

PERSEPSI REMAJA DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA DI  
KECAMATAN LENGAYANG KABUPATEN  
PESISIR SELATAN

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah  
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga (S.O.)*



Oleh

EKO MARZAL PUTRA  
NIM. 1107498

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

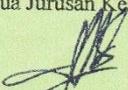
**PERSEPSI REMAJA DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA DI  
KECAMATAN LENGAYANG KABUPATEN  
PESISIR SELATAN**

Nama : Eko Marzal Putra  
NIM : 1107498/2011  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

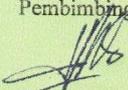
Padang, Agustus 2018

Disetujui oleh

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

  
Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes  
NIP. 19700512 19903 2 001

Pembimbing

  
Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes  
NIP. 19700512 19903 2 001

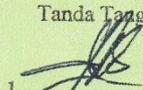
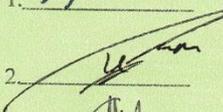
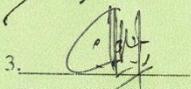
## PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Persepsi Remaja Dalam Melakukan Olahraga di Kecamatan  
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan  
Nama : Eko Marzal Putra  
NIM : 1107498  
Program Studi: Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes	1. 
2. Sekretaris : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M. Pd	2. 
3. Anggota : Anggun Permata Sari, S.Si, M.Pd	3. 

## **ABSTRAK**

### **Eko Marzal Putra (2018) : Persepsi Remaja dalam Melakukan Olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya gambaran persepsi remaja dalam melakukan olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran persepsi remaja dalam melakukan olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Jenis penelitian adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Lengayang. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 192 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *random sampling* dimana sampel diambil 15% dari jumlah populasi, jadi jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 30 orang remaja. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan angket dengan skala Gutman. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa : Tingkat capaian persepsi remaja dalam melakukan olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk dalam klasifikasi cukup yang dibuktikan dengan nilai persentase sebesar 55.56%. Artinya remaja sudah cukup mengerti dan paham dalam melakukan olahraga.

**Kata Kunci : Persepsi Remaja dalam Melakukan Olahraga**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Persepsi Remaja Dalam Melakukan Olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd, Ibu Anggun Permata Sari, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis tentang proses belajar mengajar.
7. Camat Kecamatan Lengayang yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

**Padang, Agustus 2018**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

Halaman

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
1. Persepsi .....	7
2. Kebutuhan Berolahraga.....	13
3. Manfaat Olahraga.....	16

4 Remaja.....	18
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Pertanyaan Penelitian .....	24
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Defini Operasional.....	25
D. Populasi dan Sampel .....	26
E. Jenis data dan Suber Data.....	28
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	28
G. Teknik Analisis Data .....	29
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan .....	38
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	24

## DAFTAR TABEL

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian.....	27
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Kriteria Klasifikasi.....	30
4. Distribusi Frekuensi Data Komponen Kognitif.....	33
5. Distribusi Frekuensi Data Komponen Afektif.....	34
6. Distribusi Frekuensi Data Komponen Konatif.....	35
7. Distribusi Frekuensi Data Persepsi Remaja.....	36
8. Distribusi Frekuensi Data Persepsi Remaja.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Uji Coba .....	46
2. Angket Uji Coba .....	47
3. Uji Validitas .....	49
5. Kisi-Kisi Angket Penelitian .....	55
6. Angket Penelitian.....	56
7. Deskripsi Data Angket Penelitian.....	58
8. Nama Sampel Penelitian.....	60
9. Tabel Nilai-nilai <i>Product Moment</i> .....	61
10. Dokumentasi Penelitian Uji Coba Angket .....	62
10. Dokumentasi Penelitian .....	64
11. Surat Izin Penelitian .....	66

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan salah satu utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bias ditukar dengan apapun. Oleh Karena itu setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia dan ingin selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus dan awet muda, tidak lekas keriput karena menua. Hal tersebut dapat dirasakan apabila kita sakit. Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang.

Olahraga tentunya merupakan suatu upaya manusia untuk mencapai kesehatan. Ini merupakan tujuan umum yang ada disetiap pikiran manusia. Namun di samping tujuan secara umum di atas, tujuan khusus setiap orang dalam berolahraga pasti berbeda-beda. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan berolahraga adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan kebugaran serta prestasi. Oleh karena itu pelaksanaan kegiatan olahraga oleh masyarakat

secara betul dan benar diharapkan dapat memperbaiki kualitas fungsi tubuh. Betul dalam pemilihan cabang olahraganya dan benar cara pelaksanaannya merupakan investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia Indonesia. Investasi jangka dimaksud tidak bisa didapat secara instant, akan tetapi dapat dicampuri melalui aktivitas-aktivitas yang sesuai jasmani dengan tingkat kemampuan dan usia serta dengan memahami cara pelaksanaan dan pengaturan beban latihannya, karena itu para pelaku olahraga itu tidak sama mamfaatnya dan pilihlah bentuk olahraga yang akan dilakukan serta sesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

