



**MOTIVASI BEROLAHRAGA DALAM MENJAGA KEBUGARAN PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Oleh:

**KRISMONIKA DEWANGGI PUTRI**

**D0418006**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2023**

**MOTIVASI BEROLAHRAGA DALAM MENJAGA KEBUGARAN PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN TAHUN 2022**

Oleh:

Krismonika Dewanggi Putri

D0418006

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Motivasi Berolahraga dalam Menjaga Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Tahun 2022”, karya :

Nama : Krismonika Dewanggi Putri

NIM : D0418006

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

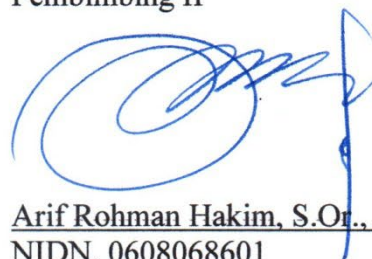
Surakarta, 6 Desember 2022

Pembimbing I



Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.  
NIDN. 0619128701

Pembimbing II



Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.  
NIDN. 0608068601

## PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Motivasi Berolahraga dalam Menjaga Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Tahun 2022”, karya:

Nama : Krismonika Dewanggi Putri

NIM : D0418006

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah di pertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Selasa

Tanggal : 27 Desember 2022

Dewan Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda tangan

Ketua : Rima Febrianti., M.Pd.

Sekretaris : Agustanico Dwi Muryadi, S.Pd., M.Pd.

Anggota I : Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or.

Anggota II : Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



**Dr. Joko Sulistyono, M.Pd**

**NIDK. 8800201019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 3 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Krismonika Dewanggi Putri

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

” Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak”

**(Penulis)**

### **Persembahan**

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Dr. Winarti, M.Si. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan ( UTP ) Surakarta.
4. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 3 Januari 2023

Krismonika Dewanggi Putri

## ABSTRAK

**Krismonika Dewanggi Putri.** 2022. Motivasi Berolahraga dalam Menjaga Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Tahun 2022. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi berolahraga dalam menjaga kebugaran pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan tahun 2022.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode survey. Subyek dalam penelitian mahasiswa program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan dari angkatan 2018-2021 sebanyak 101 mahasiswa dengan metode teknik *probability sampling*. teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner (angket). Teknik analisis data menggunakan rumus alpha croncbanch.

Berdasarkan hasil penelitian tentang motivasi berolahraga dalam menjaga kebugaran pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan tahun 2022 dari segi Kesehatan sebesar 82%, kondisi fisik 72%, sarana dan prasarana sebesar 84%, dan orang tua, dosen dan teman (eksternal) 73%. Hasil terbesar dengan persentase 84% menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan tahun 2022 dalam menjaga kebugaran jasmani adalah faktor sarana dan prasarana.

Kata kunci : Motivasi, Mahasiswa, Pendidikan Jasmani.



## **ABSTRACT**

***Krismonika Dewanggi Putri.*** 2022. *Exercise Motivation in Maintaining Fitness for Students of the Physical Education Study Program at Tunas Pembangunan University in 2022.* Thesis. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Development University. Advisor : I. Karlina Dwijayanti, S.Pd.,M.Or., II. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.

*The purpose of this study was to determine the motivation to exercise in maintaining fitness in students of the Physical Education study program at Tunas Pembangunan University in 2022.*

*The method used is quantitative research with survey methods. The subjects in the research were 101 students of the Physical Education Study Program at Tunas Pembangunan University from the 2018-2021 class using the probability sampling technique method. data collection technique using a questionnaire (questionnaire). The data analysis technique used Cronbach's alpha formula.*

*Based on the results of research on the motivation to exercise in maintaining fitness in students of the Physical Education study program at Tunas Pembangunan University in 2022 in terms of health by 82%, physical condition 72%, facilities and infrastructure by 84%, and parents, lecturers and friends (external) 73 %. The biggest result with a percentage of 84% shows that the motivation of students of the Physical Education Study Program at Tunas Pembangunan University in 2022 in maintaining physical fitness is the facility and infrastructure factor.*

*Keywords: Motivation, Students, Physical Education,*

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>1</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>4</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>5</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>5</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>5</b>
F. Manfaat Penelitian .....	<b>5</b>
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b> .....	<b>6</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	<b>6</b>
1. Motivasi .....	<b>6</b>
2. Kebugaran Jasmani .....	<b>9</b>
3. Profil Pendidikan Jasmani .....	<b>21</b>
B. Penelitian yang Relevan .....	<b>21</b>
C. Kerangka Berfikir .....	<b>22</b>

<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
B. Metode Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
D. Teknik Pengumpulan Data .....	24
E. Validitas Data .....	25
F. Teknik Analisis Data .....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
A. Deskripsi Data .....	28
B. Hasil Analisis Data .....	29
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	33
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
A. Simpulan.....	35
B. Implikasi .....	36
C. Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Kisi-kisi Angket .....	25
Tabel 2. Deskripsi Data.....	29
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	30
Tabel 4. Koefisien korelasi realibilitas.....	31

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	22
Gambar 2. Histogram Prsentase Mahasiswa.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat ijin penelitian.....	41
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian .....	42
Lampiran 3. Hasil Validasi Angket.....	43
Lampiran 4. Pedoman Pengisian Angket .....	48
Lampiran 5. Pedoman dan Kisi-kisi Angket.....	51
Lampiran 6. Hasil Pengisian Angket .....	52
Lampiran 7. Hasil penghitungan validitas .....	59
Lampiran 8. Hasil penghitungan reliabilitas .....	60
Lampiran 9. Hasil penghitungan persentase .....	65
Lampiran 10. Persentase indikator.....	68
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	69