



**PERBEDAN SENAM AEROBIK TERHADAP MOTIVASI  
INTRINSIK DAN EKSTRINSIK SE-KECAMATAN  
SEMARANG SELATAN 2019**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada  
Universitas Negeri Semarang

Oleh

**Oktavia Niken Andini Sakti**

**6301414012**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Oktavia Niken Andini Sakti**, 2019. Perbedaan Peserta Senam Aerobik Terhadap Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Se-Kecamatan Semarang Selatan 2019. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.

Permasalahan penelitian: Bagaimana Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Peserta Senam Aerobik Se-Kecamatan Semarang Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Peserta Senam Aerobik Terhadap Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Se-Kecamatan Semarang Selatan 2019.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilandaskan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan, analisis data bersifat kuantitatif, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Subyek penelitian ini adalah beberapa sanggar yang cukup terkenal di se-kecamatan Semarang Selatan, yang diambil hanya wanita berusia 20-40 tahun. Sanggar tersebut adalah Sanggar Eristy Management, Sanggar Senam Deska, Sanggar Senam Tia, Sanggar Senam Rini P, Sanggar Senam Dince, Sanggar Senam Putri.

Hasil penelitian pengambilan data menunjukkan rata-rata motivasi peserta senam aerobik diperoleh keterangan 26 peserta memiliki motivasi dengan kategori sangat baik, 67 termasuk dalam kategori baik, 7 termasuk dalam kategori tidak baik. Motivasi peserta aerobik se-kecamatan semarang selatan maksimum 92,8% minimum 43,9% dengan rata-rata 75,7%.

Sehingga saran untuk sebaiknya para peserta aerobik se-kecamatan semarang selatan diberi perhatian terkait rasa aman mereka selama melakukan senam sehingga mereka bisa melakukan senam dengan optimal dengan cara memotivasi diri sendiri lebih optimal.

**Kata Kunci:** Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

## ABSTRACT

**Oktavia Niken Andini Sakti**, 2019. The Difference between Intrinsic vs extrinsic Motivation on Aerobic Dance members in Southern Semarang District 2019. Essay. Education Education Department of Semarang State University. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.

Research Problems: How the Effect of Intrinsic and Extrinsic Motivation on Participants in Aerobic Gymnastics in South Semarang District. The purpose of this study was to determine The Difference between Intrinsic vs extrinsic Motivation on Aerobic Dance members in Southern Semarang District 2019. Essay. Education Education Department of Semarang State University. Drs. Rubianto

The research approach used is a quantitative descriptive approach, namely research that is based on examining certain populations and samples, using data collection, analyzing data is quantitative, with the aim of testing the hypotheses that have been set.

The subjects of this study were a number of well-known studios in the sub-districts of South Semarang, which were taken only by women aged 20-40 years. The studio was Eristy Management Studio, Deska Gymnastics Studio, Tia Gymnastic Studio, Senam Rini P Studio, Dince Gymnastic Studio, Women's Gymnastics Studio.

The results of the data collection study showed that the average motivation of aerobic gymnastics participants was obtained: 26 participants had motivation with very good categories, 67 included in the good category, 7 included in the bad category. The motivation for aerobics participants in the southern Semarang district is 92.8% with a minimum of 43.9% with an average of 75.7%.

So the suggestion for the aerobic participants in the southern Semarang sub-district should be given attention regarding their security during gymnastics so that they can do their gymnastics optimally by motivating themselves more optimally.

Keywords: Intrinsic and Extrinsic Motivation

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Nama : Oktavia Niken Andini Sakti  
NIM : 6301414012  
Judul : Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Peserta Senam Aerobik  
Terhadap Senam Aerobik Se-Kecamatan Semarang  
Selatan  
Hari :  
Tanggal :

Menyetujui

Ketua Jurusan PKLO,



Boedjatmoko, M.Pd

NIP: 197208151997021001

Dosen Pembimbing

Drs Rubianto Hadi M.Pd.

NIP: 19633020619880310001

## PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Oktavia Niken Andini Sakti

Nim : 6301414012

Jurusan/ Prodi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Perbedaan Peserta Senam Aerobik Terhadap Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Se-Kecamatan Semarang Selatan 2019" benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Semua kutipan baik secara langsung atau tidak langsung, baik diperoleh dari sumber kepustakaan atau sumber yang lainnya, telah disertakan keterangan mengenai identitas sumbernya sebagaimana norma dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, apabila dikemudian hari pernyataan yang saya buat tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, Maret 2019



  
Oktavia Niken Andini Sakti

NIM: 6301414012

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Oktavia Niken Andini Sakti. NIM 63014140712. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Perbedaan Peserta Senam Aerobik Terhadap Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Se-Kecamatan Semarang Selatan 2019. Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada:

Hari :

Tanggal :



Panitia Ujian

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd. M.Kes.  
NIP: 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.  
NIP: 197805252005011002

(Penguji I).....

2. Drs. Hermawan, M.Pd.  
NIP:195904011988031002

(Penguji II).....

3. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.  
NIP: 196302061988031001

(Penguji III) .....

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“jika kamu menginginkan perubahan maka mulailah dari dirimu sendiri dan jangan menilai orang dari apa yang kamu lihat tetapi menilailah seseorang itu bahwa kamu mengenalinya luar dalam. Tutupi kesedihan mu dengan tersenyum dan tertawa ”.

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Orang tua saya, Bapak G.E Sugiyanto dan Ibu Sri Handayani Sastro

Kakak saya, Ricardo Sakti

Kedua Adik saya, Zalsa Billa Andini Sakti dan Kamania Inara Orlin

Ketiga Sahabat saya, Endah Suci Amalina, Zahra Fauziah dan Vina Anggiyani

Pemilik sanggar, Deska SS, Eristy Management, SS Tia, SS Rini P, SS Dince

Almamater Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing Bapak Dr. Rubianto Hadi, M.Pd. , yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Dosen-dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah membekali ilmu.