Kegiatan olahraga sekarang ini makin ramai dan semarak dilakukan mulai dari masyarakat pedesaan hingga masyarakat perkotaan tanpa memandang usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup. Namun disisi lain, tidak sedikit pula anggota masyarakat tidak mau melakukan olahraga dan yang belum memahami dengan baik manfaat dari kegiatan berolahraga tersebut, terutama sekali remaja, mereka lebih senang main game dari pada melakukan olahraga. Padahal olahraga merupakan cara untuk sehat yang paling murah dengan hasil yang baik untuk kebugaran badan, selain itu olahraga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik siang maupun malam sesuai keinginan. Olahraga sangat penting untuk dilakukan oleh semua orang terutama bagi generasi muda yang sedang dalam masa pertumbuhan. Secara

umum manfaat olahraga pada remaja berpengaruh pada kondisi kesehatan secara menyeluruh.

Berolahraga sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Menurut Agus (2012:22) tujuan berolahraga adalah untuk : “1) Meningkatkan derajat kesehatan, 2) Meningkatkan kebugaran jasmani, 3) Rekreasi/ hiburan, 4) Mencapai prestasi, 5) Pendidikan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu manfaat olahraga adalah untuk menjaga derajat kesehatan. Olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Setiap melakukan olahraga sudah pasti mempunyai tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang. Setiap tujuan di atas jika ingin mencapainya ada aturan/ ketentuan yang harus dilaksanakan oleh seseorang, sehingga tidaklah benar kalau ada orang yang beranggapan bahwa kalau sudah berolahraga maka otomatis tujuannya akan tercapai. Diantara ketentuan yang harus dilaksanakan yaitu diantaranya : intensitas latihan yang dilakukan, lama latihan itu dilakukan dan berapa kali pengulangan latihan itu dalam satu minggu

Setiap remaja yang melakukan kegiatan olahraga memiliki persepsi terhadap stimulus-stimulus yang ada di sekitarnya. Persepsi tersebut terdiri dari persepsi visual, persepsi auditif, persepsi taktil, serta persepsi kinestetik. Hal ini sesuai dengan pendapat Slameto (2010:102) “Persepsi adalah proses yang menyangkut masuknya pesan atau informasi kedalam otak manusia”.

Pentingnya penelitian ini penulis angkat untuk melihat bagaimana persepsi remaja dalam melakukan olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Karena jika dilihat dari observasi yang penulis lakukan di Kecamatan Lengayang remajanya belum aktif melakukan kegiatan berolahraga. Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan terhadap 20 orang remaja di Kecamatan Lengayang. Dari 20 orang remaja hanya 7 orang yang rutin melakukan olahraga, seperti bermain sepakbola, jogging, bersepeda dan bermain futsal, sedangkan yang lainnya sibuk dengan kegiatan sehari-hari membantu orang tua, seperti bertani, nelayan, sehingga waktu untuk berolahraga kurang dan bagi mereka olahraga tidak terlalu penting.

Manfaat olahraga bagi remaja itu cukup banyak, antara lain untuk membentuk tubuh dan otot yang masih dalam masa pertumbuhan, selain itu olahraga untuk remaja juga punya fungsi yang lain yaitu untuk menghindari diri dari kegiatan lain yang tidak berguna bahkan menjurus pada hal-hal yang berbau negatif, dan yang tidak kalah penting adalah dengan melakukan olahraga bukan kesehatan fisik saja yang diperoleh kesehatan rohani juga akan mereka dapat. Banyak diduga faktor yang menyebabkan remaja tidak aktif melakukan olahraga diantaranya : Pengetahuan, Sarana dan prasarana olahraga, kesibukan lain, motivasi berolahraga. Oleh sebab itu penulis memiliki pemikiran untuk melakukan penelitian guna melihat bagaimana persepsi remaja dalam melakukan olahraga yang dituangkan dalam bentuk skripsi yang berjudul : **“Persepsi Remaja Dalam Melakukan Olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti kemukakan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Persepsi remaja dalam melakukan olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Pengetahuan remaja mengenai manfaat olahraga
3. Sarana dan prasarana olahraga yang ada di Kecamatan Lengayang
4. Kesibukan lain
5. Motivasi berolahraga remaja yang masih kurang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, serta terbatasnya waktu, dana, maka pembatasan masalah dalam penelitian dibatasi pada persepsi remaja dalam melakukan olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:  
Bagaimanakah gambaran persepsi remaja dalam melakukan olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Dari hasil perumusan masalah di atas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran persepsi remaja dalam melakukan olahraga di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi pihak-pihak berikut:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Remaja, sebagai masukan mengenai manfaat olahraga
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dapat memberi sumbangan untuk melengkapi dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.
4. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Peneliti, selanjutnya sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.