

**MOTIVASI MAHASISWA PENJASKESREK UNP KEDIRI
DALAM KEGIATAN MENDAKI GUNUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

DIAN INDAH NUR SOFFY

NPM : 22.15.03.0213

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh:

DIAN INDAH NUR SOFFY

NPM 22.15.03.0213

Judul :

**MOTIVASI MAHASISWA PENJASKESREK UNP KEDIRI DALAM
KEGIATAN MENDAKI GUNUNG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 9 Juli 2026

Pembimbing 1



Dr. Puspodari, M.Pd.
NIDN. 0709059001

Pembimbing 2



Dr. Dhedhy Yuliawan, M. Or.
NIDN. 0723038705

Skripsi oleh:

DIAN INDAH NUR SOFFY

NPM 22.15.03.0213

Judul :

**MOTIVASI MAHASISWA PENJASKESREK DALAM KEGIATAN
MENDAKI GUNUNG**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

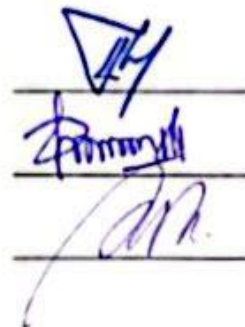
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| 1. Ketua | : Dr. Puspodari, M.Pd. |
| 2. Penguji I | : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. |
| 3. Penguji II | : Dr. Dbedy Yulawan, M.Or. |



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nof Ahmad Muharram S.Pd., M.Or
NIDN 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini saya,

Nama : Dian Indah Nur Soffy
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tgl.lahir : Nganjuk/25 November 2002
NPM : 22.1.50.30.213
Fak/Jur./Prodi : FIKS/SI PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dengan skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 16 Juli 2026

Yang menyatakan

The image shows an official stamp of the institution, featuring a crest and the text 'METRA TEMPAH' and 'V7AKX527207137'. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in black ink.

DIAN INDAH NUR SOFFY

NPM 20.1.50.30.257

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"But in this moment, quiet first."

Namun di momen ini, tenanglah terlebih dahulu.

(Cortis, Lullaby)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

Kedua orang tua tercinta, Ibu Siti Samsiyah dan Bapak Moch. Imam Sofi Imron, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta semangat tanpa henti dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Terima kasih atas segala perjuangan, kepercayaan, dan cinta yang telah diberikan sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Bapak dan Ibu.

Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses yang penuh tantangan. Terima kasih telah percaya pada kemampuan diri sendiri, tetap bangkit di setiap kesulitan, serta terus melangkah hingga akhirnya mampu menyelesaikan salah satu pencapaian penting dalam kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik di masa depan.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

Abstrak

Dian Indah Nur Soffy Motivasi Mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri Dalam Kegiatan Mendaki Gunung, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS, UN PGRI PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, mahasiswa Penjaskesrek, mendaki gunung.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya minat mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) Universitas Nusantara PGRI Kediri terhadap kegiatan mendaki gunung sebagai salah satu bentuk olahraga rekreasi. Setiap mahasiswa memiliki motivasi yang berbeda dalam melakukan aktivitas tersebut, baik yang berasal dari dalam diri (motivasi intrinsik) maupun dari luar diri (motivasi ekstrinsik). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan motivasi mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri dalam melakukan kegiatan mendaki gunung, serta mengidentifikasi bentuk motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang memengaruhi keterlibatan mereka. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Lokasi penelitian dilaksanakan di Universitas Nusantara PGRI Kediri pada bulan April hingga Juni 2026. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu mahasiswa Penjaskesrek yang pernah melakukan pendakian gunung lebih dari tiga kali. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam melakukan kegiatan mendaki gunung terdiri atas motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik meliputi keinginan menikmati keindahan alam, mencari ketenangan, memperoleh pengalaman baru, menguji kemampuan diri, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta memperoleh kepuasan setelah berhasil mencapai puncak. Sementara itu, motivasi ekstrinsik meliputi pengaruh teman, komunitas, keluarga, serta media sosial yang mendorong minat mahasiswa untuk mengikuti aktivitas pendakian. Berdasarkan temuan penelitian, motivasi intrinsik menjadi faktor yang paling dominan dalam mendorong mahasiswa melakukan kegiatan mendaki gunung karena aktivitas tersebut memberikan makna, kepuasan pribadi, dan pengalaman yang berharga bagi para pendaki.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya. Penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini dengan segala keterbatasan yang penulis miliki.

