

MOTIVASI MASYARAKAT MENGIKUTI SENAM AEROBIK



OLEH :

**TULUS EVA NORITA
NIM. 2010122120013**

ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

BANJARBARU

2024

ABSTRAK

Tulus Eva Norita, 2024, *Motivasi Masyarakat Mengikuti Aerobik*, Prodi. Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Pembimbing (I) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (II) Dr. Rahmadi, S.Pd., M.P.d.

Motivasi merupakan faktor psikis yang peranannya sangat spesifik dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat dalam berolahraga. peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran motivasi masyarakat dalam melakukan senam aerobik. Pencarian informasi ini dibagi menjadi dua aspek yaitu, faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Jenis survei yang digunakan adalah survei langsung tertutup dengan menggunakan survei pilihan, metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik deskriptif persentase. Penelitian ini hanya mengambil populasi masyarakat yang aktif dalam mengikuti senam aerobik. Skala Likert digunakan untuk menilai instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil bisa disimpulkan kini Tingkat motivasi Masyarakat untuk mengikuti senam aerobik di Desa Salam Babaris Kabupaten Tapin yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa terdapat motivasi masyarakat dari 27 sampel dalam melakukan senam aerobik di Desa Salam Babaris Kabupaten Tapin melaksanakan kegiatan senam aerobik dengan motivasi dalam meliputi faktor Ekstrinsik 79% dukungan lingkungan di kriteriakan Tinggi, 65% dukungan keluarga di kriteriakan tinggi, 56% dukungan lokasi di kriteriakan sedang, 52% dukungan internet di kriteriakan sedang, 41% dukungan pada teman di kriteriakan rendah . Dari Faktor Intrinsik hasil 84% dukungan memelihara Kesehatan di kriteriakan sangat tinggi , 83% dukungan terhadap pribadi di kriteriakan tinggi, 82% pada faktor pribadi di kriteriakan tinggi, 74% dukungan usia di kriteriakan tinggi, 74% pada faktor olahraga di kriteriakan tinggi, 70%dukungan ketertarikan di kriteriakan tinggi.Secara keseluruhan motivasi anggota sanggar senam GERMAS memiliki motivasi yang sangat baik dalam faktor menjaga kesehatan dengan hasil persentase 84% dari 27 orang yang mengikuti senam aerobik. karena saat ini tujuan masyarakat mengikuti senam aerobik di sanggar GERMAS sebagian besar adalah untuk menjaga kesehatan, menambah kekuatan fisik, dan menjadi bugar.

Kata kunci : Motivasi, Senam Aerobik, Masyarakat

ABSTRACT

Tulus Eva Norita, 2024, *Public Motivation to Participate in Aerobics*, Study Program. Physical Education, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University, Supervisor (I) Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or.,

M.Pd. (II) Dr. Rahmadi, S.Pd., M.P.d..

Motivation is a psychological factor whose role is very specific in terms of growing passion, feeling happy and enthusiasm in exercising. researchers have the aim of knowing the description of community motivation in doing aerobic exercise. This information search is divided into two aspects, namely, extrinsic factors and intrinsic factors. The type of survey used is a closed direct survey using a selection survey, this research method uses qualitative research methods with descriptive percentage techniques. This study only takes the population of people who are active in participating in aerobic exercise. The Likert scale was used to assess the instruments used in this study. Based on the results it can be concluded that now the level of community motivation to participate in aerobic exercise in Salam Babaris Village, Tapin Regency which has been submitted can be concluded that there is community motivation from 27 samples in doing aerobic exercise in Salam Babaris Village, Tapin Regency carrying out aerobic exercise activities with motivation in including Extrinsic factors 79% environmental support in high criteria, 65% family support in high criteria, 56% location support in moderate criteria, 52% internet support in moderate criteria, 41% support in friends in low criteria. From Intrinsic Factors, the results of 84% support for maintaining health in very high criteria, 83% support for personal in high criteria, 82% on personal factors in high criteria, 74% support for age in high criteria, 74% on sports factors in high criteria, 70% support for interest in high criteria. Overall, the motivation of members of the GERMAS gymnastics studio has a very good motivation in the factor of maintaining health with a percentage result of 84% of the 27 people who participated in aerobic exercise. because at this time the purpose of the community following aerobic exercise in the GERMAS studio is mostly to maintain health, increase physical strength, and become fit.

Keywords: Motivation, gymnastics aerobics, society

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO :

“ Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al- Insyira : 5-6)

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya “

(QS. AL- BAQARAH : 286)

PERSEMBAHAN :

1. Terimakasih Kepada Kedua Orang tuaku Ayah Mukhlis A.B dan Ibu Rahmawati S.Pd. , untuk bapak dan ibu tersayang yang selalu mendoakan untuk kebaikann anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita.
2. Terimakasih Kepada Dosen Pembimbing I Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd., Dosen Pembimbing II Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. dan Dosen Pembimbing Akademik Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.
3. Terimakasih Kepada kedua adikku M. Adli & Siti Lubna Rafida yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan motivasi.
4. Terimakasih Kepada Semua Keluarga peneliti
5. Terimakasih Kepada semua teman-teman JPOK Angkatan 2020 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama diperkuliahan
6. Terakhir terimakasih kepada diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras berjuang sampai sejauh ini tidak pernah menyerah dan terus berusaha.

