



EKSPLORASI MOTIF OLAHRAGA PEMUDA: PERBANDINGAN BERDASARKAN GENDER

Guntur Aji Prasetyo¹, Mustika Fitri², Ahmad Hamidi³

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: gajip88@upi.edu¹, mustikafitri@upi.edu², ahmadhamidi@upi.edu³

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3113>

ABSTRAK

Latihan fisik telah menjadi isu penting secara sosial dalam beberapa dekade terakhir. Kurangnya motivasi menjadi salah satu alasan utama kurangnya aktivitas fisik. Hal ini sangat penting karena pemenuhan motif dianggap sebagai salah satu langkah signifikan menuju olahraga dan latihan yang terpelihara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplor motif olahraga pemuda dengan cara membandingkannya melalui gender. Populasi pada penelitian ini adalah warga kabupaten bogor. Teknik sampling menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria sampel yaitu pemuda berusia 15-24 tahun yang berdomisili Kabupaten Bogor. Teknik pengolahan data dengan uji statistik deskriptif (frekuensi, mean) dan statistik inferensial (uji t, analisis varians [ANOVA]). Jenis kelamin berfungsi sebagai variabel independen, dan 14 subskala adalah variabel dependen. ANOVA menentukan perbedaan motivasi berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian ini adalah motif olahraga pemuda laki-laki dan perempuan secara berurutan yaitu untuk 1)Kebugaran, 2)Kesehatan, 3)Psikologis, 4)Tubuh, dan 5)Interpersonal. Terdapat perbedaan pada motif kebugaran, interpersonal, dan psikologis antara pemuda laki-laki dan perempuan. Laki-laki lebih mengutamakan motif psikologis sedangkan perempuan lebih mengutamakan motif kesehatan. Pemuda laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam hal motivasi intrinsik dan ekstrinsik, keduanya lebih mengutamakan motivasi intrinsik dibandingkan motivasi ekstrinsik. Tingkat motivasi olahraga pemuda laki-laki lebih tinggi dibanding tingkat motivasi olahraga pemuda perempuan.

Kata Kunci: *Motif Olahraga; Motivasi; Exercise Motivations Inventory - 2*

PENDAHULUAN

Praktik latihan fisik telah menjadi isu yang semakin penting secara sosial dalam beberapa dekade terakhir (Portela-Pino et al., 2020). Ketidakaktifan fisik telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor utama kematian secara global (WHO, 2010). Hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak mengakibatkan meningkatnya penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, hipertensi, osteoporosis, dan stroke (De Rezende et al., 2014). Dapat diestimasi 6% dari total kematian atau sekitar 3.2 juta kematian tiap tahunnya dapat dikaitkan dengan aktifitas fisik yang kurang (WHO Regional Committee for South-East Asia, 2016).

Sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2012 menunjukkan bahwa 31,1% populasi dunia tidak aktif secara fisik (Hallal et al., 2012). Hal ini terbukti dari rekomendasi aktivitas fisik internasional dan regional yang kurang dipatuhi di seluruh dunia (Pedersen & Saltin, 2015) serta beban ketidakaktifan tinggi (Lee et al., 2012). Dengan persentase tertinggi diisi oleh pemuda yang lebih dari 80% tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan WHO (World Health Organization, 2022).

Pengabaian atau penurunan latihan fisik pada pemuda kebanyakan terjadi di negara maju (Anderson et al., 2020; Ebrahim et al., 2020). Penelitian lainnya melaporkan bahwa masalah penurunan dan pengabaian aktivitas fisik tidak hanya terdapat di negara maju tetapi juga menjadi masalah di negara



berkembang, termasuk Indonesia (Bauman et al., 2012; Mama et al., 2015). Hal ini terbukti dari jumlah kasus obesitas yang terus meningkat dari tahun ke tahun, data obesitas pada usia >15 tahun menunjukkan peningkatan yang signifikan dari 18.8% pada tahun 2007 menjadi 26.6% pada tahun 2013 dan meningkat ke 31% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Diketahui bahwa kurangnya motivasi menjadi salah satu alasan utama kurangnya aktivitas fisik (Ansari & Lovell, 2009; Hoare et al., 2017). Motivasi adalah salah satu faktor terpenting dalam mencapai kepatuhan pada aktivitas fisik (Weinberg & Gould, 2018). Para ilmuwan sepakat bahwa memahami motif individu untuk memilih aktivitas olahraga memiliki nilai praktis yang tinggi dalam meningkatkan partisipasi olahraga (Ingledew & Markland, 2008; Ley, 2020; Markland & Hardy, 1993).

