

**PENGARUH PERSEPSI PELAKSANAAN OLAHRAGA SECARA
INDIVIDUAL DAN KELOMPOK TERHADAP PERSEPSI KESEHATAN
PSIKIS DAN KESEHATAN FISIK**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**ALVIN STEINJANIE
BP/NIM: 2018/18089023**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAM PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Persepsi Pelaksanaan Olahraga Secara Individual dan Kelompok Terhadap Persepsi Kesehatan Psikis dan Kesehatan Fisik**

Nama : Alvin Steinjanie

Nim : 18089023

Program Studi : Ilmu Keolahragan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

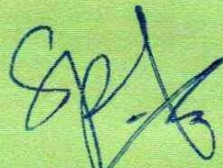
Padang, Desember 2022

**Disetujui oleh:
Pembimbing**



Endang Sepdanius, S.Si., M.Or
NIP. 1989009262015041002

**Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi**



Dr. Muhammad Sa'eli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Pengaruh Persepsi Pelaksanaan Olahraga Secara Individual Dan Kelompok
Terhadap Persepsi Kesehatan Psikis Dan Kesehatan Fisik**

Nama : Alvin Steinjanie
Nim : 18089023
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2022

Tim Penguji

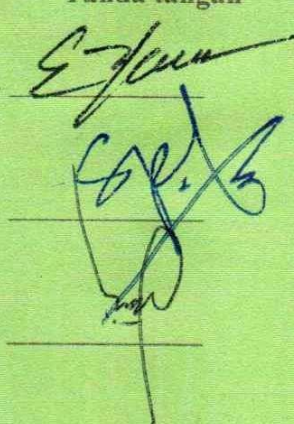
Tanda tangan

Ketua : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or
Anggota : Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
Anggota : Andri Gemaini, S.Si., M.Pd

1.

2.

3.

The image shows three handwritten signatures in blue ink, each written over a horizontal line. The first signature is at the top, the second is in the middle, and the third is at the bottom. The signatures are stylized and difficult to read.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang Berjudul “Pengaruh Persepsi Pelaksanaan olahraga Secara Individual Dan Kelompok Terhadap Persepsi Kesehatan Psikis Dan Kesehatan Fisik” adalah asli dan belum pernah untuk diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara jelas dan dicantumkan sebagai acuan dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila terdapat sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2022

Saya yang menyatakan




Alvin Steinjanie

Nim. 18089023

ABSTRAK

Alvin Steinjanie (2022) : Pengaruh Persepsi Pelaksanaan Olahraga Secara Individual dan Kelompok Terhadap Persepsi Kesehatan Psikis dan Kesehatan Fisik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara olahraga yang dilakukan secara individual dan kelompok terhadap persepsi kesehatan psikis dan kesehatan fisik, juga mengetahui tingkat pengaruh dari variable yang dijadikan dalam penelitian. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini berupa berapa tingkat persepsi masyarakat terhadap pelaksanaan olahraga secara individual dan kelompok terhadap kesehatan psikis dan kesehatan Fisik.

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner di masyarakat Kecamatan Gunung Talang. Populasi dalam penelitian ini yaitu penduduk Kecamatan Gunung Talang. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebesar 50.719 di Kecamatan Gunung Talang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan survei dengan alat pengumpulan data yaitu angket atau kuesioner. Responden yang digunakan sebanyak 100 orang. Dengan teknik pengolahan data dengan bantuan aplikasi *SmartPLS 3.0*. Dengan dilakukannya uji coba pengolahan data yang dilakukan pengujian dengan *SmartPLS 3.0*.

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini berupa: Olahraga Berkelompok terhadap Olahraga Individual berpengaruh signifikan ($t\text{-hitung} > t\text{-tabel} = 27,283 > 1,966707$). Olahraga Berkelompok terhadap Persepsi Kesehatan Fisik Tidak berpengaruh signifikan ($t\text{-hitung} < t\text{-tabel} = 1,358 < 1,966707$), Olahraga Berkelompok terhadap Persepsi Kesehatan Psikis berpengaruh signifikan ($t\text{-hitung} > t\text{-tabel} = 2,498 > 1,966707$), Olahraga Individual terhadap Persepsi Kesehatan Fisik Tidak berpengaruh signifikan ($t\text{-hitung} < t\text{-tabel} = 0,059 < 1,966707$), Olahraga Individual terhadap Persepsi Kesehatan Psikis pengaruh signifikan ($t\text{-hitung} > t\text{-tabel} = 2,253 > 1,966707$), Persepsi Kesehatan Psikis terhadap Persepsi Kesehatan Fisik pengaruh signifikan ($t\text{-hitung} > t\text{-tabel} = 4,331 > 1,966707$). Persepsi masyarakat terhadap olahraga secara individual dan kelompok terhadap persepsi kesehatan psikis dan kesehatan fisik di kabupaten solok tepatnya di kecamatan gunung talang menunjukkan terdapatnya pengaruh yang menjadikan alasan masyarakat untuk melaksanakan kegiatan.

