

Vol.1 No.1 Januari 2018

ISSN 2614-2775

# HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

*Jurnal Ilmu Keolahragaan*



Diterbitkan Oleh:  
Program Studi Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	1	1 - 132	2018	2614-2775

Ar,tikel Ilmiah

Perbedaan Variasi Latihan *Juggling* dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola  
Hengki Kumbara

Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri *Club Bangka Swimming*  
Farizal Imansyah



ISSN 2614-2775

**HALAMAN OLAHRAGA NUSANTARA**

Jurnal Ilmu Keolahragaan  
Volume 1, Nomor 1, Januari 2018

**Pelindung/Penasehat**

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

**Penanggung Jawab**

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

**Ketua Dewan Redaksi**

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

**Wakil Ketua Dewan Redaksi**

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

**Sekretaris**

Nasrullah, M. Pd.

**Penyunting Pelaksana**

Rafel Orlando, M. Pd

Ardo Okilanda, M. Pd

**Penyunting Ahli/ Mitra Bestari**

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

**Tata Usaha**

M. Taheri Akbar, M. Pd

**Setting:**

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd

**Alamat Redaksi:**

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: [rafelorlando333@gmail.com](mailto:rafelorlando333@gmail.com)

e-mail : [ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id](mailto:ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id)

website: [univpgri-palembang.ac.id](http://univpgri-palembang.ac.id)

## DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Perbedaan Variasi Latihan <i>Juggling</i> dan Rasio Koordinasi Mata-Kaki terhadap Hasil Kontrol Bola dari Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola - Hengki Kumbara .....	1-16
Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas pada Atlet Putri <i>Club Bangka Swimming</i> - Farizal Imansyah.....	17-32
Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Olahraga Rekreasi di <i>Water Fun</i> Kota Palembang - Zihan Novita Sari, M. Taheri Akhbar.....	33-52
Pengaruh Metode Sirkuit terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 5 Kabupaten Tebo - Alek Oktadinata.....	53-61
Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya <i>Flop</i> Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang - Ilham Arvan Junaidi.....	62-73
Kemampuan Menggiring Bola (Studi Korelasional Kecepatan ( $x_1$ ) dan Kelincahan ( $x_2$ ) dengan Kemampuan <i>Dribel</i> pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama) - Putri Cicilia Kristina.....	74-85
Revitalisasi Masyarakat Urban/Perkotaan Melalui Olahraga Petanque - Ardo okilanda.....	86-98
Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri III Tegalkalong Kabupaten Sumedang - N. Siti nur'aeni Sofa dan Anggi Setia Lengkana.....	99-114
Peran <i>Motor Educability</i> di dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga pada Pembelajaran Penjas - Heru Syarli Lesmana.....	115-125

Motivasi Anggota Pusat Kebugaran dalam Mengikuti Latihan *Fitness*  
pada Kota Sekayu

- Sugar Wanto.....126-132

## MOTIVASI MAHASISWA PGSD DALAM OLAHRAGA REKREASI DI WATER FUN KOTA PALEMBANG

Oleh: **Zihan Novita Sari<sup>1</sup>, M. Taheri Akhbar<sup>2</sup>**  
(Universitas PGRI Palembang)

### **Abstrak**

*Melakukan olahraga memang hal yang sangat menarik, karena manfaat yang diperoleh sangat positif terhadap kehidupan manusia, seperti olahraga rekreasi di samping dapat memberikan kesegaran tubuh, juga memberikan kesenangan dan kegembiraan bagi yang melakukan, dan olahraga ini dilakukan semata-mata untuk mengisi waktu luang, bertujuan meningkatkan kesehatan, kesegaran dan kegembiraan semata. Bila hal ini dilakukan dengan sungguh-sungguh, secara langsung maupun tidak langsung, disadari maupun tidak disadari akan mendapatkan kepuasan tersendiri. Variabel dalam penelitian ini adalah motivasi, kemudian metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket dengan subjek penelitiannya adalah mahasiswa PGSD yang datang pada hari penyebaran angket yang diambil sebagai sampel adalah 40 orang mahasiswa putra dan putri. Hasil tes ditabulasi ke dalam tabel data kemudian dianalisis menggunakan rumus statistik persentase untuk mengetahui motivasi mahasiswa dalam melakukan olahraga rekreasi. Setelah dianalisis diperoleh hasil dan diperoleh kesimpulan bahwa dengan adanya fasilitas water fun di Jakabaring Kota Palembang dapat meningkatkan motivasi para mahasiswa untuk melakukan olahraga rekreasi, meskipun baru berada pada tingkat sedang.*

