



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 2 ; November 2024

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

Deskripsi theory of planned behavior pada perilaku jogging mahasiswa fik unm

Description of theory of planned behavior on jogging behavior of fik unm students

Sulaeman¹, Muhammad Rhesa², Yadi Jayadilaga³

{sulaemanfik@unm.ac.id ¹, muh.rhesa@unm.ac.id ², yadi.jayadilaga@unm.ac.id ³}

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222¹, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222², Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222³

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kecenderungan perilaku *jogging* mahasiswa FIK-K UNM. Kecenderungan tersebut berupaya dibaca menggunakan *Theory Of Planned Behaviour*. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penarikan sampel menggunakan metode *accidental sampling*. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa FIK-K UNM dengan total 160 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner. Teknik analisis data dengan uji regresi berganda dan uji beda rata-rata. Hasil uji regresi berganda *Intention* dipengaruhi *Attitude Toward Behavior* (63,9%), *Perceived Behavioral Control* (41,2%), dan *Subjective Norms* (11,8%). Hasil independent t-test kemauan untuk berolahraga pada mahasiswa olahraga (17,20) dan kesehatan (15,24). Hasil nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 (< 0,05). Hasil uji regresi berganda, pada mahasiswa olahraga *attitude toward behavior* mempengaruhi *intention* sebesar (53,2%), dan pada mahasiswa kesehatan *attitude toward behavior* mempengaruhi *intention* (62,6%). *Attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *intention* mahasiswa untuk melakukan *jogging*. Ada perbedaan kemauan berolahraga yang signifikan antara mahasiswa olahraga dan mahasiswa kesehatan. *Attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *intention* mahasiswa kesehatan dan olahraga.

Kata Kunci: Theory of Planned Behavior, Jogging, Mahasiswa

1 Pendahuluan

Niat berperilaku dipengaruhi oleh faktor-faktor sikap, pengetahuan dan tekanan sosial (Paskawati Adimuntja et al., 2023). Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang

dilakukan oleh individu. Perilaku merupakan sebuah tindakan yang didalamnya membutuhkan berbagi tindakan dan aktivitas manusia (Marysca Enjel Nikijuluw et al., 2020). Perilaku manusia adalah kegiatan atau aktivitas dari individu yang bisa diamati secara langsung maupun yang tidak bisa diamati secara langsung oleh orang lain (Notoatmodjo, 2007). Perilaku individu merupakan hasil, baik berupa tanggapan atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari lingkungan (Noor, 2018).

Aktivitas fisik berperan penting dalam mencegah kelebihan berat badan dan obesitas pada orang muda dan membatasi perkembangannya pada usia dewasa. Aktivitas fisik dan olahraga menjadi gaya hidup seseorang yang akan mengurangi risiko penyakit (Anderson & Durstine, 2019). Aktivitas fisik diartikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang membutuhkan energi (Erickson et al., 2019). Aktivitas fisik bisa dalam bentuk pekerjaan dan olahraga. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup (Ruegsegger & Booth, 2018). Aktivitas fisik dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan jika dilakukan secara teratur, semakin banyak aktivitas fisik semakin besar manfaatnya.

Salah satu olahraga yang paling mudah, murah dan efektif membakar kalori adalah *jogging* (Okmayura et al., 2020). *Jogging* memiliki manfaat untuk membakar kalori sekaligus menurunkan berat badan (Okmayura et al., 2020). *Jogging* merupakan salah satu aktivitas fisik yang lazim dilakukan oleh berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. *Jogging* biasanya dilakukan mahasiswa di area stadion sepak bola Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNM maupun di berbagai sarana olahraga yang ada di Kota Makassar. *Jogging* merupakan olahraga yang lebih murah daripada olahraga lainnya, bisa dilakukan dimana saja namun tidak semua orang dapat melakukan *jogging*. Rutin melakukan *jogging* akan meningkatkan kebugaran fisik (Sepriadi et al., 2020). Manfaat *jogging* terhadap kebugaran dapat dirasakan jika rutin dilakukan dan memperhatikan intensitas, frekuensi, dan durasinya.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin melihat *Gambaran Theory Of Planned Behavior* Pada Perilaku *Jogging* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan UNM.