6. Pemilik sanggar senam aerobik serta peserta senam aerobik di Semarang Selatan yang telah bersedia menerima, memberikan ijin bagi penulis serta membantu penulis dalam proses penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik.
7. Kedua Orang tua saya Ayah G.E Sugiyanto, Bunda Sri Handayani Sastro, Kakak dan kedua adikku serta keluarga besar saya yang selalu memberikan motivasi, doa, dukungan baik secara riil ataupun materiil dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Kedua sahabat saya dan teman - teman yang namanya tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah menjadi sahabat yang baik selama kita bersama
9. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, Maret 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
PERNYATAAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori .....	7
2.1.1 Senam Aerobik.....	7
2.1.2 Manfaat Senam Aerobik .....	11
2.1.2.1 Manfaat Senam Secara Umum .....	13
2.1.3 Tujuan Senam Aerobik .....	13
2.1.4 Macam-Macam Senam Aerobik .....	14
2.1.4.1 Senam Low Impact Aerobik.....	14
2.1.4.2 Senam High Impact Aerobik.....	14
2.1.4.3 Senam Mix Impact Aerobik.....	15
2.1.5 Pengertian Motivasi .....	16
2.1.6 Fungsi Motivasi .....	21
2.1.6.1 Motivasi Instrinsik .....	21
2.1.6.2 Motivasi Ekstrinsik .....	24
2.1.7 Bentuk-Bentuk Motivasi .....	26
2.1.7.1 Memberi Angka .....	26
2.1.7.2 Hadiah.....	26
2.1.7.3 Kompetisi .....	26
2.1.7.4 Pujian .....	27
2.1.7.5 Minat .....	27
2.1.8 Tujuan Motivasi .....	27
2.1.9 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi.....	28

2.1.10 Cita-Cita atau Aspirasi.....	28
2.1.11 Kerangka Berfikir.....	28
2.1.12 Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	31
3.2 Variabel Penelitian .....	32
3.2.1 Variabel Bebas.....	32
3.2.1 Variabel Terikat .....	32
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel .....	32
3.4 Instrumen Penelitian.....	33
3.5 Prosedur Penelitian.....	36
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	37
3.7.1 Faktor Kesungguhan Hati.....	37
3.7.2 Faktor Kebosanan .....	37
3.8 Teknik Analisis Data.....	37
3.8.1 Uji Realibilitas dan Validias Instrumen.....	38
3.8.2 Analisis Data Hasil Penelitian .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	42
4.1.1 Motivasi Insrinsik.....	43
4.1.2 Motivasi Ekstrinsik.....	45
4.2 Pembahasan.....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Saran .....	49
5.2.1 Bagi Peneliti .....	50
5.2.2 Bagi Peserta Senam Aerobik .....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN .....	53

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Masyarakat telah menyadari bahwa olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan hidup dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Di zaman sekarang ini bukan hanya laki - laki saja yang ikut serta dalam olahraga untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, wanitapun juga tidak ingin ketinggalan berpartisipasi dalam melakukan olahraga.

Salah satu olahraga yang banyak diminati dikalangan masyarakat khususnya ibu - ibu dan remaja putri yaitu olahraga senam aerobik, senam aerobik banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, sebagai wahana rekreasi dan lain sebagainya. Dengan olahraga dapat menjadikan manusia yang sehat jasmani dan rohaninya untuk pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan, dan akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Senam aerobik merupakan serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu (Marta Dinata, 2007:10). Dalam pengertian yang lain senam aerobik adalah salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran. Sebab senam aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain (Brick, 2001:7).

Senam menurut Agus Mahendra (2001:2) adalah senam sebagai latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Senam menurut Agus Mahendra (2000:11-14) dikelompokkan menjadi beberapa jenis, pengelompokan ini dilakukan oleh *FIG (Federation Internationale De Gymnastique)* yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional dibagi menjadi 6 yaitu: Senam *Artistik (Artistic Gymnastics)*, Senam *Ritmik Sportif (Sportive Rhythmic Gymnastics)*, Senam *Akrobatik (Acrobatic Gymnastics)*, Senam *Aerobik Sports (Sports Aerobik)*, Senam *Trampolin (Trampolining)*, Senam *General* (umum).

Senam aerobik juga merupakan salah satu olahraga kesehatan yang dilakukannya secara massal, artinya olahraga dapat diikuti sejumlah besar orang secara serentak dan bersama - sama. Kegiatan senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga yang diminati oleh masyarakat mulai dari kalangan bawah, menengah maupun atas baik yang ada dalam perdesaan maupun perkotaan yang salah satunya dilakukan di sanggar Se-Kecamatan Semarang Selatan.

Di Kecamatan Semarang Selatan hampir setiap kecamatan terdapat sanggar senam aerobik. Kegiatan senam aerobik tersebut dibuat menjadi salah satu ajang untuk mencapai suatu prestasi, ingin sehat, ingin kurus, ingin diakui keberadaannya, dll oleh para pelanggannya. Di samping adanya dorongan dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan hasrat dan minat. Berbagai motivasi muncul dari masyarakat dalam kegiatan senam aerobik tersebut, motivasi intrinsik dan ekstrinsik adalah motivasi yang erat hubungannya dengan

kegiatan senam aerobik. Menurut Hamzah B.Uno (2008) motif dibedakan dua macam yaitu motif intrinsik dan motif ekstrinsik, motif intrinsik keinginan beraktifitas untuk pencapaian tertentu semata-mata demi kesenangan atau kepuasan dari melakukan aktivitas tersebut dan sedangkan motif ekstrinsik keinginan untuk mengejar suatu tujuan yang diakibatkan oleh dorongan orang lain.

Sanggar Se-Kecamatan Semarang Selatan merupakan salah satu sanggar yang baik di Semarang Selatan, dari segi sumber daya manusia dan sarana prasarana. Perkembangan senam aerobik di Semarang Selatan cukup tinggi, hal ini dapat dilihat dari banyaknya sanggar di Semarang Selatan, setiap sanggar pun memiliki karakteristik tersendiri, adanya sanggar yang cukup banyak menjadikan persaingan untuk merekrut pelanggan. Kecamatan Semarang Selatan memiliki beberapa sanggar yaitu Eristy Manajemen, Sanggar Senam Deska, Sanggar Senam Putri, Sanggar Senam Rini, Sanggar Senam Dince, dan Sanggar Senam Tia. Dari keenam sanggar senam aerobik tersebut, masing-masing sanggar memiliki instruktur - instruktur yang berkompeten dibidangnya masing-masing salah satunya yang membuat daya tarik para peserta senam semakin banyak dan semangat mengikuti kelas tersebut. Dengan semangatnya peserta senam aerobik yang tinggi menjadikan sebuah ajang motivasi yang cukup berat dari peserta senam aerobik satu ke peserta senam aerobik lainnya. Oleh karena itu, untuk menjalankan suatu aktivitas khususnya senam aerobik perlu adanya motivasi, karena dengan adanya motivasi dari orang yang melakukan aktivitas tersebut akan menyebabkan kegiatan yang dilakukannya akan menjadi lebih bermanfaat dibandingkan dengan orang yang tidak mempunyai motivasi. Para peserta senam aerobik yang melakukan

aktivitas olahraga dengan disertai motivasi dalam dirinya akan membuat mereka dalam melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh dan hasilnya akan lebih baik, sebab sebelum melakukan aktivitas senam aerobik, para peserta tersebut memiliki tujuan yang ingin dicapainya. Dengan tujuan itulah para peserta akan melakukan hal yang terbaik guna mencapai apa yang diinginkannya. Untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, para peserta ini dipengaruhi oleh dorongan dari dalam diri sendiri dan dari lingkungan. Oleh karena itu kebutuhan dan tujuan seseorang dalam melakukan suatu aktifitas berbeda-beda dari kedua faktor itu memiliki peranan yang sama besar.

