

**MOTIVASI BEROLAHRAGA MAHASISWA KESEHATAN DAN
REKREASI DI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi departemen kesehatan dan rekreasi
sebagai salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**PERIANTO PARHUSIP
NIM. 16089072**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

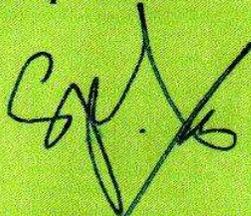
SKRIPSI

Judu : Motivasi Berolahraga Mahasiswa Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Nama : Perianto Parhusip
Nim : 16089072
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

Disetujui oleh:

Kepala Departemen



Prof. Dr. Muhammad Sajeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP: 19790704 20090 12 004

Pembimbing



Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or
NIP: 19890419m201504 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Perianto Parhusip

Nim : 16089072

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang
dengan Judul**

**Motivasi Berolahraga Mahasiswa Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Mei 2023

Nama

Tanda Tangan

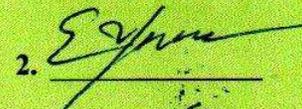
1. Ketua : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or

1.



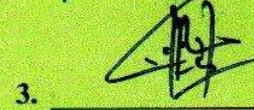
2. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or

2.



3. Anggota : Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd

3.



SURAT PENYATAAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Perianto Parhusip
BP/NIM : 2016/16089072
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “**Motivasi Berolahraga Mahasiswa Departemen Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**” adalah benar dan merupakan karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya, apabila ada kelasalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, Januari 2024



Perianto Parhusip
16089072

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena Mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi yang melakukan olahraga berkurang disebabkan beberapa factor sehingga mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam melakukan olahraga. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat motivasi mahasiswa berolahraga mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Hasil penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif yaitu untuk menjelaskan fakta, keadaan sampel maupun peristiwa benar adanya sesuai keadaan di lapangan. Hasil penelitian faktor intrinsik dengan persentase 100% masuk dalam kategori “baik sekali”. Hasil penelitian factor Ekstrinsik dengan persentase 100% masuk dalam kategori “baik sekali”.

Kata kunci: Motivasi Orolahga, Faktor intrinsik, ekstrinsik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Motivasi Berolahraga Mahasiswa Departemen Kesehatan dan Rekreasi Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan tugas akhir pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril dan materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri Ph.d selaku rektor universitas negeri padang yang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan Dan Rekreasi.
2. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ketua dan Sekretaris Departemen kesehatan dan rekreasi yaitu bapak prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.pd yang telah memberikan kesempatan dan pelayanan untuk menyelesaikan perkuliahan di prodi ilmu keolahragaan.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd selaku pembimbing akademik saya yang telah banyak membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Endang Sepdanius, S.Si., M.Or dan Ibu Anggun permata sari, S.Si., M.Pd selaku penguji skripsi ini.
6. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-Rekan mahasiswa seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan khususnya Departemen kesehatan dan rekreasi BP2016 yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang telah diberikan mendapat balasan pahala tuhan Yang Maha Esa. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk kesempurnaan skripsi ini, maka dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Atas masukan dan saran yang telah diberikan penulis haturkan terima kasih.

Padang, Desember 2023

Perianto Parhusip

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Masalah	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	5
1. Pengertian Olahraga.....	5
2. Olahraga Dan Kehidupan Manusia	8
3. Kesehatan Dan Kebugaran.....	9
4. Pengertian Motivasi Berolahraga.....	10
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Terhadap Olahraga	12
6. Fungsi Motivasi Dalam Olahraga	14
7. Jenis-Jenis Motivasi	14
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	21

C. Populasi Dan Sampel.....	21
D. Sumber Data.....	22
E. Literatur Teknik Sampling.....	22
F. Teknik Pengumpulan Data.....	23
G. Instrumen Penelitian.....	23
H. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	26
1. Motivasi Intrinsik.....	28
2. Motivasi Ekstrinsik.....	31
B. Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Skala Likert	24
2. Kisi-Kisi Instrumen	24
3. Konversi Skala Klasifikasi	25
4. Motivasi Berolahraga Intrinsik dan Ekstrinsik	26
5. Tabel Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Kebutuhan	28
6. Frekuensi Persentase Faktor Intrinsik Perhatian	29
7. Frekuensi Nilai Persentase Faktor Ekstrinsik Sarana dan Prasarana	30
8. Frekuensi Nilai Persentase Ekstrinsik Aktivitas	31
9. Frekuensi Kategori Faktor Ekstrinsik Kualitas Sarana	32
10. Frekuensi Kategori Faktor Ekstrinsik Kebugaran	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram Tabulasi Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	28
2. Diagram Tabulasi Motivasi Intrinsik Kebutuhan.....	29
3. Diagram Tabulasi Motivasi Intrinsik Perhatian	30
4. Diagram Tabulasi Motivasi Ekstrinsik Sarana/Prasarana	31
5. Diagram Tabulasi Ekstrinsik Aktivitas	32
6. Diagram Tabulasi Motivasi Ekstrinsik Kualitas Sarana	33
7. Diagram Tabulasi Faktor Motivasi Ekstrinsik Kebugaran	34