Kata Kunci : Persepsi , Olahraga, individual, Kelompok Kesehatan Psikis, Kesehatan Fisik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Penganruh Persepsi Pelaksanaan Olahraga Secara Individual dan Kelompok Terhadap Persepsi Kesehatan Psikis dan Kesehatan Fisik”**. Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Terutama saya mengucapkan trimakasih Kepada orang tua yaitu papa Yosperi Saputra A.Md dan mama Verawati yang telah memberi dukungan serta membiayai saya dalam menempuh Pendidikan serta mengerjakan tugas akhir skirisi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama pembuatan skripsi ini.
2. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.

3. Bapak Andri Gemaini, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
5. Bapak H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak, Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah S.W.T senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda Aamiin.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Padang, 1 November 2022

Alvin Steinjanie

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
LAMPIRAN	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitain	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	9
KAJIAN KEPUSTAKAAN	9
A. Landasan Teori.....	9

B. Penelitian Yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III.....	30
METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Obyek Penelitian	30
C. Sumber Data	30
D. Populasi dan Sampel	31
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	32
G. Variabel independent.....	34
H. Pilot Study	38
I. Teknik Analisis Data.....	39
J. Model Pengukuran atau <i>Outer Model</i>	40
K. Model Struktural atau <i>Inner Model</i>	42
L. Pengujian Hipotesis.....	43
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Uji Indikator/outer model	44
B. Uji Struktural/Inner Modle	47
C. Uji Hipotesis	49
D. Pembahasan	52

E. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V.....	59
KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....	28
Gambar 2 Sumber: data prime, diolah 2022	44
Gambar 3 Output bootstrapping	51
Gambar 4 Pengisian google form Pelatih paskibra.....	70
Gambar 5 Pengisian google form Pelatih paskibra.....	70
Gambar 6 Pengisian google form Pelatih paskibra.....	71
Gambar 7 Pengisian google form Peserta paskibra	71
Gambar 8 Pengisian google form Peserta paskibra	72
Gambar 9 Pengisian google form Peserta paskibra	72
Gambar 10 Pengisian google form Peserta paskibra	73
Gambar 11 Pengisian google form oleh masyarakat	73
Gambar 12 Pengisian google form SMA N 2	74
Gambar 13 Pengisian google form SMA N 2	74
Gambar 14 Pengisian google form SMA N 2	75
Gambar 15 Pengisian google form SMA N 2	75
Gambar 16 Pengisian google form SMA N 2	76
Gambar 17 Pengisian google form SMA N 2	76
Gambar 18 Kepala Sekolah SMA N 2 Gunung Talang	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 Skala Likert	33
Tabel 2 1 Item Pernyataan Individual	34
Tabel 2 2 Item Pernyataan Kelompok	35
Tabel 2 3 Item Pernyataan Kesehatan Fisik	36
Tabel 2 4 Item Pernyataan Kesehatan Psikis	37
Tabel 3 1 Nilai Average Variance Extracted (AVE) Output Awal	44
Tabel 3 2 Outer loading	45
Tabel 3 3 Cross loading	46
Tabel 3 4 Composite Reliability	46
Tabel 3 5 Cronbach's Alpha	47
Tabel 4 1 R-Square	47
Tabel 4 2 Construct crossValidated redundancy	49
Tabel 5 1 Path Coefficients (Mean, STDEV, T-Values)	49
Tabel 6 1 hipotesis	52

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin Penelitian	64
Lampiran 2 Pernyataan angket	65
Lampiran 3 Data angket	66
Lampiran 4 Dokumentasi	70

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus Disease 2019 (*COVID-19*) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab *COVID-19* ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan *COVID-19* ini masih belum diketahui (Kementrian Kesehatan, 2020).

Selama hampir 1 tahun penuh masyarakat Indonesia maupun dunia terkurung dan tidak bebas melaksanakan aktivitas di luar rumah, baik itu bekerja maupun melakukan kegiatan olahraga. Sesuai dengan PP RI no 21 tahun 2020 pasal 1 (I, 2020) Dalam Peraturan Pemerintah ini, yang dimaksud dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi Corona Virus Disease 2019 (*COVID-19*) sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran Corona Virus Disease 2019 (*COVID-19*).