Motivasi partisipasi berolahraga tergantung pada karakteristik individu (Rodrigues et al., 2019). (Slater & Tiggemann, 2011) menyatakan adanya perbedaan motivasi sehubungan dengan jenis kelamin. (Vlachopoulos et al., 2013) juga mengatakan bahwa ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam alasan mengapa melakukan olahraga.

Penelitian mengenai alasan mengapa seseorang melakukan olahraga telah banyak dilakukan tetapi masih banyak perbedaan hasil dari setiap penelitian. Menurut (Slater & Tiggemann, 2011) laki-laki berolahraga terutama untuk bersenang-senang dan mengisi waktu luang mereka. Hal ini didukung oleh penelitian lainnya yang mengatakan motivasi mereka untuk aktivitas fisik adalah menikmati diri sendiri dan mencari tantangan. Alasan tersebut sesuai dengan Rodrigues (Rodrigues et al., 2019) yang mengatakan laki-laki lebih fokus pada alasan intrinsik dalam melakukan olahraga. Tetapi hal ini bertentangan dengan penelitian lain yang mengatakan pria lebih mementingkan kompetisi/ego (Gill et al., 1996; Molanorouzi et al., 2015; Zervou et al., 2017), penguasaan (Molanorouzi et al., 2015), harapan orang lain (Aaltonen et al., 2020; Molanorouzi et al., 2015) dan pengakuan sosial (Rodrigues et al., 2019;

Vučković et al., 2022) yang merupakan alasan ekstrinsik (Markland & Ingledew, 1997).

Sementara perempuan lebih cenderung mencari aspirasi sosial dibandingkan laki-laki (Markland & Ingledew, 1997). Kebanyakan penelitian mengungkap bahwa wanita berolahraga untuk manajemen berat badan dan penampilan fisik (Aaltonen et al., 2020; Molanorouzi et al., 2015; Zervou et al., 2017). Alasan tersebut juga sesuai dengan penelitian (Rodrigues et al., 2019) yang mengatakan perempuan lebih fokus pada alasan ekstrinsik. Tetapi hal ini bertentangan dengan beberapa penelitian yang mengungkap ada alasan lain yaitu untuk tetap bugar (Slater & Tiggemann, 2011), manfaat psikologis (Aaltonen et al., 2020; Zervou et al., 2017), kondisi fisik (Molanorouzi et al., 2015) yang merupakan motivasi intrinsik (Deci & Ryan, 2008).

Motif intrinsik terkait dengan motivasi menjelaskan bahwa individu yang bertindak atas perilaku tertentu untuk kesenangan melakukannya lebih mungkin mengalami hasil positif (Ryan & Deci, 2017). Di sisi lain, individu yang melakukan olahraga karena alasan ekstrinsik lebih berusaha untuk menarik diri (Sebire & Standage, 2008). Oleh karena itu, memahami apa yang mendorong seseorang untuk berolahraga sangat penting (Craft et al., 2014; Rodrigues et al., 2019). Pendekatan yang berbeda perlu digunakan untuk mendekati pria dan wanita agar melakukan lebih banyak aktivitas fisik secara teratur (Vučković et al., 2022). Melihat kenyataan tersebut, membuat peneliti ingin mengetahui motif berolahraga pemuda yang sesuai dengan rekomendasi peneliti sebelumnya yang merekomendasikan penelitian untuk mengukur bagaimana motif latihan pada kelompok yang berbeda (Rodrigues et al., 2019), dimana perbedaan kelompok pada penelitian ini adalah gender.

METODE.

