



Original Article

Hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kebugaran jasmani mahasiswa

The relationship of achievement motivation and self-confidence to college student's physical fitness

Muhammad Guntur Gaos Sungkawa¹, Firdaus Hendry Prabowo Yudho^{2*}, Muhammad Dapa³, Adi Rahadian⁴

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Suryakencana

gunturgs@unsur.ac.id¹, hendri_firdaus@unsur.ac.id^{*2}, dapa@gmail.com³, adira@unsur.ac.id⁴

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi tingkat motivasi berprestasi para mahasiswa Pendidikan jasmani di perguruan tinggi terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasional dua variabel antara motivasi berprestasi terhadap kondisi fisik yang dimiliki oleh para sampel. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi yang berjumlah 24 orang yang terbagi atas laki-laki dan perempuan. Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data motivasi para sampel dengan menggunakan angket motivasi berprestasi yang terdiri atas 38 butir pertanyaan, dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani para sampel. Analisis data menggunakan aplikasi perangkat lunak statistik yang bertujuan mendapatkan hasil deskriptif dan inferensial untuk dapat menyimpulkan hasil penelitian secara kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan mengenai motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kebugaran jasmani pada kedua sampel laki-laki dan perempuan.

Kata kunci: Motivasi Berprestasi, Kepercayaan Diri, Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, Psikologi Olahraga

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the correlation of the level of achievement motivation of physical education students in higher education to the level of their physical fitness. The method used in this study is a correlational analysis of two variables between achievement motivation and the physical condition of the samples. The subjects in this study were 24 college students, males, and females. The instrument used to obtain motivational data for the samples was an achievement motivation questionnaire consisting of 38 questions, and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) to measure the physical fitness level of the samples. Data analysis uses statistical software applications that aim to obtain

descriptive and inferential results to be able to conclude quantitative research results. The results of this study indicate that there is an insignificant relationship between achievement motivation and self-confidence in the sample's physical fitness in both males and females.

Keywords: *Achievement Motivation, Self Confidence, Physical Fitness, Physical Education, Sports Psychology.*

Received: 2022-10-08 Accepted: 2022-12-25 Published: 2022-12-25

© 2022 Universitas suryakencana, e-ISSN : 2721-7175(online), p-ISSN : 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakencana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Tujuan dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada dasarnya adalah mencetak calon guru yang profesional dan bisa menciptakan inovasi baru dibidang Pendidikan jasmani di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, lebih jauh lagi sebagai upaya dalam mengembangkan warga negara yang sadar dan peduli tentang lingkungan mereka dan masalah yang terkait dengan pengetahuan, sikap, motivasi, komitmen, keterampilan untuk bekerja secara individu dan kolektif menuju pemecahan masalah saat ini dan pencegahan masalah Pendidikan di masa yang akan datang (Ayodele & Nasiru, 2021). Setiap mahasiswa perguruan tinggi Pendidikan jasmani pada dasarnya berbuat sesuatu hal dikarenakan adanya dorongan oleh suatu motivasi tertentu. (Susanto, 2018) mengatakan bahwa istilah motivasi berasal dari akar kata motif, yang dalam bahasa inggris disebut dengan motif atau motion, yang berarti gerak atau sesuatu yang bergerak, dorongan, rangsangan, atau daya penggerak yang ada dalam diri seseorang. Motivasi adalah dorongan yang ada di dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu dan di samping itu motivasi juga merupakan keinginan, hasrat, dan tenaga penggerak yang berasal di dalam diri manusia untuk melakukan sesuatu. (Santrock, 2011) mengemukakan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan dan dorongan diri pelajar untuk bereaksi terhadap situasi agar mencapai suatu prestasi yang ditampilkan dalam bentuk tingkah laku. Motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan

untuk mencapai prestasi atau tujuan tertentu. Motivasi berprestasi tinggi pada dasarnya dimiliki oleh setiap orang.

Motivasi adalah penggerak dari perilaku manusia sebagai pendorong dalam mengarahkan tujuan yang akan dicapai. Motivasi terdiri dari dua jenis yaitu motivasi dari dalam diri sendiri atlet (intrinsik) dan dari luar diri sendiri (ekstrinsik) dan amotivation (tidak memiliki motivasi) (Yudho & Nugroho, 2021). Motivasi merupakan perubahan yang terjadi dalam diri seseorang. Perubahan ditandai dengan suatu dorongan yang berasal dari dalam diri untuk dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Opstoel et al., 2015). Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Effendi, 2016). Motivasi berprestasi adalah suatu karakteristik kepribadian yang penting dalam lingkungan sekolah, yang ditandai dengan adanya dorongan pada individu untuk mengungguli orang lain, berprestasi sesuai dengan seperangkat standar yang berlaku dan berjuang untuk sukses (Soraya, 2017). Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan latihan tertentu (Islamy, 2017).

