

**KEGIATAN OLAHRAGA PEGAWAI NEGERI SIPIL DI KECAMATAN  
LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Ilmu Keolahragaan  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh:

**PAWINDRA POETRA  
NIM/BP: 1104777/2011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

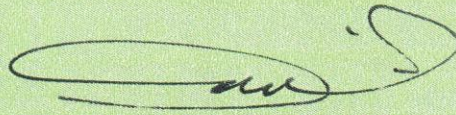
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kegiatan Olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan  
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan  
Nama : Pawindra Poetra  
BP/NIM : 2011/1104777  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 Agustus 2016

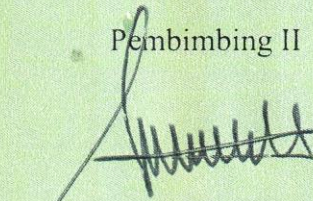
Disetujui oleh :

Pembimbing I



**Drs. Hanif Badri, M.Pd**  
NIP. 19580502 198403 1 006

Pembimbing II



**Anton Komaini, S.SI., M.Pd**  
NIP. 198607122010121008

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



**Dr. Wilda Wellis, SP., M.Kes**  
NIP. 1900512199032 001

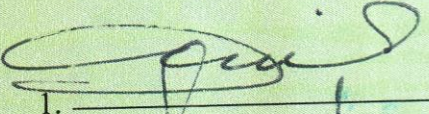
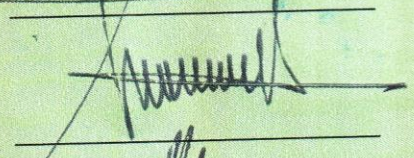
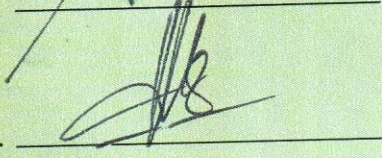
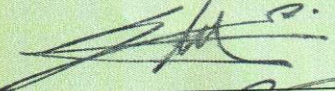

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program studi ilmu keolahragaan  
Jurusan kesehatan dan rekreasi Fakultas ilmu keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kegiatan Olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan  
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan  
Nama : Pawindra Poetra  
BP/NIM : 2011/1104777  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 Agustus 2016

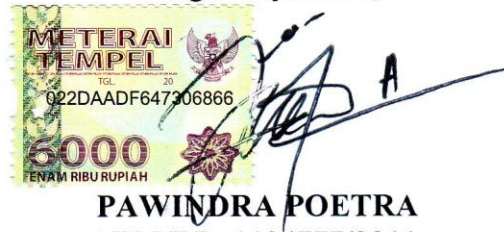
### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Drs. Hanif Badri, M.Pd.	1. 
Sekretaris	Anton Komaini, S.Si.,M.Pd.	2. 
Anggota	Dr. Wilda Wellis, S.P.,M.Kes.	3. 
Anggota	Nuridin Widya Pranoto, S.Pd.,M.Or.	4. 
Anggota	Ahmad Chaeroni, S.Pd.,M.Pd.	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 16 Agustus 2016  
Yang Menyatakan,



METERAI  
TEMPEL  
TGL. 20  
022DAADF647306866  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH

PAWINDRA POETRA  
NIM/BP :1104777/2011

## ABSTRAK

**Pawindra Poetra/2016 : Kegiatan Olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Penelitian ini dilatar belakangi masih banyak para pegawai yang belum memiliki kebugaran yang baik sehingga hal ini sangat berpengaruh terhadap kinerja Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan 1) Motivasi, 2) Proses pelaksanaan kegiatan olahraga, dan 3) Kualitas dan kuantitas sarana prasarana olahraga. Pertanyaan penelitian adalah 1) Bagaimana motivasi berolahraga, 2) Bagaimana proses pelaksanaan kegiatan olahraga, dan 3) Bagaimana kualitas dan kuantitas sarana prasarana olahraga.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu menggambarkan dan mengungkapkan data apa adanya serta menganalisis dan mengolah data yang diperoleh, sedangkan pendekatan yang dilakukan dalam pengambilan responden adalah teknik *Propositional Stratified Random Sampling*. Alat pengumpul data menggunakan angket skala Likert dan Guttman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Motivasi berolahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori “baik” dengan skor rata-rata 3,3%, 2) Proses pelaksanaan kegiatan olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori “cukup” dengan skor rata-rata 49%, 3) Kualitas dan kuantitas sarana prasarana olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori “cukup” dengan skor rata-rata 45%.