Penelitian ini dimulai pada bulan Mei 2023 menggunakan desain penelitian komparatif. Desain komparatif adalah upaya untuk memahami perbedaan dan kesamaan dalam fenomena sosial atau politik dengan membandingkan dua atau lebih kasus atau



kelompok yang memiliki karakteristik yang berbeda (Lijphart, 1971). Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan apakah variabel independen mempengaruhi hasil, atau variabel dependen, dengan membandingkan dua atau lebih kelompok individu (Brewer & Kubn, 2010). Dimana pada penelitian ini variabel yang dibandingkan adalah gender, yaitu laki-laki dan perempuan.

Populasi pada penelitian ini adalah warga kabupaten bogor yang merupakan kabupaten dengan jumlah penduduk terbanyak di di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020). Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling mengacu pada sekelompok teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana unit dipilih karena memiliki karakteristik sampel yang dibutuhkan (Nikolopoulou, 2022). Purposive sampling digunakan untuk memilih responden yang mungkin menghasilkan informasi paling tepat dan berguna (Kelly, 2010). Alasan untuk mengadopsi strategi purposive didasarkan pada asumsi bahwa mengingat maksud dan tujuan penelitian, jenis orang tertentu mungkin memiliki pandangan yang berbeda dan penting tentang ide dan masalah yang dipertanyakan dan oleh karena itu perlu digunakan purposive sampling (Robinson, 2014).

Kriteria sampel pada penelitian ini adalah pemuda yang berdomisili Kabupaten Bogor. United Nations mengatakan pemuda dipahami sebagai masa transisi dari ketergantungan masa kanak-kanak menuju kemandirian masa dewasa (United Nations, 2014). Dijelaskan lebih lanjut oleh WHO bahwa pemuda adalah seseorang yang berusia 15-24 tahun (World Health Organization., 2015). Alasan memilih pemuda sebagai sampel karena menurut penelitian (Ha et al., 2019; Telama et al.,

2005) seseorang yang aktif pada usia muda cenderung aktif pula di masa dewasa sehingga dengan penelitian ini pemuda dapat didorong motivasinya agar terus konsisten berolahraga hingga dewasa.

Penelitian ini menggunakan skala pengukuran EMI-2 yang dikembangkan oleh Markland & Ingledew (Markland & Ingledew, 1997) dari penelitian sebelumnya pada tahun 1993 (Markland & Hardy, 1993). Terdiri dari 51 item dengan skala tipe likert enam poin dengan angka 0 - 5 (Sama sekali tidak benar untuk saya - Sangat benar untuk saya). Peserta menjawab pernyataan tentang alasan mengapa mereka "secara pribadi berolahraga (atau mungkin berolahraga)". EMI-2 mengukur alasan seseorang untuk berolahraga dengan memeriksa 5 indikator motivasi yang dibagi menjadi 14 subskala. Indikator tersebut adalah kesehatan (tekanan kesehatan, penghindaran kesehatan yang buruk, kesehatan positif), terkait kebugaran (kekuatan dan kelincahan), terkait tubuh (penampilan dan manajemen berat badan), interpersonal (afiliasi, pengakuan sosial, dan persaingan), dan motif psikologis (manajemen stress, revitalisasi, kenikmatan, tantangan).

Teknik pengolahan data pada penelitian ini dengan mencantumkan rata-rata dan standar deviasi sample. Tes statistik deskriptif (frekuensi, mean) dan statistik inferensial (uji t, analisis varians [ANOVA]). Jenis kelamin berfungsi sebagai variabel independen, dan 14 subskala adalah variabel dependen. ANOVA menentukan perbedaan motivasi berdasarkan jenis kelamin. Tingkat alfa ditetapkan pada $p < 0,05$, dilaporkan dengan selang kepercayaan 95%. Perhitungan data menggunakan SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-Rata Motif Olahraga Pemuda Laki-Laki

	Kesehatan	Kebugaran	Tubuh	Interpersonal	Psikologis
N	31	31	31	31	31
Mean	3,4722	3,9479	3,4570	3,2266	3,6393