Motivasi dikatakan sebagai dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya (Uno Hamzah, 2008:1).

Motivasi diambil sebagai permasalahan utama karena aspek ini memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang yang sudah ada sejak dilahirkan dan tidak perlu untuk dipelajari. Motivasi terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Uno Hamzah, 2008:4). Motivasi intrinsik merupakan faktor penentu atau keinginan beraktifitas untuk pencapaian tertentu semata-mata demi kesenangan atau kepuasan dari melakukan aktifitas tersebut. Sedangkan Motivasi Ekstrinsik adalah motivasi yang menyebabkan individu bertingkah laku karena ada dorongan atau rangsangan dari luar individu atau keinginan untuk mengejar suatu tujuan yang diakibatkan oleh dorongan orang lain. Seseorang akan berlatih hanya apabila dia memiliki kemauan untuk berlatih.

Adanya kemauan untuk berlatih itu menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai motivasi untuk berlatih. Dengan begitu pada diri setiap manusia ada motivasi tertentu yang mendorong untuk melakukan suatu tindakan atau perbuatan.

Tujuan berolahraga yang utama adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dalam kegiatan senam aerobik biasanya instruktur senam aerobik menghendaki untuk setiap peserta senam aerobik selalu sehat dan bugar. Namun dalam kenyataan anggota senam atau pelanggan senam aerobik yang mengikuti senam aerobik memiliki tujuan yang berbeda-beda, antara lain ada yang ingin berprestasi, ada yang ingin diakui keberadaannya, ada yang ingin mencari teman, ada yang ingin sehat, ada yang ingin bugar, ada juga yang ingin kurus sesuai tujuannya. Motivasi mereka sangat bervariasi, dan berbeda-beda tujuannya, sesuai kebutuhan yang dirasakan oleh para peserta tersebut. Dengan latar belakang diatas penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul **“Perbedaan Peserta Senam Aerobik Terhadap Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Se-Kecamatan Semarang Selatan 2019”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada uraian di atas, diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui seberapa tinggi motivasi intrinsik yang melandasi keikutsertaan peserta senam aerobik se-Kecamatan Semarang Selatan 2019.
- 2) Mengetahui seberapa tinggi motivasi ekstrinsik yang melandasi keikutsertaan peserta senam aerobik se-Kecamatan Semarang Selatan 2019.



3) Latihan senam aerobik dapat meningkatkan motivasi intrinsik peserta senam aerobik se-Kecamatan Semarang Selatan 2019.

4) Latihan senam aerobik dapat meningkatkan motivasi ekstrinsik peserta senam aerobik se-Kecamatan Semarang Selatan 2019.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Melihat berbagai masalah dalam penelitian ini, seperti yang terlihat dalam identifikasi masalah di atas, perlu dilakukan pembatasan masalah untuk menjelaskan masalah yang menjadi sasaran dalam penelitian ini, adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah:

1) Peneliti hanya meneliti tentang perbedaan motivasi terhadap peserta senam aerobik se-Kecamatan Semarang Selatan.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini muncul masalah yaitu :

- 1) Berapakah besar motivasi intrinsik Se-Kecamatan Semarang Selatan?
- 2) Berapakah besar motivasi ekstrinsik Se-Kecamatan Semarang Selatan?
- 3) Berapa presentase motivasi manakah yang lebih besar presentasenya?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan peserta senam aerobik terhadap motivasi intrinsik dan ekstrinsik se-Kecamatan Semarang Selatan 2019.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang ditemukan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah:

- 1) Memberikan informasi tentang motivasi intrinsik dan ekstrinsik se-Kecamatan Semarang Selatan 2019.
- 2) Melalui penelitian dan pengkajian secara ilmiah maka penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi ilmu keolahragaan.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis merupakan manfaat yang berguna untuk penulis sebagai tambahan pengetahuan untuk penulis itu sendiri. Manfaat lain yaitu mengetahui perbedaan peserta senam aerobik terhadap motivasi intrinsik dan ekstrinsik se-Kecamatan Semarang Selatan 2019.

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Senam Aerobik

Senam (*gymnastics*) berasal dari bahasa Yunani yang artinya untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang. Hal itu dilakukan untuk kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, serta olahraga ini tidak dipertandingkan.

Senam diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Menuntutnya, fokus latihan pada senam, yaitu tubuh kita, bukan pada alat ataupun pola-pola gerakannya, karena tujuan utamanya adalah meningkatkan aktivitas fisik dan penguasaan pengontrolannya. (Peter H Werner dalam Nenden Rilla Artistiana, 2010:2).

Senam aerobik adalah sebuah aktifitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Menurut Tika Yonkuro (2006:1) senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, irama, teratur dan terarah, serta pembawaannya yang riang. Senam aerobik memiliki susunan latihan yang seimbang. Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis dan harmonis, serta beberapa pendukung materi lainnya.

Olahraga senam aerobik itu sendiri sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan

menggunakan iringan musik. Tankudung (2004:5) menjelaskan bahwa senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas. <http://penjaskesman26bdg.blogspot.com/2009/06/profil-kompetensi-instruktur->

Marta Dinata (2007:12), senam aerobik adalah serangkain gerak yang dipilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Menurut Sumanto dan Sukiyo dalam buku Adi Trisnawan (2010:5) mengatakan senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktifitas tubuh, gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh.

Pernyataan tersebut diperkuat dengan pendapat Brick (2001:3) yang menyatakan bahwa senam aerobik sebagai salah satu jenis olahraga rekreatif yang banyak digemari dan bisa dilakukan oleh semua orang serta bisa dinikmati sampai ke daerah-daerah di seluruh pelosok tanah air, mulai dari lapisan masyarakat bawah, menengah, maupun atas, baik yang berada di pemukiman sederhana maupun di pemukiman mewah. Ditambah lagi di kawasan perumahan, pada hari tertentu, diadakan senam aerobik yang diikuti oleh seluruh warga setempat, sehingga kegiatan senam aerobik memiliki potensi sebagai olahraga masyarakat yang dapat diandalkan untuk turut meningkatkan kebugaran masyarakat tersebut.

Senam aerobik adalah suatu bentuk latihan yang terdiri dari latihan aerobik berirama dengan pelatihan kekuatan dan peregangan yang rutin dalam rangka meningkatkan semua unsur-unsur kebugaran (kelentukan, kekuatan otot, dan kebugaran kardiovaskular). Senam aerobik ini merupakan suatu bentuk proses kegiatan fisik yang ritmis dilakukan secara terus menerus dengan memadukan beberapa gerakan yang bertujuan untuk menguatkan jantung, peredaran darah, otot dan membakar lemak sehingga tubuh memerlukan oksigen yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat (Brick, 2001:4). Istilah senam aerobik sering dikatakan sebagai latihan olahraga yang bertujuan untuk mencapai kebugaran kardiorespiratori atau kebugaran aerobik.

