

**SURVEI TINGKAT MOTIVASI WARGA DALAM MELAKUKAN
AKTIVITAS OLAHRAGA SENAM AEROBIK DI DUSUN KEMAMANG
KABUPATEN PEMALANG**



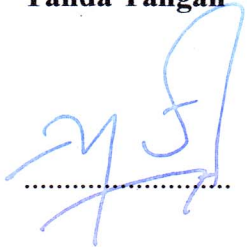
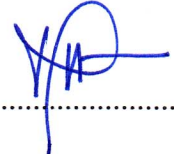
LILI MARDIYAH

6815161458



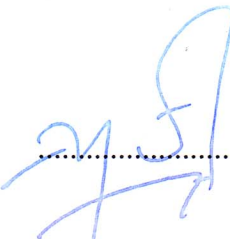
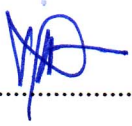
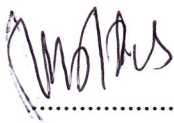
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI 2021**

**LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Yasep Setiakarmawijaya, M.Kes NIP. 19740906 200112 1 002		19 / 2021 / 2
Pembimbing II		
Dr. Sujarwo, M.Pd NIP. 19760425 200312 1 001		11 / 2021 / 2

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd</u> NIP. 19611207 198903 1 004	Ketua		13 / 2021 / 2
<u>Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd</u> NIDN. 0023028304	Sekretaris		15 / 2021 / 2
Dr. Yasep Setiakarmawijaya, M.Kes NIP. 19740906 200112 1 002	Anggota		19 / 2021 / 2
Dr. Sujarwo, M.Pd NIP. 19760425 200312 1 001	Anggota		11 / 2021 / 2
<u>Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM</u> NIP.19680628 200112 1 002	Anggota		11 / 2021 / 2

Tanggal Lulus: 1 Februari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Lili Mardiyah

6815161458



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : LILI MARDIYAH
NIM : 6815161458
Fakultas/Prodi : F10 / ILMU KEOLAHRAGAAAN
Alamat email : lilimardiyah12@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

SURVEI TINGKAT MOTIVASI WARGA DALAM MELAKUKAN
AKTIVITAS OLAHRAGA SENAM AEROBİK DI DUSUN
KEMAMANG KABUPATEN PEMALANG

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Maret 2021

Penulis

(LILI MARDIYAH)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Hasil karya penyusunan skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua penulis, bapak Samsuri dan Ibu Iyut Ramadani, mba Pipit Anggraeni yang sudah sangat membantu dalam membantu dan menyemangati untuk menyusun skripsi dari awal sampai ujian skripsi/sidang, kangmas Dan adik-adikku, teman-teman semuanya, serta seseorang dibalik layar yang selalu mensupport saya dalam berbagai hal.

SURVEI TINGKAT MOTIVASI WARGA DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA SENAM AEROBIK DI DUSUN KEMAMANG

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh ketertarikan warga di dusun kemamang terhadap senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi warga dalam melakukan senam aerobik di Dusun Kemamang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, teknik pengambilan datanya dengan menggunakan angket. Subjek penelitian ini adalah warga yang melakukan aktivitas olahraga senam aerobik di Dusun Kemamang yang berjumlah 30 warga yang berjenis kelamin perempuan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan ke dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi warga dalam melakukan aktivitas olahraga senama erobik di Dusun Kemamang berada pada kategori “sangat tinggi” sebesar 33.33% (10 responden), “tinggi” sebesar 66.67% (20 responden), “rendah” sebesar 0% (0 responden), dan “sangat rendah” sebesar 0% (0 responden). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi warga dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik di Dusun Kemamang sebagian besar dalam kategori “tinggi”.

Kata Kunci : Survei, Motivai, Olahraga, Senam Aerobik

AEROBIC SPORT SURVEY IN THE KEMAMANG DUSUN

ABSTRACT

This research was motivated by the interest of residents in the hamlet of Kemamang in aerobic exercise. This study aims to determine the level of motivation of residents in doing aerobic exercise in Kemamang Hamlet. This research is a quantitative descriptive study using a survey method, the data collection technique uses a questionnaire. The subjects of this study were 30 residents who were doing aerobic exercise in Kemamang Hamlet. The data analysis technique used descriptive analysis which was poured into a percentage. Based on the results of the study, it shows that the motivation of residents in doing aerobic gymnastics activities in Kemamang Hamlet is in the "very high" category of 33.33% (10 respondents), "high" of 66.67% (20 respondents), "low" of 0% (0 respondents), and "very low" of 0% (0 respondents). These results can be concluded that the level of motivation of residents in doing aerobic exercise in Dusun Kemamang is mostly in the "high" category.

