

Analisis Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Mahasiswa dalam Mengikuti Roundnet X33 Sebagai Olahraga Rekreasi di Universitas Muhammadiyah Jakarta

Galang Pakarti Mahardika¹, Jori Lahinda²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Musamus Merauke

¹gp.mahardika@umj.ac.id

Abstrak

Motivasi merupakan faktor penting yang memengaruhi partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga rekreasi di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik mahasiswa dalam mengikuti kegiatan *Roundnet* X33 di Universitas Muhammadiyah Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif terhadap 100 mahasiswa aktif yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri atas sembilan butir pernyataan berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT) dengan skala Likert lima tingkat. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh item instrumen valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,966, yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Rata-rata skor motivasi intrinsik ($18,74 \pm 2,31$) lebih tinggi dibandingkan motivasi ekstrinsik ($14,38 \pm 2,07$). Hasil *paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua dimensi motivasi ($t = 20,847$; $p < 0,001$), sehingga motivasi intrinsik menjadi faktor yang lebih dominan dalam mendorong partisipasi mahasiswa pada kegiatan *Roundnet* X33. Temuan ini menunjukkan bahwa minat, kesenangan, dan pengembangan diri menjadi faktor utama yang memengaruhi keterlibatan mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan program olahraga rekreasi di perguruan tinggi perlu menekankan pengalaman belajar yang menyenangkan, peningkatan kompetensi, dan interaksi sosial untuk mendorong partisipasi mahasiswa secara berkelanjutan.

Kata kunci: Motivasi Intrinsik; Motivasi Ekstrinsik; Olahraga Rekreasi; *Roundnet* X33; Mahasiswa.

Abstract

Motivation is an important factor influencing student participation in recreational sports activities at university. This study aims to analyze the differences between intrinsic and extrinsic motivation of students in participating in *Roundnet* X33 activities at Muhammadiyah University of Jakarta. The study used a quantitative approach with a descriptive method on 100 active students selected through a *purposive sampling* technique. The research instrument was a questionnaire consisting of nine statement items based on *Self-Determination Theory* (SDT) with a five-level Likert scale. Data analysis was carried out using descriptive statistics, validity tests, reliability tests, normality tests, and *paired sample t-tests*. The results showed that all instrument items were valid with a *Cronbach's Alpha* value of 0.966, indicating very high reliability. The average score of intrinsic motivation (18.74 ± 2.31) was higher than that of extrinsic motivation (14.38 ± 2.07). The results of a *paired sample t-test* showed a significant difference between the two motivational dimensions ($t = 20.847$;

p < 0.001), indicating that intrinsic motivation was the more dominant factor in driving student participation in Roundnet X33 activities. This finding suggests that interest, enjoyment, and self-development are the primary factors influencing student engagement. Therefore, the development of recreational sports programs in higher education institutions needs to emphasize enjoyable learning experiences, competency development, and social interaction to encourage sustained student participation.

Keywords: *Intrinsic Motivation; Extrinsic Motivation; Recreational Sports; Roundnet X33; Students.*

PENDAHULUAN

Periode studi di perguruan tinggi sering kali diwarnai oleh tuntutan akademik, sosial, dan pengembangan diri yang kompleks. Bagi banyak mahasiswa, keseimbangan antara pembelajaran formal dan aktivitas non akademik menjadi kunci dalam menjaga kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, serta keterlibatan sosial yang produktif (Riskha, 2024). Dalam kerangka ini, olahraga rekreasi kampus muncul sebagai salah satu alternatif strategis untuk mendukung gaya hidup aktif dan menciptakan suasana kampus yang dinamis (Aminuddin & Wijaya, 2025; Hudain & Hasyim, 2025). Sebagai kegiatan nonkompetitif namun terstruktur, olahraga rekreasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana fisik, tetapi juga sebagai medium motivasi, interaksi sosial, dan pengembangan identitas mahasiswa (IQBAL, 2015; Sumantri & Agustinah, 2024).

