

**PENGARUH SENAM KREASI KARET TERHADAP  
MOTIVASI BERLATIH TIM FLOORBALL UNJ**



**ANNISA MAHARANI GEEHAN**

**1605620079**

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

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2025**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Annisa Maharani Geehan  
NIM : 1605620079  
Fakultas/Prodi : Olahraga Rekreasi  
Alamat email : [geehanmaharani@gmail.com](mailto:geehanmaharani@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 : Pengaruh Senam Kreasi Karet Terhadap Motivasi Berlatih Tim Floorball UNJ

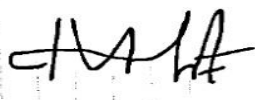
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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, 5 Januari 2025

Annisa Maharani

(  )

# LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI PRODI OLAHRAGA REKREASI

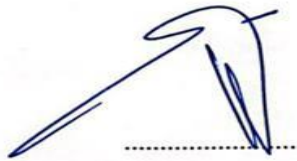
Nama : Annisa Maharani G  
NIM : 1605620079  
Prodi : Olahraga Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul : "PENGARUH SENAM KREASI KARET TERHADAP MOTIVASI  
DAN KEKOMPAKAN TIM FLOORBALL UNJ"

Nama:

Tanda Tangan:

Tanggal:

Pembimbing 1,



6/1/25

DR. Fahmy Fachrezzy, M.Pd  
NIP. 19641126198803 1002

Pembimbing 2,



6/1/25

Dr. Aan Wasan, M.Si  
NIP. 19711219200501 1001

Mengetahui,  
Koordinator Prodi  
Olahraga Rekreasi



6/1/25

Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si.  
NIP. 19711219200501 1001

# PERNYATAAN ORISINALITAS

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Annisa Maharani Geehan

NIM: 1605620079

Fakultas: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Program Studi: Olahraga Rekreasi

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, penelitian saya sendiri dan arahan dari 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 masalah dengan sebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam permintaan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Januari 2025



Annisa Maharani G

1605620079

# **PENGARUH SENAM KREASI KARET TERHADAP MOTIVASI BERLATIH TIM FLOORBALL UNJ**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui apakah senam kreasi karet berpengaruh terhadap motivasi tim *floorball* UNJ (2) Mengetahui apakah senam kreasi karet berpengaruh terhadap kekompakan tim *floorball* UNJ. Penelitian yang digunakan pada penelitian ini metode penelitian eksperimen yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu Tim *floorball* UNJ dan sampel nya adalah anggota aktif *floorball* UNJ. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 20 atlet tim *floorball* UNJ. Hasil akhir dari penelitian tentang motivasi dan kekompakan dalam tim *floorball* UNJ adalah : respon pada aspek motivasi memiliki hasil rata-rata 85% dengan kategori “sangat memuaskan”. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih maupun individu atlet bahwa pentingnya meningkatkan motivasi maupun kekompakan dalam olahraga tim yaitu *floorball* UNJ agar tercapai nya tujuan bersama tim yaitu berprestasi setinggi mungkin.

**Kata kunci :** Motivasi, Senam Kreasi Karet, *Floorball* Unj

# **THE INFLUENCE OF RUBBER CREATION GYMNASTICS ON THE TRAINING MOTIATION OF THE UNJ FLOORBALL TEAM**

## **ABSTRACT**

*This research aims to (1) Find out whether rubber creation gymnastics has an effect on the motivation of the UNJ floorball team (2) Find out whether rubber creation gymnastics has an effect on the cohesiveness of the UNJ floorball team. The research used in this research is an experimental research method carried out by experiment, which is a quantitative method. The population in this study is the UNJ Floorball Team and the sample is active UNJ floorball members. Data were collected using a questionnaire given to 20 athletes from the UNJ floorball team. The final results of research on motivation and cohesion in the UNJ floorball team are: the response to the motivation aspect has an average result of 85% in the "very satisfactory" category. It is hoped that this research will be useful for coaches and individual athletes regarding the importance of increasing motivation and cohesiveness in team sports, namely floorball, in order to achieve the team's collective goal, namely achieving the highest possible results.*

