Vol 7, No 1, Page 83-98 Year 2026
ISSN: Online 2774-6984
https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/paradigma/index
Email: jurnalparadigmajsre@unima.ac.id

Motivasi Berolahraga Mahasiswa Universitas Riau

Alia Indri Astuti[1], Hesti Asriwandari[2]
Jurusan Sosiologi, Fakulltas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Riau
email: [1]alia.indri4733@student.unri.ac.id, [2]hesti.asriwandari@lecturer.unri.ac.id

Diterima	19	Desember`	2023
Disetujui	15	Juni	2026
Dipublish	15	Juni	2026

Abstract
This research is motivated by the use of students' free time for academic and non-academic activities. In the midst of busy student activities, many of them still find time to exercise. This relates to a positive attitude towards sports activities which will provide the encouragement or motivation needed to pursue and achieve a desired goal in sports. This research was conducted in the Bina Widya Campus, H.R. Soebrantas Road, KM. 12.5 Simpang Baru, Tampan sub-District, Pekanbaru City, Riau Province, precisely in a place that is a sports spot. This research aims to determine: (1) Universitas Riau students' exercise motivation (2) Cognitive, affective and conative attitudes towards exercise motivation. The method used in this research is descriptive quantitative. The population of this study were all Universitas Riau students who carried out sports activities around the Bina Widya Campus and the sample was 96 respondents based on the Lemeshow formula. Sampling used accidental sampling technique. The data instruments are in the form of questionnaires, observations and documentation. Based on the research results, it can be concluded that the majority of Universitas Riau students have a high level of cognitive, affective and conative attitudes regarding sports activities, followed by a high level of motivation to exercise for health needs, recreation needs, social needs and personal potential needs. Of all the attitudes, high cognitive attitudes were the most frequently held by respondents, as many as 96 people or the entire sample and the motivation most often chosen by respondents was exercising for health needs, as many as 93 people. This means that cognitive attitudes have a big role in influencing the motivation to exercise at Universitas Riau students to meet their health needs.

Keywords: *Sports, Attitude, Motivation*

Abstrak
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pemanfaatan penggunaan waktu luang mahasiswa untuk kegiatan akademis ataupun non akademis. Ditengah kesibukan mahasiswa yang padat, banyak dari mereka yang masih menyempatkan waktu untuk berolahraga. Hal ini berkaitan dengan sikap yang positif terhadap aktivitas berolahraga akan memberikan dorongan atau motivasi yang diperlukan untuk mengejar dan mencapai suatu tujuan yang diinginkan dalam berolahraga. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Kampus Bina Widya, Jl. H.R. Soebrantas, KM. 12,5 Simpang Baru, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau tepatnya di tempat yang menjadi *spot-spot* berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Riau (2) Sikap kognitif, afektif dan konatif terhadap motivasi berolahraga. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Riau yang melakukan aktivitas berolahraga di sekitar Kampus Bina Widya dan sampelnya sebanyak 96

CC BY NC SA

Copyright ©2026

responden berdasarkan rumus Lemeshow. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen datanya berupa angket, observasi, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Riau memiliki tingkat sikap kognitif, afektif dan konatif yang tinggi tentang aktivitas berolahraga diikuti pula memiliki tingkat motivasi yang tinggi berolahraga untuk kebutuhan kesehatan, kebutuhan rekreasi, kebutuhan sosial, dan kebutuhan potensi diri. Dari semua sikap, sikap kognitif tinggi yang paling banyak dimiliki oleh responden yaitu sebanyak 96 orang atau seluruh sampel dan motivasi yang paling banyak dipilih oleh responden yaitu berolahraga untuk kebutuhan kesehatan yaitu sebanyak 93 orang. Hal ini berarti sikap kognitif memiliki peran besar dalam mempengaruhi motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Riau untuk memenuhi kebutuhan kesehatan.

***Kata kunci**: Olahraga, Sikap, Motivasi*

Pendahuluan

Waktu luang merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang sesuai keinginannya setelah meninggalkan pekerjaan, keluarga dan kegiatan sosial untuk tujuan istirahat, rekreasi, pengetahuan atau pengembangan tujuan keterampilan seseorang, atau untuk meningkatkan partisipasi dalam masyarakat (Rohman, 2020). Ada banyak sekali aktivitas bermanfaat baik itu akademik maupun non akademik yang dapat dilakukan mahasiswa dalam mengisi waktu luangnya setelah aktivitas perkuliahan. Namun, ditengah kesibukan menjadi mahasiswa, mereka tetap menyempatkan waktu untuk berolahraga. Hal ini dapat dilakukan, sebab mereka memiliki pemikiran bijak bahwa untuk dapat melakukan berbagai aktivitas dengan maksimal maka diperlukan tubuh yang fit dan bugar untuk menunjang itu semua.

Olahraga memang pilihan yang tepat dan bermanfaat sekaligus lebih produktif yang dapat dilakukan mahasiswa untuk menunjang kesehatan sebagai aktivitas mengisi waktu luangnya (Zulbandi et al., 2020). Olahraga didasarkan pada kegiatan gerak manusia dengan teknik tertentu yang dalam implementasinya ada elemen permainan dengan rasa senang dan dilakukan dan dipenuhi di waktu luang (Aldino & Akbari, 2022). Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh agar sehat dan bugar secara fisik dan juga dapat melepaskan stres secara rohani (Rizaldi, 2018). Namun kenyataanya masyarakat Indonesia belum secara menyeluruh sadar dan butuh akan olahraga.

