

**HUBUNGAN OLAHRAGA REKREASI ALAM TERBUKA DENGAN  
MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA  
(Study deskriptif pada mahasiswa tingkat tiga PJKR UNSUR yang mengambil  
mata kuliah Pendidikan Rekreasi)**

Asep Ramdan Afriyuandi  
Penjas FKIP, Universitas Suryakencana  
[sps.afriyuandi@gmail.com](mailto:sps.afriyuandi@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar pada mata kuliah pendidikan rekreasi mahasiswa PJKR FKIP Universitas Suryakencana. Sampel penelitian ini merupakan 20 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah pendidikan rekreasi dengan teknik purposive sampling. Analisis data dengan menggunakan analisis korelasi. Besarnya koefisien korelasi 0,44 atau t-hitung 2,18 lebih besar dari t-tabel 2,101. Dukungan variabel X (olahraga rekreasi alam terbuka) terhadap variabel Y (motivasi belajar) yaitu 19,36% dan tingkat korelasinya termasuk dalam kategori sedang atau cukup kuat. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar mahasiswa PJKR FKIP Universitas Suryakencana. Hal ini disebabkan aktivitas olahraga rekreasi alam terbuka memberikan dorongan atau kesadaran untuk belajar pada mahasiswa itu sendiri, sehingga memberikan motivasi belajar dengan baik.

Kata Kunci : Olahraga Rekreasi, Alam Terbuka, Motivasi Belajar

## I. Pendahuluan

### I.1. Latar Belakang

Pendidikan berintikan interaksi antara pendidik dengan peserta didik dalam upaya membantu peserta didik menguasai tujuan-tujuan pendidikan. Interaksi pendidikan dapat berlangsung dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Lebih tegas lagi Siedentop (1994:42) mengklasifikasi tujuan sekaligus proses pendidikan, meliputi *organic education, psychomotor education, character education, and intellectual education*.

Berdasarkan pokok pikiran tersebut dalam pelaksanaannya proses pendidikan dapat dilaksanakan dengan berbagai pendekatan dan kegiatan belajar pada beberapa kajian mata pelajaran atau kuliah. Dewasa ini dilakukan dengan penerapan aktivitas olahraga dengan alam sebagai medianya. Aktivitas ini berisi tentang kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti; bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian/nelayan, dan kegiatan yang bersifat kepetualangan, serta pengembangan aspek pengetahuan/konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

*Outdoor sport recreation and activities* atau rekreasi olahraga alam terbuka, adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar ruangan, alam terbuka, dilakukan di tempat-tempat yang jauh dari keramaian atau keluar kota. Contoh kegiatan alam terbuka adalah balap petualangan, backpacking, bersepeda, berkemah, kano, caving, memancing, hiking, menunggang kuda, berburu, kayak, mendaki gunung, mushing, fotografi, petualangan taman, panjat tebing, berjalan, berlayar, ski, dan berselancar. Rekreasi di alam terbuka juga dapat merujuk kepada sebuah permainan olahraga tim atau praktek yang diadakan di latar luar ruangan. Dua tujuan utama untuk rekreasi di alam terbuka adalah penggunaan yang bermanfaat dan apresiasi yang menyenangkan.

Penggunaan aktivitas yang bermanfaat terkait dengan imbalan fisik dan sosial yang diarahkan pada tujuan menanamkan nilai kegiatan pada individu atau kelompok. Beberapa kegiatan luar ruangan yang diarahkan pada tujuan adalah: backpacking, kano, canyoning, caving, climbing, hiking, berjalan di bukit, berburu, kayak, dan rafting. Pengelompokan dibidang lebih

luas dari tujuan-diarahkan kegiatan di luar ruangan akan meliputi olahraga air, olahraga salju, dan menunggang kuda.