Pada penelitian ini didapat hasil urutan motif olahraga laki-laki yaitu 1)Kebugaran, 2)Psikologis, 3)Kesehatan, 4)Tubuh, 5) Interpersonal. Hasil ini sesuai dengan pendapat Rodrigues (Rodrigues et al., 2019) yang mengatakan laki-laki lebih fokus pada alasan intrinsik, yaitu kebugaran dan psikologis. Dimana kebanyakan laki-laki berolahraga untuk mengisi waktu luang, menikmati diri sendiri, dan mencari tantangan (Slater & Tiggemann, 2011). Penelitian lainnya mengatakan laki-laki lebih

mementingkan persaingan (Gill et al., 1996; Molanorouzi et al., 2015; Zervou et al., 2017), penguasaan (Molanorouzi et al., 2015), harapan orang lain (Aaltonen et al., 2020; Molanorouzi et al., 2015) dan pengakuan sosial (Rodrigues et al., 2019; Vučković et al., 2022), motif tersebut masuk kedalam indikator interpersonal yang urutannya paling bawah dalam penelitian ini, yang berarti hasil penelitian ini bertentangan dengan pendapat tersebut.

Tabel 2. Rata-Rata Motif Olahraga Pemuda Perempuan

	Kesehatan	Kebugaran	Tubuh	Interpersonal	Psikologis
N	72	72	72	72	72
Mean	3,4476	3,4671	3,3169	2,6776	3,3260

Perempuan sendiri lebih cenderung mencari aspirasi sosial dibandingkan laki-laki (Markland & Ingledew, 1997). Kebanyakan penelitian mengungkap bahwa wanita berolahraga untuk manajemen berat badan dan penampilan fisik (Aaltonen et al., 2020; Molanorouzi et al., 2015; Zervou et al., 2017). Alasan tersebut juga sesuai dengan penelitian (Rodrigues et al., 2019) yang mengatakan perempuan lebih fokus pada alasan ekstrinsik. Sementara pada hasil penelitian ini tidak ditemukan perbedaan pada motif tubuh antara laki-laki dan perempuan yang berarti hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian tersebut. Penelitian lainnya mengungkap ada motif

lain perempuan dalam melakukan olahraga yaitu untuk tetap bugar (Slater & Tiggemann, 2011), manfaat psikologis (Aaltonen et al., 2020; Zervou et al., 2017), dan kondisi fisik (Molanorouzi et al., 2015) yang merupakan alasan intrinsik (Deci & Ryan, 2008). Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini dimana urutan motif olahraga pemuda perempuan yaitu 1)Kebugaran, 2)Kesehatan, 3)Psikologis, 4)Tubuh, 5)Interpersonal. Yang berarti perempuan lebih mengutamakan kebugaran, kesehatan, dan psikologis dibandingkan tubuh dan interpersonal.

Tabel 3. Rata-Rata Motif Olahraga Pemuda

	Kesehatan	Kebugaran	Tubuh	Interpersonal	Psikologis
N	72	72	72	72	72
Mean	3,4552	3,6165	3,3604	2,8482	3,4233

Hasil data pada tabel di atas adalah hasil pengukuran rata-rata motif olahraga pemuda laki-laki dan perempuan dari indikator yang ada dalam instrumen EMI-2. Jika diurutkan dari yang paling tinggi rata-

ratanya maka motif olahraga pemuda, yaitu Kebugaran (3,6165), Kesehatan (3,4552), Psikologis (3,4233), Tubuh (3,3604), Interpersonal (2,8482).

Table 4. Perbandingan Motif Olahraga Pemuda

	SOS	Df	MS	F	Sig.
Kesehatan	BG	0,013	1	0,013	0,030
	WG	44,814	101	0,444	
	Total	44,828	102		



Kebugaran	BG	5,099	1	5,099	9,805	0,002
	WG	52,524	101	0,520		
	Total	57,623	102			
Tubuh	BG	0,433	1	0,433	0,739	0,392
	WG	59,201	101	0,586		
	Total	59,634	102			
Interpersonal	BG	6,647	1	6,647	9,040	0,003
	WG	74,266	101	0,735		
	Total	80,913	102			
Psikologis	BG	2,166	1	2,166	4,072	0,046
	WG	53,716	101	0,532		
	Total	55,881	102			

