

Analisis kebiasaan berolahraga

by Elta Sonalitha

Submission date: 08-Nov-2021 09:23AM (UTC+0700)

Submission ID: 1696035787

File name: asa_Covid-19_Menggunakan_Kerangka_Kerja_Gamifikasi-Octalysis.pdf (299.09K)

Word count: 1866

Character count: 11569

Analisis Kebiasaan Berolahraga di Masa Covid-19 Menggunakan Kerangka Kerja Gamifikasi Octalysis

Fitri Marisa ¹, Anastasia L Maukar ², Anik Vega Vitianingsih ³, Erri Wahyu Puspitarini ⁴, Elta Sonalitha ⁵, Rini Agustina ⁶

¹ Universitas Widyagama Malang, Indonesia

² President University, Indonesia

³ Universitas Dr Soetomo, Indonesia

⁴ STMIK Yadika Bangil, Indonesia

⁵ Universitas Merdeka Malang, Indonesia

⁶ Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 05-07-2021

Direvisi: 10-07-2021

Disetujui: 14-07-2021

Kata Kunci

Gamification; Octalysis;

Motivasi; Olah raga;

✉ Corresponding Author

Anastasia L Maukar,

President University,

Tel. +62 815-5098-730

almaukar@gmail.com

ABSTRAK

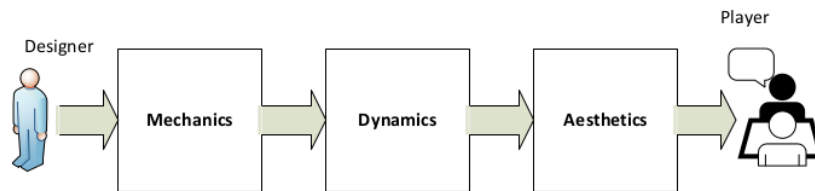
Saat ini seluruh penduduk dunia berjuang melawan wabah covid-19. Cara yang efektif melawan covid adalah melawannya dengan meningkatkan imun tubuh. Salah satu cara meningkatkan imun tubuh adalah menjaga hidup sehat dengan kebiasaan berolahraga. Namun faktanya sebagian besar orang cenderung enggan berolahraga dengan berbagai alasan. Maka penelitian ini menganalisis bagaimana motivasi masyarakat dalam berolahraga selama pandemic Covid-19 dengan analisis core drive Octalysis sehingga dapat digali lebih jauh dorongan-dorongan apa saja yang mungkin lemah dan yang kuat sehingga bisa dijadikan referensi bagi pihak-pihak yang berkepentingan untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga yang lebih diminati. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecenderungan masyarakat berolahraga semasa pandemic Covid-19 adalah termotivasi ingin menjaga kesehatan diri sendiri dan menginspirasi orang lain untuk hidup sehat. Sedangkan suasana kompetisi maupun kerjasama dalam olah raga tidak terlalu dibutuhkan karena masyarakat tidak terlalu termotivasi dari dua hal tersebut.

PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan virus Covid-19 telah mengubah tatanan kehidupan. Semua negara berupaya untuk mengurangi dampak dari tersebarnya virus ini. Berdasarkan penelitian bahwa cara yang paling efektif dalam melawan Covid-19 adalah dengan meningkatkan imun tubuh. Salah satu cara meningkatkan imun tubuh adalah dengan berolahraga yang dilakukan secara konsisten [1],[2]. Namun pada kenyataannya sebagian besar masyarakat enggan berolahraga. Untuk itu perlu dilakukan kajian tentang bagaimana motivasi berolahraga setiap individu, apa yang membuat seseorang termotivasi atau sebaliknya [3],[4],[5]. Dari penggalian motivasi ini diharapkan dapat mengetahui penyebab dan solusi untuk meningkatkan motivasi berolahraga.