Banyak hal yang dapat dilakukan individu, termasuk pencapaian prestasi yang didasari oleh motivasi berprestasi tinggi motivasi berprestasi tinggi perlu dimiliki setiap individu agar dapat mengoptimalkan standar pencapaian kesuksesan yang ingin diraih. Motivasi berprestasi ini sangat penting artinya bagi mahasiswa yang sedang menempuh studi di berbagai jenjang apalagi pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang melibatkan gerak anggota tubuh dalam Sebagian besar mata kuliah yang mereka tempuh. Selain dari pada motivasi, terdapat variabel psikologis lain yang juga berpengaruh terhadap kinerja seseorang, yakni kepercayaan diri. Tingkat kepercayaan diri dan motivasi seseorang yang berbeda-beda itulah yang mempengaruhi hasil belajar tiap-tiap mahasiswa. Kepercayaan diri merupakan modal utama seseorang untuk dapat maju, karena hasil yang dicapai seseorang dapat di pengaruhi oleh kepercayaan dirinya sendiri.

Tanpa adanya kepercayaan diri ia tidak akan mampu mencapai apa yang dia inginkan. Menurut (Davies, 2011) percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya suatu maksud dalam kehidupan dan kepercayaan bahwa akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan dan harapan. Orang yang percaya diri mempunyai harapan-harapan yang realistis dan mampu menerima diri tetap positif meskipun sebagian dari harapan-harapan itu tidak terpenuhi. Menurut (Lauster, 2015), kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam melakukan tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan keinginan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Percaya diri adalah modal dasar seseorang dalam memenuhi berbagai kebutuhan seseorang. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Tidak hanya tutor saja yang harus belajar bagaimana mengajar menggunakan metode kelompok kecil tetapi juga siswa harus belajar bagaimana bekerja dalam kelompok kecil. Di sini, diasumsikan bahwa tugas tutor adalah membantu siswa untuk belajar, membekali mereka dengan rasa percaya diri dan memfasilitasi kohesi antar kelompok. Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu. Kemampuan menyelesaikan tugas pada tiap mahasiswa, dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan dirinya yang merupakan salah satu dari sifat kepribadian seseorang. Sifat kepribadian ini bukan faktor bawaan, tetapi diperoleh dari pengalaman hidup, diajarkan dan ditanamkan orang lain yang terdekat atau dari lingkungan sekitarnya. Pada dasarnya mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di manapun pasti melakukan aktivitas fisik dan berolahraga di dalam kampus atau luar kampus yang berpengaruh pada kebugaran jasmaninya. Jika mahasiswa tersebut tidak mempunyai motivasi dan kepercayaan diri pada dirinya maka terdapat kemungkinan hal tersebut berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani menjadi salah satu contoh komponen yang sangat penting terutama

untuk mahasiswa Pendidikan Jasmani, hal ini karena mahasiswa memiliki aktivitas yang tinggi. Aktivitas fisik berkaitan erat dengan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang dimiliki oleh setiap manusia berbeda, sehingga kebugaran jasmaninya juga berbeda. Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi aktivitas fisik pada setiap aktivitas memiliki tingkatan yang stabil apabila aktivitas tersebut dilakukan secara rutin sehingga dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Kemampuan seseorang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa mudah lelah dan dapat melakukan kegiatan dengan menggunakan cadangan energi yang dimiliki dinamakan kebugaran jasmani. Mahasiswa pada dasarnya harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik apalagi mahasiswa Pendidikan Jasmani agar ketika melaksanakan aktivitas kampus karena dalam mata kuliah Pendidikan Jasmani terdapat beberapa mata kuliah praktik melakukan aktivitas fisik dan aktivitas olahraga agar dapat dilakukan secara maksimal.

Olahraga sendiri adalah kegiatan secara sukarela, yang didukung adanya motivasi, yang meminta seseorang untuk menampilkan sifat yang paling dinamis di dalam dirinya, baik dari segi gerakan dan intelektual, afektif, untuk senantiasa melakukan perbaikan diri (Teodor & Claudiu, 2013). Jika tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tinggi, maka setiap aktivitas atau kegiatan yang dilakukannya meningkat serta mampu melaksanakan aktivitas fisik yang lainnya. (Widiastuti, 2011) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan”. (Aditya, 2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Kadek & Kardiawan, 2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja yang diinginkan.