HALAMAN PERSETUJUAN

SURVEI MOTIVASI MASYARAKAT MENGIKUTI SENAM AEROBIK DI DESA
SALAM BABARIS KABUPATEN TAPIN KALIMANTAN SELATAN

Oleh :

Tulus Eva Norita
NIM 2010122120013

Pembimbing Utama



Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP. 198206232010121005

Pembimbing Pendamping



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd
NIP. 197807312002121001

Mengetahui,
Koordinator Program Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,


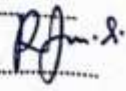



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd
NIP. 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 18 April 2024

Dewan Penguji

1. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. (Pembimbing Utama).....
2. Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. (Pembimbing Pendamping).....
3. Mita Erliana, S.Pd., M.Or. (Penguji).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Permantanto, M.Pd
NIP. 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Tulus Eva Norita
Nim : 2010122120013
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ini hasil dari plagiasi, baik Sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 05 Juli 2024
Yang Membuat Pernyataan,

Tulus Eva Norita
2010122120013

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala Karunia Dan Rahmat yang telah dilimpahkannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Artikel ini dengan judul “Motivasi Masyarakat Mengikuti Senam Aerobik”. Artikel ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani(PSPJ) di Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK) fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Penulis memohon masukan dan saran beserta arahan perbaikan kepada dosen pembimbing utama dan pembimbing pedamping serta penguji dalam penuntasan penulisan proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkanterimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan dan penelitia skripsi ini :

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan motivasi untuk semua mahasiswa termasuk penulis.
2. Bapak Prof. Sunarnno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO Selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru, dan Sekaligus Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan banyak masukan dalam Kegiatan penelitian dan saran-saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan Artikel.
5. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd Koordinator Program Studi Pendidikan JasmaniJPOK FKIP ULM Banjarbaru. Dan sekaligus Dosen Pembimbing Kedua yang telah memberikan banyak masukan dalam kegiatan penelitian ini dan saran-saran serta keritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan artikel
6. Bapak Dr. Arie Rahman, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Prodi Pendidikan JasmaniJPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing Akademik
8. Kepada kedua orang tua saya Bapak Mukhlis A.B Dan Ibu Rahmawati, S.Pd. yang telah memberikan kasih sayang dan memberikan dorongan, serta do'a restu selama ini sehingga bisa seperti sekarang.
9. Kepada saudara dan saudari saya M. Adli dan Siti Lubna Rafida yang telat memberikan kasih sayang dan serta do'a selama ini.
10. Kepada member senam aerobik disanggar GERMAS yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini.
11. Kepada seluruh rekan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2020 yang selalu memberikan semangat.

Demikian Artikel ini disusun, semoga dapat bermanfaat bagi kita semua dan semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan rahmatnya kepada kita semua.

Banjarbaru, 05 Juli 2024

Tulus Eva Norita
NIM. 2010122120013

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II METODE PENELITIAN.....	3
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN.....	5
BAB IV KESIMPULAN.....	9
DAFTAR PUSTAKA.....	10
DOKUMEN PENELITIAN.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-kisi instrumen.....	3
2. Interval Presentase.....	4
3. Hasil Uji Analisis Deskriptif Presentase Variabel.....	5
4. Hasil Uji Analisis Deskriptif Presentase Variabel.....	7

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kriteria Analisis Deskriptif Presentase Variabel.....	5
2. Kriteria Analisis Deskriptif Presentase Variabel.....	7
3. Gambar 3. Pelaksanaan Senam Aerobik.....	26
4. Gambar 4. Pelaksanaan Pengisian Kuesioner Senam Aerobik....	26
5. Gambar 5. Pelaksanaan Pengisian Kuesioner Senam Aerobik....	27
6. .Foto Bersama Anggota Sanggar Senam Germas	27

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Letter Of Acceptance (LOA).....	12
2. Sertifikat Plagiasi.....	13
3. Hasil Turnitin.....	14
4. Penunjuk Pembimbing Artikel.....	16
5. Format Tuntas Revisi.....	17
6. Kartu Bimbingan Utama.....	18
7. Kartu Bimbingan Pendamping.....	19
8. Surat Permohonan Uji Plagiasi.....	20
9. Surat Permohonan Uji Plagiasi.....	21
10. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Utama.....	22
11. Surat Permohonan Penilaian Artikel Pembimbing Pendamping	23
12. Surat Izin Penelitian Dari Kampus Ke Instruktur Sanggar Senam Germas.....	24