Berdasarkan hasil dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) dalam (Prasetyo, 2015) menunjukkan bahwa jumlah penduduk berusia 10 tahun ke atas yang berpartisipasi dalam olahraga baik di daerah perkotaan maupun pedesaan mengalami penurunan partisipasi dari waktu ke waktu yaitu dari 25,4% pada tahun 2003 menjadi 23,2% pada tahun 2006, dan akhirnya menjadi 21,8% pada tahun 2009. Data dari WHO, pada tahun 2016 menunjukkan tingkat aktivitas fisik dunia dimana orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif yaitu 55% (pria 23% dan wanita 32%). Ini berarti 1 dari 4 orang dewasa tidak memenuhi rekomendasi global setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang, atau 75 menit aktivitas fisik intensitas kuat per minggu (Handayani & Fithroni, 2018). Lebih lanjut studi WHO menjelaskan lebih 2 juta kematian setiap tahun diakibatkan kurangnya aktivitas fisik antara 60% sampai 85% dan juga adanya faktor lainya yaitu kebiasaan merokok dan pola makan

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

tidak sehat (Majid, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fonterra untuk memperingati Hari Osteoporosis Sedunia, terungkap bahwa Indonesia adalah negara yang paling tidak aktif di Asia Tenggara, dengan 68% responden menyatakan berolahraga kurang dari 3 kali seminggu (Prasetyo, 2015). Fakta-fakta tersebut disebabkan oleh tingginya kesibukan masyarakat oleh kegiatan sehari-hari sehingga terjadi pergeseran pola hidup yang menyebabkan menurunnya aktivitas berolahraga. Selain pergeseran pola hidup, kemalasan juga menjadi faktor menurunnya keinginan berolahraga.

Pilihan untuk melakukan olahraga berkaitan dengan sikap seseorang sehingga melakukan perilaku tersebut. Sikap adalah determinan terpenting dari perilaku manusia (Darmiyati, 1995). Pengetahuan tentang sesuatu dan situasi merupakan awal dari mempengaruhi sikap yang dapat menimbulkan tindakan. Situasi di sini dapat digambarkan sebagai objek yang pada akhirnya memengaruhi perasaan atau emosi dan kemudian munculnya reaksi atau kecenderungan untuk bertindak. Oleh sebab itu, sikap terdiri atas tiga komponen yaitu kognitif identik dengan pengetahuan dan keyakinan, afektif identik dengan aspek perasaan/emosi, dan konatif berupa kecenderungan untuk bertindak /berperilaku.

Dalam dunia olahraga, motivasi merupakan aspek psikologi yang berperan penting untuk memulai dan menggerakkan bagi para pelaku olahraga yang akan menentukan keberhasilan dalam olahraga (Bayudamai & Yuliastrid, 2022). Motivasi pada dasarnya merupakan dorongan *(encouragement)* untuk melakukan segala sesuatu dengan lebih baik daripada yang lain dengan maksud untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Ratno & Suandi, 2018). Saat ini motivasi dalam berolahraga tidak hanya dilakukan untuk kebutuhan menunjang kesehatan saja tetapi untuk tujuan lainnya. Seperti berolahraga untuk memenuhi kebutuhan rekreasi, kebutuhan sosial, dan juga kebutuhan potensi diri.

Ketika sikap dijelaskan sebagai penentu terpenting perilaku manusia dan motivasi sebagai dorongan untuk bertindak, maka jelaslah bahwa kedua konsep ini berkaitan erat dengan perilaku. Oleh karena itu, sikap negatif atau positif seseorang terhadap sesuatu (objek/subyek) dapat diartikan kuat sebagai seseorang yang ingin (termotivasi) atau tidak ingin *(unmotivated)* melakukan sesuatu terhadap objek atau subjek tersebut. Sikap akan sangat mempengarui motivasi dan komitmen dalam mencapai tujuan. Memiliki sikap yang positif terhadap aktivitas berolahraga akan memberikan dorongan atau motivasi yang diperlukan untuk mengejar dan mencapai suatu tujuan yang diinginkan dalam berolahraga.

Sehubungan dengan latar belakang yang telah dipaparkan, maka penulis memutuskan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "**Motivasi Berolahraga Mahasiswa Universitas Riau**". Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pilihan motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Riau sekaligus ingin melihat sikap kognitif, afektif, dan konatif terhadap motivasi berolahraga.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Riau yang melakukan aktivitas berolahraga di sekitar Kampus Bina Widya dan sampelnya sebanyak 96 responden berdasarkan rumus Lemeshow. Pengambilan sampel dilakukan dengan

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

Asal fakultas	Frekuensi	Persentase (%)
FISIP	8	8,3
FKIP	46	47,9
FMIPA	7	7,3
FEB	6	6,3
FAPERTA	15	15,6
FPK	6	6,3
FT	7	7,3
FKp	1	1,0
Total	96	100,0

menggunakan teknik *accidental sampling* selama 5 hari terhitung sejak tanggal 9 – 13 September 2023. Instrumen datanya berupa angket, observasi, dan dokumentasi. Analisa kuantitatif deskriptif yang disajikan dalam bentuk *skala likert* dengan variasi pilihan (sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju). Dalam menganalisa data penelitian ini, menggunakan *software* SPSS Ver. 22 serta dengan bantuan Microsoft Excel 2010.

