bulan /November sampai dengan Desember 2022, tetapi karena mahasiswa Prodi

Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 sedang melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Penelitian dilakukan pada 15 Juni-22 Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas, karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019.

Jumlah populasi sebanyak 138 orang mahasiswa. Menurut Arikunto (2013: 104) jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, jumlah sampel diambil secara keseluruhan. Jika populasi lebih besar dari 100 orang, sampel dapat diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Oleh sebab itu, penulis mengambil 25% dari populasi yang ada, yaitu 34 orang mahasiswa.

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel: minat dan aktivitas olahraga. Secara operasional kedua variabel itu dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Minat adalah kecenderungan mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 untuk mencapai sesuatu yang dibutuhkan sehingga terdorong untuk melakukan kegiatan untuk memenuhi kebutuhannya.

2. Aktivitas olahraga adalah suatu rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan objek oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019, yang disusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden.

Menurut Arifin (2012: 229) terdapat enam langkah-langkah dalam menyusun sebuah angket/kuesioner penelitian. Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut: (a) menyusun kisi-kisi, (b) menyusun pertanyaan-pertanyaan dan bentuk jawaban yang diinginkan, (c) membuat pedoman atau petunjuk cara menjawab pertanyaan sehingga mempermudah responden untuk menjawabnya, (d) setelah angket/kuesioner tersusun dengan baik, diperlukan uji coba lapangan, (e) jika ditemukan kelemahan dari uji coba tersebut, kelemahan tersebut dapat direvisi, baik bahasa maupun jawaban, dan (f) menggandakan angket/kuesioner sesuai dengan jumlah responden yang telah ditentukan.

Angket/kuesioner diberikan kepada subjek yang merupakan mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019. Kuesioner disebarikan untuk diisi melalui *Google Form* pada bulan Mei sampai Juni 2023.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam penelusuran terhadap gejala-gejala yang ada dalam suatu *research* guna membuktikan kebenaran atau menyanggah suatu hipotesis-hipotesis tertentu. Menyusun instrumen merupakan suatu proses penyusunan alat evaluasi karena dengan mengevaluasi orang akan memperoleh data tentang objek yang diteliti. Oleh karena itu, menyusun instrumen merupakan langkah penting dalam prosedur penelitian yang tidak dapat dipisahkan antara yang satu dan yang lainnya. Hal ini dilakukan karena untuk menjaga kesinambungan data yang dikumpulkan dengan pokok permasalahan yang dibuat dalam rangka pengujian terhadap hipotesis-hipotesis yang dibuat (Mamik, 2015: 75).

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah angket/kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data untuk memahami individu dengan cara memberikan suatu daftar pertanyaan tentang berbagai aspek kepribadian individu. Angket dapat diartikan sebagai teknik pengumpulan data dengan cara memberikan suatu pertanyaan atau pernyataan

kepada responden yang nantinya untuk dijawab. Kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet.

Jenis pertanyaan yang digunakan dalam kuesioner adalah jenis pertanyaan tertutup, yaitu jawaban sudah ditentukan terlebih dahulu dan responden tidak diberi kesempatan untuk memberikan jawaban lain (Singarimbun & Handayani, 2006: 177). Proses pembuatan instrumen kuesioner didahului dengan pembuatan kisi-kisi, seperti tampak pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Kuesioner

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Σ Soal
Minat terhadap aktivitas olahraga	Ekstrinsik	Fasilitas	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	10
	Intrinsik	Rasa tertarik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10
		Perhatian	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	10
Jumlah				30

Instrumen penelitian yang telah disusun diujicobakan terlebih dahulu untuk mengetahui kesahihan instrumen penelitian. Instrumen penelitian diuji-cobakan kepada responden yang bukan sampel dan populasi penelitian. Jumlah responden uji coba adalah 27 mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Instrumen uji coba disebar secara *online* dengan *google form*.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesasihan suatu instrumen. Penulis dalam melakukan uji validitas instrumen menggunakan bantuan *Software Statistic Package for Social Science (SPSS)* versi 25.0. Tiap item pernyataan dikatakan valid atau tidak bergantung pada hasil *output* SPSS yang dilihat pada nilai *correlations* hasil akan dibandingkan dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, item soal tersebut dapat dikatakan valid dan apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$, item soal tersebut dapat dikatakan tidak valid. Taraf signifikan dari 27 responden dilihat dari tabel r_{hitung} adalah 0,381. Melihat valid atau tidak dari hasil data yang sudah diolah menggunakan program SPSS versi 25.0 ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

No. Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1.	0,539	0,381	Valid
2.	0,441	0,381	Valid
3.	0,637	0,381	Valid
4.	0,504	0,381	Valid
5.	0,568	0,381	Valid
6.	0,651	0,381	Valid
7.	0,476	0,381	Valid
8.	0,601	0,381	Valid
9.	0,516	0,381	Valid
10.	0,543	0,381	Valid
11.	0,474	0,381	Valid
12.	0,469	0,381	Valid
13.	0,506	0,381	Valid
14.	0,665	0,381	Valid
15.	0,627	0,381	Valid
16.	0,477	0,381	Valid
17.	0,442	0,381	Valid
18.	0,446	0,381	Valid
19.	0,506	0,381	Valid
20..	0,665	0,381	Valid
21.	0,445	0,381	Valid

22.	0,440	0,381	Valid
23.	0,538	0,381	Valid
24.	0,657	0,381	Valid
25.	0,525	0,381	Valid
26.	0,411	0,381	Valid
27.	0,393	0,381	Valid
28.	0,680	0,381	Valid
29.	0,560	0,381	Valid
30.	0,695	0,381	Valid