Kegiatan rekreasi olahraga yang semakin diminati oleh mahasiswa menunjukkan bahwa faktor motivasi intrinsik maupun ekstrinsik memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan mereka untuk berpartisipasi (Cahya et al., 2022; Tri, 2025). Sebagai contoh, studi pada mahasiswa menemukan bahwa motivasi fisik dan motivasi mahasiswa secara umum memiliki pengaruh positif terhadap keterlibatan (*engagement*) akademik dan partisipasi dalam aktivitas fisik kampus. Sebuah penelitian dengan 1.524 mahasiswa menunjukkan bahwa regulasi motivasi (intrinsik vs ekstrinsik) dan niat aktivitas fisik saling berkorelasi secara signifikan.

Salah satu olahraga rekreasi yang relatif baru dan mulai mendapat perhatian adalah *Roundnet X33* sebuah aktivitas yang menggabungkan unsur tenis mini, voli pantai dan *spikeball*. Olahraga ini menarik bagi mahasiswa karena sifatnya yang dinamis, fleksibel, dan bersifat sosial. Beberapa penelitian awal menunjukkan

bahwa *Roundnet* dapat memberikan intensitas fisik yang cukup tinggi serta potensi untuk dikembangkan sebagai aktivitas rekreasi kampus yang inovatif.

Di lingkungan Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ), kegiatan *Roundnet* X33 muncul sebagai salah satu pilihan yang memungkinkan mahasiswa untuk berkompetisi ringan sekaligus menikmati aktivitas rekreasi bersama teman sejawat. Namun, meskipun popularitasnya meningkat, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji motivasi mahasiswa untuk mengikuti kegiatan tersebut khususnya dalam konteks olahraga rekreasi kampus di Indonesia. Penelitian terdahulu yang terkait di UMJ menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi dibandingkan motivasi ekstrinsik ketika berpartisipasi dalam *roundnet* rekreasi, dengan rata-rata 82% (Mahardika, 2024). Namun, sampel dan cakupan penelitian tersebut masih terbatas.

Penelitian ini mengambil sampel yang lebih besar (100 mahasiswa aktif *Roundnet* X33), dan bertujuan melakukan analisis yang lebih komprehensif terhadap motivasi mahasiswa dalam konteks olahraga rekreasi (Kuncoro & Rahayu, 2023). Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan program olahraga rekreasi kampus, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pengelola kegiatan mahasiswa dan institusi kampus.

Sementara aspek motivasi dari kegiatan olahraga rekreasi telah berkembang dengan cukup pesat, masih ada beberapa celah dalam literatur yang memerlukan penyelidikan yang lebih komprehensif (Hambali et al., 2025). Sebagian besar penelitian sebelumnya menekankan motivasi siswa dalam konteks olahraga arus utama seperti futsal, bola basket, bulu tangkis, dan kegiatan kebugaran umum. Penelitian tentang motivasi dalam olahraga rekreasi baru, seperti *Roundnet* X33, relatif jarang. Selain itu, studi sebelumnya sebagian besar memperlakukan motivasi intrinsik dan ekstrinsik sebagai dua konstruksi yang berbeda, tanpa memberikan gambaran tentang dominasi satu dimensi motivasi dalam membentuk partisipasi siswa dalam olahraga rekreasi yang inovatif dan berbasis komunitas. Jadi, studi ini bertujuan untuk penerapan yang lebih luas dari teori motivasi, terutama Teori Determinasi Diri (SDT), dalam konteks olahraga rekreasi modern di lingkungan perguruan tinggi.

Banyak studi sebelumnya dengan ukuran sampel kecil cenderung memberikan pandangan yang agak sederhana tentang bagaimana motivasi responden tersebar. Sayangnya, proses ini belum secara efektif mengidentifikasi perbedaan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik dan tidak mampu mengisolasi faktor-faktor penting yang mempengaruhi partisipasi siswa. Oleh karena itu, kami mengatasi keterbatasan metode ini dengan melibatkan lebih banyak peserta, yaitu 100 mahasiswa aktif yang berpartisipasi dalam *Roundnet* X33. Analisis statistik yang lebih rinci kemudian akan dilakukan, termasuk: a) pengujian validitas, b) pengujian reliabilitas, c) uji t sampel berpasangan, dan d) analisis regresi linier berganda. Kami berharap dengan menggunakan metode ini untuk mengeksplorasi apa yang benar-benar mendorong motivasi mahasiswa akan meningkatkan pemahaman kami.