Salah satu pendekatan dalam menggali motivasi adalah model kerangka kerja gamifikasi Octalysis [6],[7]. Kerangka kerja ini memiliki 8 *core drive* sebagai patokan ukuran motivasi. Gamifikasi adalah sebuah pendekatan yang menggunakan komponen-komponen game dalam menyelesaikan permasalahan non-*game* [7]. Tujuan dari gamifikasi adalah meningkatkan retensi ataupun motivasi pengguna dalam menggunakan sistem *gamified* [8], [9]. Sementara Octalysis adalah salah satu kerangka kerja dalam gamifikasi yang fokus pada

penggalan *core drive*. Prinsip Octalysis adalah mempercayai bahwa setiap tindakan seseorang melakukan sesuatu didasari oleh dorongan dari dalam diri sendiri (*core drives*) yang berjumlah 8 jenis [6],[10],[11]. Ketika seseorang enggan melakukan sesuatu atau termotivasi melakukan sesuatu dapat dilihat dari nilai *core drive* mereka.



Gambar 1. Gamification Concept [12]

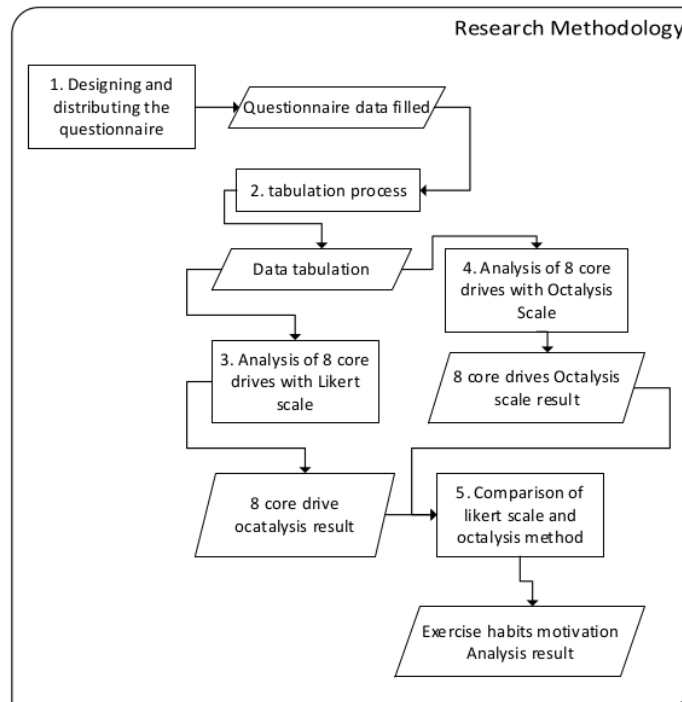
Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dorongan-dorongan apa saja yang mempengaruhi seseorang berolah raga sehingga analisis ini dapat digunakan pihak yang berkepentingan seperti pengembang aplikasi olah raga, pengelola klub olah raga, perusahaan-perusahaan yang ingin mendesain program olahraga pada karyawannya atau bidang-bidang lain dapat menggunakan analisis ini sebagai referensi mereka menyusun program.

METODE

Penelitian ini didesain dengan pendekatan uji perbandingan analisis kuesioner dengan skala likert digunakan untuk menjaring data kuesioner dari pertanyaan-pertanyaan kepada responden dengan skala yang terukur [8] dan skala octalysis digunakan untuk mengukur dan menganalisis *core drive* responden dalam kebiasaan mereka berolahraga [9]. Perbandingan dilakukan untuk menguatkan analisis, selanjutnya hasil akan dibandingkan dan dianalisis. Gambar 2 menggambarkan metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini.

Berikut adalah langkah-langkah metodologi penelitian dalam penelitian ini:

1. Mendesain dan mendistribusikan kuesioner kepada masyarakat umum, sampel dipilih secara acak masyarakat umum yang melakukan olah raga baik yang rutin ataupun yang tidak. Jumlah sample 58 responden. Pertanyaan menggunakan skala likert 4 jawaban yang isinya menggali data 8 *core drive* dalam motivasi berolahraga.
2. Melakukan tabulasi data kuesioner setelah data diisi semua responden.
3. Melakukan uji analisis skala liket dengan aturan pengujian core drive octalysis dengan skala likert [8], [9].
4. Melakukan uji analisis skala octalysis dengan aturan pengujian skala kerangka kerja octalysis [6].
5. Melakukan analisis perbandingan terhadap 2 metode dilanjutkan dengan rekomendasi terhadap hasil skor masing-masing *core drive*.



