

**MOTIVASI BELAJAR AKTIVITAS RITMIK PADA SISWA/I OBESITAS  
DI SMK TAMAN HARAPAN 1 BEKASI**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat motivasi belajar aktivitas ritmik pada siswa/i obesitas di SMK Taman Harapan 1 Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswasiswi kelas XI SMK Taman Harapan 1 Bekasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMK Taman Harapan 1 Bekasi dengan jumlah 18 orang siswa. Data dianalisis menggunakan statistik dengan presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar siswa kelas XI terhadap Aktivitas Ritmik di SMK Taman Harapan 1 Bekasi berada dalam kategori Sangat Termotivasi yaitu 1 orang siswa dengan persentase (5,55%), pada kategori Termotivasi yaitu 6 orang siswa dengan persentase (33,34%), pada kategori cukup yaitu 5 orang siswa dengan persentase (27,78%), pada kategori tidak termotivasi yaitu 5 orang siswa dengan persentase (27,78%), dan pada kategori sangat tidak termotivasi yaitu 1 orang siswa dengan persentase (5,55%). Disarankan bahwa agar kedepannya guru diharapkan lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan materi pembelajaran agar menciptakan suasana kelas yang menarik

**Kata Kunci :** Motivasi Belajar, Aktivitas Ritmik, Obesitas

**MOTIVATION TO LEARN RHYTHMIC ACTIVITIES IN OBESE  
STUDENTS IN SMK TAMAN HARAPAN 1 BEKASI**

**ABSTRACT**

*This study aims to find out how the level of motivation to learn rhythmic activities in obese students in SMK Taman Harapan 1 Bekasi. This research is quantitative descriptive research and the method used in this study is a survey method. The population taken in this study was students of class XI SMK Taman Harapan 1 Bekasi. The sample in this study was students of class XI SMK Taman Harapan 1 Bekasi with a total of 18 students. Data is analyzed using statistics with percentages. The results of this study showed that the motivation of learning students of class XI towards Rhythmic Activities in SmK Taman Harapan 1 Bekasi was in the highly motivated category of 1 student with a percentage (5.55%), in the motivated category of 6 students with a percentage (33.34%), in the sufficient category of 5 students with a percentage (27.78%), in the unmotivated category of 5 students with percentage (27.78%), and in the highly unmotivated category that is 1 student with a percentage (5.55%). It is recommended that in the future teachers are expected to be more creative and innovative in providing learning materials in order to create an attractive classroom atmosphere.*

**Keywords:** *Learning Motivation, Rhythmic Activity, Obesity*

**MOTIVASI BELAJAR AKTIVITAS RITMIK UNTUK SISWA SISWI  
OBESITAS DI SMK TAMAN HARAPAN 1 BEKASI**



**INDAH PELITA SARI**

**1601617013**

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**FEBRUARI 2022**

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	13
<b>C. Pembatasan Masalah</b> .....	13
<b>D. Perumusan Masalah</b> .....	14
<b>E. Manfaat Penelitian</b> .....	14
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	15
<b>A. Deskripsi Konseptual</b> .....	15
1. Motivasi Belajar .....	15
2. Fase Remaja .....	25
3. Aktivitas Ritmik .....	31
4. Obesitas .....	35
5. Karakteristik Siswa .....	44

<b>B. Kerangka Berpikir</b> .....	48
<b>C. Hipotesis Penelitian</b> .....	49
<b>BAB III METODO PENELITIAN</b> .....	50
<b>A. Tujuan Penelitian</b> .....	50
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian</b> .....	50
1. Tempat Penelitian .....	50
2. Waktu Penelitian .....	50
<b>C. Metode Penelitian</b> .....	51
<b>D. Populasi dan Sampel</b> .....	51
1. Populasi .....	51
2. Sampel .....	53
<b>E. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	53
<b>F. Instrumen Penelitian</b> .....	54
<b>G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas</b> .....	58
1. Validitas .....	58
2. Reliabilitas .....	63
<b>H. Teknik Analisis Data</b> .....	66
<b>I. Variabel Penelitian</b> .....	68
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	69
<b>A. Deskripsi Data</b> .....	69
1. Deskripsi Hasil Data Pengujian Motivasi Belajar .....	69
2. Deskripsi Hasil Data Pengujian Aktivitas Ritmik .....	71
3. Deskripsi Hasil Data Pengujian Siswa Obesitas .....	73