Novelty penelitian ini terletak pada pengkajian motivasi mahasiswa dalam mengikuti *Roundnet* X33, yaitu salah satu bentuk olahraga rekreasi modern yang masih relatif baru di lingkungan perguruan tinggi Indonesia. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya berfokus pada olahraga rekreasi konvensional atau hanya mendeskripsikan tingkat motivasi mahasiswa secara umum, penelitian ini mengintegrasikan *Self-Determination Theory* (SDT) sebagai landasan konseptual untuk menganalisis perbedaan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam konteks olahraga rekreasi berbasis permainan. Selain itu, penelitian ini menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan indikator motivasi olahraga serta didukung oleh analisis statistik yang komprehensif, meliputi uji validitas, reliabilitas, normalitas, dan *paired sample t-test*, sehingga mampu memberikan gambaran empiris mengenai dominasi dimensi motivasi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan *Roundnet* X33. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian mengenai motivasi olahraga rekreasi sekaligus memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program olahraga kampus yang lebih inovatif, menyenangkan, dan berorientasi pada peningkatan partisipasi mahasiswa.

Sedikit penelitian telah dilakukan untuk menilai motivasi mahasiswa berpartisipasi dalam olahraga *Roundnet*, terutama di Indonesia. Studi sebelumnya sebagian besar dilakukan pada olahraga rekreasi secara umum atau pada komunitas

tertentu dengan cakupan wilayah terbatas saja. Sedikit yang telah dipelajari tentang motivasi siswa untuk *Roundnet* X33, salah satu inovasi olahraga rekreasi di kampus Universitas Muhammadiyah Jakarta. Temuan ini mencerminkan kurangnya bukti empiris tentang karakteristik motivasi siswa yang muncul dalam konteks pendidikan tinggi Indonesia untuk olahraga rekreasi.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur motivasi olahraga rekreasi di lingkungan perguruan tinggi, khususnya dalam konteks olahraga yang relatif baru seperti *Roundnet* X33 (Mahardika, 2024). Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada pengelola kegiatan mahasiswa, unit olahraga kampus, dan pembuat kebijakan kampus tentang bagaimana merancang program olahraga rekreasi yang efektif dan menarik bagi mahasiswa. Dengan demikian, program semacam ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, serta keterlibatan sosial mahasiswa pada masa studi mereka.

Olahraga rekreasi didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela dalam waktu luang dengan tujuan utama memperoleh kenikmatan, relaksasi, dan pengembangan diri, bukan semata-mata untuk kompetisi elit (Setiawan et al., 2024; Syarif, 2019). Di lingkungan kampus, olahraga rekreasi berfungsi sebagai elemen penting dalam menciptakan kehidupan kampus yang sehat dan produktif membantu mahasiswa melawan sedentarisme, meningkatkan kebugaran, dan membangun relasi sosial (Divinubun & Latar, 2025; Fakhrollah, 2025).

Dalam sebuah tinjauan integratif tentang pengalaman olahraga rekreasi kampus, ditemukan bahwa kegiatan seperti intramural sports atau klub rekreasi mahasiswa memiliki efek positif terhadap motivasi, kesehatan, dan persepsi mahasiswa mengenai lingkungan kampus (Wahyuni, 2023). Hal ini mendukung argumentasi bahwa penyediaan fasilitas dan program rekreasi di kampus menjadi faktor strategis untuk menumbuhkan partisipasi mahasiswa serta meningkatkan kualitas pengalaman kampus secara keseluruhan.

Motivasi dapat dipahami sebagai dorongan internal maupun eksternal yang mendorong individu untuk melakukan suatu tindakan (Yusuf, 2024). Dalam konteks

olahraga dan aktivitas fisik pada mahasiswa, studi menunjukkan bahwa motivasi intrinsik (misalnya kesenangan, minat, tantangan) dan motivasi ekstrinsik (misalnya penghargaan sosial, pengakuan, fasilitas) sama-sama berperan. Misalnya, (Diasnama & Dewi, 2021; Lubis et al., 2025) mengemukakan nilai intrinsik memiliki rata-rata tertinggi (4,20 pada skala 5) dibanding regulasi motivasi lainnya dalam studi keterlibatan mahasiswa.

