

**MOTIVASI PESERTA DIDIK DALAM MENJAGA  
DAYA TAHAN TUBUH DI MASA PANDEMI COVID 19 PADA  
SMP LABORATORIUM  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2022**

**MOTIVASI PESERTA DIDIK DALAM MENJAGA  
DAYA TAHAN TUBUH DI MASA PANDEMI COVID 19 PADA  
SMP LABORATORIUM  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2022**

# SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN  
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

**Menyetujui**

Pembimbing I,



Prof. Dr. I Nyoman Karca, M.S.  
NIP. 19591018 198503 1 002

Pembimbing II,



Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19730926 200112 1 001

## LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada

Hari : Kamis

Tanggal : 14 Juli, 2022

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



I Gege Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

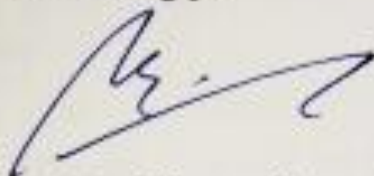
Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Buchya Astra, S.Pd., M.Or.  
NIP. 96804081997031002

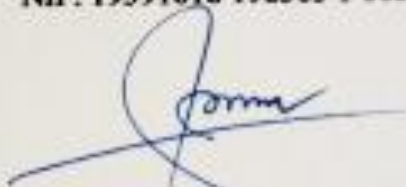
Skripsi oleh Luh Putu Astiti Adi  
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 12 Juli 2022

Dewan Penguji,



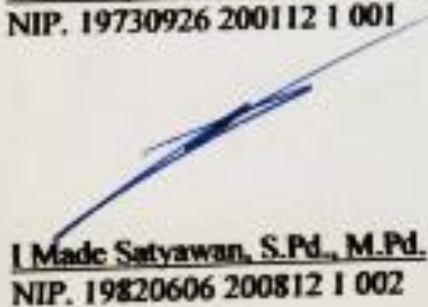
Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S.  
NIP. 19591018 198503 1 002

(Ketua)



Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19730926 200112 1 001

(Anggota)



I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19820606 200812 1 002

(Anggota)



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For.  
NIP. 19690206 199601 1 001

(Anggota)

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Motivasi Peserta Didik Dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid 19 Pada SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha". Beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dimasyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya di temukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja 18 April 2022

Yang membuat pernyataan



Luh Putu Astiti Adi  
NIM. 1716011004

## **KATA PERSEMBAHAN**

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan pada waktunya. Saya persembahkan skripsi ini kepada:

### **BAPAK DAN IBU TERCINTA**

#### **MADE WIRAWAN & KADEK ENY LESTARI**

“Terima kasih atas Segala Doa, Dukungan dan juga Kasih Sayang yang sudah diberikan serta segala bentuk pengorbanan yang telah kalian berikan kepada saya untuk menggapai cita-cita sehingga saya dapat menempuh pendidikan sampai perguruan tinggi”

#### **SAUDARA TERCINTA**

#### **MADE NATA ADI GUNA DARMA**

“Terima kasih atas doa, dukungan, serta semangat yang diberikan kepada saya”

#### **BAPAK & IBU DOSEN**

#### **Pembimbing, Penguji & Pengajar**

“Terima kasih kepada bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar serta memotivasi saya selama melakukan perkuliahan sehingga saya memiliki ilmu serta pengalaman dalam proses perkuliahan.”

#### **PARA SAHABAT**

“Terima kasih atas segala dukungan dan support yang telah kalian berikan selama proses perkuliahan sehingga kedepannya kita bisa jadi lebih baik lagi dan juga terima kasih atas motivasi yang telah kalian berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.”

#### **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

2022

## MOTTO

**“KETIKA KAMU GAGAL AKAN USAHAMU,  
KAMU HARUS BERANI MEMULAINYA LAGI”**



(Luh Putu Astiti Adi, 2022)



## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Motivasi Peserta Didik dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid 19 pada SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, dukungan, arahan, dan saran, serta motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel., M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Ketua Jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus sebagai penguji 3 yang telah memberikan banyak motivasi, bimbingan, dan petunjuk dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
5. Gede Dody Trisna MS, S.Or. M.Or., Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.
6. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, dan motivasi dalam penyusunan Skripsi ini.

7. Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S., Pembimbing Akademik (PA) yang sekaligus sebagai pembimbing I telah memberikan arahan, bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan serta motivasi sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
9. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., penguji 4 yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan Skripsi ini.
10. Staf Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan serta pengalaman sebagai bekal menjalani kehidupan di dalam masyarakat.
11. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian Skripsi ini.
12. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan support serta bantuan dalam penyusunan Skripsi ini.
13. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan secara moril dan materi hingga Skripsi ini dapat diselesaikan.
14. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah membantu kelancaran proses penyusunan Skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam Skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan Skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 18 April 2022

## DAFTAR ISI

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL.....                   | ii    |
| SKRIPSI.....                         | iii   |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....   | iv    |
| LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....      | v     |
| LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN..... | vi    |
| PERNYATAAN.....                      | vii   |
| KATA PERSEMBAHAN .....               | viii  |
| MOTTO.....                           | ix    |
| ABSTRAK.....                         | x     |
| PRAKATA.....                         | xi    |
| DAFTAR ISI.....                      | xiii  |
| DAFTAR TABEL.....                    | xvi   |
| DAFTAR GAMBAR.....                   | xvii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                 | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN                    |       |
| 1.1 Latar Belakang.....              | 1     |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....        | 4     |
| 1.3 Pembatasan Masalah.....          | 4     |
| 1.4 Rumusan Masalah.....             | 5     |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....           | 5     |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....          | 5     |

## BAB II KAJIAN TEORI

|   |    |
|---|----|
| 2.1 Aktivitas Olahraga.....                         | 8  |
| 2.2 Makanan dan Minuman Penunjang Daya Tahan.....   | 9  |
| 2.3 Motivasi Peserta Didik.....                     | 14 |
| 2.3.1 Pengertian Motivasi.....                      | 14 |
| 2.3.2 Jenis-Jenis motivasi.....                     | 16 |
| 2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi..... | 16 |
| 2.4 Pandemi Covid-19.....                           | 17 |
| 2.5 Daya Tahan.....                                 | 18 |
| 2.6 Penelitian Yang Relevan.....                    | 22 |
| 2.7 Hipotesis.....                                  | 24 |
| 2.8 Kerangka Berpikir.....                          | 25 |

## BAB III METODE PENELITIAN

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Rancangan Penelitian.....                     | 27 |
| 3.2 Subjek Penelitian.....                        | 28 |
| 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 29 |
| 3.4 Instrumen Penelitian .....                    | 29 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data.....                  | 30 |

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

|   |    |
|---|----|
| 4.1 Hasil Penelitian.....                           | 34 |
| 4.1.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....              | 34 |
| 4.1.2 Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian..... | 34 |
| 4.2 Pembahasan.....                                 | 40 |

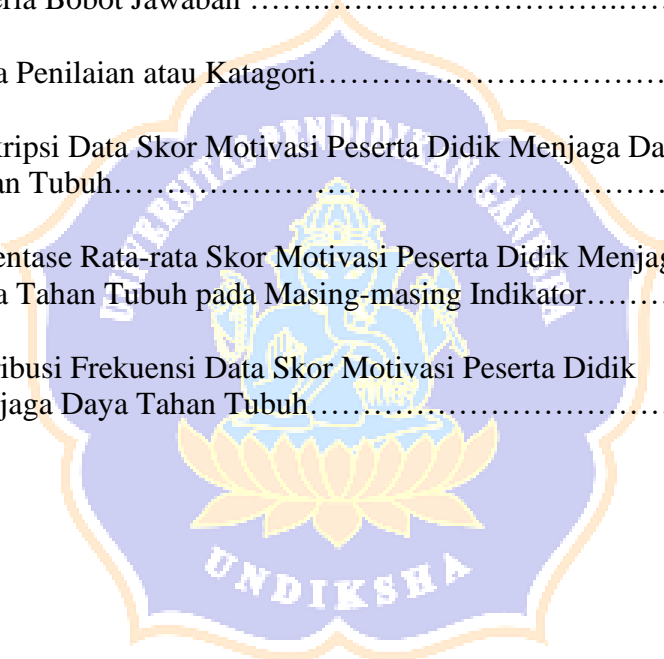
|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 4.3 Implikasi Penelitian..... | 43 |
| BAB V PENUTUP                 |    |
| 5.1 Rangkuman.....            | 45 |
| 5.2 Simpulan.....             | 46 |
| 5.3 Saran.....                | 46 |
| DAFTAR RUJUKAN.....           | 47 |
| RIWAYAT HIDUP.....            | 82 |