Hasil dan Pembahasan

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden merupakan informasi berupa data-data yang didapat dari responden berisikan ciri-ciri individu mengenai asal fakultas, olahraga yang diminati, frekuensi olahraga, dan durasi olahraga.

- **Asal Fakultas**

Fakultas adalah bagian dari perguruan tinggi tempat mempelajari bidang keilmuan yang mencakup berbagai program studi/jurusan.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Asal Fakultas

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden yang berolahraga terdiri dari 8 fakultas saja dengan rincian FISIP sebanyak 8 orang (8,3%), FKIP sebanyak 46 orang (47,9), FMIPA sebanyak 7 orang (7,3%), FEB sebanyak 6 orang (6,3%), FAPERTA sebanyak 15 orang (15,6%), FPK sebanyak 6 orang (6,3%), FT sebanyak 7 orang (7,3%), dan FKp sebanyak 1 orang (1,0%).

Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak yaitu berasal dari FKIP sebanyak 46 orang (47,9%), sedangkan responden paling sedikit yaitu berasal dari FKp sebanyak 1 orang (1,0%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FKIP khususnya jurusan pendidikan olahraga yang paling mendominasi aktivitas berolahraga di lingkungan Universitas riau karena mereka dianjurkan untuk sering berolahraga ataupun terdapat tugas-tugas terkait berolahraga juga tentunya mereka tetap memiliki motivasi-motivasi berolahraga lainnya untuk memenuhi tujuan yang hendak dicapai.

- **Olahraga yang Diminati**

Olahraga yang diminati merupakan olahraga yang paling sering dilakukan atau disukai oleh mahasiswa Universitas Riau yang susunan datanya dikelompokkan menurut kategori jenis olahraga yang sesuai.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Olahraga yang Diminati

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

Frekuensi olahraga	Frek.	Persentase (%)
Melakukan olahraga 6-7 hari dalam seminggu	17	17,7
Melakukan olahraga 3-5 hari dalam seminggu	36	37,5
Melakukan olahraga 1-2 hari dalam seminggu	43	44,8
Total	96	100,0

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden menyukai beberapa jenis olahraga yaitu olahraga aerobik sebanyak 26 orang (27,1%) dimana laki-laki 7 orang dan perempuan 19 orang, olahraga anaerobik sebanyak 7 orang (7,3%) dimana laki-laki 5 orang dan perempuan 2 orang, olahraga bela diri sebanyak 8 orang (8,3%) dimana laki-laki 4 orang dan perempuan 4 orang, olahraga permainan bola sebanyak 46 orang (47,9%) dimana laki-laki 28 orang dan perempuan 18 orang, olahraga campuran beladiri dan permainan bola sebanyak 3 orang (3,1%) yaitu laki-laki semua, olahraga campuran aerobik dan permainan bola sebanyak 3 orang (3,1%) yaitu perempuan semua, olahraga campuran aerobik dan bela diri sebanyak 1 orang (1,0%) yaitu perempuan, olahraga campuran aerobik, anaerobik, permainan bola sebanyak 1 orang (1,0%) yaitu laki-laki, olahraga E-Sport sebanyak 1 orang (1,0%) yaitu perempuan.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa olahraga permainan bola sangat disukai oleh mahasiswa Universitas Riau dengan peminat 46 orang. Hal ini dikarenakan olahraga permainan bola sendiri memiliki banyak jenis seperti futsal, bola kaki, badminton, voli, basket, yang mudah dilakukan dimana saja serta murah sehingga memang menjadi favorit setiap orang baik laki-laki maupun perempuan.

Jenis olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
Olahraga Aerobik	26	27,1
Olahraga Anaerobik	7	7,3
Olahraga Bela Diri	8	8,4
Olahraga Permainan Bola	46	48,0
Olahraga Beladiri & Olahraga Permainan Bola	3	3,1
Olahraga Aerobik & Olahraga Permainan Bola	3	3,1
Olahraga Aerobik & Olahraga Beladiri	1	1,0
Olahraga Aerobik, Anaerobik, Permainan Bola	1	1,0
Olahraga E-Sport	1	1,0
Total	96	100,0

- **Frekuensi Olahraga**

Frekuensi olahraga adalah ukuran berapa kali suatu kegiatan olahraga terjadi per satuan waktu (hari) dalam seminggu.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Berdasarkan tabel di tersebut dapat diketahui bahwa responden melakukan olahraga dengan frekuensi 6-7 hari dalam seminggu sebanyak 17 orang (17,7%), melakukan olahraga dengan frekuensi 3-5

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

hari dalam seminggu sebanyak 36 orang (37,5%), melakukan olahraga dengan frekuensi 1-2 hari dalam seminggu sebanyak 43 orang (44,8%).

Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak adalah mahasiswa Universitas Riau yang memiliki frekuensi olahraga 1-2 hari yaitu 43 orang dengan rincian 3 orang berasal dari FISIP, 18 orang berasal dari FKIP, 4 orang berasal dari FMIPA, 4 orang berasal dari FEB, 7 orang berasal dari FAPERTA, 5 orang berasal dari FPK, 1 orang berasal dari FT dan 1 orang berasal dari FKp. Hal ini dapat disimpulkan bahwa walaupun lebih banyak responden yang melakukan olahraga 1-2 hari dalam seminggu namun tentu saja hal ini sebagai sebuah harapan agar dapat rutin dalam berolahraga supaya minimal mendapatkan tubuh yang fit dan bugar.

- **Durasi Olahraga**

Durasi olahraga dijelaskan sebagai berapa lama olahraga berlangsung selama periode waktu tertentu (menit/hari). Distribusi responden yang berolahraga berdasarkan durasi olahraganya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Olahraga

Durasi olahraga	Frek.	Persentase (%)
Melakukan olahraga dengan durasi 30-60 menit/hari	48	50,0
Melakukan olahraga dengan durasi 15-30 menit/hari	33	34,4
Melakukan olahraga dengan durasi 10-15 menit/hari	13	13,5
Melakukan Olahraga dengan durasi 1-3 Jam/Hari	2	2,1
Total	96	100,0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden melakukan olahraga dengan durasi 30-60 menit/hari sebanyak 48 orang (50%) dimana laki-laki 26 orang dan perempuan 22 orang, melakukan olahraga dengan durasi 15-30 menit/hari sebanyak 33 orang (34,4%) dimana laki-laki 15 orang dan perempuan 18 orang, melakukan olahraga dengan durasi 10-15 menit/hari sebanyak 13 orang (13,5%) dimana laki-laki 5 orang dan perempuan 2 orang, melakukan olahraga dengan durasi 1-3 Jam/Hari

CC BY NC SA

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

sebanyak 2 orang (2,1%) yaitu laki-laki semua.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden paling banyak adalah mahasiswa Universitas Riau yang memiliki durasi olahraga 30-60 menit/hari yaitu sebanyak 48 orang. Sedangkan responden paling sedikit adalah mahasiswa Universitas Riau yang memiliki durasi olahraga 1-3 jam/hari yaitu 2 orang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Riau khususnya laki-laki sudah baik dalam melakukan olahraga dengan durasi 30-60 menit/hari sesuai dengan anjuran WHO.

B. Sikap Kognitif, Afektif, dan Konatif Mahasiswa Universitas Riau

1. Sikap Kognitif

Kognitif menggambarkan pengetahuan dan persepsi terhadap objek sikap. Komponen kognitif merupakan bagian sikap berkaitan dengan penilaian seseorang berhubungan dengan suatu objek atau subjek. Pengetahuan dan persepsi ini biasanya berupa keyakinan bahwa individu percaya bahwa objek sikap tertentu memiliki atribut dan perilaku tertentu dan akan mengarah pada hasil tertentu (Schiffman dan Kanuk dalam (Sumarwan, 2002).

Kognitif yaitu sikap mahasiswa dilihat dari pengetahuan dan keyakinannya tentang aktivitas berolahraga yang diukur dari 7 pernyataan mengenai pengetahuan terhadap aktivitas berolahraga yaitu manfaat berolahraga meliputi: olahraga memiliki banyak manfaat dan manfaat variasi dalam berolahraga, risiko dalam berolahraga, kewajiban sebelum dan setelah berolahraga meliputi: kebutuhan akan pemanasan dan pendinginan tubuh, kebutuhan akan konsumsi air putih, kebutuhan akan istirahat yang cukup, dan kebutuhan akan makanan bergizi.

Indikator	Jawaban Dominan			Kategori
	T	S	R	
Sikap Kognitif				
Olahraga memiliki banyak manfaat	96 100%	0 0%	0 0%	T = 96 100,0 % S = 0 0,0% R = 0 0,0%
Manfaat variasi dalam berolahraga	90 93,8%	2 2,1 %	4 4,1%	
Risiko dalam berolahraga	75 78,1%	8 8,3	13 13,6 %	
Pentingnya pemanasan dan pendinginan tubuh sebelum dan setelah berolahraga	96 100,0 %	0 0%	0 0%	
Pentingnya konsumsi air putih sebelum dan setelah berolahraga	95 99,0%	1 1,0 %	0 0%	
Pentingnya istirahat yang cukup sebelum dan setelah berolahraga	89 92,7%	7 7,3 %	0 0%	
Pentingnya konsumsi makanan bergizi sebelum dan setelah berolahraga	90 93,7%	6 6,3 %	0 0%	

Tabel 5 Rekap Jawaban Sikap Kognitif

Dapat diketahui bahwa pada indikator sikap kognitif yang terdiri dari 7 pernyataan memiliki 3 kategori jawaban dominan yang telah diuraikan di atas. Selanjutnya kategori kelas yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Rentang kelas tinggi

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

apabila responden memenuhi skor 26 – 35, kelas sedang apabila responden memenuhi skor 16 – 25, dan kelas rendah apabila responden memenuhi skor 7 – 15. Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Riau memiliki sikap kognitif yang tinggi dibuktikan dengan frekuensi 96 atau (100,0%) mahasiswa Universitas Riau memiliki tingkat pengetahuan tinggi terhadap aktivitas berolahraga.