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Untuk mengetahui reliabilitas instrumen kuesioner pada penelitian ini digunakan rumus *Cronbach's Alpha* dengan program SPSS 25.0. Menurut Sujarweni & Utami (2019: 68) suatu instrumen dikatakan reliabel apabila hasil uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* > 0,70. Berdasarkan hasil uji reliabilitas dapat disimpulkan bahwa kuesioner penelitian dinyatakan reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* > 0,70. Hasil uji reliabilitas instrumen kuesioner disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.756	31

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya

yang dilakukan adalah melaksanakan pengolahan data penelitian ini dibantu oleh aplikasi uji statistik yaitu SPSS 25.0. Langkah analisis data dimulai dengan merapikan dan menggolongkan data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Setelah data sudah berbentuk angka atau bilangan, penulis melakukan pengolahan data dengan menghitung *mean* atau rata-rata, mencari standar deviasi atau penyimpangan nilai dari *mean*, mencari nilai varian atau ukuran variabilitas yang dihitung dengan standar deviasi dan tahap akhir menghitung nilai persentase.

Setelah didapatkan data persentase setiap kategori jawaban dari responden, dapat dibuat skala untuk membagi distribusi data tentang minat menjadi lima kategori yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah. Oleh karena itu, peneliti harus menemukan lima titik persentil dengan jalan pembagian $100 : 5 = 20$. Menurut Maksum (2009: 23) kategori ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategori

No.	Persentase	Kategori
1.	81%- 100%	Sangat Tinggi
2.	61%-80%	Tinggi
3.	41%- 60%	Sedang
4.	21%- 40%	Rendah
5.	0 %- 20%	Sangat Rendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian dalam bentuk deskripsi data dari minat terhadap aktivitas olahraga mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil penelitian disajikan berdasarkan data keseluruhan, faktor ekstrinsik, dan faktor intrinsik. Hasil penelitian diperoleh dari 34 responden mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 dengan 30 butir pernyataan dan empat pilihan jawaban. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang pengumpulannya dilakukan secara *online* melalui *google form*. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel statistik dasar, yaitu *mean*, *SD*, *variance*, *range*, *minimum*, *maximum*, dan dibuat skala distribusi persentase dalam lima kategori, yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah.

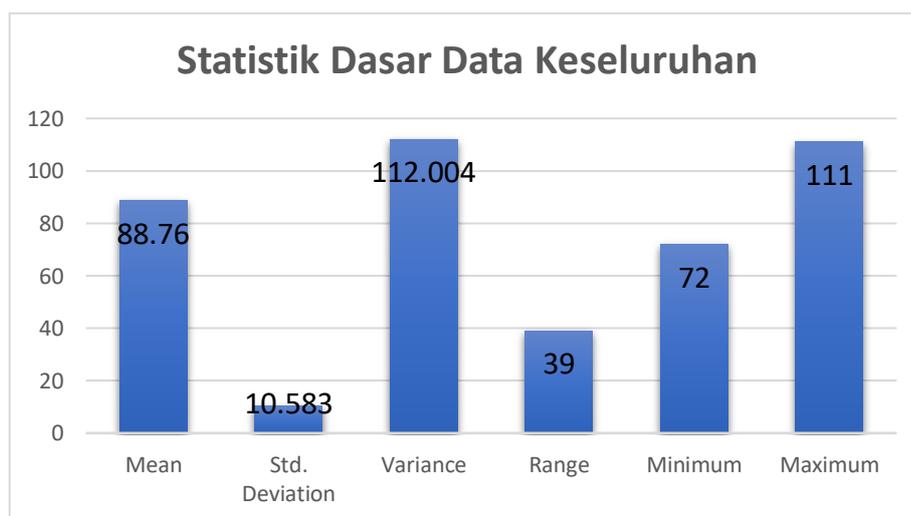
1. Hasil Penelitian Minat terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 Keseluruhan

Secara keseluruhan dari data yang sudah didapat, minat terhadap aktivitas olahraga mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 akan disajikan dalam bentuk Tabel 5.

Tabel 5. Statistik Dasar Data Keseluruhan

<i>Mean</i>	88,76
<i>Std. Deviation</i>	10,583
<i>Variance</i>	112,004
<i>Range</i>	39
<i>Minimum</i>	72
<i>Maximum</i>	111

Dari angket tersebut diperoleh nilai rata-rata sebesar 88,76 dengan skor terendah 72, dan skor tertinggi 111 dengan jarak antarskor 39. Dari data tersebut juga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 10,583 dan nilai varian 112,004. Data tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut.



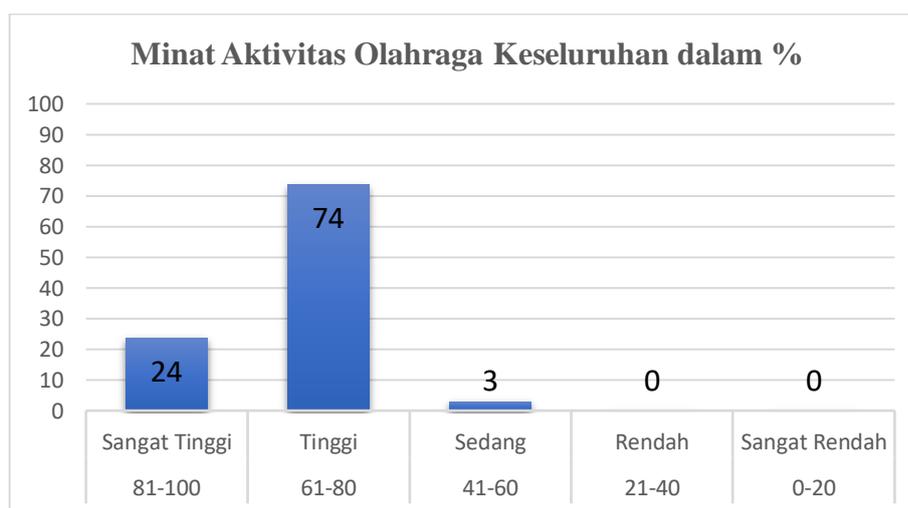
Gambar 2. Diagram Statistik Dasar Data Keseluruhan

Kemudian untuk mengetahui minat terhadap aktivitas olahraga secara keseluruhan, data yang didapatkan dibuat persentase. Setelah itu, dibuatkan skala distribusi dengan lima kategori, yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah yang akan disajikan melalui Tabel 6.