Hal ini tentu saja berkaitan dengan hal-hal yang bersifat motivasi belajar siswa. Melalui kegiatan *outdoor*, selain bersifat rekreasi yang dapat menumbuhkan motivasi belajar, mahasiswa juga dapat meningkatkan Intensitas dan Frekuensi belajar yang lebih baik, melalui kegiatan-kegiatan yang dapat menambah pengalaman, wawasan serta pengetahuan yang bersifat positif dan melatih mahasiswa untuk meningkatkan rasa tanggung jawab pada setiap apa yang dilakukannya, sehingga banyak bagian dari kegiatan tersebut yang dapat diterapkan pada saat pelatihan khususnya dan kehidupan bermasyarakat pada umumnya.

Dalam proses pembelajaran memotivasi kepada mahasiswa adalah hal yang penting untuk membuat mahasiswa mau belajar secara optimal. Motivasi dapat berupa dorongan-dorongan dasar dari dalam diri individu. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Purwanto (1990:73) bahwa, "Motivasi yaitu suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku

seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu". Dengan adanya motivasi untuk mencapai suatu tujuan, maka tindakan yang dilakukan akan dilaksanakan dengan sungguh-sungguh supaya hasilnya dapat diraih dengan baik. Selain itu motivasi ditentukan juga oleh lingkungan, dosen merupakan lingkungan yang sangat berperan di dalam proses belajar. Oleh karena itu untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam belajar merupakan tugas penting bagi dosen.

Motivasi belajar merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya adalah dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang serta semangat untuk belajar. merupakan dorongan dari dalam diri seseorang, motivasi dapat disebabkan oleh adanya sesuatu yang dapat membuat seseorang melakukan tindakan sesuai dengan kehendaknya. Dengan adanya motivasi yang merupakan dorongan bagi siswa untuk belajar, maka mahasiswa tersebut diharapkan bisa belajar dengan baik supaya mendapatkan hasil yang memuaskan.

Dalam dunia pendidikan, motivasi untuk belajar merupakan salah satu hal yang penting. Tanpa adanya motivasi untuk belajar dalam diri seorang mahasiswa, akan menjadikan proses belajar mengajar yang kurang baik. Melihat dari definisi tersebut di atas, maka untuk meningkatkan mutu pendidikan dan kemampuan yang lebih baik perlu dikembangkan suatu iklim belajar yang dapat menimbulkan kegairahan belajar atau bekerja pada anak didik. Dengan mengikuti aktivitas outdoor, itu diharapkan mahasiswa yang terlibat bisa mengetahui perkembangan hasil pembelajarannya dan terpacu untuk mengikuti pelajaran atau kegiatan lainnya dengan penuh semangat, tanggung jawab dan percaya diri serta yakin akan memperoleh kesuksesan dimasa depannya. Dilatarbelakangi oleh keadaan tersebut maka Penulis merasa tertarik untuk mengungkapkan dan mengkaji tentang Hubungan Olahraga Rekreasi Alam Terbuka Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa.

### **I.2. Rumusan Masalah**

1. Bagaimanakah tingkat motivasi belajar mahasiswa Prodi PJKR FKIP Universitas Suryakencana ?

2. Apakah terdapat hubungan antara olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar mahasiswa ?

### **I.3. Tujuan**

1. Untuk mengetahui tingkat motivasi belajar mahasiswa Prodi PJKR FKIP Universitas Suryakencana.
2. Untuk mengetahui hubungan antara olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar mahasiswa.

## **II. Landasan Teori dan Metode Penelitian**

### **1.1 Landasan Teori**

#### **1. Olahraga Rekreasi**

Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang. Menurut Krippendorf (1994), kegiatan rekreasi merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kegiatan tersebut ada yang diawali dengan mengadakan perjalanan ke suatu tempat. Secara psikologi banyak orang di lapangan yang merasa jenuh dengan adanya beberapa kesibukan dan masalah, sehingga mereka membutuhkan istirahat dari

bekerja, tidur dengan nyaman, bersantai sehabis latihan, keseimbangan antara pengeluaran dan pendapatan, mempunyai teman bekerja yang baik, kebutuhan untuk hidup bebas, dan merasa aman dari resiko buruk. Melihat beberapa pernyataan di atas, maka rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan, diantaranya untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental.

