

**SURVEI MINAT DAN TINGKAT MOTIVASI WARGA DALAM
MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA SENAM AEROBIK DI
PUSKESMAS MUSTIKA JAYA BEKASI**



FAJAR ESA FARHAN

1603617042

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Jakarta**

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

2022

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh ketertarikan warga di Bekasi di sekitar wilayah Puskesmas Mustika Jaya terhadap senam aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat dan Tingkat motivasi warga dalam melakukan senam aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, teknik pengambilan datanya dengan menggunakan angket. Subjek penelitian ini adalah warga Bekasi yang melakukan aktivitas olahraga senam aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi yang berjumlah 51 warga yang berjenis kelamin laki – Laki dan perempuan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan ke dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa minat warga dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi berada pada kategori “tinggi” sebesar 51% (26 responden), “sedang” sebesar 49% (25 responden), “rendah” sebesar 0% (0 responden). Serta, Warga yang memiliki tingkat motivasi dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi pada kategori “tinggi” sebesar 19,6% (10 responden), “sedang” sebesar 80,4% (41 responden), “rendah” sebesar 0% (0 responden). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa minat dan tingkat motivasi warga dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi sebagian besar dalam kategori “tinggi”.

Kata Kunci : Minat, Motivasi, Senam Aerobik

ABSTRACT

This research was motivated by the interest of residents in Bekasi around the Mustika Jaya Health Center area towards aerobic exercise. This study aims to determine the interest and motivation level of residents in doing aerobic exercise at Mustika Jaya Health Center Bekasi. This research is a quantitative descriptive study using a survey method, the data collection technique is using a questionnaire. The subjects of this study were residents of Bekasi who carried out aerobic exercise activities at the Mustika Jaya Health Center Bekasi, totaling 51 residents, male and female. The data analysis technique used descriptive analysis which was poured into the form of a percentage. Based on the results of the study, it showed that the residents' interest in doing aerobic exercise activities at the Mustika Jaya Health Center Bekasi was in the "high" category of 51% (26 respondents), "medium" of 49% (25 respondents), "low" of 0% (0 respondents). Also, residents who have a level of motivation in doing aerobic exercise activities at the Mustika Jaya Health Center Bekasi in the "high" category of 19.6% (10 respondents), "medium" of 80.4% (41 respondents), "low" of 0% (0 respondents). These results can be concluded that the interest and motivation level of residents in doing aerobic exercise activities at Mustika Jaya Health Center Bekasi are mostly in the "high" category.

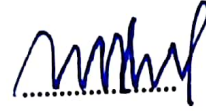
Keywords: Interest, Motivation, Aerobic Gymnastics

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM.
NIP.196806282001121002

Tanda Tangan



Tanggal

17/2/22

Dosen Pembimbing II

Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd
NIP.196411261988031002

Tanda Tangan



Tanggal

15/2/22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP.197409062001121002	Ketua		18/2/22
2. Muhammad Ilham, M.Pd NIP. 198608072018031001	Sekretaris		16/2 2022
3. Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM, NIP.196806282001121002	Anggota		17/2/22
4. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP.196411261988031002	Anggota		15/2/22
5. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE NIP. 197201221999031001	Anggota		18/2-22

Tanggal Lulus : 8 Februari 2022

LEMBAR ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademi sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan Tinggi.
2. Skripsi ini belum di publikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naska dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Fajar Esa Farhan

NIM. 1603617042



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 : Fajar Esa Farhan
NIM :1603617042
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Ilmu Keolahragaan
Alamat email :fajaresafarhan12@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 MINAT DAN TINGKAT MOTIVASI WARGA DALAM MELAKUKAN
AKTIVITAS OLAHRAGA SENAM AEROBIK DI PUSKESMAS MUSTIKA JAYA BEKASI**

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 26 -02- 2022

(Fajar Esa Farhan)

KATA PENGANTAR

Segala puja hanya bagi Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat limpahan karunia nikmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Survei Minat dan Tingkat Motivasi Warga Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik di Puskesmas Mustika Jaya Bekasi” 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. Ir. Fatah Nurdin, MM selaku Dosen Pembimbing I, Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, dan Ibu Dr. Heni Widyaningsih SE.M.SE selaku Pembimbing Akademik, yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaga untuk saya dalam penyusunan proposal skripsi ini, Pengunjung dan warga Puskesmas Mustika Jaya Bekasi yang telah membantu saya dalam memperoleh data, Bapak Warna Sombart, Ibu Ayuningsih dan keluarga saya yang telah membantu dari segi material maupun moral, Sindyh Septiamah S.Pd yang telah mensupport penyusunan skripsi, 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, Januari 2022

Fajar Esa Farhan

1603617042

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
LEMBAR ORIGINALITAS.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	5
C. BATASAN MASALAH.....	5
D. RUMUSAN MASALAH.....	5
E. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. DESKRIPSI KONSEPTUAL.....	7
1. HAKIKAT MINAT.....	7
2. HAKIKAT MOTIVASI.....	13
3. HAKIKAT OLAHRAGA.....	17
4. HAKIKAT SENAM AEROBIK.....	18
B. KERANGKA BERFIKIR.....	27
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	30
A. TUJUAN PENELITIAN.....	30
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	30
C. METODE PENELITIAN.....	30
D. POPULASI DAN SAMPEL.....	30
E. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	31

F. INSTRUMEN PENELITIAN.....	31
G. TEKNIK ANALISIS.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. DESKRIPSI DATA.....	40
1. MINAT.....	40
2. MOTIVASI.....	43
B. PEMBAHASAN.....	45
1. VARIABEL MINAT.....	45
2. VARIABEL MOTIASI.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	51