Tinjauan motivasi dan kepercayaan diri dalam kaitannya dengan kebugaran jasmani seseorang sebelumnya telah ditelaah oleh beberapa peneliti seperti (Mackett & Brown, 2011), dimana seseorang membutuhkan peningkatan kesadaran akan risiko kesehatan yang terkait dengan kurangnya aktivitas fisik untuk menjadi termotivasi dalam beraktivitas, Hellstedt (1990) mendefinisikan sebuah tekanan psikologis sebagai tingkat pengaruh motivasi yang dimiliki orang tua terhadap atlet anak mereka untuk berpartisipasi dalam kompetisi, untuk tampil pada tingkat tertentu dan untuk melanjutkan olahraga (Nunomura & Oliveira, 2011), Pengaturan motivasi berorientasi ego, di mana penekanan ditempatkan pada besting dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dikaitkan dengan kecemasan kinerja yang lebih tinggi yang dirancang untuk mengukur iklim motivasi yang diprakarsai oleh pelatih olahraga pada peserta usia remaja (Smith et al., 2006). Sebuah tinjauan lainnya tentang motif anak-anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga menunjukkan pengaruh lima faktor dalam motivasi termasuk persepsi kompetensi, kesenangan pribadi, orang tua, belajar keterampilan baru, dan teman dan teman sebaya. (Opstoel et al., 2015)

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yang artinya dalam penelitian ini berusaha menggambarkan hubungan antara motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kebugaran jasmani. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Partisipan dalam penelitian ini mencakup mahasiswa tingkat 1 Universitas Suryakencana program studi Pendidikan Jasmani yang jumlahnya 24 orang yang secara umum memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam hal aktivitas fisik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tes motivasi berprestasi yang berjumlah 38 soal mengenai motivasi dan kepercayaan diri untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi dan kepercayaan diri mahasiswa. Untuk mendapatkan data kebugaran jasmani para sampel, dilakukan tes aktivitas fisik Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

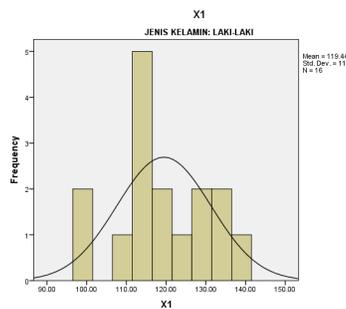
Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan 3 variabel, yang terdiri dari 2 variabel bebas yaitu: Motivasi berprestasi (X1), dan kepercayaan diri (X2) serta 1 variabel terikat yaitu kebugaran jasmani (Y). Deskripsi data masing-masing variabel akan menjelaskan nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata dan standar deviasi. Berikut deskripsi data yang diperoleh dari subyek penelitian ini:

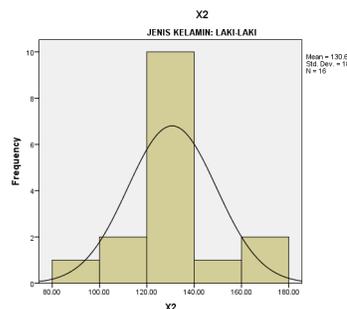
Tabel 1. Deskripsi Data Sampel Laki-Laki

| | N | Min | Max | Mean | SD |
|----------------------|----|-------|--------|---------|--------|
| Motivasi berprestasi | 16 | 99.00 | 141.00 | 119.437 | 11.860 |
| Kepercayaan diri | 16 | 94.00 | 164.00 | 130.687 | 18.767 |
| Kebugaran jasmani | 16 | 9.00 | 17.00 | 13.375 | 2.061 |
| Valid N (listwise) | 16 | | | | |

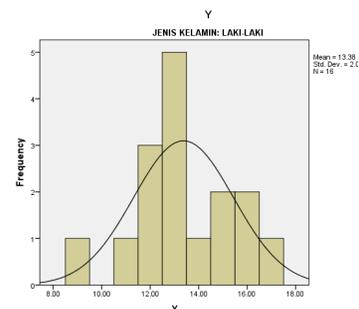
a. JENIS KELAMIN = LAKI-LAKI



Grafik 1. Deskripsi Data Sampel Laki-Laki



Grafik 2. Deskripsi Data Sampel Laki-Laki



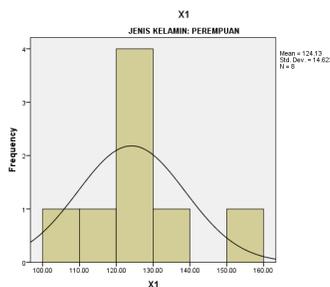
Grafik 3. Deskripsi Data Sampel Laki-Laki