2. Sikap Afektif

Afektif adalah komponen yang berhubungan langsung dengan faktor emosional dan perasaan individu terhadap objek. Perasaan dan emosi tersebut merupakan evaluasi menyeluruh terhadap nilai-nilai baru yang dirasakan sebagai kebenaran, kebaikan, kenyamanan, dan keindahan, dan pada akhirnya mempengaruhi komponen afektif dari sikap individu. Sebelum membuat keputusan dalam melakukan olahraga, maka mahasiswa akan merancang atau merumuskan komponen afektif yang lebih positif terkait tujuan berolahraga yang sesuai dengan motif mereka dan manfaat yang ingin didapatkan. Afektif yaitu sikap mahasiswa dilihat dari ketertarikan atau perasaan yang kuat terhadap aktivitas berolahraga yang diukur dari 7 pernyataan mengenai suatu ketertarikan atau perasaan yang kuat terhadap aktivitas berolahraga yaitu kegemaran berolahraga, bersemangat dalam berolahraga, terhibur ketika berolahraga, tidak senang menunda aktivitas olahraga, lebih menyukai aktivitas olahraga daripada aktivitas lain, merasa keren ketika berolaraga, dan hobi berolahraga.

Indikator	Jawaban Dominan			Kategori
	T	S	R	
Sikap Afektif				
Kegemaran berolahraga	91 94,8%	5 5,2%	0 0%	T = 72 75,0% S = 24 24,0% R = 0 0,0%
Bersemangat dalam berolahraga	93 96,9%	2 2,1%	1 1,0%	
Terhibur ketika berolahraga	88 91,6%	6 6,4%	2 2,0%	
Tidak senang menunda aktivitas olahraga	57 59,4%	24 25,0%	15 15,6 %	
Lebih menyukai aktivitas olahraga daripada aktivitas lain	59 61,4%	26 27,1%	11 11,5 %	
Merasa keren ketika berolahraga	59 61,5%	24 25,0%	13 13,5 %	
Hobi berolahraga	82 85,5%	11 11,4%	3 3,1%	

Tabel 6 Rekap Jawaban Sikap Afektif

Dapat diketahui bahwa pada indikator sikap afektif yang terdiri dari 7 pernyataan memiliki 3 kategori jawaban dominan yang telah diuraikan di atas. Selanjutnya kategori kelas yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Rentang kelas tinggi apabila responden memenuhi skor 26 – 35, kelas sedang apabila responden memenuhi skor 16 – 25, dan kelas rendah

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

apabila responden memenuhi skor 7 – 15. Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Riau memiliki tingkat ketertarikan atau perasaan yang kuat terhadap aktivitas berolahraga dibuktikan oleh sikap afektif responden yang tinggi sebanyak 72 orang (75,0%) sedangkan sikap afektif responden yang sedang sebanyak 24 orang (25,0%).

3. Sikap Konatif

Konatif adalah pembentukan pola sikap yang menunjukkan kecenderungan bertindak pada diri individu yang berkenaan dengan objek sikap yang dihadapinya. Melalui pengetahuan, seseorang akan memperoleh kepercayaan dan sikap yang pada akhirnya mempengaruhi perilakunya. Konatif yaitu sikap mahasiswa dilihat dari kecenderungan untuk melakukan aktivitas berolahraga yang diukur oleh pertimbangan-pertimbangan tertentu yaitu berolahraga karena memiliki banyak jenis atau pilihannya, berolahraga untuk melatih rasa percaya diri, berolahraga untuk mengisi waktu luang, dan berolahraga sebagai kegiatan yang memaksimalkan produkivitas.

Tabel 7 Rekap Jawaban Sikap Konatif

Dapat diketahui bahwa pada indikator sikap konatif yang terdiri dari 4 pernyataan memiliki 3 kategori jawaban dominan yang telah diuraikan di atas. Selanjutnya kategori kelas yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Rentang kelas tinggi apabila responden memenuhi skor 15 – 20, kelas sedang apabila responden memenuhi skor 9 – 14, dan kelas rendah apabila responden memenuhi skor 4 – 8. Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Riau memiliki perilaku kecenderungan untuk melakukan aktivitas berolahraga dibuktikan dengan sikap konatif responden yang tinggi sebanyak 92 orang (95,8%) sedangkan sikap konatif responden yang sedang sebanyak 4 orang (4,2%).

C. Motivasi Berolahraga Mahasiswa Universitas Riau

1. Berolahraga Untuk Kebutuhan Kesehatan

Olahraga kesehatan adalah olahraga yang memelihara dan/atau meningkatkan derajat kesehatan dinamis, memungkinkan seseorang tetap bugar tidak hanya dalam keadaan diam (sehat statis), tetapi juga menjaga kebugaran dan mobilitas yang mendukung setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (sehat dinamis), yang bersifat rutin, maupun untuk tujuan hiburan dan/atau untuk menghadapi keadaan darurat (Lauh, 2016). Olahraga pada dasarnya untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatannya. Olahraga meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, kanker, obesitas, dan cedera.