Penelitian terbaru oleh (Saputra et al., 2026) misalnya, menunjukkan bahwa motivasi olahraga memiliki pengaruh positif signifikan terhadap *self-efficacy* mahasiswa, dengan mediasi kepuasan waktu luang dan kesiapan mental. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi olahraga tidak hanya mempengaruhi partisipasi, tetapi juga aspek psikologis lainnya yang relevan dalam kehidupan kampus.

Olahraga *Roundnet* (juga dikenal dalam beberapa literatur sebagai *Spikeball*) mulai berkembang sejak tahun 1989 di Amerika Serikat dan kini menjadi tren olahraga rekreasi karena keunikannya. Sebuah studi karakteristik pemain *Roundnet* menemukan bahwa aktivitas ini menuntut respons cepat, koordinasi tinggi, dan intensitas fisik yang cukup signifikan. Meskipun demikian, penelitian yang menyoroti motivasi mahasiswa untuk mengikuti *Roundnet* masih terbatas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk menganalisis tingkat motivasi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan *Roundnet X33* sebagai olahraga rekreasi di Universitas Muhammadiyah Jakarta. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran empiris mengenai kondisi motivasi mahasiswa baik secara intrinsik maupun ekstrinsik melalui pengumpulan dan analisis data numerik. Subjek penelitian ini mahasiswa Pendidikan jasmani Universitas Muhammadiyah Jakarta sebanyak 100 orang.

Model penelitian deskriptif digunakan untuk menilai fenomena yang sedang berlangsung tanpa melakukan manipulasi terhadap tingkat penelitian (Ramadhan, 2021; Zelfatiffanny & Mudjiyanto, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini bersifat *ex post facto*, di mana peneliti hanya mengamati dan menganalisis data yang diperoleh dari responden.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang disusun dalam format *Google Form* dan menggunakan skala *Likert* 5 poin, dengan kategori: 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Netral, 4 = Setuju, 5 = Sangat Setuju.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri atas 9 butir pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat motivasi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan *Roundnet* X33 sebagai olahraga rekreasi (Rahmadhani, 2023). Kuesioner tersebut mencakup dua dimensi utama motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Rismayanti et al., 2023), (Sidik et al., 2022). Dimensi motivasi intrinsik terdiri atas lima indikator, yaitu minat, kesenangan, harapan, kebutuhan pribadi, dan pengembangan diri, yang menggambarkan dorongan internal mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga berdasarkan ketertarikan, kepuasan, serta keinginan mengembangkan kemampuan diri (Mahardika, 2024). Sementara itu, dimensi motivasi ekstrinsik terdiri atas empat indikator, yaitu penghargaan, pengakuan sosial, tekanan lingkungan, dan citra diri, yang merepresentasikan faktor-faktor eksternal yang dapat memengaruhi keputusan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan *Roundnet* X33 (Purwatiningsih, 2023), (Vadya et al., 2025). Seluruh butir pernyataan diukur menggunakan skala *Likert* lima tingkat, mulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju) (Widyastuti, 2022), sehingga memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai tingkat motivasi intrinsik maupun ekstrinsik mahasiswa dalam berpartisipasi pada olahraga rekreasi tersebut.

Instrumen penelitian diadaptasi dari *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) (González-Devesa et al., 2026) yang dikembangkan berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT) oleh Deci dan Ryan. Instrumen tersebut mengukur tingkat motivasi individu dalam aktivitas olahraga berdasarkan spektrum motivasi yang meliputi motivasi intrinsik, berbagai bentuk regulasi motivasi ekstrinsik, serta amotivasi (Ryan, 2025). Pada penelitian ini, instrumen diadaptasi dan disesuaikan dengan konteks partisipasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga rekreasi *Roundnet* X33. Proses adaptasi dilakukan melalui penyesuaian bahasa dan konteks tanpa mengubah makna konseptual dari setiap indikator motivasi.