Berdasarkan tabel 1 dan Grafik 1, 2, serta 3 Skor minimum motivasi berprestasi laki-laki adalah 99.00, skor minimum kepercayaan diri laki-laki adalah 94.00, skor minimum kebugaran jasmani laki-laki adalah 9.0. Skor maksimum motivasi berprestasi laki-laki adalah 141.00, skor maksimum kepercayaan diri laki-laki adalah 164.00, skor maksimum kebugaran jasmani laki-laki adalah 17.00. Rata-rata nilai skor motivasi berprestasi laki-laki adalah 119.4375, rata-rata skor kepercayaan diri laki-laki adalah 130.6875, rata-rata nilai kebugaran jasmani laki-laki adalah 13.3750. Selain itu standar deviasi untuk motivasi berprestasi laki-laki adalah 11.86012, standar deviasi

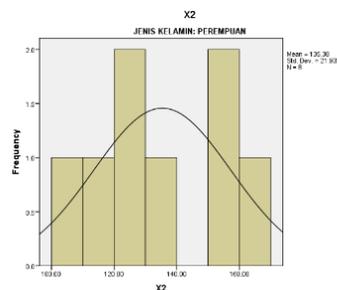
kepercayaan diri laki-laki adalah 18.76777, standar deviasi kebugaran jasmani laki-laki adalah 2.06155.

Tabel 2. Deskripsi Data Sampel Perempuan

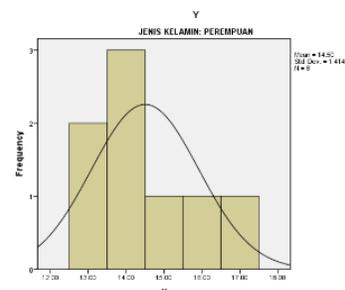
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|----------------------|---|---------|---------|---------|----------------|
| Motivasi berprestasi | 8 | 104.00 | 152.00 | 124.125 | 14.623 |
| Kepercayaan diri | 8 | 106.00 | 164.00 | 135.375 | 21.901 |
| Kebugaran jasmani | 8 | 13.00 | 17.00 | 14.500 | 1.414 |
| Valid N (listwise) | 8 | | | | |



Grafik 4. Deskripsi Data Sampel Perempuan



Grafik 5. Deskripsi Data Sampel Perempuan



Grafik 6. Deskripsi Data Sampel Perempuan

Berdasarkan tabel 2 dan Grafik 4, 5 serta 6 Skor minimum motivasi berprestasi perempuan adalah 104.00 skor minimum kepercayaan diri perempuan adalah 106.00, skor minimum kebugaran jasmani perempuan adalah 13.00. Skor maksimum motivasi berprestasi perempuan adalah 152.00, skor maksimum kepercayaan diri perempuan adalah 164.00, skor maksimum kebugaran jasmani perempuan adalah 17.00. Rata-rata nilai skor motivasi berprestasi perempuan adalah 124.1250, rata-rata skor kepercayaan perempuan adalah 135.3750, rata-rata nilai kebugaran jasmani perempuan adalah 14.5000. Selain itu standar deviasi untuk motivasi berprestasi perempuan adalah 14.62324, standar deviasi kepercayaan diri perempuan adalah 21.90197, standar deviasi kebugaran jasmani perempuan adalah 1.41421.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Sampel Laki-Laki

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 16 |
| Normal Parameters ^{b,c} | Mean | .000 |
| | Std. Deviation | 11.395 |

| | | |
|--------------------------|----------|-------|
| Most Extreme Differences | Absolute | .175 |
| | Positive | .175 |
| | Negative | -.115 |
| Test Statistic | | .175 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 |

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Sampel Perempuan

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 8 |
| Normal Parameters ^{b,c} | Mean | .00 |
| | Std. Deviation | 14.616 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .213 |
| | Positive | .213 |
| | Negative | -.152 |
| Test Statistic | | .213 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 |

Berdasarkan tabel 3 dan tabel 4 hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan setiap variabel laki-laki dan perempuan yaitu $0,200 > \alpha 0,05$ (lebih besar dari $\alpha 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Sampel Laki-Laki