Penyusunan proposal skripsi ini merupakan bagian dari rencana peneliti guna penyusunan proposal skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK. Pada kesempatan ini saya ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi M. Pd selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi semangat kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram M, Or selaku dekan FIKS yang tak pernah berhenti memberikan dorongan motivasi kepada seluruh mahasiswa yang beliau naungi di fakultasnya.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku kaprodi PENJASKESREK yang tak pernah berhenti untuk selalu mensupport mahasiswa didikannya untuk selalu bekerja keras demi mencapai tujuan dan membantu menyelesaikan dari tugas Pendidikan.
4. Ibu Puspodari selaku dosen pembimbing 1 Proposal Skripsi yang telah banyak memberikan dukungan dan arahan selama menjadi anak didiknya.
5. Bapak Dr. Dhedhy Yuliawan, M. Or. selaku dosen pembimbing 2 proposal Skripsi atas bimbingan dan arahan selama menjadi anak didiknya.
6. Ibu, Bapak, Nenek, Tante, Adik-Adik karena telah memberikan dukungan dan senantiasa menemani penulis dalam semua proses.
7. Grup Musik Oasis, Bigbang, Seventeen, Treasure dan Cortis yang karya-karyanya secara tidak langsung telah memberikan semangat, inspirasi dan hiburan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Teman-Teman Janet, Popi, Octa, Nazri, Anggi vebi, Dhekir, Arj yang selalu menemani dan membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi hingga selesai.

9. Semua pihak yang telah membantu dalam menyusun proposal skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis berkena untuk membuka diri dan menerima segala saran, masukan maupun kritikan yang bersifat membangun.

Kediri, 16 Juli 2026

DIAN INDAH NUR SOFFY
NPM 2215030213

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Fokus penelitian.....	5
C. Rumusan masalah	5
D. Tujuan penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Batasan Masalah.....	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Motivasi	8
2. Mahasiswa	11
3. Mendaki gunung	12
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	14
C. Alur berpikir	17
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN	20
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Data Dan Sumber Data	21

D. Prosedur Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data.....	25
F. Pengecekan Keabsahan Data.....	27
BAB IV	29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Deskripsi data	29
B. Temuan Hasil Penelitian.....	30
1. Motivasi Ekstrinsik.....	30
2. Motivasi Intrinsik.....	36
C. Pembahasan Temuan Hasil Penelitian.....	46
1. Motivasi Ekstrinsik Mahasiswa dalam Kegiatan Mendaki Gunung.....	46
2. Motivasi Intrinsik Mahasiswa dalam Kegiatan Mendaki Gunung	48
3. Dominasi Motivasi Intrinsik dalam Kegiatan Mendaki Gunung.....	50
BAB V.....	52
PENUTUP.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Implikasi	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
D. Saran	55
1. Bagi Mahasiswa.....	55
2. Bagi Program Studi Penjaskesrek.....	55
3. Bagi Organisasi Mahasiswa atau Komunitas Pendaki.....	56
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Tabel Klasifikasi Pengalaman Pendaki.....	24
3. 2 Tabel Karakteristik Informan.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Alur Berpikir	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Pedoman Wawancara.....	60
2 : Kisi – Kisi Wawancara	62
3 : Transkrip Wawancara	63
4 : Dokumentasi Penelitian	85
5 : Surat Izin Penelitian.....	91
6 : Surat Balasan Penelitian	92
7 : Kartu Bimbingan Skripsi	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa sebagai *agent of change* merupakan komponen penting dalam dunia pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai generasi muda Indonesia perlu memiliki pendidikan yang memadai untuk memperluas pengetahuan dan wawasan, sehingga mampu memberikan kontribusi dalam menciptakan perubahan bagi bangsa. Suatu bangsa yang memiliki wawasan yang luas akan lebih mudah berkembang dan menjadi bangsa yang maju. Selain itu, mahasiswa juga berperan sebagai agen perubahan yang mampu menghadirkan hal-hal baru melalui proses pembelajaran serta penerapan nilai-nilai positif yang diperoleh dari lingkungan akademik maupun praktik profesional, baik di sektor publik maupun swasta (Jannah & Sulianti, 2021).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki berbagai tugas, peran, serta tanggung jawab sosial yang cukup kompleks untuk dijalankan. Pada fase ini, mahasiswa berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang menuntut adanya penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan. Selain itu, mahasiswa juga memiliki peran dan tanggung jawab sosial, baik di lingkungan kampus maupun di lingkungan tempat tinggalnya (Shofianti et al., 2019).

Kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi saat ini tidak hanya berfokus pada kegiatan akademik, tetapi juga melibatkan berbagai aktivitas non-akademik yang berperan penting dalam pengembangan potensi diri. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyeimbangkan antara tuntutan perkuliahan dengan kebutuhan akan rekreasi, interaksi sosial, serta aktualisasi diri. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, mahasiswa cenderung memilih aktivitas yang tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga menghadirkan pengalaman bermakna serta berkontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mahasiswa dari bidang studi lain. Mereka umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, menyukai

tantangan, serta tertarik pada kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dan eksplorasi lingkungan. Bagi mahasiswa Penjas, aktivitas fisik tidak hanya menjadi kewajiban akademik, tetapi juga telah menjadi bagian dari gaya hidup (Puguh & Ilmul et al., 2021). Oleh karena itu, dalam mengisi waktu luang, mereka cenderung memilih kegiatan yang aktif, menantang, dan memberikan pengalaman langsung di lapangan.

Salah satu aktivitas yang banyak diminati adalah olahraga rekreasi di alam terbuka, khususnya mendaki gunung. Kegiatan ini merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan berjalan kaki melalui jalur tertentu untuk mencapai puncak, dengan tingkat kesulitan yang dipengaruhi oleh kondisi medan, cuaca, dan ketinggian. Mendaki gunung tidak hanya membutuhkan kesiapan fisik, tetapi juga menuntut kekuatan mental, daya tahan, kemampuan mengelola risiko, serta kerja sama dalam tim (Soamole et al., 2023) .

Aktivitas mendaki gunung memiliki karakteristik yang kompleks karena melibatkan berbagai aspek. Dari sisi fisik, pendakian menuntut daya tahan tubuh, kekuatan otot, keseimbangan, serta kemampuan beradaptasi dengan kondisi lingkungan seperti suhu rendah dan kadar oksigen yang menurun di ketinggian. Dari sisi mental, pendaki dituntut untuk mampu mengatasi kelelahan, mengendalikan rasa takut, serta mengambil keputusan dalam situasi yang tidak pasti. Sementara itu, dari sisi sosial, kegiatan ini umumnya dilakukan secara berkelompok sehingga memerlukan komunikasi yang baik, kerja sama, dan solidaritas antar anggota (Farid & Puji, 2020).

Mendaki gunung juga memiliki nilai edukatif dan rekreatif. Secara edukatif, mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan mengenai navigasi, perencanaan perjalanan, serta pentingnya menjaga kelestarian lingkungan. Aktivitas ini juga menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kemandirian, dan kepemimpinan. Dari sisi rekreatif, mendaki gunung memberikan kesempatan bagi individu untuk melepaskan diri dari rutinitas sehari-hari, menikmati keindahan alam, serta merasakan suasana yang berbeda dari lingkungan kampus maupun perkotaan.

Mendaki gunung juga memberikan pengalaman emosional dan psikologis yang mendalam. Banyak individu merasakan kepuasan, kebanggaan, dan

kebahagiaan setelah berhasil mencapai puncak. Proses pendakian yang penuh tantangan, mulai dari persiapan hingga mencapai tujuan, menjadi pengalaman yang berkesan dan memiliki makna tersendiri, baik sebagai pencapaian pribadi maupun sebagai sarana mempererat hubungan sosial.