<b>B. Pembahasan</b> .....	76
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	77
<b>A. Kesimpulan</b> .....	77
<b>B. Saran</b> .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	79
<b>LAMPIRAN</b> .....	84
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	113

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan limpahan Rahmat, Taufik serta Hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Motivasi Belajar Aktivitas Ritmik pada Siswa/i Obesitas di SMK Taman Harapan 1 Bekasi” yang disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan dari Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd**, Pembimbing Akademik **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes, AIFO**, yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, Bapak Pembimbing Skripsi 1 **Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.**, yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak Pembimbing 2 Skripsi **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd**, yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta terimakasih kepada seluruh kepada Karyawan Fakultas Ilmu Olahraga , serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Terimakasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah dan para siswa/i SMK Taman Harapan 1 Bekasi yang telah membantu penulis dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada Keluarga terutama Kedua Orangtua, Sahabat-Sahabat dan Seluruh pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis berharap semoga segala bantuan yang telah di berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mengapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir ini menjasi informasi bermanfaat bagi Pembaca atau Pihak lain yang membutuhkannya.

Jakarta, 2 Februari 2022

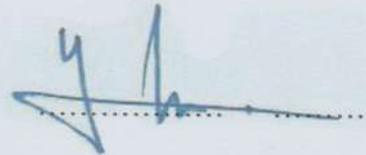
Indah Pelita Sari

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

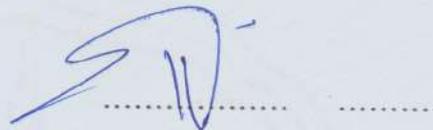
Pembimbing I

Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.  
NIP. 197303052009121001



Pembimbing II

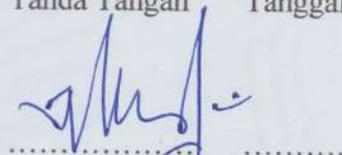
Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.  
NIP. 196411261988031002



Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

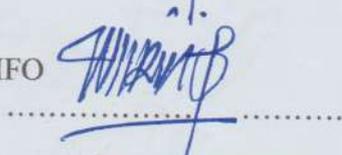
1. Drs. Mustara Musa, M.Pd.  
NIP. 196607072001121001

Ketua



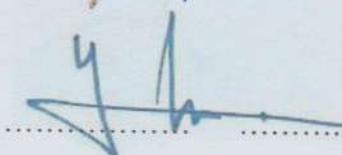
2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes, AIFO  
NIP. 197205222006042001

Sekretaris



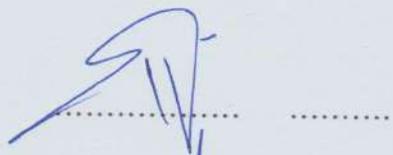
3. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd.  
NIP. 197303052009121001

Anggota



4. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd..  
NIP. 196411261988031002

Anggota



5. Dr. Rizky Nurulfa, M.Pd.  
NIP. 198808312019032010

Anggota



**Tanggal Lulus:**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya yang menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan 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 skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 2 Februari 2022

Yang Membuat pernyataan



Indah Pelita Sari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : INDAH PELITA SARI  
NIM : 1601617013  
Fakultas/Prodi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : Indahpelitas@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 :

MOTIVASI BELAJAR AKTIVITAS RITMIK PADA SISWA OBESITAS DI  
SMK TAMAN HARAPAN 1 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

Penulis

(Indah Pelita sari)