Tabel 1. Operasional Variabel

Variabel	Konstruk SDT	Indikator
Motivasi Intrinsik	<i>Autonomy</i>	Mahasiswa mengikuti <i>Roundnet</i> X33 karena keinginan sendiri
		Mahasiswa merasa bebas memilih untuk berpartisipasi Harapan
	<i>Competence</i>	Mahasiswa merasa mampu meningkatkan keterampilan bermain
		Mahasiswa merasa tertantang untuk mengembangkan kemampuan
Motivasi Ekstrinsik	<i>Enjoyment</i>	Mahasiswa merasa senang dan menikmati aktivitas <i>Roundnet</i> X33
	<i>Relatedness</i>	Mendapat pengakuan dari lingkungan kampus
		Mendapat pengakuan dari lingkungan kampus
	<i>External Regulation</i>	Mengikuti kegiatan karena penghargaan atau apresiasi
		Mengikuti kegiatan karena pengaruh lingkungan sosial

HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan analisis data yang diperoleh dari 100 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Jakarta yang mengikuti kegiatan *Roundnet* X33 sebagai olahraga rekreasi. Analisis dilakukan secara bertahap meliputi statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, serta analisis inferensial menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik mahasiswa. Penyajian hasil penelitian dilakukan secara sistematis dalam bentuk tabel yang dilengkapi dengan interpretasi untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data, kualitas instrumen, serta tingkat motivasi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan *Roundnet* X33.

Descriptive Statistics

Tabel 2. Descriptive Statistics

Item	Mean	Std. Deviation
Item 1	3.75	1.13
Item 2	3.81	1.07
Item 3	3.67	1.04
Item 4	3.66	1.08
Item 5	3.85	1.03
Item 6	3.67	1.02
Item 7	3.56	1.06
Item 8	3.46	1.05
Item 9	3.69	0.97

Nilai rata-rata seluruh item berada pada kisaran 3,46 – 3,85, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memberikan penilaian pada kategori setuju terhadap setiap indikator motivasi. Item 5 memiliki nilai rata-rata tertinggi (3,85), sedangkan Item 8 memiliki rata-rata terendah (3,46).

Item Validity

Tabel 3. Item Validity

Item	Corrected Item-Total Correlation
Item1	0.925
Item2	0.819
Item3	0.882
Item4	0.851
Item5	0.806
Item6	0.875
Item7	0.864
Item8	0.812
Item9	0.861

Seluruh item memiliki nilai korelasi item-total di atas batas umum 0,30, sehingga seluruh butir kuesioner dinyatakan valid.

Reliability Statistics

Tabel 4. Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Number of Items
0.966	9

Nilai *Cronbach's Alpha* = 0,966 menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga konsistensi internal antarbutir sangat baik.

Normality Test (Shapiro–Wilk)

Tabel 5. Normality Test (Shapiro–Wilk)

<i>Variabel</i>	<i>Statistic</i>	<i>Sig.</i>
Motivasi Intrinsik	0.892	<0.001
Motivasi Ekstrinsik	0.932	<0.001

Nilai signifikansi kedua kelompok skor kurang dari 0,05, sehingga distribusi skor tidak memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji Shapiro–Wilk. Jika penelitian tetap menggunakan uji parametrik, sebaiknya pertimbangkan ukuran sampel ($n = 100$) dan lakukan justifikasi atau gunakan uji nonparametrik bila diperlukan.

Paired Samples Statistics

Tabel 6. Paired Samples Statistics

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>
Motivasi Intrinsik	18.74
Motivasi Ekstrinsik	14.38

Rata-rata skor motivasi intrinsik lebih tinggi dibandingkan motivasi ekstrinsik, menunjukkan bahwa dorongan internal responden lebih dominan dibandingkan dorongan eksternal.