Keywords: *Survey, Motivation, Exercise, Aerobic Exercise*

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Motivasi Warga Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik di Dusun Kemamang, Kab Pematang, Kab Pematang” dengan lancar.

Dalam proses penyusunannya tak lepas dari bantuan, arahan dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu saya ucapkan banyak terima kasih banyak kepada Bapak Dr. Djohansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak Fatah Nurdin. M.M selaku Pembimbing Akademik, yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaga untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, warga dusun kemamang yang telah membantu saya dalam memperoleh data, Bapak Samsuri, Ibu Iyut Ramadani dan keluarga saya yang telah membantu dari segi material maupun moral, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan dan dapat bermanfaat untuk masyarakat umumnya, dan untuk saya sendiri khususnya.

Jakarta, 19 Januari 2021

LM

6815161458

DAFTAR ISI

ABSTAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Pengertian Motivasi	6
2. Jenis-jenis Motivasi	7
3. Factor-faktor Motivasi	10
4. Teori-teori Motivasi	12
5. Fungsi dan Tujuan Motivasi	14
6. Motivasi Berolahraga	15
7. Strategi Meningkatkan Motivasi dalam Berolahraga	16
8. Olahraga	18
9. Senam Aerobik.....	24

10. Dusun Kemamang.....	33
B. Kerangka Berfikir	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	38
F. Instrumen Penelitian	38
G. Pengujian Validitas dan Reabilitas	41
H. Teknik Analisis	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert, skor penilaian pada Alternatif Jawaban Saran	39
Tabel 3.2 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen	40
Tabel 3.3 Kisi-kisi Uji Coba Instrumen	43
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Variabel Tingkat Motivasi	43
Tabel 3.5 Karegori Tingkat Reabilitas	46
Tabel 3.6 Rentang Pengkategorian	47
Tabel 4.1 Rentang Pengkategorian	49
Tabel 4.2 Pengkategorian Motivasi Warga dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik di Dusun Kemamang	50
Tabel 4.3 Pengkategorian Data Faktor Intrinsik	52
Tabel 4.4 Pengkategorian Data Indikator Kegembiraan	53
Tabel 4.5 Pengkategorian Data Indikator Cinta Tindakan	54
Tabel 4.6 Pengkategorian Data Indikator Kesempatan Untuk Menunjukkan Keterampilan	56
Tabel 4.7 Pengkategorian Data Indikator Meningkatkan Keterampilan	57
Tabel 4.8 Pengkategorian Data Indikator Kebugaran Jasmani	58
Tabel 4.9 Pengkategorian Data Indikator Diterima Kelompok	60
Tabel 4.10 Pengkategorian Data Faktor Ekstrinsik	61
Tabel 4.11 Pengkategorian Data Indikator Pujian	61
Tabel 4.12 Pengkategorian Data Indikator Status	63
Tabel 4.13 Pengkategorian Data Indikator Persaingan	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Data Tingkat Motivasi Warga dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik di Dusun Kemamang	51
Gambar 4.2 Diagram Data Faktor Intrinsik	53
Gambar 4.3 Diagram Data Indikator Kegembiraan	54
Gambar 4.4 Diagram Data Indikator Cinta Tindakan	55
Gambar 4.5 Diagram Data Indikator Kesempatan Untuk Menunjukkan Keterampilan	56
Gambar 4.6 Diagram Data Indikator Meningkatkan Keterampilan	57
Gambar 4.7 Diagram Data Indikator Kebugaran Jasmani	58
Gambar 4.8 Diagram Data Indikator Diterima Kelompok	59
Gambar 4.9 Diagram Data Faktor Ekstrinsik	60
Gambar 4.10 Diagram Data Indikator Pujian	61
Gambar 4.11 Diagram Data Indikator Status	63
Gambar 4.12 Diagram Data Indikator Persaingan	65