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| LagY | Based on Mean | .390 | 2 | 44 | .679 |
| | Based on Median | .703 | 2 | 44 | .501 |
| | Based on Median and with adjusted df | .703 | 2 | 26.887 | .504 |
| | Based on trimmed mean | .668 | 2 | 44 | .518 |

Berdasarkan tabel 5 hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi dari setiap variabel laki laki yaitu $679 > \alpha 0,05$ (lebih besar dari $\alpha 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut bervariasi homogen.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Sampel Perempuan

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| LagY | Based on Mean | .972 | 2 | 20 | .395 |
| | Based on Median | .427 | 2 | 20 | .658 |
| | Based on Median and with adjusted df | .427 | 2 | 10.392 | .664 |
| | Based on trimmed mean | .647 | 2 | 20 | .534 |

Berdasarkan tabel 6 hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi dari setiap variabel perempuan yaitu $395 > \alpha 0,05$ (lebih besar dari $\alpha 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut bervariasi homogen.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi sampel Laki-Laki

| | | Motivasi berprestasi | Kepercayaan diri | Kebugaran jasmani |
|-------------------------|--|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Motivasi berprestasi | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) | | 1 | |
| Kepercayaan diri | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) | .693** .003 | | 1 |
| Kebugaran jasmani | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N | -.277 .299 16 | -.490 .054 16 | 1 16 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi sampel Perempuan

| | | Motivasi berprestasi | Kepercayaan diri | Kebugaran jasmani |
|-------------------------|--|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Motivasi berprestasi | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) | | 1 | |
| Kepercayaan diri | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) | .835** .010 | | 1 |
| Kebugaran jasmani | Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N | .031 .942 8 | .058 .892 8 | 1 8 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel 7 dan tabel 8 di atas terlihat bahwa hubungan motivasi berprestasi terhadap kebugaran jasmani diperoleh nilai sig sebesar $0,299 > \alpha 0,05$ untuk laki-laki, alternatif nilai sig bisa ditentukan dengan nilai *pearson correlation* terhadap r tabel, nilai *pearson correlation* sebesar 0,277 lebih kecil dari 0.497 (r tabel signifikan n=16).

Sedangkan perempuan diperoleh nilai sig sebesar $0,942 > \alpha 0,05$. Alternatif nilai sig bisa ditentukan dengan nilai *pearson correlation* terhadap r tabel, nilai *pearson correlation* sebesar 0,031 lebih kecil dari 0,707 (r tabel signifikan n=8). Dari tabel 7 dan tabel 8 di atas terlihat bahwa hubungan kepercayaan diri terhadap kebugaran jasmani diperoleh nilai sig sebesar $0,054 < \alpha 0,05$ untuk laki-laki, alternatif nilai sig bisa ditentukan dengan nilai *pearson correlation* terhadap r tabel, nilai *pearson correlation* sebesar 0,490 lebih kecil dari 0,497 (r tabel signifikan n=16). Sementara mahasiswa perempuan memperoleh nilai sig sebesar $0,892 > \alpha 0,05$. Alternatif nilai sig bisa ditentukan dengan nilai *pearson correlation* terhadap r tabel, nilai *pearson correlation* sebesar 0,058 lebih kecil dari 0,707 (r tabel signifikan n=8),

Pembahasan

Dengan adanya hasil perhitungan statistic di atas maka dapat ditarik beberapa temuan yang berkaitan dengan Analisa hubungan signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa yang menjadi sampel pada penelitian ini. Korelasi antara variabel motivasi para sampel berjenis kelamin laki-laki terhadap kebugaran jasmani yang mereka miliki sangat rendah, sementara nilai signifikansi dari motivasi mahasiswa berjenis kelamin perempuan juga tidak memiliki besaran nilai yang signifikan untuk berkorelasi dengan kebugaran jasmani mereka. Hal ini menguatkan beberapa temuan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, seperti partisipasi dalam pelatihan bola tangan rekreatif yang diselenggarakan sebagai permainan kecil mendatangkan manfaat pada kinerja fisik, kebugaran *muskuloskeletal*, serta motivasi pada wanita muda yang tidak terlatih (Hornstrup et al., 2018), manfaat antara kegiatan *outdoor* terhadap tingkat motivasi para siswa juga berkorelasi secara positif (Murdiono et al., 2022). Penelitian lain juga mendukung temuan mengenai perihal yang dapat meningkatkan motivasi para siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang meningkatkan kebugaran jasmani dengan memakai alat yang dipakaikan ke tubuh para siswa seperti jam tangan kesehatan / olahraga (Ho et al., 2022). Kemampuan para guru Pendidikan jasmani dalam menyediakan ragam kegiatan yang menarik bagi para siswa juga sangat berpengaruh terhadap tingkat partisipasi dan motivasi mereka dalam