## **2. Olahraga Alam Terbuka**

Outdoor Sport recreation and activities atau rekreasi olahraga alam terbuka, adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar ruangan, alam terbuka, dilakukan di tempat tempat yang jauh dari keramaian atau keluar kota. Contoh kegiatan alam terbuka adalah balap petualangan, backpacking, bersepeda, berkemah, kano, caving, memancing, hiking, menunggang kuda, berburu, kayak, mendaki gunung, mushing, fotografi, petualangan taman, panjat tebing, berjalan, berlayar, ski, dan berselancar. Kegiatan di alam terbuka diarahkan pada tujuan yang mayoritas adalah fisik,

meskipun mungkin juga mental, emosional, dan spiritual bermanfaat. Alam bebas sebagai pengaturan fisik atau sosial dapat memenuhi kebutuhan kesehatan fisik, kemandirian, pengambilan risiko, pembangunan ikatan sosial (termasuk team building), dan kebutuhan berprestasi (seperti berlatih, meningkatkan dan menantang keterampilan, pengujian stamina dan daya tahan, dan mencari petualangan atau kesenangan).

## **3. Motivasi**

Motivasi adalah kekuatan-kekuatan yang kompleks, dorongan-dorongan, kebutuhan-kebutuhan, pernyataan-pernyataan, ketegangan (Tension States), atau mekanisme-mekanisme lainnya yang menjaga kegiatan-kegiatan yang diinginkan kearah pencapaian tujuan-tujuan personal. Macam atau jenis motivasi ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Dengan demikian, motivasi atau motif-motif yang aktif itu sangat bervariasi.

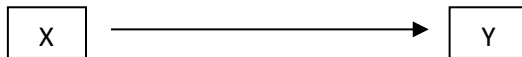
Motivasi dapat dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan

kata lain, adanya usaha tekun dan terutama didasari adanya motivasi, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik. Intensitas motivasi seorang siswa akan sangat menentukan tingkat pencapaian prestasi belajarnya.

### 1.2 Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif dengan teknik pengolahan data korelasional.

Adapun bentuk desain penelitian yang akan digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut:



Keterangan :  
X = Rekreasi Olahraga Alam Terbuka  
Y = Motivasi Belajar

### 1. Metode Pengumpulan Data

Pada tahap ini dilakukan pengumpulan data yang berhubungan dengan penelitian, yaitu dengan:

#### a. Angket Motivasi Belajar

Instrumen disusun berdasarkan indikator-indikator dari pengem-

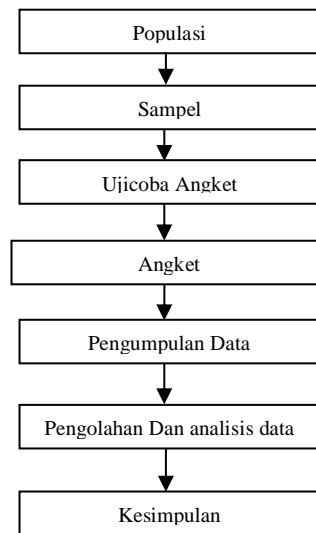
banan komponen dari masing-masing variabel.

#### b. Hasil Belajar Sepak Bola

Mengukur keterampilan sepak bola instrumen yang digunakan tes keterampilan sepak bola.

### 2. Tahap Penelitian

Bagan langkah-langkah penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sebagai berikut:



### III. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian Data hasil penelitian ini diperoleh dari angket mahasiswa tingkat III mata kuliah pendidikan rekreasi. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas yaitu motivasi belajar intrinsik (x1) dan motivasi belajar ekstrinsik (x2) serta variabel terikat prestasi belajar (y).

