

**MOTIVASI MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN
JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS
OLAHRAGA DAN KESEHATAN MENJAGA
KEBUGARAN JASMANI PADA MASA
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

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

Oleh :

Ni Komang Alit Tri Candra Dewi

NIM 1616011025

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKA GANESHA
SINGARAJA**

2020

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “motivasi mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas olahraga dan kesehatan menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19” 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 di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 1 September 2020

Yang membuat pernyataan,



Ni Komang Alit Tri Candra Dewi
NIM. 1616011025

SKRIPSI

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



Pembimbing I,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ketut Budaya Astra'.

I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 19680408 199703 1 002

Pembimbing II,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Gede Suwiwa'.

I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19850117 200812 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Ni Komang Alit Tri Candra Dewi

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

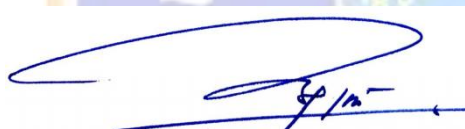
Pada tanggal 30 September 2020

Dewa Peguji



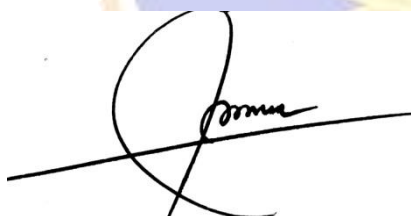
I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

(Ketua)



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

(Anggota)



Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.
NIP.197309262001121001

(Anggota)



Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198403032008122004

(Anggota)

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

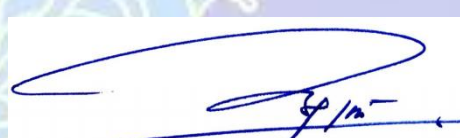
Pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 30 September 2020

Ketua Ujian, Mengetahui,
Sekretaris Ujian,



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



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

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya skripsi yang berjudul “Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemic Covid-19” 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 terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Undiksha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Program Studi 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, Sekaligus sebagai pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Gede Dody Tisna M.S, S.Or., M.Or., Ketua Laboratoium Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan motivasi dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan penyusunan skripsi ini.
6. I Gede Suwiwa, S,Pd., M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus Pembimbing II dan Pembimbing Akademik (PA) yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

7. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd. Sebagai penguji III yang telah banyak memberikan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Ni Luh Putu Spyawanawati,S.Pd.,M.Pd. Sebagai penguji IV yang telah memberikan masukan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Staf Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
10. Rekan- rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moril dan materi, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini
12. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dalam kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pembangunan dunia pendidikan.

Singaraja, 30 September 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PANITIA UJIAN.....	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
2.1 Deskriptif Teori	7
2.1.1 Motivasi	7
2.1.1.1 Pengertian Motivasi.....	7
2.1.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi	8
2.1.2 Kebugaran Jasmani	9
2.1.3 Pandemi Covid-19	18
2.2 Penelitian Yang Relevan	19
2.3 Kerangka Berpikir.....	21
2.4 Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23

3.1 Rancangan Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	24
3.3 Definisi Oprasional Variabel Penelitian	25
3.4 Metode Pengumpulan Data	25
3.5 Instrumen Penelitian.....	26
3.6 Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PEELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Tempat dan Waktu Penelitian	32
4.1.2 Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian	29
4.1.3 Motivasi Mahasiswa Prodi Penjaskesrek FOK Menjaga Kebugaran Jasmani pada masa pandemi covid-19.....	33
4.2 Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	45
5.1 Rangkuman	45
5.2 Simpulan	46
5.3 Keterbatasan Peneliti	46
5.4 Saran	47
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Populasi Penelitian Mahasiswa Prodi Penjaskesrek FOK	24
Tabel 3.2. Sampel Penelitian Mahasiswa Prodi Penjaskesrek FOK	25
Tabel 3.3. Kisi-Kisi Instrument Penelitian Motivasi Mahasiswa Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani	28
Tabel 3.4. Kriteria Bobot Alternatif Jawaban	29
Tabel 3.5 Skala Penilaian Katagori	20
Tabel 4.1 Deskripsi Analisis Pernyataan	30



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 . Latihan Kekuatan Otot	10
Gambar 2.2 Latihan Daya Tahan	11
Gambar 2.3 Latihan Daya Ledak Otot	11
Gambar 2.4 Latihan Kecepatan	12
Gambar 2.5 Latihan Daya Lentur.....	12
Gambar 2.6 Latihan Kelincahan	13
Gambar 2.7 Latihan Kordinasi	13
Gambar 2.8 Latihan Keseimbangan.....	14
Gambar 2.9 Latihan Reaksi	14



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Pembimbing	50
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	51
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian	52
Lampiran 4 Surat Tugas Uji Ahli 1	53
Lampiran 5 Surat Tugas Uji Ahli 2	54
Lampiran 6 Kisi-Kisi Instrumen	55
Lampiran 7 Uji Ahli Instrumen Penelitian.....	56
Lampiran 8 Analisis Data Responden.....	62
Lampiran 9 Google Form	64