Pada penelitian ini terdapat perbedaan motif olahraga antara pemuda laki-laki dan pemuda perempuan. Dimana laki-laki lebih mementingkan psikologis sedangkan perempuan lebih mementingkan kesehatan menurut rata-ratanya. Pada hasil uji anova terdapat perbedaan pada motif kebugaran, interpersonal, dan psikologis antara pemuda laki-laki dan perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya (Slater & Tiggemann, 2011; Vlachopoulos et al., 2013) yang mengatakan adanya perbedaan alasan mengapa melakukan olahraga sehubungan dengan gender. Hasil

lainnya pada penelitian ini adalah pemuda laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam hal motivasi intrinsik ataupun ekstrinsik, karena pemuda laki-laki dan perempuan sama-sama lebih mementingkan motivasi intrinsik dibandingkan motivasi ekstrinsik dan hasil ini bertentangan dengan pendapat (Rodrigues et al., 2019) yang mengatakan laki-laki lebih mengutamakan motivasi intrinsik dibanding perempuan dan perempuan lebih mengutamakan motivasi ekstrinsik dibanding laki-laki.

Tabel 5. Rata-Rata Tingkat Motivasi Olahraga Pemuda

Jenis Kelamin	Mean	N	Std. Deviation
Laki-Laki	3,5331	32	0,60295
Perempuan	3,2320	71	0,71085
Total	3,3255	103	0,69056

Pada tabel diatas menunjukkan rata-rata tingkat motivasi olahraga pemuda laki-laki (3,5331) lebih tinggi dibanding tingkat motivasi olahraga pemuda perempuan (3,2320).

KESIMPULAN

Motif olahraga pemuda laki-laki secara berurutan yaitu 1)Kebugaran, 2)Psikologis, 3)Kesehatan, 4)Tubuh, dan 5)Interpersonal. Motif olahraga pemuda perempuan secara berurutan yaitu 1)Kebugaran, 2)Kesehatan, 3)Psikologis, 4)Tubuh, dan 5)Interpersonal. Motif olahraga pemuda laki-laki dan perempuan secara berurutan yaitu 1)Kebugaran, 2)Kesehatan, 3)Psikologis, 4)Tubuh, dan 5)Interpersonal.

Terdapat perbedaan pada motif kebugaran, interpersonal, dan psikologis antara pemuda laki-laki dan perempuan. Laki-laki lebih mengutamakan motif psikologis sedangkan perempuan lebih mengutamakan motif kesehatan. Pemuda laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan dalam hal motivasi intrinsik dan ekstrinsik, keduanya sama-sama lebih mengutamakan motivasi intrinsik dibandingkan motivasi ekstrinsik. Tingkat motivasi olahraga pemuda laki-laki lebih tinggi dibanding tingkat motivasi olahraga pemuda perempuan. Penulis merekomendasikan penelitian masa depan membahas mengenai hambatan pemuda untuk melakukan olahraga karena hal tersebut merupakan perkara yang