**Kata Kunci** : Kegiatan Olahraga dan Pegawai Negeri Sipil

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul "**Kegiatan Olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**".

Penulisan Skripsi ini dimaksud untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai wujud serta partisipasi penulis dalam mengembangkan dan mengaktualisasikan ilmu-ilmu yang telah penulis peroleh selama dibangku perkuliahan.

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terutama kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph. D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolaharagaan.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolaharagaan Universitas Negeri Padang, Pembantu Dekan beserta staf dan karyawan/ti yang telah memberikan kemudahan dalam administrasinya.
3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes., beserta staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd. selaku pembimbing I yang telah memberikan dorongan, arahan, dan petunjuk yang sangat berharga kepada penulis.
5. Pembimbing II Bapak Anton Komaini, S.Si.,M.Pd. yang telah memberikan inspirasi, motivasi, dan bimbingan yang sangat berarti kepada penulis.
6. Ibu Dr. Wilda Wellis, S.P.,M.Kes., Bapak Nuridin Widya Pranoto, S.Pd.,M.Or., Bapak Ahmad Chaeroni, S.Pd.,M.Pd.sebagai penguji ujian

skripsi yang telah memberikan saran perbaikan demi kesempurnaan skripsi ini.

7. Bapak Camat Lengayang, Kepala Dinas, Kepala Kantor, Kepala sekolah beserta semua staff dan jajarannya yang telah memberikan izin dan ikut membantu dalam proses penelitian ini.

Teristimewa kepada Ayah ku dan Ibu tercinta yang telah memberikan dukungan, baik material maupun spiritualnya. Serta rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan dukungan, bantuan dan masukan.

Semoga Allah SWT, melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua. Penulis menyadari sepenuhnya penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan dan kerendahan hati penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat konstruktif demi penyempurnaan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala bentuk kekurangan dan kesalahan, penulis berharap sungguh dengan rahmat dan izin-Nya mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak-pihak yang bersangkutan.

Padang, Agustus 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. anfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teoritis .....	9
B. Kerangka Konseptual .....	39
C. Pertanyaan Penelitian .....	40
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C. Populasi dan Sampel .....	41
D. Defenisi Operasional .....	44
E. Sumber dan Jenis Data .....	44
F. Instrumen Penelitian .....	45
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	48
H. Teknik Analisis Data .....	49

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	51
B. Pembahasan .....	64
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Skor Jawaban Penelitian .....	47
2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	42
3. Klasifikasi dan Kriteria Penilaian Angket untuk Skala Likert .....	43
4. Klasifikasi dan Kriteria Penilaian Angket untuk Skala Guttman .....	44
5. Distribusi Pernyataan tentang Motivasi Intrinsik .....	51
6. Distribusi Pernyataan tentang Motivasi Ekstrinsik .....	54
7. Distribusi Pernyataan Pelaksana Kegiatan .....	56
8. Distribusi Pernyataan Waktu Pelaksanaan Kegiatan .....	57
9. Distribusi Pernyataan Tempat Pelaksanaan Kegiatan .....	58
10. Distribusi Pernyataan Kualitas Sarana Prasarana .....	60
11. Distribusi Pernyataan Kuantitas Sarana Prasarana .....	62
12. Deskripsi Hasil Penelitian .....	64