**Kata kunci:** *Motivasi, Olahraga Rekreasi, Water fun*

## PGSD STUDENT MOTIVATION IN RECREATIONAL SPORT IN WATER FUN PALEMBANG CITY

### **Abstract**

*Doing sports is a very interesting thing, because the benefits are very positive to human life, such as recreational sports in addition to providing freshness of the body, also provide fun and excitement for those who do, and this sport is done solely to fill the spare time, aiming improve health, freshness and mere excitement. If this is done in earnest, directly or indirectly, consciously or unconsciously will get its own satisfaction. The variable in this research is motivation, then the method used in this research is the questionnaire method with the research subject is the PGSD student who came on the day of the questionnaire dissemination taken as the sample is 40 students of the male and female. The test results tabulated into the data table and then analyzed using statistical formula percentage to determine the motivation of students in doing recreational sports. After diisialis obtained the results and obtained the conclusion that with the water fun facility in Jakabaring Palembang city*

*can increase the motivation of students to do recreational sports, although only at a moderate level.*

**Keywords:** *Motivation, Recreational Sport, Water fun*

## **A. PENDAHULUAN**

Di era modern ini banyak diciptakan berbagai peralatan yang serba canggih dan otomatis. Sehingga manusia sangat dimanjakan oleh kinerja mesin. Bahkan banyak lapangan kerja yang dahulu dikerjakan oleh manusia, sekarang sudah digantikan oleh mesin. Bahkan satu unit mesin dapat membantu kinerja manusia lebih dari seratus orang. Di samping itu, minimnya penyediaan tempat-tempat terbuka berupa taman, lapangan bermain, ditambah pola makan masyarakat yang lebih menyenangkan makanan instan, maka dampaknya pada kehidupan manusia menjadi kekurangan gerak, bila kekurangan gerak dan pola makan yang salah berlanjut terus, maka akan menimbulkan berbagai penyakit, baik penyakit akibat jasad renik maupun penyakit generatif yang mematikan. Seperti penyakit akibat virus, baksil, bakteri, penyakit diabetes, *cardiovasculair*. Dimana penyakit *cardiovasculair* termasuk penyakit yang mematikan, dan sudah menempati urutan pertama didunia.

Ketahanan tubuh manusia apabila melewati usia remaja dan dewasa akan terjadi penurunan hingga 1%. Sehingga orang yang mengalami kekurangan gerak akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit, baik penyakit akibat jasad renik maupun penyakit generatif. Di samping itu akibat penurunan daya tahan seseorang akan mengakibatkan lebih mudah, selain terkena gangguan fisik juga kejiwaannya, seperti apa yang terdapat di dalam buku pernafasan untuk kesehatan mengatakan: "di Bellven *Hospital*, New York", sekelompok pasien arthritis atau sejenis rematik rata-rata menyerang manusia pada usia di atas remaja dan dewasa.

Secara otomatis dengan menurunnya ketahanan fisik, maka akan mempengaruhi aktifitas atau kinerja sehari-harinya. Termasuk keadaan jiwanya,

karena jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Untuk menanggulangi penurunan fisik, maka perlu adanya aktifitas fisik secara aktif, untuk memberikan kesempatan faal kita dalam meningkatkan fungsinya, agar terjadi anabolisme basal sel. Sehingga akan terjadi pertumbuhan sel-sel baru diseluruh faal kita. Sehingga fungsi faal menjadi optimal, seperti pada saat kita melakukan olahraga akan terjadi fungsi pankreas dalam mengeluarkan insulin untuk menetralsir glukose menjadi glikogin, dengan kinerja prankeas secara optimal, maka kita akan terhindar dari penyakit diabetes (kencing manis). Adapun kegiatan fisik yang positif seperti olahraga dapat dilakukan pada waktu luang. Dimana kegiatan olahraga yang dilakukan pada saat kita libur dari pekerjaan sehari-hari. Seperti bagi pegawai atau karyawan libur pada hari sabtu dan minggu. Pada waktu tersebut kita isi dengan berbagai kegiatan olahraga sesuai dengan kesenangannya, maka kegiatan atau olahraga tersebut dinamakan olahraga rekreasi.

Olahraga rekreasi merupakan salah satu cara yang lebih baik untuk mencegah dan mengatasi gangguan-gangguan kesehatan yang dialami pada orang yang berusia di atas remaja dan dewasa ke atas, dan juga olahraga rekreasi dapat menimbulkan efek secara psikologis dalam mengembalikan kondisi fisik seseorang. Memelihara kesehatan merupakan dasar yang terpenting bagi semua kegiatan manusia, setiap induvidu berhak atas jaminan sosial yang bertujuan memelihara kesehatan. Sesuai dengan itu maka perlu meningkatkan program-program yang bertujuan pelayanan dalam rangka bentuk kesehatan sosial yang paling murah, yaitu dengan berolahraga. Nilai olahraga untuk pemelihara kesehatan telah diketahui oleh umum.