2 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan studi observasional analitik dengan desain *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di kampus FIKK UNM. Penarikan sampel menggunakan metode *accidental sampling*. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa FIKK UNM dengan total 160 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner. Teknik analisis data dengan uji regresi berganda dan uji beda rata-rata.

3 Hasil

1. Aspek manakah yang lebih kuat mempengaruhi intensi mahasiswa untuk melakukan *jogging* (aspek attitude toward *behavior*, *subjective norms*, *perceived behavioral control*)?

Tabel 1. Hasil uji regresi berganda

| | B | Std. Error | Beta | |
|------------|--------|------------|------|-------------|
| (Constant) | -1.454 | .618 | | -2.354 .019 |

| | | | | | |
|-----|------|------|------|--------|------|
| ATB | .639 | .046 | .573 | 13.799 | .000 |
| SN | .118 | .028 | .135 | 4.162 | .000 |
| PBC | .412 | .060 | .283 | 6.817 | .000 |

Berdasarkan tabel 1. *Intention* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dipengaruhi 3 aspek, yaitu *Attitude Toward Behavior (ATB)*, *Subjective Norms (SN)* dan *Perceived Behavioral Control (PBC)*. Besar pengaruh masing-masing variabel yaitu, *attitude toward behavior* (63,9%), *subjective norms* (11,8%), *perceived behavioral control* (41,2%). Dengan demikian *attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *intention* dibandingkan dengan dua variabel lainnya.

2. Antara mahasiswa kesehatan dan mahasiswa olahraga, siapakah yang memiliki intensi lebih tinggi untuk melakukan *jogging*?

Tabel 2. Hasil uji independent t test

| I_TOTAL | KODE_PRODI | Sig. (2-tailed) | N | Mean | Std. Deviation | Std. |
|---------|------------|-----------------|----|-------|----------------|------------|
| | | | | | | Error Mean |
| | KESEHATAN | .000 | 80 | 15.24 | 3.103 | .347 |
| | OLAHRAGA | .000 | 80 | 17.20 | 2.508 | .280 |

Berdasarkan tabel 2 hasil independent t-test diketahui bahwa ada perbedaan nilai rata-rata kemauan untuk berolahraga pada mahasiswa olahraga (17,20) dan kesehatan (15,24). Selanjutnya, hasil nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 (< 0,05) yang berarti ada perbedaan kemauan berolahraga yang signifikan antara mahasiswa olahraga dan mahasiswa kesehatan.

3. Aspek manakah yang paling tinggi pada masing-masing kelompok mahasiswa dalam mempengaruhinya untuk melakukan *jogging*?

Tabel 3. Hasil uji regresi berganda pada mahasiswa olahraga

| 1 | | B | Std. | Beta | |
|---|------------|------|-------|------|------|
| | | | Error | | |
| | (Constant) | .152 | 1.539 | | .922 |
| | ATB_TOTAL | .532 | .091 | .471 | .000 |
| | SN_TOTAL | .251 | .057 | .332 | .000 |
| | PBC_TOTAL | .286 | .107 | .212 | .010 |

Intention pada mahasiswa olahraga dipengaruhi 3 aspek, yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control*. Besar pengaruh masing-masing variabel yaitu, *attitude toward behavior* (53,2%), *subjective norms* (25,1%), *perceived behavioral control* (28,6%). Dengan demikian *attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *intention* dibandingkan dengan dua variabel lainnya pada mahasiswa olahraga.

Tabel 4. Hasil uji regresi berganda pada mahasiswa kesehatan

| | | B | Std. Error | Beta | | |
|---|------------|--------|---------------|------|-------|------|
| 1 | (Constant) | -1.020 | 1.136 | | -.897 | .372 |
| | A_TOTAL | .626 | .093 | .593 | 6.746 | .000 |
| | S_TOTAL | .125 | .055 | .139 | 2.265 | .026 |
| | P_TOTAL | .389 | .126 | .265 | 3.073 | .003 |

Intention pada mahasiswa kesehatan dipengaruhi 3 aspek, yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control*. Besar pengaruh masing-masing variabel yaitu, *attitude toward behavior* (62,6%), *subjective norms* (12,5%), *perceived behavioral control* (38,9%). Dengan demikian *attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *intention* dibandingkan dengan dua variabel lainnya pada mahasiswa kesehatan.