### 3.1 Analisis Data

Setelah semua data dari setiap variabel yang diukur terkumpul, langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut. Pengolahan data yang pertama dilakukan adalah mencari skor rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variabel yang diukur, yaitu variabel olahraga rekreasi alam terbuka dan variabel motivasi belajar. Hasil perhitungan nilai rata-rata dan standar deviasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1

Hasil Perhitungan Nilai rata-rata dan Standar Deviasi Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimal	Max	Rata-rata	SD
Olahraga Rekreasi Alam Terbuka (X)	20	85	90	87,25	1,92
Motivasi Belajar (Y)	20	74	88	78,7	3,66

Sumber : Hasil Penelitian, diolah menggunakan *Microsoft Excel*

Hasil pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa skor rata-rata dan standar deviasi olahraga rekreasi alam terbuka masing-masing sebesar 87,25 dan 1,92 dan untuk skor rata-rata motivasi belajar sebesar 78,7, sedangkan standar deviasi sebesar 3,66.

Langkah selanjutnya adalah menghitung normalitas dengan uji *Liliefors* menggunakan *Microsoft Excel*. Per-

hitungan dari uji normalitas *ini* bermaksud untuk mengetahui penyebaran dari distribusi data, apakah menyebar secara normal atau tidak. Hasil dari masing-masing variabel dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2

Hasil Uji Normalitas dengan Uji Liliefors

Variabel	L-hitung	L-Tabel	Kesimpulan
Olahraga Rekreasi Alam Terbuka	0,1517	0,190	Normal
Motivasi Belajar	0,0611	0,190	Normal

1. Hipotesis diterima jika  $L_o < L_t$ . Kesimpulannya populasi berdistribusi normal.
2. Hipotesis ditolak jika  $L_o > L_t$ . Kesimpulannya populasi berdistribusi tidak normal

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa nilai (L-Hitung) seluruh variabel lebih kecil dari nilai table (L-Tabel) dengan  $\alpha = 0,05$  adalah 0,190, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : data olahraga rekreasi alam terbuka berdistribusi normal, dan data motivasi belajar pun berdistribusi normal.

Setelah hasil uji normalitas diperoleh, kemudian melakukan uji homogenitas dari data tersebut dengan uji kesamaan dua variansi. Hasil dari pengujian tersebut dapat dilihat dari Tabel 4.3.

Tabel 4.3  
Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	F hitung	F table	Kesimpulan
X, Y	3,64	4,41	Homogen

Berdasarkan pengujian homogenitas pada tabel 4,3 diketahui bahwa pada  $F_{hitung} = 3,64$  dan  $F_{tabel} = 4,41$  ( $\alpha = 0,5$ ), maka data kedua variabel homogen.

Setelah diketahui normalitas dan homogenitas data dari setiap variabel, selanjutnya ditentukan korelasi, perhitungan korelasi ini untuk menghitung berapa besar hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain. Besarnya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain dinyatakan dengan koefisien korelasi. Hasil perhitungan korelasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4  
Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Variabel Olahraga Rekreasi Alam Terbuka Dengan Motivasi Belajar (Y)

Variabel	Koefisien Korelasi
X.Y	0,44

Berdasarkan Tabel 4.4 diperoleh korelasi variabel olahraga rekreasi alam terbuka (X) dengan motivasi belajar (Y) sebesar 0,44. Berdasarkan tabel kriteria koefisien korelasi (Sugiyono, 2009:

184), maka nilai koefisien (X) terhadap (Y) sebesar 0,44 adalah sedang.

Setelah diperoleh besarnya hubungan antara variabel, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji signifikansi koefisien korelasi dengan pendekatan uji t. Uji signifikansi adalah untuk melihat keberartian kedua hubungan. Hasil dari pengujian tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5  
Hasil Perhitungan Signifikansi Koefisien Korelasi Variabel Olahraga Rekreasi Alam Terbuka (X) Dengan Motivasi Belajar (Y)

Variabel	R	t- Hitung	t- Tabel	Kesimpulan
XY	0,44	2,18	2,101	Signifikan

Korelasi dinyatakan signifikan atau tidaknya dilihat berdasarkan :

- t-hitung < t-tabel maka  $H_0$  diterima atau  $H_1$  ditolak (korelasi tidak signifikan).
- t-hitung > t-tabel maka  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima (korelasi signifikan).

