

SURVEY MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA REMAJA DI KOTA TANJUNG PANDAN

ABSTRAK

Motivasi adalah suatu proses yang dimulai dengan kekurangan atau kebutuhan psikologis atau fisiologis yang merupakan perilaku aktif atau suatu dorongan yang mengarahkan pada suatu tujuan atau insentif, motivasi olahraga adalah dorongan atau kemauan untuk berolahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapakah Motivasi Berolahraga Pada Remaja Di Kota Tanjung Pandan. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian metode survei dengan analisis deskriptif menggunakan instrumen kuesioner Skala pengukuran motivasi olahraga (SMS-6). Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 6,937 remaja yang terdiri dari 3,374 laki-laki dan 3,563 Perempuan. Pengambilan sampel penelitian menggunakan insidental sampling dengan tabel Issac dan Michael dengan taraf kepercayaan 10%. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 256 responden. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan yang dapat diambil adalah keseluruhan skor motivasi frekuensi terbesar berada pada motivasi sedang dengan jumlah 179 responden dengan presentase 69,59%, diikuti motivasi tinggi dengan jumlah 48 responden dengan presentase 18,8%, dan motivasi rendah hanya 29 responden dengan presentase 11,3%.

Kata kunci : Motivasi Berolahraga, Remaja

MOTIVATIONAL SURVEY OF EXERCISING IN TEENAGERS IN TANJUNG PANDAN CITY

Abstract

Motivation is a process that begins with a deficiency or psychological or physiological need that is active behavior or an impulse that leads to a goal or incentive, sports motivation is the urge or willingness to exercise. The purpose of this study is to find out how motivated to exercise in teenagers in Tanjung Pandan city. This research method uses a type of survey method research with descriptive analysis using questionnaire instrument Scale of sports motivation measurement (SMS-6). The population in this study was 6,937 adolescents consisting of 3,374 men and 3,563 women. The study sampling used incidental sampling with Michael tables with a 10% confidence level. The number of samples in this study amounted to 256 respondents. Data analysis uses descriptive quantitative analysis. Based on the results of research and discussion, the conclusion that can be taken is the overall motivation score of the largest frequency is on moderate motivation with the number of 179 respondents with a percentage of 69.59%, followed by high motivation with the number of 48 respondents with a percentage of 18.8%, and low motivation of only 29 respondents with a percentage of 11.3%.

Keywords : Motivation to Exercise, Teens

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmatNya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survey Motivasi Berolahraga Pada Remaja Di Kota Tanjung Pandan” dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas Mata kuliah skripsi yang diampu oleh Bapak Yasep Setiakarnawijaya, M.kes.

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu Penelitiucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Ketua Program Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si, selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO, selaku Dosen Pembimbing II, dan Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku Pembimbing Akademik, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Demikian apa yang dapat Peneliti sampaikan. Semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk Peneliti sendiri khususnya.

Jakarta, Oktober 2020

Rezal Irawan

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR ORISINALITAS	i
KATA PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Motivasi Olahraga	6
2. Remaja	18
3. Kota Tanjung Pandan	20
B. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Tujuan Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Metode Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Analisis Data	26

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
	A. Deskriptif Data	28
	1. <i>Amotivation</i>	28
	2. <i>External Regulation</i>	30
	3. <i>Introject Regulation</i>	32
	4. <i>Identified Regulation</i>	34
	5. <i>Integrated Regulation</i>	36
	6. <i>Intrinsic motivation</i>	38
	7. <i>Total motivation score</i>	40
	B. Pembahasan	42
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	45
	A. Kesimpulan	45
	B. Saran	45
	DAFTAR PUSTAKA	46
	LAMPIRAN	48
	RIWAYAT HIDUP	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Kisi-kisi Instrumen Motivasi	25
2. Tabel Hasil Data <i>Amotivation</i>	28
3. Data Responden pada remaja di kota tanjung pandan berdasarkan Aspek <i>Amotivation</i>	29
4. Tabel Hasil Data <i>External Regulation</i>	30
5. Tabel Data Responden Pada Remaja Di Kota Tanjung Pandan Berdasarkan Aspek <i>External Regulation</i>	31
6. Tabel Hasil Data <i>Introject Regulation</i>	32
7. Tabel Data Responden pada remaja di kota tanjung pandan berdasarkan Aspek <i>Introject Regulation</i>	33

8. Tabel Hasil Data <i>Identified Regulation</i>	35
9. Tabel Data Responden pada remaja di kota tanjung pandan berdasarkan Aspek <i>Identified Regulation</i>	35
10. Tabel Hasil Data <i>Integrated Regulation</i>	36
11. Tabel Data Responden pada remaja di kota tanjung pandan berdasarkan Aspek <i>Integrated Regulation</i>	37
12. Tabel Hasil Data <i>intrinsic motivation</i>	38
13. Tabel Data Responden pada remaja di kota tanjung pandan berdasarkan Aspek <i>intrinsic motivation</i>	39
14. Tabel Hasil Data <i>intrinsic motivation</i>	39
15. Tabel Data <i>total motivation score</i>	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Diagram Data Motivasi Berolahraga pada remaja kota Tanjung Pandan Berdasarkan Aspek <i>Amotivation</i>	29
2. Gambar Diagram Data Motivasi Berolahraga pada remaja kota Tanjung Pandan Berdasarkan Aspek <i>External Regulation</i>	32
3. Gambar Diagram Data Motivasi Berolahraga pada remaja kota Tanjung Pandan Berdasarkan Aspek <i>Introject Regulation</i>	34
4. Gambar Diagram Data Motivasi Berolahraga pada remaja kota Tanjung Pandan Berdasarkan Aspek <i>Identified Regulation</i>	36
5. Gambar Diagram Data Motivasi Berolahraga pada remaja kota Tanjung Pandan Berdasarkan Aspek <i>Integrated Regulation</i>	38
6. Gambar Diagram Data Motivasi Berolahraga pada remaja kota Tanjung Pandan Berdasarkan Aspek <i>Intrinsic Motivation</i>	40
7. Gambar Diagram Data <i>Total Motivation Score</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran Hasil Rekap Seluruh Kuesioner SMS-6	46
2. Lampiran Distribusi Hasil Data	58
3. Lampiran Perhitungan Deskripsi Data	70
4. Lampiran Surat-surat	76