Katch dalam buku Hetti Ristianti (2010:34) mengatakan tarian aerobik merupakan suatu bentuk latihan yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas latihannya dilakukan dengan zona latihan, durasi 30-45 menit, dan frekuensi latihan kira-kira 2-3 hari seminggu cukup untuk menaikkan fungsi kardiovaskuler dan kesehatan serta daya tahan otot ke keadaan yang lebih baik lagi. Jadi dapat disimpulkan senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja, dengan cara mengikuti irama musik yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktifitas tubuh, disusun secara sistematis dengan tujuan menjaga dan mengembangkan fungsi organ tubuh agar terciptanya kebugaran tubuh yang baik.

Imam Hidayat dalam bukunya Penuntun Pembelajaran Praktek Senam, STO Bandung, Maret 1970 (Nenden Rilla Artistiana, 2010:2) menyatakan senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Menurutnya, dengan koordinasi yang sesuai dan tata

urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistic yang menarik dan indah dipandang mata.

Katch dalam buku Hetti Ristianti (2010:34) mengatakan tarian aerobik merupakan suatu bentuk latihan yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas latihannya dilakukan dengan zona latihan, durasi 30-45 menit, dan frekuensi latihan kira-kira 2-3 hari seminggu cukup untuk menaikkan fungsi kardiovaskuler dan kesehatan serta daya tahan otot ke keadaan yang lebih baik lagi. Jadi dapat disimpulkan senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja, dengan cara mengikuti irama musik yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktifitas tubuh, disusun secara sistematis dengan tujuan menjaga dan mengembangkan fungsi organ tubuh agar terciptanya kebugaran tubuh yang baik.

Adapun menurut tokoh lain, Menke G. Frank (Nenden Rilla Artistiana, 2010:2-3) mengatakan bahwa senam terdiri atas gerakan-gerakan yang menyeluruh dari latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh, seperti pergelangan tangan, punggung, lengan dan sebagainya.

Menurut Giriwijoyo, senam aerobik dapat digolongkan menjadi olahraga kesehatan. Menurut ciri-ciri umumnya olahraga kesehatan terpenuhi oleh senam aerobik. Adapun ciri-ciri umum olahraga kesehatan yaitu masal, murah, meriah, mudah dan manfaat.

- 1) Masal, artinya olahraga kesehatan dapat diikuti oleh sejumlah besar orang secara serentak dan bersama-sama.
- 2) Murah, artinya olahraga kesehatan tidak memerlukan peralatan maupun ruangan khusus untuk pelaksanaannya.

- 3) Meriah, artinya olahraga kesehatan dapat membangkitkan suasana santai, gembira, bebas stress, bahkan memungkinkan menjalin silaturahmi yang lebih baik antar peserta.
- 4) Mudah, artinya olahraga kesehatan gerakannya mudah diikuti dapat dilakukan dengan baik oleh anak-anak, dewasa maupun lanjut usia.
- 5) Manfaat, artinya olahraga kesehatan gerakannya manfaat yang langsung dapat dirasakan secara nyata, baik jasmani maupun rohani serta kecil kemungkinan terjadi cedera.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dan juga ciri-ciri dan kaidah senam dapat disimpulkan bahwa senam adalah latihan jasmani atau olahraga yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan ditulis secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan orang-orang tertentu. (Nenden Rilla Artistiana, 2010:3)

### **2.1.2 Manfaat Senam Aerobik**

Senam, tentu saja sangat bermanfaat bagi tubuh kita. Senam dapat bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak, melalui berbagai kegiatan olahraga maupun senam, kita akan merasakan perkembangan daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. Apabila melakukan senam secara rutin , tubuh akan sehat dan segar dalam melakukan kegiatan sehari-hari. (Nenden Rilla Artistiana, 2010:13).

Menurut Berti Tilarso (2003:4) manfaat senam ada 5 yaitu :

- 1) Dapat membakar lemak yang berlebihan ditubuh, menguatkan daya jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan dibuat untuk menguatkan, mengencangkan dan membentuk otot.

- 2) Jika berlatih dalam intensitas tinggi merupakan suatu program penurunan berat badan.
- 3) Jika berlatih dengan intensitas ringan terutama untuk tubuh yang langsing atau kurus maka akan meningkatkan nafsu makan dan jika berlatih dengan berat badan akan menekan rasa lapar karena daah banyak beredar didaerah otot yangaktif dan bukan didaerah perut.
- 4) Mencegah penyakit yang menyerang tubuh karena sistem tubuh dalam keadaan baik serta bisa menghilangkan kebiasaan buruk terutama merokok.
- 5) Meningkatkan kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kontrol, tubuh irama dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan olahraga yang lainnya.

Senam merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat dari orang tua, muda, remaja, kaya miskin, laki-laki, perempuan , hal ini dapat dilihat dari banyaknya kantor-kantor, dinas, sekolah-sekolah, dan kelompok-kelompok masyarakat yang melakukan senam pada hari-hari libur seperti hari minggu pagi. Dengan adanya fenomena tersebut banyak ilmuan yang berusaha untuk membuat variasi, inovasi dan kreasi senam di Indonesia sangatlah banyak terutama pengembangan senam general dan senam kreasi.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat senam sangatlah banyak antara lain: 1)meningkatkan kesehatan jantung, 2) meningkatkan kebugaran otot, 3) meningkatkan daya tahan otot, 4) meningkatkan kelenturan tubuh, 5) memperbaiki penampilan, 6) mengatur berat badan, 7) tidak mudah terserang penyakit.

Senam merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat dari orang tua, muda, remaja, kaya miskin, laki-laki, perempuan , hal



ini dapat dilihat dari banyaknya kantor-kantor, dinas, sekolah-sekolah, dan kelompok-kelompok masyarakat yang melakukan senam pada hari-hari libur seperti hari minggu pagi. Dengan adanya fenomena tersebut banyak ilmuwan yang berusaha untuk membuat variasi, inovasi dan kreasi senam di Indonesia sangatlah banyak terutama pengembangan senam general dan senam kreasi.

#### **2.1.2.1 Manfaat senam secara umum**

Senam aerobik yang dilaksanakan secara terus-menerus (kontinu) dan menggunakan teknik yang benar dapat memberi manfaat bagi tubuh. Di bawah ini beberapa manfaat senam aerobik yaitu :

- 1) Memperkuat otot tangan dan otot kaki
- 2) Membantu kelancaran sistem pernafasan
- 3) Memperlancar peredaran darah
- 4) Membantu menjaga berat badan ideal
- 5) Menyembuhkan gangguan mata
- 6) Mengurangi resiko osteoporosis
- 7) Membantu menyembuhkan penyakit

#### **2.1.3 Tujuan Senam Aerobik**

Senam mempunyai tujuan untuk meningkatkan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Gerakan yang dipilih, tentu saja harus mengandung nilai yang diperlukan untuk kedua tujuan tersebut. Tujuan pertama, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru. Gerakan yang dipilih harus mampu menyebabkan denyut jantung meningkat. Tujuan kedua untuk pembentukan tubuh. gerakan yang harus dipilih harus mengandung kalestenik yang memenuhi tuntutan teknik dan ketentuan anatomis tertentu (Marta Dinata, 2007:12).