Tabel 6. Minat terhadap Aktivitas Olahraga Keseluruhan

Interval	Kategori	Frekuensi (f)	f relatif %
81% - 100%	Sangat Tinggi	8	24%
61% - 80%	Tinggi	25	74%
41% - 60%	Sedang	1	3%
21% - 40%	Rendah	0	0%
0% - 20%	Sangat Rendah	0	0%
Total		34	100%

Berdasarkan hasil yang diperoleh secara keseluruhan, dari total responden sejumlah 34 orang, diketahui 8 responden (24%) memiliki minat sangat tinggi terhadap aktivitas olahraga. Sebanyak 25 responden (74%) memiliki minat tinggi terhadap aktivitas olahraga, dan 1 responden (3%) memiliki minat sedang terhadap aktivitas olahraga. Data tersebut menggambarkan bahwa minat terhadap aktivitas olahraga secara keseluruhan yang dimiliki oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 tinggi. Data tersebut akan disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut.



Gambar 3. Diagram Minat Keseluruhan

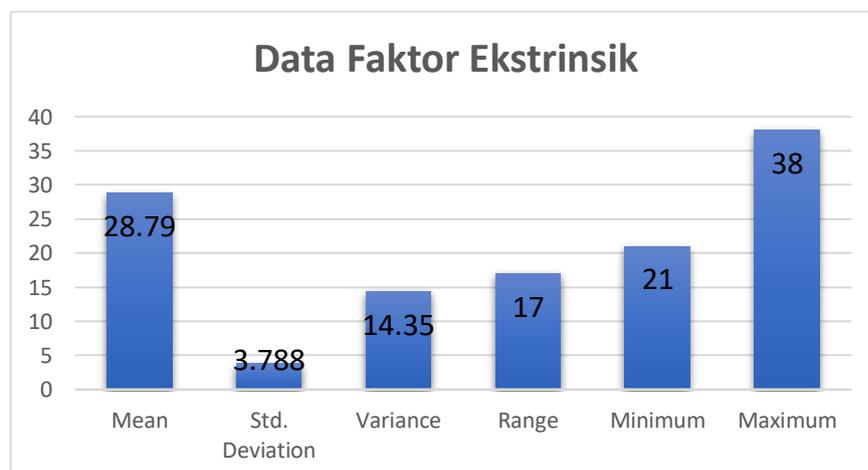
2. Minat terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 Faktor Ekstrinsik

Data keseluruhan kemudian hasil penelitian dilihat berdasarkan faktor ekstrinsik minat terhadap aktivitas olahraga mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 disajikan dalam bentuk Tabel 7.

Tabel 7. Statistik Dasar Faktor Ekstrinsik

<i>Mean</i>	28,79
<i>Std. Deviation</i>	3,788
<i>Variance</i>	14,350
<i>Range</i>	17
<i>Minimum</i>	21
<i>Maximum</i>	38

Dari angket tersebut diperoleh nilai rata-rata, yaitu 28,79 dengan skor terendah 21, dan skor tertinggi 38 dengan jarak antarskor 17. Dari data tersebut juga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 3,788 dan nilai varian 14,350. Data tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut.



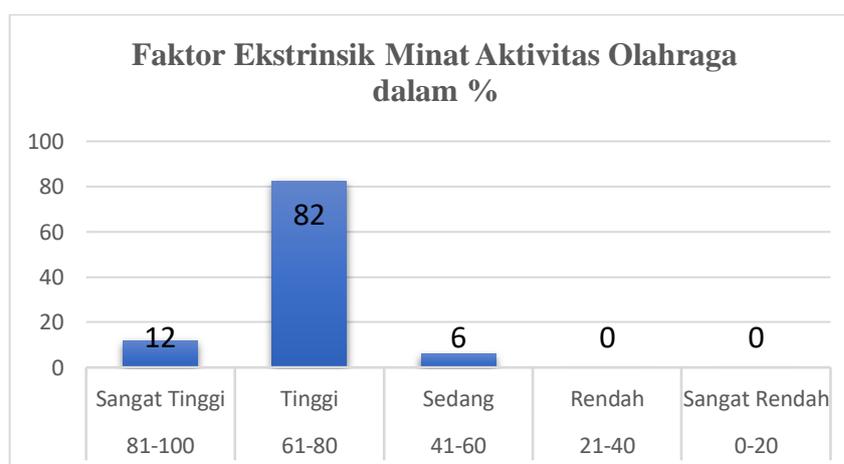
Gambar 4. Diagram Statistik Dasar Faktor Ekstrinsik

Kemudian untuk mengetahui faktor ekstrinsik dari minat terhadap aktivitas olahraga, data yang didapatkan dibuat persentase kemudian ditampilkan dengan skala distribusi dengan lima kategori, yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah yang akan disajikan melalui Tabel 8.