4 Pembahasan

Aspek yang mempengaruhi *intensi* mahasiswa untuk melakukan *jogging* adalah aspek *attitude toward behavior*, *subjective norms*, *perceived behavioral control*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data besar pengaruh masing-masing variabel yaitu, *attitude toward behavior* (63,9%), *subjective norms* (11,8%), *perceived behavioral control* (41,2%). Dengan demikian *attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *intention* diantara dua variabel lainnya.

Mahasiswa kesehatan dan mahasiswa olahraga memiliki perbedaan kemauan dalam melakukan *jogging*. Berdasarkan analisis data diketahui bahwa ada perbedaan nilai rata-rata kemauan untuk berolahraga pada mahasiswa olahraga (17,20) dan kesehatan (15,24). Selanjutnya, hasil nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 (< 0,05) yang berarti ada perbedaan kemauan berolahraga yang signifikan antara mahasiswa olahraga dan mahasiswa kesehatan.

Intention pada mahasiswa olahraga dipengaruhi 3 aspek, yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control*. Besar pengaruh masing-masing variabel yaitu, *attitude toward behavior* (53,2%), *subjective norms* (25,1%), *perceived behavioral control* (28,6%). Dengan demikian *attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *intention* dibandingkan dengan dua variabel lainnya pada mahasiswa kesehatan.

Intention pada mahasiswa kesehatan dipengaruhi 3 aspek, yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control*. Besar pengaruh masing-masing variabel yaitu, *attitude toward behavior* (62,6%), *subjective norms* (12,5%), *perceived behavioral control* (38,9%). Dengan demikian *attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang

paling besar terhadap intention dibandingkan dengan dua variabel lainnya pada mahasiswa kesehatan.

5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, *Attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *intention* mahasiswa untuk melakukan jogging. Ada perbedaan kemauan berolahraga yang signifikan antara mahasiswa olahraga dan mahasiswa kesehatan. *Attitude toward behavior* memiliki pengaruh yang paling besar terhadap *intention* mahasiswa kesehatan dan olahraga.

Daftar Pustaka

- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. In *Sports Medicine and Health Science* (Vol. 1, Issue 1, pp. 3–10). KeAi Communications Co. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Bloodgood, B., Conroy, D. E., Macko, R., Marquez, D. X., Petruzzello, S. J., & Powell, K. E. (2019). Physical Activity, Cognition, and Brain Outcomes: A Review of the 2018 Physical Activity Guidelines. In *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 51, Issue 6, pp. 1242–1251). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001936>
- Marysca Enjel Nikijuluw, G., Junus Rorong, A., & Londa, V. (2020). *Perilaku Masyarakat Di Era Digital (Studi Di Desa Watutumou III Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara)*.
- Noor, Y. (2018). *Pengaruh Budaya Organisasi Terhadap Perilaku Individu Pada Kantor Pertanian Kabupaten Tabalong* (Vol. 2, Issue 2). <http://jurnal.stiatabalong.ac.id>
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Okmayura, F., Jefiza, A., & Ramadhani, W. (2020). The Calorie Burning Calculation System in Jogging Using a Thresholding-Based Accelerometer Sensor. *Kinetik: Game Technology, Information System, Computer Network, Computing, Electronics, and Control*, 103–110. <https://doi.org/10.22219/kinetik.v5i2.1005>
- Paskawati Adimuntja, N., Asriati, & Akbar Nurdin, M. (2023). *Perilaku Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih Obesity Prevention Behavior in Students of Cenderawasih University* (Vol. 6, Issue 2). <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7). <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>
- Sepriadi, Jannah, K., & Eldawaty. (2020). The effect of jogging exercise to improve hemoglobin levels. *Journal of Physics: Conference Series*, 1481(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1481/1/012028>