## DAFTAR TABEL

Tabel

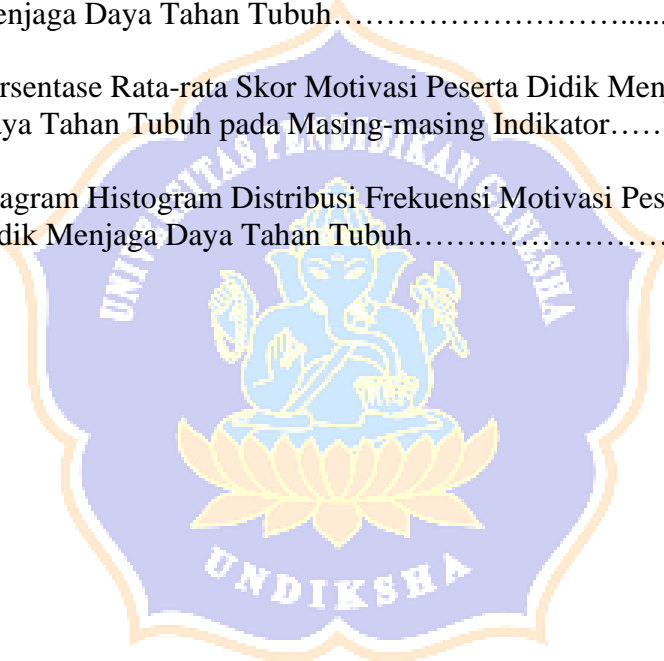
|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Populasi Peserta Didik SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2020/2021 .....                  | 28 |
| Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Motivasi Peserta Didik Menjaga Daya Tahan Tubuh.....                         | 30 |
| Tabel 3.3 Kriteria Bobot Jawaban .....  | 31 |
| Tabel 3.4 Skala Penilaian atau Katagori.....  | 32 |
| Tabel 4.1 Deskripsi Data Skor Motivasi Peserta Didik Menjaga Daya Tahan Tubuh.....                                    | 35 |
| Tabel 4.2 Persentase Rata-rata Skor Motivasi Peserta Didik Menjaga Daya Tahan Tubuh pada Masing-masing Indikator..... | 36 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Skor Motivasi Peserta Didik Menjaga Daya Tahan Tubuh.....                         | 38 |



## DAFTAR GAMBAR

Gambar

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1. Lari/ <i>jogging</i> .....  | 19 |
| Gambar 2.2 Lompat Tali.....   | 20 |
| Gambar 2.3. Senam Aerobik.....  | 20 |
| Gambar 2.4 Bersepeda.....   | 21 |
| Gambar 4.1 Diagram Histogram Data Skor Motivasi Peserta Didik<br>Menjaga Daya Tahan Tubuh.....                            | 35 |
| Gambar 4.2 Persentase Rata-rata Skor Motivasi Peserta Didik Menjaga<br>Daya Tahan Tubuh pada Masing-masing Indikator..... | 37 |
| Gambar 4.3 Diagram Histogram Distribusi Frekuensi Motivasi Peserta<br>Didik Menjaga Daya Tahan Tubuh.....                 | 39 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran  |    |
| Lampiran 01. Surat Tugas Proposal.....  | 50 |
| Lampiran 02. Surat Validasi Instrumen.....  | 51 |
| Lampiran 03. Surat Ijin Melakukan Observasi.....  | 52 |
| Lampiran 04. Surat Ijin Melakukan Penelitian.....   | 53 |
| Lampiran 05. Instrumen Penelitian .....   | 54 |
| Lampiran 06. Lembar Validasi Instrumen.....   | 57 |
| Lampiran 07. Perhitungan Validitas Isi Instrumen .....  | 65 |
| Lampiran 08. Perhitungan Kategorisasi Skor Motivasi Peserta Didik<br>Menjaga Daya Tahan Tubuh ..... | 67 |
| Lampiran 09. Rekapitulasi Hasil Analisis .....  | 68 |
| Lampiran 10. Data Motivasi.....   | 70 |
| Lampiran 11. Data Motivasi pada Masing-masing Indikator Faktor<br>Intrinsik.....                    | 76 |
| Lampiran 12. Data Motivasi pada Masing-masing Indikator Faktor<br>Ekstrinsik.....                   | 79 |