Tabel 8. Faktor Ekstrinsik Minat terhadap Aktivitas Olahraga

Interval	Kategori	Frekuensi (f)	f relatif %
81% - 100%	Sangat Tinggi	4	12%
61% - 80%	Tinggi	28	82%
41% - 60%	Sedang	2	6%
21% - 40%	Rendah	0	0%
0% - 20%	Sangat Rendah	0	0%
Total		34	100%

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari faktor ekstrinsik minat terhadap aktivitas olahraga, dari total responden sejumlah 34 orang, diketahui 4 responden (12%) memiliki faktor ekstrinsik minat sangat tinggi terhadap aktivitas olahraga. Sebanyak 28 responden (82%) memiliki faktor ekstrinsik minat tinggi terhadap aktivitas olahraga, dan 2 responden (6%) memiliki faktor ekstrinsik minat sedang terhadap aktivitas olahraga. Data tersebut menggambarkan bahwa faktor ekstrinsik minat terhadap aktivitas olahraga secara keseluruhan yang dimiliki oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 tinggi. Data tersebut akan disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut.



Gambar 5. Diagram Faktor Ekstrinsik Minat Aktivitas Olahraga

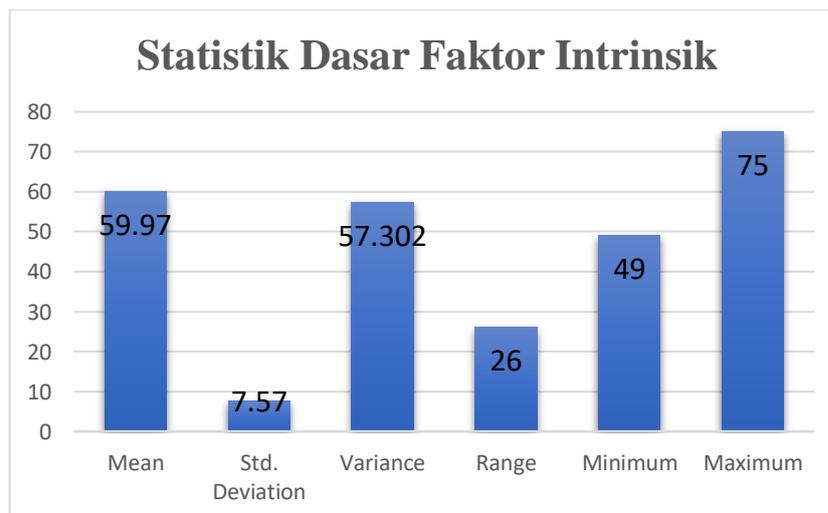
3. Minat terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 Faktor Intrinsik

Dari data keseluruhan kemudian hasil penelitian dilihat berdasarkan faktor intrinsik minat terhadap aktivitas olahraga mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 akan disajikan dalam bentuk Tabel 9.

Tabel 9. Statistik Dasar Faktor Intrinsik

<i>Mean</i>	59,97
<i>Std. Deviation</i>	7,57
<i>Variance</i>	57,302
<i>Range</i>	26
<i>Minimum</i>	49
<i>Maximum</i>	75

Dari angket tersebut diperoleh nilai rata-rata sebesar 59,97 dengan skor terendah 49, dan skor tertinggi 75 dengan jarak antarskor 26. Dari data tersebut juga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 7,57 dan nilai varian 57,302. Data tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut.



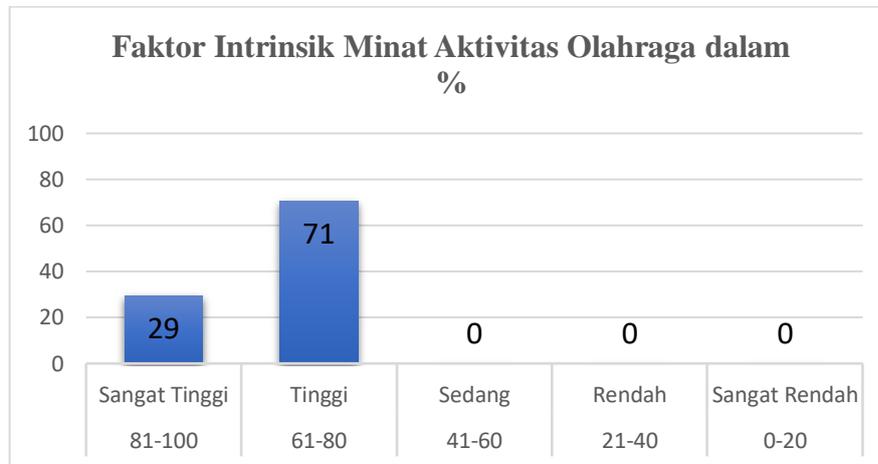
Gambar 6. Diagram Statistik Dasar Faktor Intrinsik

Untuk mengetahui faktor intrinsik dari minat terhadap aktivitas olahraga, data yang didapatkan dibuat persentase. Setelah itu, dibuatkan skala distribusi dengan lima kategori, yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah yang akan disajikan melalui Tabel 10.

Tabel 10. Faktor Intrinsik Minat terhadap Aktivitas Olahraga

Interval	Kategori	Frekuensi (f)	f relatif %
81% - 100%	Sangat Tinggi	10	29%
61% - 80%	Tinggi	24	71%
41% - 60%	Sedang	0	0%
21% - 40%	Rendah	0	0%
0% - 20%	Sangat Rendah	0	0%
Total		34	100%

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari faktor intrinsik minat terhadap aktivitas olahraga, dari total responden sejumlah 34 orang, diketahui 10 responden (29%) memiliki faktor intrinsik minat sangat tinggi terhadap aktivitas olahraga. Sebesar 24 responden (71%) memiliki faktor instrinsik minat tinggi terhadap aktivitas olahraga, Data tersebut menggambarkan bahwa faktor intrinsik minat terhadap aktivitas olahraga secara keseluruhan yang dimiliki oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 tinggi. Data tersebut akan disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut.