Gambar 2. Research Methodology

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian data pertama dilakukan dengan analisis skala likert. Data skor dikelompokkan berdasarkan kelompok core drive dan ditotal. Selanjutnya dibuat skala rentangan untuk kategori masing-masing total skor *core drive*, dibuat dalam 4 kategori: “Sangat Rendah (58 – 101)”, “Rendah (102 – 145)”, “Tinggi (146-189)” dan “Sangat Tinggi (190 – 233)”. Dari hasil pengujian data didapat data total skor dan kategori dari 8 *core drive* semuanya berada pada kategori “Tinggi” (Tabel 1).

Tabel 1. Octalysis Likert Scale Analysis Result

Core Drives	Total Score	Category
C.D.1 Epic Meaning and Calling	178	Tinggi
C.D.2 Development and Accomplishment	170	Tinggi
C.D.3 Empowering of Creativity and Feedback	166	Tinggi
C.D.4 Ownership and Possession	183	Tinggi
C.D.5 Social Influence and Relatedness	172	Tinggi
C.D.6 Scarcity and Impatience	157	Tinggi
C.D.7 Unpredictability and Curiosity	148	Tinggi
C.D.8 Loss and Avoidance Refers	153	Tinggi

Pengujian data kedua dilakukan dengan analisis skala octalysis. Data dikelompokkan berdasarkan kelompok *core drive* dan ditotal. Selanjutnya dibuat skala rentangan sebanyak 10 rentangan. Penentuan 10 rentangan didasarkan pada skor maksimal skala Octalysis [6]. Dari

hasil pengujian skala octalysis didapat data total skor dan kelompok rentangan dari 8 core drive yang beragam (Tabel 2).

Tabel 2. *Octalysis Likert Scale Analysis Result*

<i>Core Drives</i>	<i>Total Score</i>	<i>Scale</i>	<i>Target</i>
C.D.1 <i>Epic Meaning and Calling</i>	178	8	10
C.D.2 <i>Development and Accomplishment</i>	170	7	10
C.D.3 <i>Empowering of Creativity and Feedback</i>	166	7	10
C.D.4 <i>Ownership and Possession</i>	183	8	10
C.D.5 <i>Social Influence and Relatedness</i>	172	7	10
C.D.6 <i>Scarcity and Impatience</i>	157	7	10
C.D.7 <i>Unpredictability and Curiosity</i>	148	6	10
C.D.8 <i>Loss and Avoidance Refers</i>	153	6	10



Gambar 3. *Octagon Scale of Exercise habit*

Jika dibandingkan hasil yang didapat dari analisis skala likert dengan skala Octalysis terdapat perbedaan pada keberagaman hasil yang diperoleh skala Octalysis. Skala likert hanya menunjukkan satu hasil homogen sehingga diasumsikan bahwa tingkat motivasi *core drive* masyarakat terhadap *exercise habits* cenderung sama, sehingga kurang dapat didapat pengetahuan yang lain terkait bagaimana kondisi *core drive* masing-masing. Sedangkan hasil analisis skala Octalysis dapat menyajikan skala yang beragam (Tabel 2) dan dilengkapi dengan skala Octagon (Gambar 3) yang dapat menggambarkan posisi keadaan masing-masing *core drive* responden jika dibandingkan dengan target *core drive* ideal [8], [9], [11].

Berdasarkan uji analisis octalysis didapatkan kelompok nilai tertinggi dengan skala 8 yaitu CD-1 *Epic Meaning and Calling* dan CD-4 *Ownership and Possession*. Dari dua skala ini dapat disimpulkan bahwa kecenderungan responden termotivasi berolah raga di masa Covid-19 karena ingin menginspirasi orang lain untuk melakukan olah raga serta lebih termotivasi untuk berolahraga jika terfasilitasi dengan hal-hal yang dapat mengeksplorasi kemajuan mereka. Kelompok berikutnya adalah kelompok skala 7 yaitu : CD-2 *Development* yang berhubungan dengan motivasi pencapaian prestasi, CD-3 *Empowering of Creativity and*