Aktivitas mendaki gunung mengalami perkembangan yang signifikan dan menjadi tren positif di berbagai kalangan dalam beberapa tahun terakhir. Kegiatan ini tidak hanya diminati oleh mahasiswa atau komunitas pecinta alam, tetapi juga oleh pelajar, pekerja, hingga masyarakat umum dari berbagai latar belakang. Peningkatan minat tersebut dipengaruhi oleh kemudahan akses informasi terkait jalur pendakian, berkembangnya komunitas pendaki, serta peran media sosial dalam memperkenalkan keindahan alam dan pengalaman pendakian (Yusuf et al., 2025).

Fenomena ini menunjukkan bahwa mendaki gunung tidak lagi dipandang sebagai aktivitas yang terbatas atau berisiko tinggi, melainkan telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang diminati banyak orang. Selain memberikan manfaat kebugaran, kegiatan ini juga dianggap sebagai sarana untuk menyegarkan pikiran, mempererat hubungan sosial, serta meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan. Dengan demikian, mendaki gunung memiliki nilai yang mencakup aspek rekreatif, edukatif, dan social (Oaten & Cheng, 2019).

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan mendaki gunung tentu dipengaruhi oleh motivasi tertentu. Motivasi merupakan faktor yang mendorong individu untuk melakukan suatu tindakan. Motivasi dapat berasal dari dalam diri (intrinsik), seperti keinginan untuk memperoleh kepuasan, tantangan, dan pengalaman baru, maupun dari luar diri (ekstrinsik), seperti pengaruh teman, lingkungan sosial, serta tren yang berkembang (Rismayanti et al., 2023).

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial, muncul fenomena psikologis yang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan cemas atau khawatir ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman yang sedang dilakukan oleh orang lain (Chyquitita, 2024). Fenomena ini banyak dialami oleh generasi muda, termasuk mahasiswa, yang terdorong untuk mengikuti aktivitas yang sedang populer agar tetap merasa terlibat dalam lingkungan sosialnya.

kaitannya dengan kegiatan mendaki gunung, FOMO dapat menjadi salah satu faktor eksternal yang memengaruhi motivasi mahasiswa. Banyaknya unggahan terkait aktivitas pendakian di media sosial, seperti dokumentasi di puncak gunung maupun cerita perjalanan, dapat memicu keinginan individu untuk merasakan pengalaman yang serupa. Kondisi ini menyebabkan kegiatan mendaki tidak hanya didorong oleh kebutuhan pribadi, tetapi juga oleh dorongan sosial untuk tetap mengikuti tren dan menjaga eksistensi dalam pergaulan.

Motivasi mahasiswa dalam melakukan kegiatan mendaki gunung pun menjadi semakin beragam dan kompleks. Sebagian mahasiswa terdorong oleh keinginan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan menguji kemampuan diri, sementara yang lain lebih tertarik pada keindahan alam, ketenangan suasana, atau pemanfaatan waktu luang secara produktif. Di sisi lain, pengaruh FOMO turut memperkuat motivasi ekstrinsik, seperti keinginan memperoleh pengakuan sosial, mengikuti tren yang sedang berkembang, serta menghindari perasaan tertinggal dari teman sebaya (Sheila Hermesen et al., 2026).

Meskipun kegiatan mendaki gunung cukup diminati oleh mahasiswa Penjas, penelitian yang secara khusus mengkaji motivasi mereka dalam melakukan aktivitas tersebut, termasuk yang berkaitan dengan fenomena FOMO, masih relatif terbatas. Setiap individu memiliki latar belakang serta tujuan yang berbeda, sehingga motivasi yang dimiliki pun beragam dan menarik untuk diteliti lebih lanjut secara mendalam.

Motivasi mahasiswa dalam melakukan kegiatan mendaki gunung dapat bervariasi. Sebagian mahasiswa terdorong oleh keinginan untuk meningkatkan kebugaran dan menguji kemampuan diri, sementara yang lain tertarik pada keindahan alam, ketenangan suasana, atau keinginan untuk mengisi waktu luang secara produktif. Selain itu, faktor sosial seperti keinginan untuk memperluas relasi dan menjadi bagian dari komunitas juga turut memengaruhi keterlibatan mereka.