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

Indikator	Jawaban Dominan			Kategori
	T	S	R	
Sikap Konatif				
Berolahraga karena memiliki banyak jenis atau pilihannya	89 92,7 %	4 4,2%	3 3,1%	T = 92 95,8% S = 4 4,2% R = 0 0,0%
Berolahraga untuk melatih rasa percaya diri	85 88,5 %	9 9,4%	2 2,1%	
Berolahraga untuk mengisi waktu luang	91 94,8 %	4 4,2%	1 1,0%	
Berolahraga sebagai kegiatan yang produktif	92 95,9 %	3 3,1%	1 1,0%	

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

Kebutuhan kesehatan yaitu motivasi mahasiswa melakukan aktivitas berolahraga dikarenakan adanya dorongan untuk mencapai derajat kesehatan yang lebih baik yang diukur dari 5 pernyataan mengenai dorongan melakukan aktivitas berolahraga dikarenakan adanya kebutuhan untuk mencapai derajat kesehatan yang lebih baik.

Tabel 8 Rekap Jawaban Kebutuhan Kesehatan

Indikator	Jawaban Dominan			Kategori
	T	S	R	
Berolahraga untuk Kebutuhan Kesehatan				
Berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh	96 100,0 %	0 0%	0 0%	
Berolahraga untuk kebugaran tubuh	96 100,0 %	0 0%	0 0%	T = 93 96,9%
Berolahraga agar tubuh ideal	90 93,8%	6 6,3 %	0 0%	S = 3 3,1%
Berolahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuh	95 99,0%	1 1,0 %	0 0%	R = 0 0,0%
Berolahraga untuk menjaga kadar kolesterol	75 78,1%	15 15,6 %	6 6,3 %	

Dapat diketahui bahwa pada indikator berolahraga untuk kebutuhan kesehatan yang terdiri dari 5 pernyataan memiliki 3 kategori jawaban dominan yang telah diuraikan di atas. Selanjutnya kategori kelas yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Rentang kelas tinggi apabila responden memenuhi skor 19 – 25, kelas sedang apabila responden memenuhi skor 12 – 18, dan kelas rendah apabila responden memenuhi skor 5 – 11. Dapat diketahui bahwa responden memiliki motivasi berolahraga untuk kebutuhan kesehatan kategori tinggi sebanyak 93 orang (96,9%) dan kategori sedang sebanyak 3 orang (3,1%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Riau memiliki motivasi berolahraga yang tinggi untuk kebutuhan kesehatan.

2. Berolahraga Untuk Kebutuhan Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah bagian dari proses mengisi waktu luang, memulihkan kesehatan, dan menghilangkan kebosanan. Olahraga rekreasi adalah kegiatan jasmani di mana orang-orang dengan kegemaran dan kemampuan memperoleh kepuasan individu tanpa merasa terbebani, dengan tujuan kesehatan, kebugaran, kegembiraan, kesenangan, dan membangun hubungan sosial (Surbakti, 2013).

Olahraga rekreasi merupakan pilihan dalam memanfaatkan waktu senggang dengan melakukan aktifitas olahraga yang berintensitas rendah, dilakukan *indoor* maupun *outdoor* yang didominasi unsur-unsur gerak bersifat menyenangkan secara individu maupun kelompok (Kasriman, 2017).Kebutuhan rekreasi yaitu motivasi mahasiswa melakukan aktivitas berolahraga dikarenakan adanya dorongan untuk kesenangan, penyegaran jasmani dan rohani serta kepuasaan diri yang diukur dari 5 pernyataan mengenai dorongan

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

melakukan aktivitas berolahraga dikarenakan adanya kebutuhan untuk mencapai kesenangan, penyegaran jasmani dan rohani serta kepuasaan diri. Adapun pernyataannya yaitu berolahraga untuk bergembira dan berekreasi, berolahraga untuk menghilangkan kejenuhan, berolahraga untuk bersenang-senang, berolahraga untuk mengurangi stres, dan berolahraga karena lingkungan asri dan indah.

Tabel 9 Rekap Jawaban Kebutuhan Rekreasi

Indikator	Jawaban Dominan			Kategori
	T	S	R	
Berolahraga untuk Kebutuhan Rekreasi				
Berolahraga untuk bergembira dan berekreasi	81 84,4%	12 12,5 %	3 3,1%	T = 83 86,5% S = 13 13,5% R = 0 0,0%
Berolahraga untuk menghilangkan kejenuhan	91 94,8%	5 5,2 %	0 (0%	
Berolahraga untuk bersenang-senang	82 85,5%	10 10,4 %	4 4,2%	
Berolahraga untuk mengurangi stres	94 97,9%)	1 1,0 %	1 1,0%	
Berolahraga karena lingkungan asri dan indah.	68 70,9%	17 17,7 %	11 11,4 %	

Dapat diketahui bahwa pada indikator berolahraga untuk kebutuhan rekreasi yang terdiri dari 5 pernyataan memiliki 3 kategori jawaban dominan yang telah diuraikan di atas. Selanjutnya kategori kelas yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Rentang kelas tinggi apabila responden memenuhi skor 19 – 25, kelas sedang apabila responden memenuhi skor 12 – 18, dan kelas rendah apabila responden memenuhi skor 5 – 11. Dapat diketahui bahwa responden memiliki motivasi berolahraga untuk kebutuhan rekreasi kategori tinggi sebanyak 83 orang (86,5%) dan kategori sedang sebanyak 13 orang (13,5%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Riau memiliki motivasi berolahraga yang tinggi untuk kebutuhan rekreasi.