Feedback berhubungan dengan motivasi berkreasi jenis-jenis olahraga, CD-5 *Social Influence and Relatedness* yang berhubungan dengan motivasi bekerja sama ataupun berkompetisi dalam olah raga, dan CD-6 *Scarcity and Impatience* yang berhubungan dengan motivasi melakukan olah raga yang langka yang jarang dilakukan orang lain. Kelompok ini nilainya lebih rendah artinya respondent tidak terlalu termotivasi dalam berprestasi, berkreasi, dan berkompetisi dalam menjalankan olah raga²⁴ masa pandemic Covid-19. Sedangkan nilai terendah yaitu skala 6 ada pada kelompok: CD-7 *Unpredictability and Curiosity* dan CD-8 *Loss and Avoidance Refers*. CD-7 dan CD-8 adalah lanjutan dari penggalian motivasi berkompetisi maka dapat disimpulkan bahwa semakin digali motivasi berkompetisi dari menjalankan olah raga semasa *pandemic* Covid-19 adalah kecil.

17

SIMPULAN DAN SARAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa skala Octalysis dapat mendeteksi dan menganalisis motivasi seseorang melakukan kegiatan tertentu secara lebih detil. Dan dari hasil eksperimen menyimpulkan bahwa kecenderungan masyarakat berolahraga semasa pandemic Covid-19 adalah termotivasi ingin menjaga kesehatan diri sendiri dan menginspirasi orang lain untuk hidup sehat. Sedangkan suasana kompetisi maupun kerjasama dalam olah raga tidak terlalu dibutu¹⁸ karena masyarakat tidak terlalu termotivasi dari dua hal tersebut. Oleh karena ini, dari penelitia¹⁸n ini dapat dijadikan referensi bagi pihak yang berkepentingan *membutuhkan* data yang berkenaan dengan motivasi berolahraga semasa pandemic.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. Siahaan *et al.*, *Dinamika Merdeka Belajar dan Merdeka Olahraga pada Masa Pandemi Covid-19*. 2020.
- [2] S. L. Reiner, G. H. Smith, and R. B. Davis, "Exercise participation and subjective well-being of collegiate athletes during COVID-19 Pandemic," *J. Hum. Sport Exerc.*, vol. 17, no. 3, pp. 9–12, 2021, doi: 10.14198/jhse.2022.173.16.
- [3] Sepriadi, "PENGARUH MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI Sepriadi," *J. PENJAKORA*, vol. 3 no. 1, 2017.
- [4] Z. Đogaš *et al.*, "The effect of COVID-19 lockdown on lifestyle and mood in Croatian general population: A cross-sectional study," *Croat. Med. J.*, vol. 61, no. 4, pp. 309–318, 2020, doi: 10.3325/cmj.2020.61.309.
- [5] M. López-Moreno, M. T. I. López, M. Miguel, and M. Garcés-Rimón, "Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from covid-19 home confinement in the spanish population," *Nutrients*, vol. 12, no. 11, pp. 1–17, 2020, doi: 10.3390/nu12113445.
- [6] K. Chou, *Actionable gamification: Beyond points, badges, and leaderboards*. 2016.
- [7] J. Landsell and E. Hägglund, *Towards a Gamification Framework: Limitations and opportunities when gamifying business processes*. 2016.
- [8] F. Marisa, S. Sakinah, S. Ahmad, and Z. I. Mohd, "Analysis Of Relationship CLV with 8 Core Drives Using Clustering K-Means and Octalysis Gamification Framework," *J. Theor. Appl. Inf. Technol.*, vol. 98, no. 20, pp. 3151–3164, 2020, [Online]. Available: <http://www.jatit.org/volumes/Vol98No20/6Vol98No20.pdf>.
- [9] F. Marisa, S. S. Syed Ahmad, Z. I. Mohd Yusoh, A. L. Maukar, R. D. Marcus, and A. A. Widodo, "Evaluation of Student Core Drives on e-Learning during the Covid-19 with Octalysis Gamification Framework," *Int. J. Adv. Comput. Sci. Appl.*, vol. 11, no. 11, pp. 104–116, 2020, doi: 10.14569/IJACSA.2020.0111114.
- [10] R. M. Toasa, E. Celi, L. Herrera, and U. T. Israel, "Finding accomplishment from Octalysis Framework in a Dynamic Game," in *2020 15th Iberian Conference on*