Tujuan dari senam aerobik selain untuk meningkatkan jantung, paru-patu serta membentuk tubuh menjadi ideal, tujuan senam aerobik antara lain adanya motivasi dari dalam diri dan motivasi dari luar, tujuan itulah yang menjadikan ajang berbondong-bondongnya wanita mengikuti senam aerobik.

#### **2.1.4 Macam - Macam Senam Aerobik**

Menurut jurnal Helvi Darsi yang berjudul "*Pengaruh Senam Aerobik low impact terhadap peningkatan VO2MAX*" (2008:44-46) adapun macam-macam senam aerobik, yakni sebagai berikut :

##### **2.1.4.1 Senam *Low Impact Aerobic***

senam aerobik *low impact* merupakan senam yang dilakukan tanpa adanya gerakan lompatan dan salah satu kaki tetap berada dilantai. Menurut Sumosardjono (1996) " senam ini dibolehkan bagi mereka yang tidak dapat mengikuti senam aerobik benturan keras, cedera pada lutut atau pergelangan kaki, karena senam aerobik *low impact* ini merupakan latihan yang aman dari resiko". kemudian menurut Lodyelen (2006) menambahkan bahwa senam aerobik *low impact* merupakan gerakan senam yang dilakukan dengan irama *low* (rendah) yaitu bentuk gerakannya lebih lambat, dengan gerakan dasar jalan, dan tidak ada gerakan melompat sama sekali.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan senam aerobik *low impact* membutuhkan daya tahan dan kekuatan, disamping itu diutamakan keterampilan gerak dengan merangkai sesuai irama musik, dengan tempo lambat dan cepat, sehingga tercapat keharmonisan gerakan.

##### **2.1.4.2 Senam *High Impact Aerobic***

Senam aerobik *high impact* merupakan " senam aerobik yang mengarah pada gerakan lompatan, yaitu pada saat kedua kak meninggalkan lantai"

(Brick,2002). latihan ini dianjurkan bagi orang yang sudah biasa melakukan gerakan senam aerobik atau terlatih, dengan gerakan ini tidak boleh dilakukan bagi orang yang pernah mengalami cedera. Menurut Sumosardjono (1996) “ latihan *high impact* ini dapat menyebabkan cedera secara tidak sengaja pada kaki, pergelangan kaki, tulang kering dan panggul”. tetapi apabila latihan *high impact* dilakukan dengan teknik yang benar, maka gerakan ini dapat dikatakan aman dan menyenangkan serta mudah melakukannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan latihan aerobik *high impact* dibutuhkan kekuatan, daya tahan tubuh dan disarankan dilakukan yang sudah terlatih fisiknya.

#### **2.1.4.3 Senam *Mix Impact Aerobic***

Menurut Sumosardjono (1996) senam aerobik *mix impact* merupakan gabungan antara gerakan *lom impact* dan *high impact*. Gerakan senam ini dapat membantu meningkatkan daya tahan, memperbaiki kondisi jantung serta peredaran darah, karena otot tungkai yang digunakan untuk melompat/mengangkat tubuh dan menyebabkan jantung memompa lebih keras, selain itu senam aerobik *mix impact* juga merupakan kombinasi rangkaian dari gerakan *low impact* dan *high impact* yang mana gerakan kaki suatu saat meninggalkan lantai dan kadang kala tetap berada dilantai.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan kegiatan olahraga yang mempunyai beberapa gerakan yang ditampilkan dengan instruktur yang diiringi dengan musik, mudah dilakukan sehingga orang mengikuti senam aerobik merasa senang dan bermanfaat bagi kesehatan.

### 2.1.5 Pengertian Motivasi

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu (W.A Garungan, 1996 : 142-144).

Pada hakikatnya semua tingkah laku manusia mempunyai motivasi. Adanya kebutuhan-kebutuhan pada diri manusia melahirkan tindakan-tindakan dalam upaya pemenuhannya ( Gerungan, 2007 : 143 ) membedakan motif-motif kegiatan manusia menjadi motif tunggal dan motif bergabung.

Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkannya atau yang dilakukannya. Motivasi sebagai proses psikologi adalah refleksi interaktual antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan. Jadi berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan motivasi adalah suatu keadaan atau kondisi yang mendorong, merangsang atau menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu atau kegiatan yang dilakukannya dengan dorongan faktor dari dalam (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik).

Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang berdasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasari (Isbandi Rukmianto Adi, 1994 : 154).

Motivasi dapat menimbulkan suatu perubahan energi dalam diri individu dan pada akhirnya akan berhubungan dengan kejiwaan, perasaan dan emosi untuk bertindak dan melakukan sesuatu untuk pencapaian tujuan, kebutuhan dan keinginan tertentu. Supaya kegiatan itu terlaksana, harus ada kekuatan pendorong baik dari dalam maupun dari luar diri manusia. Motivasi yakni sebagai suatu pendorong yang mengubah energi didalam pribadi seseorang ke dalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Syaiful Bahri Djamarah, 2008 : 148).

Motivasi dapat didefinisikan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Ali Maksum, 2008 : 50), sementara menurut Mc.Donald dalam Oemar Hamalik (2008 : 158), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Motivasi adalah daya pengerak atau pendorong untuk melakukan sesuatu pekerjaan yang bisa berasal dari dalam diridan juga dari luar. Motivasi yang berasal dari dalam diri (intrinsik) yaitu dorongan yang datang dari hati sanubari yang umumnya karena kesadaran akan pentingnya akan sesuatu dan motivasi dari luar (ekstrinsik) yaitu dorongan yang datang dari luar atau lingkungan (M. Dalyono, 2005:57).

Motivasi dapat menimbulkan suatu perubahan energi dalam diri individu dan pada akhirnya akan berhubungan dengan kejiwaan, perasaan dan emosi untuk bertindak dan melakukan sesuatu untuk pencapaian tujuan, kebutuhan dan keinginan tertentu. Supaya kegiatan itu terlaksana, harus ada kekuatan pendorong baik dari dalam maupun dari luar diri manusia. Motivasi yakni sebagai suatu pendorong yang mengubah energi didalam pribadi seseorang ke dalam

bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Syaiful Bahri Djamarah, 2008 : 148).

Motivasi dapat didefinisikan sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Ali Maksum, 2008 : 50), sementara menurut Mc.Donald dalam Oemar Hamalik (2008 : 158), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Menurut Mc. Donald yang dikutip oleh Sardiman A.M (2007:73), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan.