Gambar 7 Diagram Faktor Intrinsik Minat Aktivitas Olahraga

B. Pembahasan

Aktivitas olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, namun minat seseorang terhadap olahraga bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dalam tulisan ini, akan dijelaskan tiga faktor utama yang mempengaruhi minat individu terhadap aktivitas olahraga, yaitu rasa senang atau tertarik, fasilitas, dan perhatian. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor ini, diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas olahraga dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai minat terhadap aktivitas olahraga mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019, secara keseluruhan, dari total responden 34 orang, sebanyak 8 orang (24%) memiliki minat sangat tinggi terhadap aktivitas olahraga. Sebanyak 25 orang (74%) memiliki minat tinggi terhadap aktivitas olahraga, dan 1 orang (3%) memiliki minat sedang terhadap aktivitas olahraga.

Ditinjau dari faktor ekstrinsik yang memengaruhi minat terhadap aktivitas olahraga, sebanyak 4 orang (12%) memiliki faktor ekstrinsik sangat tinggi, 28 orang

(82%) memiliki faktor ekstrinsik tinggi, dan 2 orang (6%) memiliki faktor ekstrinsik sedang. Di sisi lain, dilihat dari faktor intrinsik yang memengaruhi minat terhadap aktivitas olahraga, sebanyak 10 orang (29%) memiliki faktor intrinsik sangat tinggi, dan 24 orang (71%) memiliki faktor intrinsik tinggi.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa minat terhadap aktivitas olahraga mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 tinggi. Minat tersebut dipengaruhi beberapa faktor, yaitu rasa senang atau rasa tertarik, fasilitas yang mendukung, dan perhatian. Dilihat dari faktor ekstrinsik yaitu lingkungan atau fasilitas. Ketersediaan dan kualitas fasilitas olahraga juga memiliki peran signifikan dalam memengaruhi minat individu terhadap aktivitas olahraga. Fasilitas yang baik, seperti lapangan olahraga yang nyaman, *gym* dengan peralatan modern atau kolam renang yang bersih, dapat meningkatkan daya tarik dan kenyamanan bagi para peserta (Caldwell & Smith, 2020: 100). Fasilitas yang memadai dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mempermudah individu untuk berpartisipasi dalam olahraga yang diminati. Berdasarkan hasil survei pada penelitian ini terlihat bahwa fasilitas berupa sarana dan prasarana olahraga yang terdapat di Yogyakarta khususnya di lingkungan mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 cukup lengkap, baik, dan terawat sehingga timbul minat dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut.

Dari faktor intrinsik, minat melakukan aktivitas olahraga dipengaruhi oleh rasa senang atau rasa tertarik dan perhatian. Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 memiliki rasa senang atau tertarik yang tinggi

terhadap aktivitas olahraga sehingga kegiatan tersebut menjadi salah satu pilihan yang menyenangkan untuk dapat mengisi aktivitas kegiatan sehari-hari. Rasa senang atau tertarik terhadap olahraga merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi minat individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Ketertarikan terhadap jenis olahraga tertentu, kepuasan atas prestasi yang diraih, dan pengalaman menyenangkan selama berolahraga dapat menciptakan perasaan positif terhadap aktivitas tersebut (Stewart & Smith, 2019: 255). Semakin seseorang merasa senang dan tertarik dengan olahraga yang dipilih, semakin besar kemungkinan mereka untuk terus berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Perhatian juga memengaruhi minat terhadap aktivitas olahraga tersebut. Perhatian yang dimaksud yaitu yang diterima individu melalui lingkungannya dengan melihat secara langsung ataupun melalui ajakan. Dukungan dan perhatian dari orang-orang di sekitar juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi minat terhadap aktivitas olahraga. Dukungan dari keluarga, teman, atau pelatih, perhatian positif dan dorongan dari orang lain dapat meningkatkan motivasi dan komitmen individu untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang dipilih (Harwood, Knight, & Thelwell, 2015: 45). Rasa dihargai dan diperhatikan oleh orang lain dapat menjadi pendorong bagi seseorang untuk tetap aktif dan berdedikasi dalam berolahraga. Lingkungan menjadi perhatian yang tinggi bagi minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 terhadap aktivitas olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Bellinda dan Hermawan (2022), tentang minat terhadap aktivitas olahraga yang berjudul “Survei Minat dan Motivasi

Masyarakat dalam Aktivitas Olahraga pada Masa Pandemi Covid-19 di Pasar Wisata Lapangan Mataram Kota Pekalongan” menunjukkan rata-rata tingkat animo masyarakat dalam kegiatan olahraga selama pandemi Covid-19 di pasar wisata lapangan Mataram sebesar 79,68% termasuk dalam kategori sangat tinggi. Di sisi lain, ketiga indikator minat yang membangkitkan minat masyarakat memiliki persentase tertinggi yaitu kemauan dan lingkungan sebesar 84,85%. Hal ini dikarenakan oleh masyarakat dalam aktivitas olahraga dilakukan atas kemauan sendiri demi meningkatkan kesehatan tubuh dan produktivitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Bayu dan Heni (2016) tentang “Survei Faktor-Faktor yang Memengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo” menunjukkan faktor-faktor yang memengaruhi minat olahraga rekreasi akhir pekan yang dilakukan oleh masyarakat di alun-alun Wonosobo adalah kondisi fisik, psikis, relasi anggota keluarga, suasana rumah, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan, kepuasan kerja, motivasi kerja, manfaat kerja dan lingkungan tempat tinggal. Faktor-faktor yang memengaruhi minat dalam melakukan olahraga rekreasi akhir pekan di alun-alun Wonosobo sebesar 63,3% minat warga untuk berolahraga di alun-alun termasuk dalam kategori tinggi, bahkan 36,7% warga memiliki minat sangat tinggi untuk berolahraga di alun-alun Wonosobo. Beberapa aspek yang diteliti yang tertinggi persentasenya adalah kondisi psikis memperoleh skor sebesar 86%, dan motivasi kerja sebesar 86%.