Sesuai dengan pendapat tersebut di atas, bahwa manfaat olahraga tidak dapat kita sangkal lagi keampuhannya sebagai salah satu pencegahan terhadap penyakit. Bagi yang sudah mengetahui manfaat olahraga rekreasi, tetapi belum berkesempatan untuk melakukan mungkin karena suatu hal atau kesibukan-kesibukan tugas yang tidak dapat ditinggalkan, sehingga semua waktu diberikan



dalam pekerjaan, semua waktu dicurahkan dalam pekerjaan rutin, tanpa memberikan kesempatan kepada tubuh untuk dapat bergerak lebih leluasa seperti: berteriak, memukul bola, berlari bebas di lapangan olahraga, atau menendang bola. Padahal kita mengetahui bahwa di sekeliling kita setiap pagi di jalan-jalan banyak orang berpakaian olahraga berlari menyusuri jalan raya, yang lain lagi menuju tempat-tempat olahraga bermain secara berkelompok sebagai pengisi waktu luangnya, sebetulnya kita tahu akan kekurangan diri kita hal yang belum kita lakukan, yaitu menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan dimana kita tinggal, ini sebetulnya kita sudah terkena gangguan mental. Olahraga merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan tujuan untuk kesejahteraan yang melakukannya. Sejahtera dalam hal ini diantaranya kesehatan fisik. Sehingga semua orang di manapun dari lapisan apapun pasti mengatakan bahwa olahraga merupakan alat yang paling ampuh untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran seseorang. Sehingga olahraga sudah disenangi oleh semua lapisan masyarakat. Seperti pada panji olahraga dengan istilah memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Melakukan olahraga memang hal yang sangat menarik, karena manfaat yang di peroleh sangat positif terhadap kehidupan manusia, seperti olahraga rekreasi di samping dapat memberikan kesegaran tubuh, juga memberikan kesenangan dan kegembiraan bagi yang melakukan, dan olahraga ini dilakukan semata-mata untuk mengisi waktu luang, bertujuan meningkatkan kesehatan, kesegaran dan kegembiraan semata. Bila hal ini di lakukan dengan sungguh-sungguh, secara langsung maupun tidak langsung, disadari maupun tidak disadari akan mendapatkan kepuasan tersendiri. Kepuasan itu ditimbulkan karena adanya rasa senang, segar, sehat dan kuat pada tubuhnya dibandingkan pada saat sebelum melakukan kegiatan olahraga, yang dimaksud dengan kesegaran jasmani adalah seseorang yang melakukan aktivitas tertentu tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti, dengan kata lain mereka masih dapat melakukan kegiatan

atau pekerjaan lainnya. Kesegaran itu sendiri didapat karena melakukan latihan jasmani atau olahraga yang teratur dan dilakukan secara terus menerus.

Salah satu tempat rekreasi di kota Palembang yang dianggap representatif adalah *water fun* yang terletak di kawasan Jaka Baring Palembang yang sebagian besar menyediakan permainan di air. Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dan beberapa pendapat yang berkaitan dengan penelitian ini yang berkaitan dengan olahraga rekreasi. Untuk itu yang dimaksud dengan olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada waktu luang baik secara individu maupun berkelompok bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesegaran dan kesenangan bagi pelakunya. Dimana bila kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terprogram sesuai dengan kebutuhan yang melakukannya, maka akan berdampak pada peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani secara permanen, artinya tidak mudah terserang berbagai penyakit, baik penyakit akibat zat renik maupun penyakit generatif.

## **1. Hakikat Olahraga**

Olahraga berasal dari dua kata yaitu “olah” yang berarti mengolah. memperbaiki, menyempurnakan “raga” artinya badan, fisik atau jasmani. Jadi kata olahraga yang berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Kata olahraga berasal dari Indonesia asli, tidak sama dengan *sport*. Olahraga tidak lebih dari sebuah kombinasi persaingan antara otot manusia, kekuasaan dan keuntungan yang merupakan sumber dan pangung dari seluruh kebudayaan moderen (Beding, 2000). Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pendidikan di sekolah dan masuk pada kegiatan intra kurikuler disebut olahraga pendidikan atau pendidikan jasmani (penjas), bertujuan untuk membentuk manusia seutuhnya, baik fisik, mental maupun sosialnya, melalui berbagai cabang olahraga sebagai alatnya.