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu aspek yang paling penting dalam kehidupan manusia, baik itu untuk kesehatan maupun untuk prestasi. Olahraga bukan hanya sebagai ajang dalam mencapai prestasi secara individu maupun kelompok tetapi olahraga merupakan aspek penting untuk tetap hidup sehat. Olahraga sangat populer diberbagai kalangan umum baik anak-anak remaja maupun dewasa karena dalam olahraga mereka mampu mengembangkan bakat atau keterampilannya, sehingga dunia olahraga sudah menjadi rutinitas masyarakat sekarang.

Olahraga merupakan salah satu alat yang digunakan untuk meningkatkan kualitas manusia, sehingga dapat terciptanya masyarakat yang sehat dan jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan menjadi wadah peningkatan prestasi, watak dan kepribadian yang baik dengan terciptanya manusia seutuhnya.

Berdasarkan kutipan diatas, perkembangan yang sangat pesat didalam dunia olahraga memberikan rangsangan sangat kuat terhadap perkembangan ilmu yang mendukung seperti: sport medicinc, fisiologi, psikologi, biomekanik motor learning, sosiologi dan disiplin ilmu lainnya. Kita menyadari bahwa prestasi yang tinggi tidak hanya tergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam Latihan dan pertandingan ternyata itu juga ikut menentukan. Harsono (2008 :

37) mengemukakan bahwa “olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu berhubungan dengan gerak gerakan tubuh, otot, tulang dan sebagainya.

Mendapatkan kestabilan tubuh dengan mengkonsumsi makan yang sehat dan melakukan olahrag salah satunya yang sangat berpengaruh untuk berolahraga, tetapi masyarakat pada saat ini mereka malah terbiasa dengan terlalu banyak tidur. Dengan tidur dan aktivitas yang bersifat malas- malasan seperti main game, begadang dan makan saja maka akan menyebabkan daya tahan tubuh melemah karena tidak adanya asupan dengan terjaga imunitas yaitu dengan cara berolahraga. Karena olahraga memiliki tujuan- tujuan dalam beberapa dalam hidup sehat. Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional. Tujuan pemerintah terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran,prestasi,kualitas manusia,menanamkan nilai moral dan akhlak mulia,sportifitas,disiplin,mempererat dan mebina persatuan dan kesatuan bangsa,memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat,martabat dan kehormatan bangsa.

Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkannya. Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan. Dalam Pendidikan jasmani dan olahraga, Alderman (1974 : 32) menyebutkan bahwa tidak ada prestasi tanpa motivasi. Prestasi adalah amalgasi latihan / keterampilan dengan motivasi Straub (1978 : 32).

Berdasarkan observasi di lapangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada bulan september 2023, terlihat bahwa mahasiswa yang melakukan olahraga berkurang drastis dari yang biasanya, itu terjadi karena adanya wabah virus corona yang mudah menular dan sangat mematikan sehingga memengaruhi motivasi mahasiswa dalam melakukan olahraga. Oleh karena itu, sebagian mahasiswa lebih memilih tidur atau bermain game dirumah maupun di kos. Adapun olahraga yang diminati mahasiswa di lapangan Fakultas Ilmu Keolahragaan saat ini adalah jogging.

Atas realita yang terjadi saat ini, maka penulis ingin melakukan penelitian, sehingga dapat gambaran yang jelas tentang bagaimana **Motivasi Berolahraga Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**. Namun semua ini memerlukan pengamatan melalui penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat dijadikan untuk menjelaskan berbagai permasalahan yang dituangkan dalam penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu:

1. Motivasi intrinsik mahasiswa dalam berolahraga ?
2. Motivasi ekstrinsik mahasiswa dalam berolahraga?

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas terdapat beberapa masalah yang dapat mempengaruhi tingkat motivasi berolahraga intrinsik dan ekstrinsik mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan .

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas dapat suatu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah motivasi mahasiswa berolahraga mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat motivasi mahasiswa berolahraga mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan mamfaat antara lain:

1. Sebagai bahan masukan atau informasi bagi mahasiswa maupun masyarakat umum dalam berolahraga.
2. Bagi penulis, kegiatan ini akan memberikan pengalaman dan tambahan pengetahuan mengenai motivasi berolahraga sehingga mendapatkan jawaban yang kongkret dari masalah yang berkaitan dengan judul.
3. Bagi mahasiswa, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa dapat mengetahui besarnya motivasi dirinya sendiri dalam mengikuti latihan olahraga.