Berdasarkan pembahasan di atas dan penelitian-penelitian terkait, terdapat kesamaan variabel dari minat yang diteliti, yaitu faktor ekstrinsik dan intrinsik walaupun terdapat perbedaan indikator terhadap faktor-faktor tersebut. Dalam

penelitian ini minat terhadap aktivitas olahraga sudah tinggi, namun untuk menjaga agar minat tersebut tetap konsisten, perlu ada dukungan dari faktor ekstrinsik. Fasilitas publik untuk olahraga dapat ditingkatkan dan dirawat sehingga dapat membuat nyaman bagi penggunaannya dan mampu meningkatkan minat terhadap aktivitas olahraga. Faktor intrinsik juga tidak kalah penting dalam memengaruhi minat terhadap aktivitas olahraga. Oleh karena itu, perlu ada kesadaran diri bahwa aktivitas olahraga merupakan kegiatan yang penting dan perlu dilakukan secara rutin untuk menjaga tubuh agar tetap bugar. Di samping itu, pembangunan lingkungan yang sehat dan positif juga merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan agar minat terhadap aktivitas olahraga tetap tinggi dan konsisten.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik mungkin, namun dalam melakukan penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Adapun keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Kemungkinan adanya ketidakseriusan dalam pengisian angket mengenai minat terhadap aktivitas olahraga yang telah disebarkan kepada responden karena penyebaran dilakukan secara *online*.
2. Responden yang terlibat dalam penelitian masih terbatas sehingga untuk mencapai kesimpulan yang lebih luas penyebaran perlu dilakukan dengan melibatkan responden yang lebih beragam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian yang telah dilakukan di bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 terhadap aktivitas olahraga adalah tinggi. Hal itu dilihat secara keseluruhan, baik dari faktor ekstrinsik maupun dari faktor intrinsik. Minat tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu rasa senang atau rasa tertarik, fasilitas yang mendukung, dan perhatian.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini memberikan masukan untuk mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 untuk lebih memahami pentingnya menjaga tubuh agar tetap bugar dengan aktivitas olahraga.
2. Hasil dari penelitian ini memberikan masukan yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi FMIPA UNY Angkatan 2019 untuk lebih meningkatkan dan mempertahankan kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut.

1. Mahasiswa perlu mempertahankan minat terhadap aktivitas olahraga yang tinggi secara konsisten karena aktivitas tersebut memiliki dampak yang baik

bagi tubuh serta menjadikan lingkungan sekitar menjadi lebih sehat karena ajakan tidak langsung dari lingkungan yang sering melakukan aktivitas olahraga tersebut.

2. Pemegang kebijakan dapat mengembangkan dan meningkatkan fasilitas olahraga yang terdapat di Yogyakarta, khususnya di Universitas Negeri Yogyakarta karena fasilitas yang baik dan lengkap akan memengaruhi minat dari faktor ekstrinsik terhadap aktivitas olahraga.
3. Peneliti selanjutnya dapat memperluas populasi dan sampel agar data yang didapat lebih terpercaya serta melihat pengaruh-pengaruh lain yang dapat memengaruhi minat terhadap aktivitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- AM, Sardiman. (2006). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Raja-Grafindo Persada.
- Aditama, S. R. (2020). *Minat santri Wisma Bimbingan Islam untuk melakukan aktivitas olahraga selama masa Covid-19*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik penunjang pendidikan (Hasil survei sosial ekonomi nasional modul sosial budaya dan pendidikan 2021)*. Jakarta: BPS.
- Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan pengetahuan anak difabel melalui pendidikan jasmani olahraga dan outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 70-77.
- Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (2020). The role of facilities in youth sport participation. *Journal of Sport Management*, 34(2), 93-104.
- Damanik, S. (2015). *Olahraga rekreasi prinsip dan aplikasi*. Medan: Unimed Press.
- Erfiana, M. U. (2020). *Minat siswa SD Donorejo pada olahraga renang*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Guadnanto, S. R. (2011). *Pemahaman individu teknik nontes*. Kudus: Kencana.
- Harwood, C., Knight, C., & Thelwell, R. (2015). What do we know about the motivational climate in youth sport? current evidence and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 41-48.
- Hasugian, H., & Shidiq, A. N. (2012). Rancang bangun sistem informasi industri kreatif bidang penyewaan sarana olahraga. *Semantik*, 2(1).
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan filsafat olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jane, E. R., Brad, R. H., Kirstin, H., Pamela, W., & Christoph, B. (2014). Sport participation and subjective well being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health. Human Kinetics, Inc.* pp.396-403.
- Jurusan Pendidikan Biologi. (2017). Kurikulum 2014 Program Studi Pendidikan Biologi FMIPA. Universitas Negeri Yogyakarta, Edisi Revisi.
- Maksum, A. (2012). *Buku ajar mata kuliah metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

- Mamik. (2015). *Metodologi kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Muhibbinsyah. (2010). *Psikologi pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat Indonesia Sumatera Utara tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(1), 38-55.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Riza, M. F., Adi, S., & Andiana, O. (2018). Survei tentang minat aktivitas olahraga di madrasah Aliyah Al-Ma'arif Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 78-84.
- Setiyawan, S. (2017). Visi pendidikan jasmani dan olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Singarimbun, M., & Handayani, T. (2006). *Metode penelitian survai*. Jakarta: Pusaka LP3ES.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stewart, B., & Smith, A. (2019). The role of enjoyment in predicting physical activity and exercise behavior. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 247-261.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugono, D. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sujarweni, V. W., & Utami, L. R. (2019). *The master book of SPSS: Pintar mengolah data statistik untuk segala keperluan secara otodidak*. Yogyakarta: Start Up.
- Suryabrata, S. (2010). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/8789240015111-eng.pdf>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN PENILAIAN INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes.