Setelah pembatasan berkala di hentikan sekarang masyarakat dapat beraktifitas di luar rumah dan dapat melaksanakan kegiatan olahraga Kembali di fasilitas fasilitas yang tersedia, menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018 jumlah fasilitas olahraga di Sumatera Barat berjumlah 3557 terdiri dari lapangan sepak bola 894, bola voli 1031, bulu tangkis 773, bola basket 236, tenis lapangan 120, futsal 403 dan kolam berenang 100. Fasilitas ini telah terhenti selama pandemic yang lalu, namun sekarang sudah kemabali terbuka dan sudah mulai diramaikan oleh masyarakat

Kegiatan olahraga bukan saja bagian dari sebuah hobi saja, namun bagian yang sangat penting yang harus dilakukan oleh masyarakat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan juga mendapatkan kebugaran agar dapat melaksanakan kegiatan sehari hari dengan baik dan lancar, terutama bagi masyarakat yang memiliki pekerjaan yang jauh dari kata aktifitas aktifitas fisik, seperti pekerja pekerja kantor yang lebih banyak melakukan pekerjaan dalam ke adaan duduk. Dengan melakukan kegiatan olahraga dapat membuat tubuh lebih sehat dan juga dapat meningkatkan produktifitas. Seperti yang diungkapkan Prasetyo (2015) Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Pelaksanaan olahraga untuk menjaga kebugaran tidak lah sesulit yang di bayangkan asalkan sesuai dengan aturan dan standar yang baik agar tidak terjadinya cedera dan hal hal yang tidak diinginkan setelah melakukan olahraga.

Melakukan olahraga bisa dilaksanakan secara individual di dalam rumah ataupun di fasilitas olahraga secara berkelompok, itu tergantung dengan olahraga

yang dilakukan, apabila hanya untuk menjaga kebugaran saja bisa dilakukan di rumah baik itu dengan menggunakan alat alat yang telah banyak tersedia di toko toko olahraga seperti *treadmill*, *bench press*, sepeda statis, *Bench abdominal* dan masih banyak lagi alat alat yang bisa digunakan di rumah. Namun bisa juga tanpa menggunakan alat alat mahal dan besar seperti itu bahkan bisa tanpa menggunakan alat seperti melakukan *push up*, *sit up* *score jump*, *pull up* dan masih banyak lagi yang dapat dilakukan.

Adapun pelaksanaan olahraga yang bukan dilakukan secara sendiri atau individual berupa olahraga yang dilakukan dalam bentuk berkelompok ataupun tim, bukan berarti olahraga yang dilakukan berkelompok merupakan kegiatan atau jenis olahraga tim saja seperti Senam yang dapat dilakukan secara individual namun lebih meningkatkan semangat apabila dilakukan secara bersama sama. Olahraga kelompok Sebagian besar berupa olahraga tim atau persaingan seperti olahraga sepak bola, futsal, bola voli, takraw dan masih banyak lagi.

Dalam melakukan kegiatan olahraga bukan saja berpengaruh pada Kesehatan fisik saja namun juga berpengaruh kepada Kesehatan psikis atau psikologi yang dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Ada beberapa hal yang harus di jaga dan di atur menurut Prasetyo (2015) dalam melakukan olahraga berupa 1) makanan sehat, 2) perbanyak minum air putih, 3) tidur cukup, 4).serta selalu aktif. Pada umumnya banyak nya pelaku kegiatan olahraga masih belum memahami faktor faktor lain yang harus dilakukan dalam

melakukan dan menjaga kebugaran fisik serta menjaga psikis mereka, dimana mereka masih kurang dalam menjaga tidur atau istirahat, dikarenakan pekerjaan ataupun bisa dikarenakan kebiasaan yang buruk, seperti masih bergadang, kurang mengonsumsi air putih dan lebih memilih mengonsumsi minuman yang banyak mengandung gula seperti kopi ataupun teh, bahkan seperti mahasiswa pada umumnya lebih memilih minuman cepat saji seperti soda dan minuman ekstrasi buah yang mengandung pemanis buatan yang tinggi.

Pola hidup yang seperti diatas walaupun di iringi dengan melakukan olahraga tidak akan menghasilkan apapun bahkan dapat memperburuk keadaan, dimana dalam melakukan olahraga tanpa di pahamiya otot otot pada tubuh yang bekerja itu memerlukan perbaikan, secara umum mengacu pada kondisi tubuh yang tidak bertenaga lagi karena aktivitas yang begitu tinggi. Selain itu, ada rasa yang tidak nyaman secara psikologis dan rasa sakit pada otot-otot tubuh ketika akan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan otot (Parwata, 2015). Tubuh yang mengalami kelelahan akibat melakukan olahraga dan menyebabkan rasa sakit apabila menggerakkan otot otot setelah berolahraga dapat menyebabkan psikologi yang tidak baik, dimana berupa pengontrolan emosi yang tidak stabil yang di sebabkan harus menahan rasa sakit dan juga kelelahan setelah berolahraga dan beban pekerjaan rutinitas sehari hari.