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Angket Penelitian .....	72
2. Rekapitulasi Data Penelitian .....	79
3. Populasi Penelitian .....	85
4. Proporsi Sampel Penelitian.....	87
5. Nama Responden .....	88
6. Dokumentasi Penelitian .....	90
7. Surat Izin Penelitian .....	94
8. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian .....	95

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pegawai Negeri Sipil dalam kehidupan sehari-harinya memiliki kegiatan dan pekerjaan yang cukup banyak sehingga sangat memerlukan kebugaran fisik yang cukup. Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis menjadi statis merupakan salah satu penyebab menurunnya kebugaran fisik. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan keuntungan terhadap aktivitas sehari-hari di mana manusia dapat menyelesaikan pekerjaannya secara efektif dan efisien dengan bantuan alat-alat yang moderen sehingga tidak memerlukan energi yang berlebih. Akibat kurang bergerak mengakibatkan rendahnya tingkat kebugaran fisik.

Akibat lain yang disebabkan kurang bergerak menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti mudah terkena stres, kerja paru-paru menjadi tidak efisien, anggota gerak menjadi lemah, lemak tubuh bertambah dan mengundang berbagai penyakit non infeksi, antara lain penyakit degeneratif dan penyakit kardiovaskular (Brick, 2001: 4).

Kondisi yang demikian tentu sangat memprihatinkan sehingga dapat menyebabkan produktivitas kerja masyarakat menurun, karena itu masyarakat perlu didorong untuk melakukan latihan fisik sehingga mencapai kebugaran fisik yang baik karena latihan fisik atau olahraga berperan besar dalam mengubah pola hidup statis. Latihan fisik juga memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran

fisik. Semakin tinggi derajat kebugaran fisik seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Di samping itu latihan fisik berguna untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat dan menurunkan berat badan berlebih (Wirahadikusumah, 2000: 20).

Olahraga merupakan salah satu cara atau alat yang di gunakan oleh pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda. Dengan melakukan olahraga secara teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Kegiatan olahraga sekarang ini menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Secara umum olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain memupuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir. Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun spikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah berolahraga.

Orahraga merupakan salah satu jalan untuk membangun manusia yang utuh, hal ini merupakan hakikat pembangunan nasional. Melalui olahraga kita dapat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Olahraga adalah satu bidang yang memegang satu peranan penting untuk membangun manusia yang seutuhnya. Salah satu tujuan olahraga adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, ini tertuang dalam Undang-undang Nomor 9 Tahun 1960 yaitu: (Pasal 1) Tiap-tiap warganegara berhak memperoleh derajat kesehatan yang setinggi-tingginya dan perlu diikutsertakan dalam usaha- usaha kesehatan Pemerintah. (Pasal 2) Yang dimaksud dengan kesehatan dalam

Undang-undang ini ialah yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Untuk menjamin kesehatan pegawai, Undang-undang Nomor 9 Tahun 1960 pada pasal 8 ayat 4 dijelaskan bahwa “Pemerintah melakukan usaha-usaha khusus untuk menjamin kesehatan pegawai, buruh dan golongan-golongan karya lain beserta keluarganya sesuai dengan fungsi dan lingkungan hidupnya.”

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa ada peran pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat termasuk pegawai. Serta salah satu upaya untuk mewujudkan hal tersebut dengan melakukan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, menumbuhkan sikap sportifitas, dan rasa saling tolong menolong serta kerjasama dalam melakukan suatu kegiatan serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Kegiatan olahraga sangat penting bagi setiap individu. Namun, kegiatan olahraga setiap orang berbeda dapat dari status sosial, jenis kelamin, tempat tinggal dan tingkat kebugaran jasmaninya. Orang yang status

sosialnya tinggi cenderung memperhatikan kegiatan olahraga. Orang yang kebugaran jasmaninya baik lebih sering berolahraga daripada yang kebugaran jasmaninya rendah.