NIP : 198206052005011002

Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir atas nama mahasiswa:

Nama : Ferdy Reza Sembiring

NIM : 18603141022

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TA : Minat Terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Program Studi
Pendidikan Biologi Universitas Negeri Yogyakarta

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan

Layak digunakan untuk perbaikan

Tidak layak digunakan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Maret 2023

Validator



Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes.
NIP. 198206052005011002

Catatan: beri tanda √

Lampiran 2. Surat Izin Uji Coba Instrumen

JRAT IZIN UJI INSTRUMEN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/441/UN34.16/LT/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

10 April 2023

Yth . Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
tembusan Kaprodi Pendidikan Biologi

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Ferdy Reza Sembiring
NIM : 18603141022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1
Judul Tugas Akhir : Minat Terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Ahmad Dahlan
Waktu Uji Instrumen : Senin - Sabtu, 10 - 15 April 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian

Yogyakarta, 15 Juni 2023

Lampiran : 1 Berkas Proposal
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Ketua Dapertemen
Pendidikan Biologi
FMIPA UNY

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Ferdy Reza Sembiring
NIM : 18603141022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Mengajukan permohonan untuk mendapatkan ijin penelitian (survey) dalam rangka penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul: **"Minat Terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Yogyakarta"**

Lokasi penelitian : Program Studi Pendidikan Biologi FMIPA UNY
Alamat Penelitian : Jl.Colombo No. 1 Yogyakarta 55281.
Waktu penelitian : 15 - 22 Juni 2023

Mengetahui:
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S.
NIP 19550716 198403 1 003

Mahasiswa,



Ferdy Reza Sembiring
NIM 18603141022

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1338/UN34.16/PT.01.04/2023 15 Juni 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . Ketua Departemen Pendidikan Biologi FMIPA UNY

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Ferdy Reza Sembiring
NIM	: 18603141022
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	: 15 - 22 Juni 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Angket Penelitian

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

1. Kisi-Kisi Instrumen dan Instrumennya

a. Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Σ Soal
Minat terhadap aktivitas olahraga	Ekstrinsik	Fasilitas	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	10
	Intrinsik	Rasa tertarik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10
		Perhatian	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	10
Jumlah				30

b. Instrumen

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa senang dalam melakukan aktivitas olahraga.				
2.	Saya berolahraga karena sadar akan kesehatan.				
3.	Saya berolahraga untuk menjaga agar tetap bugar.				
4.	Saya berolahraga karena mudah dilakukan.				
5.	Saya berolahraga untuk menjadikan olahraga sebagai gaya hidup.				
6.	Saya tertarik untuk mengikuti kegiatan				

	olahraga karena mudah dilakukan.				
7.	Saya tertarik untuk melakukan kegiatan olahraga melalui aplikasi.				
8.	Saya berolahraga atas dasar keinginan saya sendiri.				
9.	Saya menggunakan waktu luang saya dengan olahraga.				
10.	Banyak hal menarik yang saya dapatkan ketika berolahraga.				
11.	Saya selalu memperhatikan teman saat berolahraga.				
12.	Teman-teman yang mendorong saya untuk berolahraga.				
13.	Karena lingkungan, saya melakukan olahraga.				
14.	Saya berolahraga karena suka menonton pertandingan olahraga.				
15.	Saya berolahraga karena olahraga sedang “ <i>getren</i> ”.				
16.	Saya berolahraga untuk menjaga berat badan tetap ideal.				
17.	Berolahraga dapat membantu tidur saya menjadi berkualitas.				
18.	Berolahraga membantu tubuh saya untuk bekerja secara optimal.				
19.	Saya berolahraga karena olahraga dapat membantu				

	meningkatkan stamina.				
20.	Kondisi tubuh yang buruk membuat saya mulai berolahraga.				
21.	Saya berolahraga karena fasilitas olahraga yang bersih				
22.	Sarana yang memadai membantu saya berolahraga.				
23.	Saya berolahraga karena fasilitas yang sudah terkini				
24.	Saya berolahraga karena fasilitas yang mudah diakses.				
25.	Aplikasi <i>smartphone</i> memudahkan saya untuk berolahraga.				
26.	Saya berolahraga tanpa fasilitas olahraga yang ada.				
27.	Saya menggunakan jasa <i>trainer</i> untuk mengatur pola olahraga.				
28.	Saya berolahraga menggunakan alat yang saya buat sendiri.				
29.	Saya berolahraga karena harga menggunakan fasilitas yang terjangkau.				
30.	Saya berolahraga karena bisa menggunakan sarana olahraga dengan teman-teman.				

Lampiran 6. Angket Online

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA... 

[Pertanyaan](#) [Pratinjau](#) [Jawaban](#) [Bagikan](#)

Minat Terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Yogyakarta

Kepada Yth.
Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Yogyakarta

Saya Ferdy Reza Sembiring mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta mengharapkan ketersediaan saudara untuk mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini adalah alat pengambilan data dalam penyusunan penelitian tugas akhir skripsi dengan judul "MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA".

Mohon bantuannya untuk memperhatikan setiap butir pernyataan sebelum memilih opsi jawaban. Atas perhatian dan ketersediaan saudara untuk mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA... 

[Pertanyaan](#) [Pratinjau](#) [Jawaban](#) [Bagikan](#)

Saya merasa senang dalam melakukan aktivitas olahraga. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena sadar akan kesehatan. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA... 

[Pertanyaan](#) [Pratinjau](#) [Jawaban](#) [Bagikan](#)

Saya berolahraga untuk menjaga agar tetap bugar. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena mudah dilakukan. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA... 

[Pertanyaan](#) [Pratinjau](#) [Jawaban](#) [Bagikan](#)

Saya berolahraga karena mudah dilakukan. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga untuk menjadikan olahraga sebagai gaya hidup. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA... 