Dari pengertian yang dikemukakan oleh Mc. Donald ini mengandung tiga element penting, yaitu : (1) Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa akan membawa beberapa perubahan energi didalam sistem "*neurophysiological*" yang ada pada organisme manusia. (2) motivasi ditandai dengan munculnya, rasa atau *feeling*", afeksi seseorang dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia. (3) motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan.

Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya terangsang / terdorong oleh adanya unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan. Tujuan ini akan menyangkut soal kebutuhan. Dari ketiga elemen tersebut, maka dapat dikatakan bahwa motivasi itu sebagai sesuatu yang kompleks. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan

dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua ini didorong karena ada tujuan, kebutuhan atau keinginan.

Menurut Hoy dan Miskel (1982 : 137) yang dikutip oleh M. Ngalim Purwanto (2006 : 72), mengemukakan bahwa motivasi dapat didefinisikan sebagai kekuatan-kekuatan yang kompleks, dorongan-dorongan, kebutuhan-kebutuhan, pernyataan-pernyataan ketegangan, atau mekanisme-mekanisme lainnya yang memulai dan menjaga kegiatan-kegiatan yang diinginkan ke arah pencapaian tujuan-tujuan personal.

Menurut Hamzah B. Uno (2009 : 39) secara umum teori motivasi dibagi dalam dua kategori, yaitu teori kandungan yang memusatkan perhatian pada kebutuhan dan sasaran tujuan dan teori proses yang berkaitan dengan bagaimana orang berperilaku dan mengapa seseorang berperilaku dengan cara tertentu. Setiap kali berbicara tentang motivasi, hirarki kebutuhan Abraham Maslow disebut-sebut.

Menurut Abraham Maslow yang dikutip dalam M. Ngalim Purwanto (2006 : 77) mengemukakan adanya lima tingkatan kebutuhan pokok manusia . kelima tingkatan kebutuhan pokok inilah yang kemudian dijadikan pengertian kunci dalam mempelajari motivasi manusia. Adapun kelima tingkatan kebutuhan pokok yang dimaksud yaitu :

- 1) Kebutuhan fisiologis : kebutuhan ini merupakan kebutuhan dasar, yang bersifat primer dan vital, yang menyangkut fungsi-fungsi biologis dasar dari organisme manusia seperti kebutuhan akan pangan, sandang, dan papan, kesehatan fisik, kebutuhan seks, dan lain sebagainya.
- 2) Kebutuhan rasa aman dan perlindungan (*safety and security*) pada dasarnya kebutuhan rasa aman ini mengarah pada dua bentuk, yaitu :

- a. Kebutuhan keamanan jiwa
- b. Kebutuhan keamanan harta

Kebutuhan rasa aman akan muncul sebagai kebutuhan yang paling penting kalau kebutuhan psikologis telah terpenuhi. Ini meliputi kebutuhan perlindungan, keamanan, hukum, kebebasan dari rasa takut dan kecemasan.

- 3) Kebutuhan sosial (*social needs*) yang meliputi antara lain kebutuhan akan dicintai, diperhitungkan sebagai pribadi, diakui sebagai anggota kelompok, rasa setia kawan, kerjasama, dan meningkatkan relasi dengan pihak-pihak yang diperlukan dan tumbuhnya rasa kebersamaan dengan kata lain, kebutuhan sosial merupakan keinginan untuk menjadi bagian berbagai kelompok sosial.
- 4) Kebutuhan akan penghargaan (*esteem needs*), termasuk kebutuhan dihargai karena prestasi yang dimiliki, kemampuan, kedudukan atau status, pangkat dan semakin tinggi status maka semakin tinggi pula rasa untuk dihormatinya. Manifestasinya didalam olahraga ialah makin tinggi prestasinya, makin giat berlatihnya, makin tinggi pula perasaan untuk diperhatikan dan dihargai. Percaya diri an harga diri merupakan kebutuhan akan pengakuan orang lain.
- 5) Kebutuhan akan aktualisasi diri (*self actualization*) kebutuhan naluriah pada manusia untuk melakukan yang terbaik dari yang dia bisa. Tingkatan tertinggi dari perkembangan psikologi yang bisa dicapai bila semua kebutuhan dasar sudah terpenuhi seperti antara lain kebutuhan mempertinggi potensi-potensi yang dimiliki, pengembangan diri secara maksimum, kreatifitas dan ekspresi diri.



Tingkatan atau hirarki kebutuhan dari Maslow ini tidak dimaksud sebagai suatu kerangka yang dapat dipakai setiap saat, tetapi lebih merupakan kerangka acuan yang dapat digunakan sewaktu-waktu bilamana diperlukan untuk mempraktikkan tingkat kebutuhan mana yang mendorong seseorang yang akan dimotivasi.

### **2.1.6 Fungsi Motivasi**

Menurut Sadirman (2015 : 84), ada tiga fungsi motivasi, yaitu :

1) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi. Motivasi dalam hal ini merupakan motor penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan, 2) Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya, 3) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

#### **2.1.6.1 Motivasi Intrinsik**

Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsi akan tetapi tidak perlu rangsangan dari luar, karena dari dalam setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Kemudian kalau dilihat dari segi tujuan kegiatan yang dilakukan, maka yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah ingin mencapai tujuan yang terkandung di dalam perbuatan itu sendiri, jadi motivasi itu muncul dari kesadaran diri sendiri dengan tujuan secara esensial, bukan sekedar simbol dan seremonial (Sardiman A. M. 2007 : 89-90).

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul, disebabkan dari kesadaran diri sendiri, berasal dari diri individu yang bersangkutan. Dalam kamus

besar Bahasa Indonesia motivasi intrinsik adalah dorongan atau keinginan yang terjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu dari dirinya sendiri. Jadi motivasi muncul karena kesadaran sendiri dengan tujuan secara esensial, bukan hanya sekedar simbol dan seremonial. Motivasi instrinsik biasanya dibuktikan dengan dedikasi yang tinggi terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan dengan percaya diri dan disiplin.

Ada dua faktor psikologis yang menopang motivasi intrinsik ini, yaitu kompetensi atau kemampuan dan otonomi atau kemandirian. Motivasi intrinsik juga disebut dengan "*competence motivation*", karena orang yang bermotivasi intrinsik biasanya mampu bergerak untuk tingkatan kompetensi dalam usaha untuk mencapai kesempurnaan ( Harsono 1988 : 252 ).

Menurut M.Sarjoto ( 1988 : 12), motivasi intrinsik merupakan dorongan yang datang dari dalam diri orang tersebut : 1). Kebanggaan, 2). Percaya diri, 3). Ingin Berprestasi, 4). Ingin sehat, 5). Ingin berhubungan dengan orang lain atau untuk mencari teman dan lain-lain.