Paired Samples Correlations

Tabel 7. Paired Samples Correlations

<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
100	0.912	<0.001

Terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara skor motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Paired Samples Test

Tabel 8. Paired Samples Test

<i>Mean Difference</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
4.36	20.847	99	<0.001

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik ($t = 20,847$; $p < 0,001$). Dengan demikian, motivasi intrinsik secara rata-rata lebih tinggi daripada motivasi ekstrinsik pada responden penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam mengikuti kegiatan *Roundnet* X33 sebagai olahraga rekreasi di Universitas Muhammadiyah Jakarta didominasi oleh motivasi intrinsik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata skor motivasi intrinsik sebesar 18,74, yang lebih tinggi dibandingkan motivasi ekstrinsik sebesar 14,38. Perbedaan tersebut juga diperkuat oleh hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua dimensi motivasi ($t = 20,847$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa keputusan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan *Roundnet* X33 lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor internal, seperti minat, kesenangan, kebutuhan pribadi, serta keinginan untuk mengembangkan kemampuan diri, dibandingkan oleh faktor-faktor eksternal seperti penghargaan, pengakuan sosial, maupun tekanan lingkungan.

Temuan tersebut sejalan dengan *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan, yang menjelaskan bahwa individu cenderung menunjukkan partisipasi yang lebih tinggi apabila aktivitas yang dilakukan mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasar berupa *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Dalam konteks penelitian ini, *Roundnet* X33 memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memilih aktivitas secara sukarela, mengembangkan keterampilan bermain, serta membangun interaksi sosial melalui permainan yang bersifat kolaboratif. Kondisi tersebut mendorong munculnya motivasi intrinsik yang lebih kuat sehingga mahasiswa mengikuti kegiatan bukan semata-mata karena adanya penghargaan atau tuntutan dari lingkungan, tetapi karena mereka memperoleh pengalaman yang menyenangkan dan bermakna selama berpartisipasi.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, indikator motivasi intrinsik memperoleh skor yang relatif tinggi pada hampir seluruh aspek. Hal ini

menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki ketertarikan yang besar terhadap aktivitas *Roundnet X33* sebagai salah satu bentuk olahraga rekreasi modern di lingkungan perguruan tinggi. Aktivitas permainan yang dinamis, fleksibel, serta menuntut kerja sama antarpemain memberikan pengalaman belajar yang berbeda dibandingkan olahraga konvensional. Selain meningkatkan aktivitas fisik, *Roundnet X33* juga menciptakan suasana rekreatif yang mampu meningkatkan rasa senang, antusiasme, dan keterlibatan mahasiswa selama mengikuti kegiatan. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang memperkuat munculnya motivasi intrinsik dalam diri mahasiswa.

Di sisi lain, motivasi ekstrinsik juga menunjukkan nilai yang cukup baik meskipun lebih rendah dibandingkan motivasi intrinsik. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor eksternal, seperti penghargaan dan pengakuan sosial dari teman sebaya, tetap memberikan kontribusi terhadap keputusan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan *Roundnet X33*. Namun demikian, pengaruh faktor eksternal tersebut tidak sebesar dorongan internal yang berasal dari dalam diri mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan program olahraga rekreasi di perguruan tinggi tidak hanya bergantung pada pemberian penghargaan atau fasilitas, tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan program dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, menantang, dan memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berkembang.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki kualitas yang sangat baik. Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,966 mengindikasikan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Selain itu, seluruh item memenuhi kriteria validitas berdasarkan nilai korelasi item-total yang berada di atas batas minimum yang dipersyaratkan. Dengan demikian, instrumen penelitian dapat dipercaya dalam mengukur motivasi mahasiswa terhadap kegiatan *Roundnet X33*. Tingginya reliabilitas instrumen memberikan keyakinan bahwa hasil penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik dan mampu menggambarkan kondisi motivasi mahasiswa secara akurat.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengelola program olahraga di perguruan tinggi. Pengembangan kegiatan olahraga