Orang berolahraga juga disesuaikan dengan kebutuhannya. Perbedaan kebutuhan dan persepsi orang yang berbeda akan menentukan perbedaan aktivitas olahraga, ada yang butuh hanya untuk kebugaran jasmani, rekreasi atau untuk prestasi. Bagi sebagian anggota masyarakat yang berolahraga hanya untuk kesegaran jasmani merasa cukup jika setelah berolahraga badan terasa hangat dan keluar keringat, bagi yang butuh rekreasi merasa cukup jika ada perasaan senang dan segar. Orang akan mencari tempat baru dengan suasana baru,. Sedangkan bagi yang bertujuan prestasi, berolahraga untuk menjadi juara.

Pegawai Negeri Sipil sebagai unsur aparatur negara dalam menjalankan roda pemerintahan dituntut untuk melaksanakan fungsi dan tugasnya sebagai abdi negara dan abdi masyarakat harus bisa menjunjung tinggi martabat dan citra kepegawaian demi kepentingan masyarakat dan negara. Hal ini tentu saja tidak membuat para Pegawai Negeri Sipil malas untuk memperhatikan kesehatan terutama aktivitas olahraga.

Dari observasi yang dilaksanakan pada hari Senin tanggal 14 Desember 2015 terhadap Pegawai Negeri Sipil Kecamatan Lengayang ternyata masih banyak para pegawai yang belum memiliki kebugaran yang baik sehingga hal ini sangat berpengaruh terhadap kinerja pegawai. Seperti yang sering terlihat banyak pegawai yang mengantuk disaat jam kerja,

pegawai kurang bersemangat, dan terlihat tidak seimbang antara berat dan tinggi badan pegawai karena kelebihan berat badannya. Terkait kondisi kinerja PNS, Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara, saat ini masih terdapat banyak kekurangan. Beberapa di antaranya, disiplin pegawai rendah, motivasi kurang, budaya dan etos kerja rendah, kualitas pelayanan buruk, tingkat korupsi tinggi, dan produktivitas rendah.

Hal ini diduga karena kurangnya aktivitas olahraga pegawai. Aktivitas olahraga kurang karena kegiatan olahraga disetiap kantor pemerintahpun kurang. Biasanya senam dilakukan sekurang-kurangnya 1 (satu) kali dalam satu minggu, tapi sekarang hampir semua kantor tidak melaksanakan senam. Kegiatan olahraga mulai berkurang diduga karena motivasi untuk melakukan kegiatan olahraga juga kurang, sehingga tidak ada niat untuk melakukan olahraga. Kurangnya kegiatan olahraga selain karena kurangnya motivasi juga bisa disebabkan rendahnya kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana yang digunakan untuk melakukan kegiatan olahraga. Dari permasalahan tersebut diduga ada beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya aktivitas berolahraga pegawai, antara lain: (a) motivasi berolahraga pegawai rendah, hal ini terlihat dari hasil wawancara bahwa mereka malas melakukan olahraga (b) proses pelaksanaan kegiatan olahraga, dimana belum tertata dan teraturnya pelaksanaan kegiatan berolahraga (c) ketersediaan sarana dan prasarana berolahraga yang belum memadai.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang disebut di atas, seharusnya faktor penyebab kurangnya aktivitas berolahraga harus

diperhatikan oleh Pegawai Negeri Sipil. Pegawai Negeri Sipil dituntut mempunyai derajat kesehatan yang tinggi dalam aktivitasnya sebagai abdi Negara dan abdi masyarakat. Apabila dibiarkan secara terus menerus dikhawatirkan nantinya akan dapat menimbulkan pengaruh yang tidak baik terhadap kinerja pegawai. Oleh sebab itu timbul keinginan peneliti untuk melakukan penelitian tentang **“Kegiatan Olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pegawai Negeri Sipil belum mempunyai derajat kesehatan yang tinggi.
2. Pegawai Negeri Sipil mengantuk saat sedang bekerja.
3. Pegawai Negeri Sipil kurang bersemangat.
4. Tidak seimbang antara tinggi dan berat badan.
5. Disiplin Pegawai Negeri Sipil rendah.
6. Etos kerja kurang.
7. Kualitas pelayanan buruk kepada masyarakat
8. Produktivitas rendah.
9. Motivasi berolahraga kurang.
10. Proses pelaksanaan kegiatan olahraga belum tertata.
11. Kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana olahraga kurang.