Menurut Harsono ( 1998 ) yang dikutip oleh M.Yunus (1992 : 252), aktivitas yang terdorong motivasi intrinsik biasanya bertahan lebih lama dibandingkan dengan aktivitas yang terdorong oleh motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu motivasi intrinsiklah yang harus dibutuhkan dalam setiap aktivitas. W.S Wingkel (1983), Wahyusumijdo (1983), Kamlesh (1983), yang dikutip oleh Singgih D Gunarsa, motivasi merupakan motif-motif yang menjadi aktif dan berfungsi tidak perlu dirangsang dari luar, karena setiap individu sudah memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu.

Dengan demikian, bahwa motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari dalam diri individu itu sendiri, individu bertindak laku karena mendapatkan dorongan-dorongan dari dalam dirinya sendiri tanpa adanya pengaruh dari luar. Oleh karena itu motivasi inilah yang harus ditumbuh kembangkan dalam diri setiap orang, maka kadang-kadang sukar untuk ditumbuhkan ( Singgih D Gunarsa 1989 : 100-101 ). Kamiso ( 1991 : 135 ) menjelaskan bahwa orang yang memiliki motivasi intrinsik menunjukkan sikap sebagai berikut : 1) Menunjukkan dedikasi yang tinggi dalam berlatih, 2) Tidak mengantungkan diri kepada orang lain, 3) Mempunyai kepribadian mantap dan matang, 4) Percaya pada kemampuan diri sendiri, dan 5) Memiliki kedisiplinan dalam latihan.

Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut.

Motivasi intrinsik terbagi menjadi dua, yaitu: 1) 11 motivasi intrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam olahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. 2) Motivasi intrinsik negatif, karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim. (Apta Mylsidayu. 2014: 27). Menurut Komarudin (2015: 25) motivasi intrinsik sangat menentukan atlet dalam memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Ketika anak didik/atlet merasa senang dan puas atas

keterlibatannya dalam aktivitas olahraga maka anak didik/atlet tersebut termotivasi secara intrinsik.

Ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi intrinsik, antara lain: 1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya, 2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, dan disiplin dalam latihan, 3) tidak suka bergantung pada orang lain, 4) aktivitas lebih permanen, dan 5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain. (Apta Mylsidayu. 2014:28).

#### **2.1.6.2 Motivasi Ekstrinsik**

Menurut Hidayat ( 2008 : 55 ), motivasi ekstrinsik diartikan sebagai dorongan yang bersumber dari luar yang menyebabkan manusia berpartisipasi mengikuti kegiatan untuk mencapai tujuannya. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dari luar diri seseorang. Sedangkan menurut Sadirman ( 1990 : 9 ) motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang keberadaannya karena adanya pengaruh rangsangan dari luar. Dalam dunia olahraga, motivasi ekstrinsik juga disebut motivasi kompetitif, karena adanya dorongan atau rangsangan untuk bersaing menjadi lebih baik dari yang lain.

Menurut Sadirman ( 2004 : 91 ), mengatakan bahwa motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya pengaruh dari luar. Kegiatan olahraga, peran motivasi ekstrinsik sangatlah diperlukan karena aktivitas dapat berkembang dengan adanya maupun masyarakat sehingga masing-masing berbeda tingkatannya. Ada beberapa cara untuk meningkatkan motivasi ekstrinsik dalam kegiatan olahraga, antara lain : 1) Pemberian pujian, 2) Pemberian dukungan, dan 3) Pemberian hadiah.

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, bangsa, ataupun berupa hadiah, sertifikat, penghargaan, atau uang. Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Ini dapat karena ingin sehat, karena keinginannya untuk dipandang, dilihat keberadaannya pada suatu sosial, ingin seksi, dan lain sebagainya. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama.

Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peran yang lebih besar daripada kepuasan karena telah mencapai keinginannya dengan baik. Manusia hidup dengan lingkungannya dan bertingkah laku dengan lingkungannya. Itulah sebabnya pengaruh lingkungan tidak terlepas dari kehidupan manusia.

Motivasi ekstrinsik (pengaruh lingkungan) selalu menuntun tingkah laku manusia. Dengan demikian tingkah laku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik. Peran motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat kita lihat dalam perlakuan peserta senam aerobik tersebut. Dengan demikian dalam diri peserta senam aerobik atau tim berfungsi motivasi intrinsik karena adanya kebutuhan-kebutuhannya sendiri, dan motivasi ekstrinsik karena dipengaruhi keadaan dari luar. Motivasi menjadi unsur yang sangat penting dalam dunia olahraga. Seorang ahli David Krech menyatakan 13 motivasi adalah suatu kesatuan antaran keinginan dan tujuan yang bisa dijadikan pendorong untuk bertingkah laku.

Motivasi merupakan jembatan yang menghubungkan antara keinginan untuk memenangkan pertandingan dengan cara-cara atau usaha yang

dilakukannya. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik dilihat dari sumbernya, ada dua jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam individu yang bersangkutan. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan relatif tetap melakukan tindakannya karena individu menikmati tingkah lakunya. Sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar.

Individu yang memiliki motivasi intrinsik biasanya ulet dalam melaksanakan tugas. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu. Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan lain. (Ali Maksum. 2008:54).

#### **2.1.7 Bentuk-Bentuk Motivasi**

Menurut Syaiful Bahri D (2008:158-166) ada beberapa bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan untuk memrikan motivasi yaitu:

##### **2.1.7.1 Memberikan angka**

Memberikan angka disini maksudnya adalah sebagai simbol atau laporan dari hasil aktifitas yang dilakukan.

##### **2.1.7.2 Hadiah**

Hadiah memberikan sesuatu kepada orang lain sebagai penghargaan atau kenang-kenangan. Hadiah yang diberikan kepada orang lain bisa berupa apa saja, tergantung dari keinginan sipemberi, atau bisa jugadisesuaikan dengan hasil yang dicapai oleh seseorang tersebut.

##### **2.1.7.3 Kompetisi**

Kompetisi adalah persaingan dapat digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong seseorang agar bergairah belajar.

#### **2.1.7.4 Pujian**

Pujian yang diucapkan pada saat waktu yang tepat dapat dijadikan sebagai alat motivasi. Pujian adalah bentuk *reinforcement* yang positif sekaligus merupakan motivasi yang baik. Seseorang yang senang dipuji atas hasil pekerjaan yang telah diselesaikan dengan pujian yang telah diberikan akan membesarkan jiwa seseorang.

#### **2.1.7.5 Minat**

Minat adalah kecenderungan yang menetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas. Seseorang yang berminat terhadap suatu aktivitas akan memperhatikan aktivitas itu secara konsisten dengan rasa senang. Dengan demikian minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa ada yang menyuruh atau dorongan orang lain.

#### **2.1.8 Tujuan Motivasi**

Secara umum dapat dikatakan bahwa tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau pencapaian tujuan tertentu.