- formation Systems and Technologies (CISTI), 2020, no. June, pp. 24–27.
- [11] F. Marisa, T. M. Akhriza, A. L. Maukar, and A. R. Wardhani, “Gamifikasi (Gamification) Konsep dan Penerapan,” *JOINTECS (Journal Inf. Technol. Comput. Sci.)*, vol. 3, no. 28, pp. 219–228, 2020.
- [12] K. Robson, K. Plangger, J. H. Kietzmann, I. McCarthy, and L. Pitt, “Is it all a game? Understanding the principles of gamification,” *Bus. Horiz.*, vol. 58, no. 4, pp. 411–420, 2015, doi: 10.1016/j.bushor.2015.03.006.

Analisis kebiasaan berolahraga

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to The Hong Kong Polytechnic University Student Paper	2%
2	scholarworks.unist.ac.kr Internet Source	2%
3	hrcak.srce.hr Internet Source	1%
4	Winanti, Meyliana, Francisca Sestri Goestjahjanti, Ford Lumban Gaol, Harjanto Prabowo, Dwi Ferdiyatomoko Cahya Kumoro. "Gamification in the Learning Community for Culinary Basics Course at Higher Education", 2021 International Conference on ICT for Smart Society (ICISS), 2021 Publication	1%
5	Submitted to Thomas Jefferson University Student Paper	1%
6	BAMBANG TRI KURNIANTO, Ahmad Dwi Kurnianto. "STRATEGI DESA DALAM PENGEMBANGAN LINGKAR WILIS (Studi kasus	1%

di Desa Nyawangan Kecamatan Sendang,
KabupatenTulungagung)", Jurnal AGRIBIS,
2021

Publication

7 D P Y Ardiana, L H Loekito. "Gamification design to improve student motivation on learning object-oriented programming", Journal of Physics: Conference Series, 2020 1 %

Publication

8 Winda Suci Lestari Nasution, Patriot Nusa. "UI/UX Design Web-Based Learning Application Using Design Thinking Method", ARRUS Journal of Engineering and Technology, 2021 1 %

Publication

9 garuda.ristekdikti.go.id 1 %

Internet Source

10 www.warse.org 1 %

Internet Source

11 Hugo Cordeiro, Carlos Meneses. "ALS detection through spectral analysis : New parameter and optimizations", 2021 16th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI), 2021 1 %

Publication

12 astesj.com 1 %

Internet Source

13	digilib.unimed.ac.id Internet Source	1 %
14	Sinem Guney, Serhat Peker, Cigdem Turhan. "A Combined Approach for Customer Profiling in Video on Demand Services using Clustering and Association Rule Mining", IEEE Access, 2020 Publication	<1 %
15	ejournals.umn.ac.id Internet Source	<1 %
16	ngovee.com Internet Source	<1 %
17	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
18	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Athens University of Economics and Business Student Paper	<1 %
20	Fandega Yagi Sena, Yessy Elita, Arsyadani Misbahuddin. "HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI PADA SISWA BROKEN HOME DENGAN PERGAULAN BEBAS SISWA KELAS XI SMK NEGERI X KOTA BENGKULU", TRIADIK, 2021 Publication	<1 %

21 docobook.com <1 %
Internet Source

22 ojs.pps-ibrahimy.ac.id <1 %
Internet Source

23 DEDE WINTANA, Denny Pribadi, Yusti Farlina. <1 %
"Implementasi Model Delone and McLean
Pada Analisis Google Classroom Sebagai
Media Pembelajaran Daring Saat Pandemi
Covid-19", Swabumi, 2021
Publication

24 Katharina Hammler. "Chapter 3 The <1 %
Competitive Disadvantaged: How
Competitions Can Contribute to Poverty
Elimination in Paraguay", Springer Science
and Business Media LLC, 2021
Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off