

**MOTIVASI DOSEN UNIVERSITAS NEGERI PADANG MELAKUKAN
OLAHRAGA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh :
ANGGUN PERMATA SARI
17155/2010

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

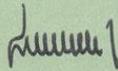
**HALAMAN PERSETUJUAN
PEMBIMBING**

Judul : Motivasi Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga
Nama : Anggun Permata Sari
Nim/Bp : 17155/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2014

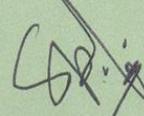
Diketahui

Pembimbing I



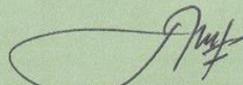
Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP.19580816 198603 1 004

Pembimbing II



M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 2009120 1 004

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

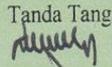
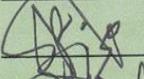
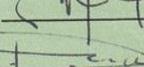
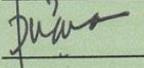
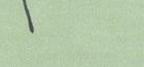
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**MOTIVASI DOSEN UNIVERSITAS NEGERI PADANG MELAKUKAN
OLAHRAGA**

Nama : ANGGUN PERMATA SARI
Nim/Bp : 17155/2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2014

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri	4. 
5. Anggota	: dr. Pudia M. Indika	5. 

ABSTRAK

Anggun Permata Sari : 2014

Motivasi Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga

Dalam penelitian ini, masalah yang dikemukakan adalah motivasi instrinsik seperti keinginan untuk sehat, kebugaran dan motivasi ekstrinsik dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga seperti hobi, pergaulan, rekan kerja, keadaan kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui tingkat motivasi dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga, 2) Untuk mengetahui tingkat motivasi instrinsik dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga dan 3) Untuk mengetahui tingkat motivasi ekstrinsik dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Seluruh dosen Universitas Negeri Padang, yang berjumlah 937 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara *sampling aksidental*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan data dengan kuesioner dengan menyebarkan angket kepada responden.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel motivasi dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga dengan dimensi instrinsik diperoleh kesimpulan (1) Dosen Universitas Negeri Padang memiliki motivasi melakukan olahraga karena dosen setuju melakukan olahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, (2) Secara instrinsik dosen Universitas Negeri Padang setuju melakukan olahraga untuk bersenang-senang dan mendapatkan kegembiraan, memelihara kesehatan melepaskan ketegangan psikis serta untuk vitalitas, dan (3) Secara ekstrinsik dosen Universitas Negeri Padang setuju melakukan olahraga untuk mendapatkan teman, memperoleh pengalaman dan untuk sosialisasi.

Kata kunci : Motivasi Dosen Berolahraga

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Motivasi Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku Pembimbing I dan bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Apri Agus, Drs. Hanif Badri, dan dr. Pudia M.Indika, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepala Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di Universitas Negeri Padang
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2014
Penulis,

Anggun Permata Sari

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Olahraga	8
2. Motivasi Berolahraga	14
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	31

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel	32

1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
D. Defenisi Operasional.....	34
E. Jenis dan Sumber Data.....	34
1. Jenis Data.....	34
2. Sumber Data.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data.....	37
H. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Dosen Universitas Negeri Padang	33
2. Definisi Operasional	34
3. Kisi-Kisi Indikator Penelitian	36
4. Tabulasi Data Motivasi Insrinsik Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga	40
5. Tabulasi Data Motivasi Insrinsik Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga untuk Bersenang-Senang dan Mendaatkan Kegembiraan	48
6. Tabulasi Data Motivasi Insrinsik Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga untul Memelihara Kesehatan	51
7. Tabulasi Data Motivasi Insrinsik Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga untuk Melepaskan Ketegangan Psikis	56
8. Tabulasi Data Motivasi Insrinsik Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga untuk Vitalitas.....	59
9. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga	62
10. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga untuk Mendapatkan Teman	67
11. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga untuk Memperoleh Pengalaman	70
12. Tabulasi Data Motivasi Ekstrinsik Dosen Universitas Negeri Padang Melakukan Olahraga untuk Sosialisasi	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	30
2. Foto penyebaran Angket	107

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Uji Coba Penelitian.....	84
2. Tabulasi Uji Coba Penelitian Motivasi berolahraga	91
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	93
4. Angket Penelitian	97
5. Daftar Responden	103
6. Tabulasi Penelitian Motivasi berolahraga	104
7. Foto Penelitian.....	106
8. Surat Penelitian	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga yang semakin pesat dewasa ini telah dimanfaatkan oleh banyak negara sebagai sarana yang sangat baik untuk mencapai berbagai tujuan. Penyebarluasan olahraga diberbagai media informasi telah membawa dampak yang bersifat global, sehingga peranan olahraga saat ini bukan lagi sekedar sebagai wahana pendidikan, prestasi serta rekreasi dan rehabilitasi, tetapi telah berkembang menjadi bagian yang sangat penting dari berbagai aspek kehidupan yang meliputi ilmu pengetahuan, teknologi, politik, ekonomi, sosial dan budaya.

Olahraga di Indonesia telah mendapat tempat sebagai wahana pembinaan masyarakat dalam rangka mewujudkan bangsa Indonesia yang sehat jasmani maupun rohani serta sejahtera lahir dan bathin. Disamping itu olahraga telah dimanfaatkan sebagai instrumen perjuangan bangsa Indonesia untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa sehingga sejajar dengan bangsa-bangsa lain di dunia.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu :

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan

nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa olahraga mempunyai banyak tujuan. Pembinaan dan pembudayaan olahraga merupakan upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia seutuhnya. Dengan manusia Indonesia yang sehat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka kegiatan olahraga perlu dibina dan dikembangkan diseluruh lapisan masyarakat.