*Keywords: Motivation, Rubber Creation Gymnastics, Floorball Unj*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah Subbhanahhu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia yg sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Senam Kreasi Karet Terhadap Motivasi Berlatih Tim *Floorball* UNJ”. Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd selaku Dekan FIK-UNJ, Bapak Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si selaku Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi, *Sabeum Nim* Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku dosen pembimbing I, Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si selaku dosen pembimbing II, dan Bapak Masnur Ali, M.Pd Penasihat Akademik. Serta kepada Kedua Orang Tua Geeta Arijanti dan Ihsan Budisatria yang telah mendidik dan selalu mendukung terutama tante Novi yang telah membantu saya untuk kuliah sedari semester awal, KOP *Floorball* UNJ yang sudah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian skripsi ini, Dan juga teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini hingga selesai terutama Muhammad Rafli Musa, Esa Nur Kholis dan Mario Chandra Sihaloho yang sudah setia menemani hingga saya benar-benar bisa melewati rintangan dalam pembuatan skripsi ini. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, Januari 2025

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>6</b>
A. Kerangka Teori.....	6
1. Hakikat Senam Kreasi.....	6
a) Pengertian Senam Kreasi.....	6
b) Macam-macam Gerakan Senam Kreasi.....	8
c) Manfaat Senam Kreasi Karet.....	11
2. Hakikat Motivasi.....	14
a) Pengertian Motivasi.....	14
b) Motivasi Dalam Berolahraga.....	18
c) Klasifikasi dan Karakteristik Motivasi.....	20
3. Hakikat Floorball.....	25



a) Pengertian Floorball.....	25
b) Sejarah dan Perkembangan Floorball di Dunia.....	26
c) Sejarah dan Perkembangan Floorball di Indonesia.....	27
B. Kerangka Berfikir .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Tujuan Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
C. Metode Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Instrumen Penelitian .....	34
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas .....	36
H. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
1. Deskripsi Data .....	40
2. Uji Validitas .....	40
3. Uji Reliabilitas .....	42
4. Deskripsi Data Penelitian .....	43
a. Analisis Deskriptif Variabel.....	43
b. Pembahasan Hasil Penelitian .....	46
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
B. Kesimpulan.....	49
C. Saran .....	50
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>51</b>
<b>Lampiran-Lampiran.....</b>	<b>53</b>
<b>Daftar Riwayat Hidup .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2. 1</b> Gerakan Senam Kreasi Karet .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Tabel 3. 1</b> Kisi-kisi Motivasi .....	35
<b>Tabel 3. 3</b> Kategori Motivasi .....	39
<b>Tabel 4. 1</b> Uji Validitas Variabel Motivasi .....	41
<b>Tabel 4. 3</b> Uji Reliabilitas Variabel Motivasi .....	42
<b>Tabel 4. 5</b> Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi.....	44
<b>Tabel 4. 7</b> Rekapitulasi Variabel Motivasi.....	46



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1</b> Lingkaran Motivasi.....	22
<b>Gambar 4. 1</b> Grafik Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi.....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Usulan Judul Skripsi .....	53
<b>Lampiran 2</b> Surat Validasi Ahli .....	54
<b>Lampiran 3</b> Surat ke Bakhum .....	57
<b>Lampiran 4</b> Surat Balasan Bakhum .....	58
<b>Lampiran 5</b> Surat Balasan Penelitian .....	59
<b>Lampiran 6</b> Angket Motivasi .....	60
<b>Lampiran 7</b> Tabulasi Data Variabel Motivasi .....	63
<b>Lampiran 8</b> Uji Validitas .....	64
<b>Lampiran 9</b> Uji Reabilitas .....	65
<b>Lampiran 10</b> Dokumentasi Penelitian .....	66