Aktivitas mendaki gunung cukup populer di kalangan mahasiswa Penjas, kajian yang secara khusus membahas motivasi mereka dalam melakukan kegiatan tersebut masih relatif terbatas. Setiap individu memiliki latar belakang dan tujuan yang berbeda, sehingga motivasi yang dimiliki pun beragam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi faktor-faktor

yang mendorong mahasiswa dalam memilih kegiatan mendaki gunung sebagai bentuk olahraga rekreasi.

Dengan adanya pemahaman mengenai motivasi tersebut, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai peran kegiatan mendaki gunung dalam kehidupan mahasiswa Penjas. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang olahraga rekreasi, serta menjadi dasar dalam pengembangan program yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini difokuskan pada pertanyaan mengenai apa motivasi mahasiswa Penjas unp Kediri dalam melakukan kegiatan mendaki gunung.

B. Fokus penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diketahui bahwa fokus penelitian dalam karya ilmiah ini adalah untuk mengkaji secara mendalam motivasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi UNP Kediri dalam melakukan kegiatan mendaki gunung. Penelitian ini diarahkan untuk memahami berbagai alasan, dorongan, serta makna yang dirasakan oleh mahasiswa dalam mengikuti aktivitas tersebut, baik yang bersumber dari dalam diri (intrinsik) maupun dari faktor luar (ekstrinsik).

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, maka dapat di simpulkan fokus penelitian yang akan dibahas penulisan kali ini adalah “bagaimana motivasi mahasiswa penjas UNP Kediri melakukan kegiatan mendaki gunung?”.

D. Tujuan penelitian

1. Mengetahui motivasi mahasiswa Penjas UNP Kediri dalam melakukan kegiatan mendaki gunung.
2. Mendeskripsikan bentuk motivasi intrinsik mahasiswa dalam kegiatan mendaki gunung.

3. Mendeskripsikan bentuk motivasi ekstrinsik mahasiswa dalam kegiatan mendaki gunung.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada bidang olahraga rekreasi, serta menambah kajian ilmiah terkait motivasi dalam aktivitas fisik di alam terbuka.

2. Manfaat praktis

- a) Bagi Mahasiswa: Dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya motivasi dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi, khususnya mendaki gunung.
- b) Bagi Program Studi Penjas: Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan kegiatan atau program yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mahasiswa.
- c) Bagi Peneliti Selanjutnya: Dapat dijadikan referensi atau acuan dalam penelitian yang berkaitan dengan olahraga rekreasi dan motivasi.

F. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan dapat dikaji secara mendalam, maka ditetapkan beberapa batasan masalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada mahasiswa Program Studi Penjas UNP Kediri.
2. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang pernah atau sedang melakukan kegiatan mendaki gunung.
3. Penelitian ini hanya mengkaji motivasi mahasiswa dalam kegiatan mendaki gunung, tidak membahas aspek lain seperti tingkat kebugaran atau risiko pendakian.

4. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif, sehingga hasil penelitian berupa deskripsi mendalam berdasarkan pengalaman dan pandangan subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahman, F. A., & Kristiyanto, A. (2017). Motif, motivasi, dan manfaat aktivitas pendakian gunung sebagai olahraga rekreasi masyarakat. *jurnal Aktivitas Pendakian* 16(2): 143–153.
- J., Permatasari, T., Sidarta, N., & Belakang, L. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan acute mountain sickness pada pendaki gunung. *jurnal biomekanika* 4(3). <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.106-112>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan* 6(4), 3763–3771.
- Hasmara, P. S. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Saat Pandemi Covid-19 *Jurnal Ilmu Olahraga Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani*. 2(3).
- Djibran, M. R. (n.d.). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo *jurnal bikotetik* 73–80.
- Fauziah, W., Yusoff, W., Kian, T. S., Talha, M., & Idris, M. (2013). Herzberg ' S Two Factors Theory On Work Motivation : Does Its Work For Today's Environment 2 Global *jurnal commerce and management perspective* (5), 18–22.
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif Mahasiswa Sebagai Agen Of Change Melalui Pendidikan. *jurnal social science and education* 2(2), 181–193.
- Jasmani, J. P. (2020). *JPJ Analisis Persiapan Fisik Pendakian Gunung Ijen Dan Gunung Ranti Di Kabupaten Banyuwang (Jurnal Pendidikan Jasmani) Vol. 1, No.2, Desember 2020. 1(2), 80–93.*
- Hj . Shofiyanti Nur Zuama (2009). Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud *jurnal pendidikan* 78–87.
- Mediation, D., Graha, A., Putra, I., Sapari, M., Hadian, D., Nugraha, A., Padjadjaran, U., Maharani, N. R., & Indonesia, U. P. (2026) Transformasi Perilaku Wisatawan dalam Aktivitas Pendakian Gunung : Motivasi , Mediasi Digital , dan Dinamika Sosial di Era Postmodern. *Jurnal Sosial Hukum Pendidikan* 5(1), 248–260.