menghalangi motivasi olahraga yang dimiliki pemuda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaltonen, S., Waller, K., Juha, H. V., Sievänen, H., Silventoinen, K., Kaprio, J., & Kujala, U. M. (2020). *Motives for physical activity in older men and women : A twin study using accelerometer-measured physical activity*. November 2019, 1–14. <https://doi.org/10.1111/sms.13673>
- Anderson, R. M., Heesterbeek, H., Klinkenberg, D., & Hollingsworth, T. D. (2020). How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *The Lancet*, 395(10228), 931–934. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30567-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30567-5)
- Ansari, W. El, & Lovell, G. (2009). Barriers to exercise in younger and older non-exercising adult women: A cross sectional study in London, United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(4), 1443–1455. <https://doi.org/10.3390/ijerph6041443>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Kabupaten Bogor Berpenduduk Terbanyak Se-Indonesia*.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Sarmiento, O. L. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Brewer, E. W., & Kubn, J. (2010). *Causal-Comparative Design*. Methods.Sagepub.Com.
- Craft, B. B., Carrol, H. A., & Lustyk, M. K. B. (2014). Gender Differences in Exercise Habits and Quality of Life Reports: Assessing the Moderating Effects of Reasons for Exercise. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148.
- De Rezende, L. F. M., Lopes, M. R., Rey-López, J. P., Matsudo, V. K. R., & Luiz, O. D. C. (2014). Sedentary behavior and health outcomes: An overview of systematic reviews. *PLoS ONE*, 9(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0105620>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-Determination Theory : A Macrotheory of Human Motivation , Development , and Health*. 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Ebrahim, S. H., Ahmed, Q. A., & Gozzer, E. (2020). *Covid-19 and community mitigation strategies in a pandemic*. 1066(March), 1–2. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1066>
- Gill, D., Dowd, D. a., Williams, L., Beaudoin, C. M., & Martin, J. . (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19(December 1996), 307–318.
- Ha, A. S., Ng, J. Y. Y., Lonsdale, C., Lubans, D. R., & Ng, F. F. (2019). *Promoting physical activity in children through family-based intervention : protocol of the “ Active 1 + FUN ” randomized controlled trial*. 1–12.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Craig, C. L., Goenka, S., Heath, G. W., Inoue, S., Kahlmeier, S., Katzmarzyk, P. T., Kohl, H. W., Lambert, E. V., Lee, I. M., ... Wells, J. C. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, G. L., & Kingwell, B. A. (2017). Exploring motivation and barriers to physical activity among active and inactive australian adults. *Sports*, 5(3), 1–8.



- <https://doi.org/10.3390/sports5030047>
Ingledew, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7), 807–828.
<https://doi.org/10.1080/08870440701405704>
- Kelly, S. E. (2010). *Qualitative Interviewing Techniques and Styles*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Wells, J. C. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Ley, C. (2020). Participation motives of sport and exercise maintainers: Influences of age and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–13.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17217830>
- Lijphart, A. (1971). *Comparative Politics and the Comparative Method*.
- Mama, S. K., McNeill, L. H., McCurdy, S. A., Evans, A. E., Diamond, P. M., Adamus-Leach, H. J., & Lee, R. E. (2015). Psychosocial factors and theory in physical activity studies in minorities. *American Journal of Health Behavior*, 39(1), 68–76.
<https://doi.org/10.5993/AJHB.39.1.8>
- Markland, D., & Hardy, L. (1993). *THE EXERCISE MOTIVATIONS INVENTORY: PRELIMINARY DEVELOPMENT AND VALIDITY OF A MEASURE OF INDIVIDUALS' REASONS FOR PARTICIPATION IN REGULAR PHYSICAL*. 15(3), 289–296.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). *The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory*. 361–376.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). *Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender*.
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Nikolopoulou, K. (2022). *What Is Purposive Sampling? | Definition & Examples When to use purposive sampling Purposive sampling methods and examples*.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 1–72.
<https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17010168>
- Robinson, O. C. (2014). Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25–41.
<https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>
- Rodrigues, F., Moutão, J., Teixeira, D., Cid, L., & Monteiro, D. (2019). Examining exercise motives between gender, age and activity: A first-order scale analysis and measurement invariance. *Current Psychology*, 41(1), 112–125.
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00560-y>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory*. The Guilford



- Press.
- Sebire, S. J., & Standage, M. (2008). *Development and Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire*. 353–377.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455–463. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>
- United Nations. (2014). *Definition of youth*. 2009, 1–7.
- Vlachopoulos, S. P., Asci, F. H., Cid, L., Ersoz, G., González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A., & Moutão, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 622–631. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.002>
- Vučković, V., Krejač, K., & Kajtna, T. (2022). Exercise Motives of College Students after the COVID-19 Lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph19126977>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). Foundations of sport and exercise psychology. In *Foundations of sport and exercise psychology 2nd ed.*
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health 1*.
- WHO Regional Committee for South-East Asia. (2016). *Promoting physical activity in the South-East Asia Region*. 7(SEA/RC69/R4).
- World Health Organization. (2015). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. *WHO Press, World Health Organization*, 1–112.
- Zervou, F., Stavrou, N. A. M., Koehn, S., Zounhia, K., & Psychountaki, M. (2017). Motives for exercise participation: The role of individual and psychological characteristics. *Cogent Psychology*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1345141>