[Pertanyaan](#) [Pratinjau](#) [Jawaban](#) [Bagikan](#)

Saya tertarik untuk melakukan kegiatan olahraga melalui aplikasi *

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga atas dasar keinginan saya sendiri. *

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA... 

[Pertanyaan](#) [Pratinjau](#) [Jawaban](#) [Bagikan](#)

Saya menggunakan waktu luang saya dengan olahraga. *

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

Banyak hal menarik yang saya dapatkan ketika berolahraga. *

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA... 

[Pertanyaan](#) [Pratinjau](#) [Jawaban](#) [Bagikan](#)

Saya selalu memperhatikan teman saat berolahraga. *

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

Teman-teman yang mendorong saya untuk berolahraga. *

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

MINAT TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA MAHASISWA... 

[Pertanyaan](#) [Pratinjau](#) [Jawaban](#) [Bagikan](#)

Karena lingkungan, saya melakukan olahraga. *

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena suka menonton pertandingan olahraga. *

Sangat Setuju

Setuju

Tidak Setuju

Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena olahraga sedang "ngetren". *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga untuk menjaga berat badan tetap ideal. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Berolahraga dapat membantu tidur saya menjadi berkualitas. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Berolahraga membantu tubuh saya untuk bekerja secara optimal. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena fasilitas olahraga yang bersih. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Sarana yang memadai membantu saya berolahraga. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena fasilitas olahraga yang bersih. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Sarana yang memadai membantu saya berolahraga. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena fasilitas yang sudah terkini. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena fasilitas yang mudah diakses. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Aplikasi *smartphone* memudahkan saya untuk berolahraga. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga tanpa fasilitas olahraga yang ada. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menggunakan jasa *trainer* untuk mengatur pola olahraga. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga menggunakan alat yang saya buat sendiri. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena harga menggunakan fasilitas yang terjangkau. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berolahraga karena bisa menggunakan sarana olahraga dengan teman-teman. *

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Lampiran 7. Skor Angket Penelitian

X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	4	2	79		
2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	110	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	83	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	84	
5	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	79	
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	85	
7	4	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	96	
8	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	108	
9	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	79	
10	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	79	
11	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	88	
12	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	90	
13	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	106	
14	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	89	
15	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	72	
16	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	2	3	3	79
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	85
18	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	93	
19	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	88	
20	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	2	90	
21	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	90	
22	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	86	
23	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	83	
24	3	4	4	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	1	1	2	1	1	4	3	1	2	1	4	1	2	3	4	4	4	75	
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	101	
26	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	1	3	3	3	88	
27	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	104	
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	86
29	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	1	1	2	2	1	3	3	3	4	4	1	3	3	3	4	4	3	1	2	1	74	

30	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	1	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	81
31	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	99
32	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	98
33	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	111
34	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	80
	110	117	114	102	102	101	103	116	92	104	89	88	93	88	70	105	107	112	113	113	103	106	99	114	102	103	75	79	99	99	3018

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics		
Minat Olahraga		
N	Valid	34
Mean		88,76
Std. Deviation		10,583
Variance		112,004
Range		39
Minimum		72
Maximum		111
Sum		3018

Minat Olahraga					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72	1	2,9	2,9	2,9
	74	1	2,9	2,9	5,9
	75	1	2,9	2,9	8,8
	79	5	14,7	14,7	23,5
	80	1	2,9	2,9	26,5
	81	1	2,9	2,9	29,4
	83	2	5,9	5,9	35,3
	84	1	2,9	2,9	38,2
	85	2	5,9	5,9	44,1
	86	2	5,9	5,9	50,0
	88	3	8,8	8,8	58,8

	89	1	2,9	2,9	61,8
	90	3	8,8	8,8	70,6
	93	1	2,9	2,9	73,5
	96	1	2,9	2,9	76,5
	98	1	2,9	2,9	79,4
	99	1	2,9	2,9	82,4
	101	1	2,9	2,9	85,3
	104	1	2,9	2,9	88,2
	106	1	2,9	2,9	91,2
	108	1	2,9	2,9	94,1
	110	1	2,9	2,9	97,1
	111	1	2,9	2,9	100,0
Total		34	100,0	100,0	

Statistics			
		Intrinsik	Ekstrinsik
N	Valid	34	34
Mean		59,97	28,79
Std. Deviation		7,570	3,788
Variance		57,302	14,350
Range		26	17
Minimum		49	21
Maximum		75	38
Sum		2039	979

Intrinsik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49	2	5,9	5,9	5,9
	51	2	5,9	5,9	11,8
	53	2	5,9	5,9	17,6
	54	3	8,8	8,8	26,5
	55	4	11,8	11,8	38,2
	57	4	11,8	11,8	50,0
	58	3	8,8	8,8	58,8
	61	1	2,9	2,9	61,8
	62	3	8,8	8,8	70,6
	67	3	8,8	8,8	79,4
	68	1	2,9	2,9	82,4
	69	1	2,9	2,9	85,3
	71	1	2,9	2,9	88,2
	72	1	2,9	2,9	91,2
	73	2	5,9	5,9	97,1
75	1	2,9	2,9	100,0	
Total		34	100,0	100,0	

Ekstrinsik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	2,9	2,9	2,9
	24	1	2,9	2,9	5,9

	25	2	5,9	5,9	11,8
	26	7	20,6	20,6	32,4
	27	2	5,9	5,9	38,2
	28	8	23,5	23,5	61,8
	29	1	2,9	2,9	64,7
	30	2	5,9	5,9	70,6
	31	3	8,8	8,8	79,4
	32	3	8,8	8,8	88,2
	35	2	5,9	5,9	94,1
	38	2	5,9	5,9	100,0
Total		34	100,0	100,0	