Penelitian yang dilakukan Ball dkk (2014) mengenai "*Adults' Motivation for Physical Activity : Differentiating Motives for Exercise, Sport, and Recreation*". menunjukkan bahwa motivasi partisipasi bervariasi secara signifikan diantara jenis aktivitas fisik (latihan, olahraga, dan rekreasi). ditemukan bahwa para peserta yang terlibat dalam rekreasi sebagai bentuk utama mereka beraktivitas fisik dan peserta yang mengambil bagian dalam latihan sebagai bentuk utama aktivitas fisik mereka memiliki motivasi yang lebih mirip satu sama lain dibandingkan dengan peserta yang menggunakan olahraga sebagai bentuk fisik utama mereka adalah

aktivitas. Secara khusus, temuan menunjukkan bahwa peserta yang menggunakan latihan dan kegiatan rekreasi sebagai bentuk utama aktivitas yang menggunakan latihan dan kegiatan rekreasi sebagai bentuk utama aktivitas fisik mereka dimotivasi oleh lebih banyak konstruksi ekstrinsik, dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam olahraga sebagai bentuk utama mereka eraktivitas fisik. Temuan memberikan wawasan yang dapat digunakan untuk memfasilitasi eningkatkan kepatuhan terhadap rekomendasi aktifitas fisik.

### **2.1.9 Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi**

Menurut Sardiman ( 2015 : 74) faktor-faktor yng mempengaruhi motivasi yakni : 1) Cita-cita atau aspirasi, 2) Kemampuan, 3) Kondisi seseorang, 4) Kondisi lingkungan, dan 5) Unsur-unsur dinamis.

#### **2.1.10 Cita-cita atau aspirasi**

Cita-cita atau aspirasi adalah suatu target yang ingindicapai. Penentuan target ini tidak sama bagi setiap orang. Target ini diartikan sebagai tujuan dalam suatu kegiatan yang mengandung makna bagi seseorang.

Kemampuan dalam pembelajaran seseorang harus memiliki kemampuan aspek psikis yang terdapatpada diri seseorang, misalnya pengamatan, perhatian, dan ingatan daya pikir.

#### **2.1.10 Kerangka Berfikir**

Motivasi mempunyai hubungan yang erat dengan adanya senam aerobik, karena dengan adanya motivasi dalam senam aerobik maka akan timbul dorongan yang kuat untuk melakukan suatu kegiatan senam aerobik dengan baik. Namun terkadang sulit dianalisis diantaranya perbedaan faktor usia dan keinginan responden dalam mengikuti senam aerobik berbeda - beda.



Senam aerobik juga merupakan salah satu olahraga kesehatan yang dilakukannya secara massal, artinya olahraga dapat diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, sebagai wahana rekreasi dan lain sebagainya. Dengan olahraga dapat menjadikan manusia yang sehat jasmani dan rohaninya untuk pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan, dan akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Tujuan motivasi senam aerobik dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan faktor penentu atau keinginan beraktifitas untuk pencapaian tertentu semata-mata demi kesenangan atau kepuasan dari melakukan aktifitas tersebut. Sedangkan Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang menyebabkan individu bertingkah laku karena ada dorongan atau rangsangan dari luar individu atau keinginan untuk mengejar suatu tujuan yang diakibatkan oleh dorongan orang lain. Seseorang akan berlatih hanya apabila dia memiliki kemauan untuk berlatih.

Adanya kemauan untuk berlatih itu menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai motivasi untuk berlatih. Dengan begitu pada diri setiap manusia ada motivasi tertentu yang mendorong untuk melakukan suatu tindakan atau perbuatan.

#### **2.1.11 Hipotesis**

Hipotesis adalah sebuah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Berdasarkan dari landasan teori dan dikaitkan dengan fakta observasi dilapangan yang telah diamati oleh peneliti maka

hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah tingkat motivasi peserta senam aerobik se-Kecamatan Semarang Selatan berada dalam kategori baik.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Motivasi instrinsik peserta senam aerobik ada keseluruhan peserta, 32 peserta dalam kategori sangat baik, 58 peserta dalam kategori baik, 8 peserta dalam kategori tidak baik, dan 2 peserta dalam kategori sangat tidak baik. Pada motivasi instrinsik tingkat tertinggi persentase adalah 94,8% dan terendah 43,8% dan untuk rata-ratanya adalah 75,8%. deskripsi motivasi instrinsik dengan kategori sangat baik.
- 2) Motivasi ekstrinsik peserta senam aerobik ada keseluruhan peserta, 24 peserta dalam kategori sangat baik, 65 peserta dalam kategori baik, 10 peserta dalam kategori tidak baik, dan 1 peserta dalam kategori sangat tidak baik. Pada motivasi instrinsik tingkat tertinggi persentase adalah 91,3% dan terendah 43,2% dan untuk rata-ratanya adalah 74,4%. deskripsi motivasi instrinsik dengan kategori baik.
- 3) Untuk kedua hasil dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik diperoleh keterangan bahwa motivasi instrinsik lebih unggul 75,8% daripada motivasi ekstrinsik 74,4%.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **5.2.1 Bagi Peneliti**

Sebagai peneliti, peneliti dapat mengkaji lebih dalam mengenai motivasi intrinsik dan ekstrinsik peserta senam aerobik saat mengikuti senam aerobik dan dapat mengetahui faktor-faktor yang dapat meningkatkan motivasi para peserta senam aerobik itu sendiri untuk mengikuti senam aerobik khususnya Se-Kecamatan Semarang Selatan.

### **5.2.2 Bagi Peserta Senam Aerobik**

Demi peningkatan efektifitas senam aerobik, ada baiknya sebelum senam aerobik, peserta harus memiliki niat untuk meningkatkan rasa percaya diri, gembira dan kesehatan yang cukup sehingga dapat mengikuti senam aerobik dengan niat yang maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Trisnawan. 2010. *Senam Aerobik*. Semarang : Aneka Ilmu
- Ball. J.W.et al. (2014). *Adults' Motivation for Physical Activity: Differentiating Motives for Exercise, Sport, and Recreation*. *Recreational Sports Journal*. Official Journal of the NIRSA Foundation.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam aerobik*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Dalyono. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Andi Mahasatya
- Eli Fatihati, 2011. *Pembinaan Olahraga Senam Aerobik di LKP (Lembaga Kursus dan Pelatihan) Senam Aerobik di Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Hamzah B.Uno. 2006. *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Ngalim Purwanto. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT Reamaja Rosdakarya Offset.
- Oemar Hamalik. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Suryabrata Sumadi. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Suhasimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Vina Anggiyani. “ *Survei Minat dan Motivasi Masyarakat dalam Mengikuti Senam Aerobik di Kota Semarang*”. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

<http://www.Scribd.com/doc/23737496/Senam-Aerobik>.