Dari tabel 4.5 diperoleh data hasil uji signifikansi dari olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar dinyatakan signifikan. Langkah selanjutnya adalah menghitung persentase dukungan antara olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar. Mengenai besarnya persentase dukungan dari variabel-variabel tersebut, dapat dilihat pada Tabel 4.6.



Tabel 4.6  
 Persentasi Dukungan Variabel Olahraga  
 Rekreasi Alam Terbuka (X) Dengan Motivasi  
 Belajar (Y)

Korelasi	R	r <sup>2</sup> x 100 %	Persentasi dukungan
Olahraga Rekreasi Alam Terbuka dengan Motivasi Belajar	0,44	0,1936 X 100%	19,36%

Dari hasil persentase dukungan olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar memberi dukungan sebesar 19,36%.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistik yang telah dilakukan penulis, maka diperoleh beberapa hal yang dapat dijadikan bahan diskusi dari temuan-temuan yang ada. Penulis mengemukakan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimanakah Tingkat Motivasi Belajar Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Suryakencana

Berdasarkan data motivasi belajar dalam tabel tersebut diolah dapat diketahui skor tertinggi 88 dan skor terendah 74. Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai rata-rata (M) sebesar 78,7

median (Md) 78 dan Standar deviasi (SD) diperoleh hasil 3,66. Dari deskripsi data diatas Mean dari variabel Motivasi belajar diperoleh sebesar 78,7. Hal ini berarti bahwa motivasi belajar mahasiswa PJKR FKIP Universitas Suryakencana pada mata kuliah pendidikan rekreasi memiliki motivasi belajar yang sedang atau cukup.

2. Hubungan Olahraga Rekreasi Alam Terbuka Dengan Motivasi Belajar

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi sebesar (0,44) menunjukkan bahwa olahraga rekreasi alam terbuka mempunyai pengaruh yang sedang terhadap motivasi belajar mahasiswa. Pertimbangan variabel ini adalah bahwa olahraga rekreasi alam terbuka penting dan juga diperkirakan mempunyai hubungan dengan motivasi belajar.

### IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara olahraga rekreasi alam terbuka dengan motivasi belajar mahasiswa PJKR FKIP Universitas Suryakencana. Besarnya koefisien korelasi 0,44 atau t-hitung 2,18 lebih

besar dari t-tabel 2,101. Dukungan variabel X (olahraga rekreasi alam terbuka) terhadap variabel Y (motivasi belajar) yaitu 19,36% dan tingkat korelasinya termasuk dalam kategori sedang atau cukup kuat.

**V. Daftar Pustaka**

- Amaludin, Apip. (2013). *Survei Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pendidikan Jasmani Melalui Aktivitas Permainan Kecil di SMPLB Manunggal Slawi Kab.Tegal Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budianto, Arif. (2013). *Pengaruh Motivasi Belajar Intrinsik Dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Angkatan 2010 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi.
- Gunarsa, Singgih. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hidayat, Yusuf. (2008). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Judit E. Ring (1993), *Teaching Physical Education for Learning*, Mosby-year book, Inc.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga:Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Miskimmin, Peter. (2012). *Outdoor Activities Guidelines for Leaders*. Sport and Recreation New Zealand.
- Normalitasari, Mahardini. (2015). *Hubungan Motivasi Ekstrinsik dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi.
- Nurlan, Kusnaedi dan Husdarta (2002). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : FPOK UPI.
- Setiadarma, Monty. (1995). *Dasar-dasar Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Setyobroto, Sudiby. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anem Kosong Anem.
- Sidentop, Daryl (1994), *Sport Education: Quality PE through positive Sport Education*, Human Kinetics, The Ohio State University
- Sugiyono. (2008). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Wuryan, Dewi. (2015). *Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas VI di MI Darusalam Kolomayan Kec. Wonodadi Kab. Blitar Tahun Ajaran 2014/2015*. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dari Internet :

<http://www.bandung123.com/2014/06/rekreasi-olahraga-alam-terbuka.html> (18-11-2015)

<https://abanggoyes.blogspot.co.id/2014/02/materi-olahraga-aktivitas-di-luar-kelas.html> (01-8-2016)