Psikis atau biasa masyarakat umum menyebutnya mental atau psikologi Pada hakikatnya ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Weinberg, R.S. & Gould, D. 1995 dalam (Effendi, 2016) “Psikologi olahraga dan olahraga adalah studi ilmiah tentang manusia dan mereka perilaku dalam konteks olahraga dan

latihan” dimana kegiatannya berupa mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, serta memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya.

Apabila setelah melakukan kegiatan olahraga bukannya mendapatkan kebugaran dan mental yang bagus setelah melakukan olahraga namun menjadikan fisik menjadi kurang bagus dan psikis yang tidak stabil dikarenakan pengaruh kelelahan yang terjadi membuat banyak nya persepsi terhadap kegiatan olahraga, dimana masyarakat beranggapan untuk apa melakukan kegiatan yang melelahkan di tengah kesibukan yang mereka lakukan.

Hal ini yang menjadikan saya melakukan penelitian yang berjudul pada Pengaruh Persepsi Pelaksanaan Olahraga Secara Individual dan Kelompok Terhadap Persepsi Kesehatan Psikis Dan Fisik Pada Kabupaten Solok di Kota Arosuka. Dimana hal hal yang di jabarkan di atas telah banyak saya lihat dan juga pernah saya alami, ditengah kesibukan kuliah dan juga tugas tugas yang begitu banyak menyebabkan kualitas istirahat yang tidak baik dan juga kurangnya asupan makanan yang bergizi ditambah lagi tetap melakukan dan menjalani hobi bermain Futsal dan badminton yang dilakukan tanpa adanya perhitungan waktu dan juga aturan yang sesuai.

Walapun saya telah mempelajari hal hal itu namun tetap dilaksanakan karena hobi yang mempengaruhinya, bagaimana dengan masyarakat yang tidak memahami hal itu ataupun masyarakat yang tidak mengetahuinya sama sekali. Maka saya telah melihat dilapangan masyarakat telah memiliki minat yang baik dalam melakukan

olahraga namun masih banyak dari mereka yang kurang mengetahui bahwa pengaruh dalam pelaksanaan olahraga secara individual dan kelompok dapat mempengaruhi Kesehatan baik itu Kesehatan psikis dan juga Kesehatan fisik.

Maka dari itu saya ingin melihat pengaruh persepsi masyarakat dalam pelaksanaan olahraga secara individual dan kelompok terhadap persepsi Kesehatan psikis dan Kesehatan fisik masyarakat yang berada di Kabupaten Solok tepatnya di kota Arosuka, sehingga saya menjadikan judul skripsi saya menjadi “PENGARUH PRESEPSI PELAKSANAAN OLAHRAGA SECARA INDIVIDUAL DAN KELOMPOK TERHADAP PRESEPSI KESEHATAN PSIKIS DAN KESEHATAN FISIK”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah saya jabarkan di atas , masalah yang dapat diidentifikasi dalam skripsi ini adalah :

1. Belum diketahuinya pengaruh antara olahraga yang dilakukan secara individual dan kelompok terhadap Persepsi Kesehatan psikis dan Kesehatan fisik
2. Masyarakat belum mengetahuinya hubungan antara Kesehatan psikis dan fisik
3. Banyak nya masyarakat yang melakukan olahraga secara mandiri atau individual tanpa mengetahuinya pengaruh dengan Kesehatan baik psikis dan fisik
4. Masyarakat yang melakukan olahraga secara kelompok tanpa mengetahui pengaruh dengan Kesehatan psikis dan Kesehatan fisik

C. Pembatasan masalah

Untuk memudahkan dalam melakukan penelitian , maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Pengaruh olahraga individual terhadap Kesehatan psikis dan Kesehatan fisik
2. Pengaruh olahraga kelompok terhadap Kesehatan psikis dan Kesehatan fisik

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi maslah dan pembatasan masalah, maka perumusan maslah dapat diambil sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat presepsi masyarakat terhadap pelaksanaan olahraga secara individual dan kelompok terhadap Kesehatan psikis dan kelompok

E. Tujuan Penelitain

Berdasarkan perumusan masalah maka dapat di terapkan di tengahkan bahwa tujuan penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh dari pelaksanaan olahraga secara individual dan kelompok terhadap presepsi Kesehatan psikis dan Kesehatan fisik

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat untuk :

1. Penelitain sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Hasil penelitian masyarakat Kabupaten Solok tepatnya di Kota Arosukan dapat dijadikan sebagai pedoman untuk melaksanakan olahraga oleh masyarakat khususnya peneliti dan masyarakat Arosuka.
3. Menjadi referensi bagi penelitian penelitian yang sejenis dengan penelitian yang saya lakukan.