### **C. Batasan masalah**

Supaya penelitian ini tidak meluas dan sesuai dengan keterbatasan peneliti, maka penelitian ini di batasi pada kegiatan olahraga yang dilakukan pegawai negeri di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang meliputi motivasi berolahraga, proses pelaksanaan kegiatan olahraga serta kualitas dan kuantitas sarana prasarana olahraga.

### **D. Perumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimanakah:

1. Gambaran motivasi berolahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Gambaran proses pelaksanaan kegiatan olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Kualitas dan kuantitas sarana prasarana olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

### **E. Tujuan penelitian**

Sesuai dengan rumusan yang telah dikemukakan maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui gambaran motivasi berolahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Mengetahui gambaran proses pelaksanaan kegiatan olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Mengetahui kualitas dan kuantitas sarana prasarana olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam rangka memperoleh gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Instansi terkait, pegawai negeri sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan untuk meningkatkan kepedulian terhadap motivasi berolahraga, proses pelaksanaan kegiatan olahraga serta kualitas dan kuantitas sarana prasarana dalam meningkatkan dan mengembangkan aktivitas berolahraga bagi pegawai.
3. Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan sebagai pedoman dalam melaksanakan kegiatan olahraga.
4. Sebagai bahan bacaan dan pengetahuan di Perpustakaan FIK UNP.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa Kegiatan Olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori **cukup**, secara rinci berdasarkan sub variabel dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Motivasi berolahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori **Baik** dengan skor rata-rata 3,3%.
2. Proses pelaksanaan kegiatan olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori **Cukup** dengan skor rata-rata 49%.
3. Kualitas dan kuantitas sarana prasarana olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori **Cukup** dengan skor rata-rata 45%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis menyarankan perlunya peningkatan Kegiatan Olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Untuk itu penulis menyarankan kepada:

1. Instansi terkait, sebagai pedoman dalam melaksanakan kegiatan olahraga, proses pelaksanaan kegiatan olahraga serta peningkatan kualitas dan kuantitas sarana prasarana dalam meningkatkan dan mengembangkan aktivitas berolahraga bagi pegawai
2. Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan untuk meningkatkan motivasi berolahraga, sehingga motivasi yang sudah baik menjadi lebih baik dalam pelaksanaan kegiatan olahraga Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berkaitan dengan Kegiatan Olahraga Pegawai Negeri Sipil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik* (Terjemahan Ana Agustina). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gunarsa, Singgih D. 2009. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. BPK Gunung Mulia.
- Hasibuan, H. Malayu S.P. 2008. *Organisasi & Motivasi; Dasar Peningkatan Produktivitas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irianto, J.P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Maksum A, Mutohir T.C. 2007. *Dampak Olahraga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat*. Jakarta: Ditjen Olahraga.
- Ngalim Purwanto. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Prayitno, Elyda. 1989. *Motivasi dalam Belajar*. Jakarta: P2LPTK.
- Riduwan. (2006). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Satiadarma, Monty P. 2010. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Primacon Jaya Dinamika.
- Sharkley, B.J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan* (Terjemahan). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudibyo Setyobroto. 2008. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anem Kosong Anem.
- Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumosarjono, 2009. *Pengetahuan Praktis dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.
- Suryanto Rukmono. 2015. ([http://carapedia.com/pengertian\\_definisi\\_olahraga\\_info2059](http://carapedia.com/pengertian_definisi_olahraga_info2059). Diakses 27 Juni 2016. html)
- Undang-undang Nomor 9 Tahun 1960 tentang Pokok-Pokok Kesehatan.