Kesegaran jasmani adalah kondisi yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui olahraga. Oleh karena itu gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu semakin gencar dilaksanakan di seluruh pelosok tanah air Indonesia.

Universitas Negeri Padang merupakan salah satu Universitas yang mempunyai fasilitas olahraga dilingkungan kampus, seperti lapangan sepak bola, voli, atletik, tenis meja, tenis, basket, bulutangkis dan lainnya. Fasilitas olahraga yang ada dilingkungan Universitas Negeri Padang tidak hanya dimanfaatkan untuk mahasiswa dalam perkuliahan, tetapi juga dimanfaatkan oleh para dosen Universitas Negeri Padang dalam berolahraga saat tidak mengajar. Kesibukan dalam melaksanakan tugas kampus dan banyaknya waktu yang dihabiskan oleh dosen guna menyelesaikan tugas-tugasnya, sering menyebabkan dosen kurang bergerak disertai dengan stres yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi atau penyakit yang bukan karena infeksi diantaranya yang terpenting adalah penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dan stroke.

Motivasi setiap dosen untuk melakukan olahraga dapat berbeda satu sama lain. Ada dosen yang melakukan olahraga karena ingin sehat, ada pula dosen yang melakukan olahraga karena hobi dan gaya hidup yang selama ini tidak bisa untuk ditinggalkan. Adanya perbedaan motivasi tersebut dipengaruhi oleh motivasi instrinsik yang muncul dari dalam diri sendiri tanpa dipengaruhi oleh sesuatu diluar dirinya dan motivasi ekstrinsik yang muncul dari dalam diri seseorang karena adanya pengaruh dari luar seperti teman, rekan kerja atau keadaan kesehatan tubuh.

Salah satu faktor yang menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Oemar Hamalik (2005: 108) mengatakan “motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu

untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya". Motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku.

Seorang dosen yang motivasinya tinggi untuk melakukan olahraga akan menampakkan minat, perhatian, ketekunan tinggi serta berorientasi pada kesehatan tanpa mengenal perasaan bosan, jenuh, apa lagi menyerah. Sebaliknya dosen yang rendah motivasinya untuk melakukan olahraga akan terlihat acuh tak acuh dan berusaha menghindar untuk berolahraga. Dalam kaitannya dengan kegiatan dan kesehatan, motivasi erat kaitannya dengan aktualisasi diri sebagai motivasi yang mewarnai dosen untuk olahraga adalah motivasi olahraga untuk kebugaran jasmani yang tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dilapangan banyaknya dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga dengan berbagai faktor. Dari observasi yang dilakukan peneliti pada cabang olahraga tennis dan sepak bola, ditemukan sebanyak 18 orang dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga tennis, dan 8 orang dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga sepak bola. Dosen yang berolahraga dilapangan olahraga Universitas Negeri Padang selalu meluangkan waktu untuk melakukan olahraga. Hal ini disebabkan oleh rutinitas kampus yang membuat dosen kelelahan dan tidak bergairah dalam melakukan aktivitas sehingga dosen melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan. Data yang diperoleh dari Poliklinik Universitas Negeri Padang jumlah dosen yang berkunjung untuk berobat, terdapat pada bulan Januari berjumlah 25 orang dosen, bulan Februari berjumlah 30 orang dosen dan bulan Maret berjumlah 26 orang

dosen. Dilihat data dari BAN-PT secara umum, perbandingan jumlah antara dosen Universitas Negeri Padang dengan mahasiswa adalah 937 : 32.000 atau 1 : 34.

Peneliti menduga banyaknya faktor-faktor yang menyebabkan dosen - dosen Universitas Negeri Padang untuk melakukan olahraga. Faktor yang menyebabkan dosen-dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga diantaranya adalah berbagai macam penyakit yang dialami oleh dosen Universitas Negeri Padang seperti diabetes, penyakit jantung, berat badan yang tidak ideal, tidak bergairah dalam beraktifitas, sering mengalami sakit, tekanan darah tinggi, mudah lelah dalam melakukan pekerjaan dan sebagainya.

Berbagai macam motivasi dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga. Dari alasan-alasan yang sangat sederhana seperti untuk mendapatkan kesenangan sampai relatif kompleks seperti mendapatkan kepemimpinan. Dari berbagai faktor yang dikemukakan peneliti, motivasi merupakan faktor yang dominan yang menyebabkan dosen-dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka masalah yang ada dapat diidentifikasi sabagai berikut :

1. Motivasi instrinsik dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga.
2. Motivasi ekstrinsik dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga.
3. Minat dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga.

4. Berbagai macam penyakit yang dialami dosen Universitas Negeri Padang sehingga melakukan olahraga.
5. Faktor yang memotivasi dosen Universitas Negeri Padang untuk melakukan olahraga.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan waktu, biaya dan sasaran yang diinginkan yaitu motivasi ekstrinsik dan instrinsik dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimana motivasi dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga?.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui motivasi dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga.
2. Untuk mengetahui motivasi instrinsik dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga.

3. Untuk mengetahui motivasi ekstrinsik dosen Universitas Negeri Padang melakukan olahraga.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Untuk dosen Universitas Negeri Padang yang melakukan olahraga dapat meningkatkan motivasi melakukan olahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi penulis, sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman baik tentang metode penelitian maupun keilmuan yang berkenaan dengan kebugaran jasmani dan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si).
3. Media pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya, serta bahan pengetahuan bagi pembaca.
4. Bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.