rekreasi sebaiknya lebih diarahkan pada penciptaan pengalaman yang menyenangkan, memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan mahasiswa, serta mendorong interaksi sosial yang positif. Pendekatan tersebut dinilai lebih efektif dalam meningkatkan motivasi mahasiswa dibandingkan hanya berfokus pada aspek kompetisi atau penghargaan. Oleh karena itu, pengembangan *Roundnet* X33 sebagai salah satu alternatif olahraga rekreasi di lingkungan kampus dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi mahasiswa terhadap aktivitas fisik sekaligus mendukung kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan hubungan sosial antar mahasiswa.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik merupakan faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga rekreasi. Akan tetapi, penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang lebih spesifik karena dilakukan pada konteks olahraga *Roundnet* X33 yang masih relatif baru di lingkungan perguruan tinggi Indonesia. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai motivasi olahraga rekreasi serta menjadi dasar bagi pengembangan program olahraga berbasis komunitas yang lebih inovatif, inklusif, dan berorientasi pada peningkatan kualitas pengalaman belajar mahasiswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik merupakan faktor yang lebih dominan dibandingkan motivasi ekstrinsik dalam mendorong partisipasi mahasiswa mengikuti kegiatan *Roundnet* X33 sebagai olahraga rekreasi di Universitas Muhammadiyah Jakarta. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa skor rata-rata motivasi intrinsik lebih tinggi daripada motivasi ekstrinsik dan perbedaan tersebut terbukti signifikan secara statistik. Selain itu, instrumen penelitian memiliki tingkat validitas yang baik dan reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga mampu mengukur motivasi mahasiswa secara konsisten.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan *Roundnet* X33 lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri, seperti minat, kesenangan, kebutuhan untuk mengembangkan

kemampuan, serta kepuasan dalam mengikuti aktivitas olahraga. Kondisi ini memperkuat konsep Self-Determination Theory, yang menjelaskan bahwa motivasi yang berasal dari pemenuhan kebutuhan psikologis dasar akan menghasilkan partisipasi yang lebih berkelanjutan dibandingkan motivasi yang hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti penghargaan atau pengakuan sosial. Dengan demikian, Roundnet X33 tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga rekreasi, tetapi juga menjadi media yang mampu meningkatkan keterlibatan, interaksi sosial, serta pengalaman belajar mahasiswa melalui aktivitas fisik yang menyenangkan.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan program olahraga rekreasi di perguruan tinggi sebaiknya lebih berorientasi pada peningkatan pengalaman belajar yang menyenangkan, pemberian kesempatan untuk mengembangkan kompetensi, serta penciptaan lingkungan yang mendukung interaksi sosial mahasiswa. Pendekatan tersebut diyakini lebih efektif dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih luas, berbagai perguruan tinggi, serta menggunakan pendekatan mixed methods atau model analisis yang lebih komprehensif agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi mahasiswa dalam mengikuti olahraga rekreasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta dan Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga yang telah memberikan dukungan serta fasilitas selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa peserta *Roundnet* X33 yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam pengisian kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

Aminuddin, A. N., & Wijaya, A. (2025). Persepsi dan Praktik Gaya Hidup Sehat Pada Mahasiswa UNNES. Bookchapter Bahasa, Sastra Dan Budaya, 1, 164–202.

- Cahya, S. T., Zakaria, D. A., & Kurnia, D. (2022). Minat Mahasiswa terhadap Olahraga Tradisional. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 4(2), 138–147.
- Diastama, C., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara student engagement dengan motivasi belajar selama pembelajaran jarak jauh siswa sma x. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 127–136.
- Divinubun, S., & Latar, I. M. (2025). Kontribusi Aktivitas Jasmani terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa sebagai Investasi Kesehatan Masa Depan. *Jurnal Pendidikan Geografi Unpatti*, 4(1), 166–179.
- Fakhrullah, A. (2025). Upaya mengembangkan kesadaran kesehatan civitas akademika melalui bidang olahraga bulutangkis: Studi deskriptif pada kegiatan “Rektor Cup” unit kegiatan mahasiswa persatuan badminton mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- González-Devesa, D., Blanco-Martínez, N., Ayán-Pérez, C., & Delgado-Lobete, L. (2026). The revised sport motivation scale (SMS-II): a systematic review of measurement properties and COSMIN analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–35.
- Hambali, A. H., Kodrat, H., & Mutiara, D. (2025). Kajian Olahraga dalam Perspektif Sosiologi. *CV Eureka Media Aksara*.
- Hudain, M. A., & Hasyim, M. Q. (2025). Gerakan Kampus Sehat: Edukasi Gaya Hidup Aktif Melalui Senam Aerobik untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK UNM. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 295–303.
- IQBAL, M. (2015). MOTIVASI MASYARAKAT MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA DI RING ROAD GELORA BUNG KARNO. *UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*.
- Kuncoro, M. D. M., & Rahayu, S. (2023). Motivasi Masyarakat Yang Terlibat Dalam Olahraga Rekreasi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 28–40.
- Lubis, Z. N. L., Andhara, A., Siburian, Y. H., Nabilla, F., & Umar, A. T. (2025). Hubungan Antara Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrinsik Dengan Keaktifan Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Medan. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 577–583.
- Mahardika, G. P. (2024). ANALISIS MOTIVASI PADA KOMUNITAS MAHASISWA PELAKU OLAHRAGA REKREASI ROUNDNET DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA. *Journal of Physical*