3. Berolahraga Untuk Kebutuhan Sosial

Olahraga adalah kegiatan sosial yang proses sosialnya menimbulkan interaksi antara individu dengan orang lain dan antara individu dengan lingkungannya (Budiman, 1990). Rutinitas atau kebiasaan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik mempengaruhi perilaku sosialnya, seperti perilaku peran, perilaku hubungan sosial, perilaku ekspresif dalam berinteraksi dengan teman, dan gaya dalam melakukan aktivitas fisik. Olahraga diyakini memberikan kesempatan bagi pesertanya untuk berinteraksi dan mengenal satu sama lain. Koneksi tersebut dapat menjadi dasar untuk mengembangkan hubungan sosial informal yang mendukung hubungan formal dalam struktur organisasi kelompok. Olahraga untuk kebutuhan sosial juga tentang bagaimana menghargai, menghormati, mempererat persahabatan, dan bekerja sama dengan baik.

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

Kebutuhan sosial yaitu motivasi mahasiswa melakukan aktivitas berolahraga dikarenakan adanya dorongan untuk berinteraksi dengan individu/kelompok sehingga terjalin silaturahmi dan meningkatkan kemampuan sosialisasi yang diukur dari 6 pernyataan mengenai dorongan melakukan aktivitas berolahraga dikarenakan adanya kebutuhan untuk berinteraksi dengan individu maupun kelompok sehingga terjalin silaturahmi dan meningkatkan kemampuan sosialisasi. Adapun pernyataannya yaitu berolahraga untuk bersosialisasi, berolahraga untuk menambah wawasan sekitar, berolahraga untuk menambah pergaulan, berolahraga untuk menambah teman, berolahraga untuk membangun kerja sama yang baik, dan berolahraga untuk mendapatkan status.

Tabel 10 Rekap Jawaban Kebutuhan Sosial

Indikator	Jawaban Dominan			Kategori
	T	S	R	
Berolahraga untuk Kebutuhan Sosial				
Berolahraga untuk bersosialisasi	61 63,5%	18 18,8%	17 17,7 %	T = 56 58,3% S = 34 35,4% R = 6 6,3%
Berolahraga untuk menambah wawasan sekitar	62 64,6%	22 22,9%	12 12,5 %	
Berolahraga untuk menambah pergaulan	67 69,8%	16 16,7%	13 13,5 %	
Berolahraga untuk menambah teman	62 64,5%	20 20,8%	14 14,6 %	
Berolahraga untuk membangun kerja sama yang baik	73 76,0%	16 16,7%	7 7,3 %	

Dapat diketahui bahwa pada indikator berolahraga untuk kebutuhan sosial yang terdiri dari 6 pernyataan memiliki 3 kategori jawaban dominan yang telah diuraikan di atas. Selanjutnya kategori kelas yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Rentang kelas tinggi apabila responden memenuhi skor 22 – 30, kelas sedang apabila responden memenuhi skor 14 – 21, dan kelas rendah apabila responden memenuhi skor 6 – 13. Dapat diketahui bahwa responden memiliki motivasi berolahraga untuk kebutuhan sosial kategori tinggi sebanyak 56 orang (58,3%), kategori sedang sebanyak 34 orang (35,4%) dan kategori rendah sebanyak 6 orang (6,3%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Riau memiliki motivasi berolahraga yang tinggi untuk kebutuhan sosial.

4. Berolahraga Untuk Kebutuhan Potensi Diri

Kegiatan olahraga untuk memenuhi kebutuhan praktis kehidupan, karena mempunyai daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, membangkitkan harapan, memberikan pengalaman pengembangan, dan memperkuat kebugaran jasmani dengan melatih sistem otot (Indah, 2020). Melalui olahraga seseorang akan memperoleh

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

kesempatan dan keuntungan dalam mengaktualisasikan dirinya di tengah-tengah masyarakat. Olahraga dapat menjadi media untuk menggali minat dan bakat juga. Melalui olahraga, seseorang juga dapat mewujudkan dirinya melalui kompetisi dan menjadi cara untuk mencapai sesuatu.

Kebutuhan potensi diri yaitu motivasi mahasiswa melakukan aktivitas berolahraga dikarenakan adanya dorongan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan serta potensi diri untuk mencapai prestasi dan tujuan lainnya yang diukur dari 6 pernyataan mengenai motivasi melakukan aktivitas berolahraga dikarenakan adanya dorongan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan serta potensi diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun pernyataannya yaitu berolahraga untuk meningkatkan bakat di bidang olahraga, berolahraga untuk mendapatkan dan menambah prestasi, berolahraga untuk mencapai tujuan yang diinginkan, berolahraga sebagai kebanggaan diri, berolahraga agar menjadi olahragawan dan berolahraga untuk menambah pengalaman.