- Sunarti Rahman (2021). *Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar November*, 289–302.
- Bambang Arianto, S.E., M.A., M.Ak., Ak. Rani, S.M. *Teknik Wawancara Penelitian Kualitatif*. Serang. Borneo Novelty Publishing.
- Muthi, I., Salmah, A., Fithroni, H., Sudijandoko, A., & Fikri, M. D. (2024). Survei Motivasi Aktivitas Pendakian Gunung Puthuk Gragal Sebagai Edukasi Olahraga Rekreasi. *jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan* 2(3).
- Nilamsari, N. (2014). Memahami studi dokumen dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Wacana* 177–181.
- Novianti, S., Zamilah, F. F., & Andrianto, T. (2022). Perilaku Pendakian Gunung di Masa Kenormalan Baru (Analisis Perspektif Pendaki Gunung di Jawa Barat). *Jurnal Journal of Event, Travel and Tour* 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.34013/jett.v2i1.785>
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Longitudinal gains in self-regulation from regular physical exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11(4), 717–733. <https://doi.org/10.1348/135910706X96481>
- Rifqi, R., Maksum, A., Wijaya, A., Ningsih, Y. F., Jasmani, P., & Surabaya, U. N. (2024). *Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli*. 8, 46187–46195.
- Rismayanti, R., Aththar, M., Khairullah, Q., Adzim, E., & Fatihah, A. (2023). *Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Proses Pembelajaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia*. 2(2), 251–261.
- Romdhoni, M., Bae, K., & Kudus, K. (2022). Studi Pemahaman Konsep Pendaki Pemula Terhadap Kebutuhan Nutrien Terhadap Pendakian *Study of beginner climbers ' concept understanding of nutrient needs for climbing*. 2022(4), 51–54.
- Salman, S. W., Alwi, M. A., & Jalal, N. M. (2024). *Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa KIP*. 3(3).
- Sdt, T. (n.d.). © *RUDYCT e-PRESS Bogor , Indonesia*.
- Sihombing, L. M. (2020). *Pendidikan dan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. 4(1), 104–112.
- Soamole, F., Fadel, M., & Gamalama, M. G. (2023). *Motivasi Mahasiswa dalam*

- Mendaki Gunung Gamalama Sebagai Wisata Minat Khusus (Studi Kasus Mahasiswa di Universitas Khairun , Universitas Muhammadiyah dan Stikip).* 2(4), 127–131. <https://doi.org/10.55123/toba.v2i4.2859>
- Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2026). *Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO) Pencapaian Diri Terhadap Adaptasi Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Untirta Pengguna Instagram.* Jurnal Sosiologi 5(2), 1947–1954.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif). *Metode Penelitian Kualitatif*, 1–274. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Utami, A., & Sihura, S. S. G. (2024). *Hubungan Motivasi Kerja Ekstrinsik dengan Kepuasan Kerja Perawat di Rumah Sakit Andhika Jakarta Selatan Tahun 2024.* 195–203.
- Yusuf, R., Haris, H., Octamaya, A., & Awaru, T. (2025). *Tren Mendaki Gunung sebagai Gaya Hidup Mahasiswa Gen Z Universitas Negeri Makassar.* 5(1), 1425–1433.