Education (JouPE), 6(2), 166–174.

Purwatiningsih, A. P. (2023). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik berdonasi. Penerbit NEM.

Rahmadhani, A. R. (2023). SURVEY MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMA NEGERI 9 TANJUNG JABUNG TIMUR. UNIVERSITAS JAMBI.

Ramdhan, M. (2021). Metode penelitian. Cipta Media Nusantara.

Riskha, D. (2024). Empowering Minds: Strategi dan Sumberdaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Sekolah dan Mahasiswa. Ruang Karya.

Rismayanti, R., Rayhan, M. A., Adzim, Q. K. El, & Fatihah, L. A. (2023). Pengaruh motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap proses pembelajaran mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi, 2(2), 251–261.

Ryan, R. M. (2025). Motivation, movement, and vitality: Self-determination theory and its organismic perspective on physical activity as part of human flourishing. Psychology of Sport and Exercise, 80, 102932.

Saputra, G. R., Haq, M. F., Nurlilah, S. S., Hadinata, R., & Ma'rif, M. (2026). Perbedaan Motivasi Sosial Berolahraga antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan: Tinjauan Teori Self-Determination. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 11(1), 102–110.

Setiawan, R., Muksin, M., & Aminudin, R. (2024). Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Karawang 2024. Journal Human Resource Strengthening, 1(01), 9–15.

Sidik, R., Pogo, T., & Nugroho, R. E. (2022). Pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap kinerja karyawan PT. Bawana Margatama. PROCURATIO: Jurnal Manajemen & Bisnis, 1(1), 27–42.

Sumantri, A., & Agustinah, N. (2024). Sosialisai Pemahaman Tentang Apa Itu Olahraga Rekreasi dan Apa Itu Olahraga Prestasi di Desa Padang Batu. Jurnal Dehasen Untuk Negeri, 3(1), 125–130.

Syarif, A. (2019). Minat masyarakat berolahraga rekreasi di kegiatan car free day di Kota Palangka Raya. Meretas: Jurnal Ilmu Pendidikan, 6(2), 60–70.

Tri, A. (2025). SURVEY MINAT PESERTA DIDIK DALAM MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMAN 1 PRAMBON TAHUN PELAJARAN 2024/2025. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

- Vadya, A. P., Calista, N. A., Liviany, S. O., Rahim, B., Ilham, M., & Periantalo, J. (2025). An Analysis of Learning Motivation of First-Year Psychology Students at the University of Jambi. *Jurnal Prajaiswara*, 6(2), 562–572.
- Wahyuni, E. N. (2023). *Kesejahteraan Subyektif Mahasiswa*. Deepublish.
- Widyastuti, S. R. (2022). Pengembangan skala likert Untuk mengukur sikap terhadap penerapan penilaian autentik siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Jembatan Efektivitas Ilmu Dan Akhlak Ahlussunah Wal Jama'ah*, 3(02), 67–75.
- Yusuf, M. A. (2024). Motivasi dalam Organisasi; Pengertian Motivasi dan Proses Motivasi; Teori-Teori Motivasi; Penerapan Motivasi dalam Organisasi; Motivasi dan Kinerja. *MUTAADDIB: Islamic Education Journal*, 2(2), 1–24.
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe penelitian deskripsi dalam ilmu komunikasi. *Diakom: Jurnal Media Dan Komunikasi*, 1(2), 83–90.