mengikuti pelajaran Pendidikan jasmani di sekolahnya (Ramsey et al., 2022). Pada beberapa dekade terakhir, konstruksi motivasi sendiri telah diakui memiliki pengaruh positif pada pembelajaran akademik. Siswa yang termotivasi lebih perhatian, menunjukkan kemajuan yang lebih besar dan tingkat penguasaan yang lebih tinggi, belajar secara mandiri, dan mengalami peningkatan kepuasan dan pengaruh positif (Zimmerman & Schunk, 2008).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, beserta dengan hasil analisa statistik pada data penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dan kepercayaan diri terhadap kebugaran jasmani memiliki tingkat hubungan yang tidak signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayodele, A. A., & Nasiru, O. I. (2021). Effect of guided-discovery technique on Colleges of Education Social Studies students' learning outcome. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 15(3), 390–396. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v15i3.20300>
- Aditya, W. (2017). Olahraga Futsal (Konsep, Teknik & Taktik/Strategi). In Pustaka Intermedia. Pustaka Intermedia.
- Davies. (2011). Meningkatkan Rasa Percaya Diri. In Torrent Books. Torrent Books.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial), 1, 27.
- Ho, C. F., Lin, Y. S., Lin, C. Te, Yang, C. C., & Shen, C. C. (2022). The Effect of the Motivation of Wearable Fitness Devices Use on Exercise Engagement: The Mediating Effect of Exercise Commitment. *Annals of Applied Sport Science*, 10(2). <https://doi.org/10.52547/aassjournal.1044>
- Hornstrup, T., Wikman, J. M., Fristrup, B., Póvoas, S., Helge, E. W., Nielsen, S. H., Helge, J. W., Andersen, J. L., Nybo, L., & Krstrup, P. (2018). Fitness and health benefits of team handball training for young untrained women—A cross-disciplinary RCT on physiological adaptations and motivational aspects. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.007>
- Islamy, N. F. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Smash Topspin Tenis Meja. Juara, 2(1), 66–76. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i1.33>

- Kadek, I., & Kardiawan, H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 16–20.
- Lauster. (2015). Tes Kepribadian. In Bumi Aksara. Bumi Aksara.
- Mackett, R. L., & Brown, B. (2011). Transport, Physical Activity and Health : Present knowledge and the way ahead. UK Transport Research Centre, December, 1–146.
- Murdiono, A. S., Saputra, Y. M., & Safari, I. (2022). *The effect of outdoor education games with motivation level on student's physical fitness*. 13(02), 191–199.
- Nunomura, M., & Oliveira, M. S. (2011). *Science of Gymnastics*. Science, 3(1), 5–17.
- Opstoel, K., Pion, J., Elferink-Gemser, M., Hartman, E., Willemsse, B., Philippaerts, R., Visscher, C., & Lenoir, M. (2015). Anthropometric characteristics, physical fitness and motor coordination of 9 to 11 year old children participating in a wide range of sports. *PLoS ONE*, 10(5), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0126282>
- Ramsey, I., Zaria, L., & Educators, J. (2022). Fitness exercises as a means of motivation for physical education classes for high school students. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 13(2), 243–251. <https://doi.org/10.47750/jett.2022.13.02.023>
- Santrock, J. W. (2011). Perkembangan Anak. In Erlangga. Saryono. (7th ed.). Erlangga.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Soraya, N. (2017). Perbandingan Senam Aerobik Mix Impact Dengan Senam Skj 2012 Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Daya Tahan Cardiorespiratory. *Journal Sport Area*, 2(2), 63–75. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).878](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).878)
- Susanto, A. (2018). In Bimbingan dan konseling di sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya. Prenadamedia Grup.
- Teodor, C. I., & Claudiu, M. (2013). The Importance of the Psychological Training in Increasing the Performance in Handball. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1350–1355. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.755>
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. In PT Bumi Timur Jaya. PT Bumi Timur Jaya.
- Yudho, F. H. P., & Nugroho, A. (2021). Exercise Motivation Levels on Student Activity Unit (UKM Basketball) at Universitas Djuanda. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(2), 114–125. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i2.41>