Tabel 11 Rekap jawaban Kebutuhan Potensi Diri

Indikator	Jawaban Dominan			Kategori
	T	S	R	
Berolahraga untuk Kebutuhan Potensi Diri				
Berolahraga untuk meningkatkan bakat di bidang olahraga	77 80,3 %	10 10,4 %	9 9,3%	
Berolahraga untuk mendapatkan dan menambah prestasi	56 58,4 %	19 19,8 %	21 21,9%	T = 66 68,8% S = 29 30,2% R = 1 1,0%
Berolahraga untuk mencapai tujuan yang diinginkan	83 86,4 %	11 11,5 %	2 2,1%	
Berolahraga sebagai kebanggaan diri	79 82,3 %	13 13,5 %	4 4,1%	
Berolahraga agar menjadi olahragawan	38 39,6 %	28 29,2 %	30 31,3%	

Dapat diketahui bahwa pada indikator berolahraga untuk kebutuhan potensi diri yang terdiri dari 6 pernyataan memiliki 3 kategori jawaban dominan yang telah diuraikan di atas. Selanjutnya kategori kelas yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Rentang kelas tinggi apabila responden memenuhi skor 22 – 30, kelas sedang apabila responden memenuhi skor 14 – 21, dan kelas rendah apabila responden memenuhi skor 6 – 13. Dapat diketahui bahwa responden memiliki motivasi berolahraga untuk kebutuhan potensi diri kategori tinggi sebanyak 66 orang (68,8%), kategori sedang sebanyak 29 orang (30,2%) dan kategori rendah sebanyak 1 orang (1,0%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Riau memiliki motivasi berolahraga yang tinggi untuk kebutuhan potensi diri.

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

Kesimpulan

Mahasiswa Universitas Riau memiliki sikap terhadap aktivitas berolahraga diukur dari sikap kognitif tinggi sebanyak 96 orang atau seluruh sampel, sikap afektif tinggi sebanyak 72 orang, dan sikap konatif tinggi sebanyak 92 orang. Hal ini berarti bahwa mahasiswa Universitas Riau sudah memiliki pengetahuan tentang olahraga dengan sangat baik, juga memiliki rasa ketertarikan kuat dalam berolahraga yang akhirnya memiliki perilaku aktif untuk melakukan aktivitas berolahraga.

Pilihan motivasi berolahraga yang tinggi mahasiswa Universitas Riau untuk memenuhi kebutuhan kesehatan sebanyak 93 orang, kebutuhan rekreasi sebanyak 83 orang, kebutuhan sosial sebanyak 56 orang, dan potensi diri sebanyak 66 orang.

Mayoritas responden yang memiliki tingkat sikap kognitif, afektif dan konatif yang tinggi diikuti pula memiliki motivasi yang tinggi berolahraga untuk memenuhi kebutuhan kesehatan, kebutuhan rekreasi, kebutuhan sosial, dan kebutuhan potensi diri. Dari semua sikap, sikap kognitif tinggi yang paling banyak dimiliki oleh responden dan berolahraga untuk kebutuhan kesehatan sebagai motivasi yang paling banyak dipilih. Hal ini berarti sikap kognitif memiliki peran besar dalam mempengaruhi pilihan motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Riau yaitu untuk memenuhi kebutuhan kesehatan yang sudah mencakup semuanya baik itu kesehatan tubuh, mental ataupun kesehatan sosialnya. Hal ini dapat terjadi karena setiap perilaku yang dilakukan oleh manusia, semuanya perlu analisis kognitif sebab pemahaman yang baik tentang apapun itu bisa memberikan hasil yang bermanfaat untuk berbagai bidang dan juga dapat menjadi dasar untuk memutuskan tujuan yang diinginkan.

Daftar Pustaka

Aldino, O. R., & Akbari, D. M. (2022). Motivasi Member BP GYM II Dalam Melakukan Latihan Kebugaran. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga*, *5*(1), 39–46. https://ejurnalunsam.id/index.php/jors

Bayudamai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(04), 7–12. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48502

Budiman, D. (1990). *Seri bahan Ajar MK Sosiologi Olahraga POR FPOK UPI Didin Budiman 1*. 1–7.

Darmiyati, Z. (1995). PEMBENTUKAN SIKAP. *Cakrawala Pendidikan*, *November*, 51–63.

Handayani, F., & Fithroni, H. (2018). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(03), 131–138.

Indah, E. P. (2020). Sistem Olahraga Prestasi Di Indonesia Dan China. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(1), 15. https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3105

JURNAL PARADIGMA: Journal of Sociology Research and Education
Vol 7,. No 1, Tahun 2026
ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026

Kasriman. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *2*(SEPTEMBER), 72–78.

Lauh. (2016). Dimensi Olahraga Pendidikan dalam Pelaksaan Penjasorkes di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 3*(1), 83-93.

Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, *1*, 74–80.

Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, *11*(2), 219–228. https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819

Ratno, P., & Suandi, D. H. (2018). Survey Motivasi Masyarakat Kota Binjaidalam. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, *2*(2), 22–33.

Rizaldi, R. Y. (2018). Makna Olahraga Calisthenics Sebagai Gaya Hidup Masyarakat Urban Muda. *Sosiologi Fisip UNAIR*, 1–22.

Rohman, Y. F. (2020). *Transformasi Gym: Antara Olahraga, Simbol, dan Representasi Status Sosial*. *7*(1), 1–12.

Sumarwan. (2002). *Perilaku Konsumen.* Bogor: Ghalia Indonesia.

Surbakti, S. (2013). Olahraga Rekreasi Outbound Training, Management Training Sport. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *12*(2), 32–45.

Zulbandi, S., Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Jurnal Penjaskesrek*, *7*(2), 204–217.

CC BY NC SA

ISSN: Online 2774-6984
Copyright ©2026