Olahraga sering berorientasi pada prestasi, membentuk seseorang untuk mencapai kemampuan maksimal dalam kegiatan satu cabang olahraga.

Karena olahraga juga dapat menimbulkan daya tarik yang kuat dan mengikat emosi (Beding, 2000). Seorang atlet yang memiliki prestasi tinggi dalam suatu event akan menjadi gambaran sebagai orang yang hebat. Olahraga juga sebagai alat untuk menyatukan bangsa yang Bhineka Tunggal Ika. Seiring dengan kemajuan teknologi terutama yang berkaitan dengan teknologi informasi. Olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai tujuan tertentu, tidak hanya untuk prestasi, tetapi sering dijadikan tujuan pendidikan, meningkatkan kesehatan, kesegaran, pergaulan, ekonomi dan sebagainya. Karena olahraga merupakan alat yang paling ideal untuk disemua bidang kehidupan manusia. Seperti halnya olahraga rekreasi bertujuan selain untuk kesehatan dan kesegaran juga bertujuan untuk kesenangan. Olahraga merupakan modal sosial bagi masyarakat dan harus merupakan bagian mutlak dalam pendidikan generasi muda. Jadi olahraga disini mempunyai fungsi yang luas meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong membangkitkan, mengembangkan, membina kekuatan-kekuatan jasmani dan rohani pada tiap individu. Dengan demikian semua kegiatan olahraga baik dalam masyarakat maupun disekolah, sangat berperan. Karena pada prinsipnya masyarakat terutama generasi muda sebagai penerasi penerus bangsa, itu sangat potensial untuk dibina melalui kegiatan olahraga, baik disekolah maupun pada perkumpulan-perkumpulan yang berada disekitar lingkungannya.

Kegiatan olahraga disini mencakup segala kegiatan manusia yang ditunjukkan untuk melaksanakan misi dan cita-cita hidupnya, baik sosial, ekonomi, budaya dan estetika termasuk olahraga merupakan salah satu alat rekreasi yang mengandung unsur-unsur positif sebagai upaya peningkatkan kesegaran jasmani, yang sekaligus memberikan ketenangan dan kesejateran hidup.

## 2. Hakikat Motivasi

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai tenaga penggerak yang dapat mempengaruhi kesiapan untuk memulai, melakukan serangkaian kegiatan dalam suatu perilaku seseorang (Crow, 1987: 155). Motif tidak dapat diamati secara langsung tetapi dapat diinterpretasikan dari tingkah laku seseorang. Sedangkan motivasi merupakan kegiatan jiwa yang sudah diaktualisasikan dalam tingkah laku. Orang yang termotivasi maka akan terjadi perubahan energi dalam dirinya yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan di dahului dengan adanya tanggapan terhadap adanya tujuan (Sardiman, 1986: 73). Dalam pernyataan tersebut di atas ada tiga pengertian (1) motivasi itu diawali dengan terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu, (2) motivasi ditandai dengan munculnya rasa (*feeling*), afeksi seseorang dalam hal ini motivasi sangat relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi, emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia, dan (3) motivasi akan terangsang karena adanya tujuan.

Motivasi merupakan daya dorong (*driving force*) yang menyebabkan orang dapat berbuat sesuatu untuk mencapai tujuan, bahwa motivasi menuju pada gejala yang melibatkan dorongan perbuatan terhadap tujuan tertentu (Tutko A.Thomas & Richard W. Jack, 1978: 67). Jadi motivasi merupakan respon dan suatu aksi merujuk pada tujuan. Motivasi akan muncul dari dalam diri seseorang, tetapi kemunculannya akibat adanya rangsangan atau dorongan oleh adanya unsur lain berupa tujuan yang hendak dicapai. Sedangkan tujuan akan berkaitan dengan soal kebutuhan. Harsono (1998: 71) menyatakan bahwa, motivasi pada manusia memiliki fungsi antara lain (1) motivasi sebagai motor penggerak bagi manusia untuk melakukan aktivitasnya sesuai dengan besarnya motivasi serta tujuan yang hendak dicapai, (2) motivasi juga dapat menentukan arah perbuatan yaitu kearah perwujudan suatu tujuan atau cita-cita, motivasi akan mencegah penyelewengan dari jalan yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan itu, dan (3) motivasi merupakan penyeleksi

perbuatan kita artinya dapat menentukan perbuatan mana yang harus dilakukan guna mencapai tujuan dengan mengenyampingkan perbuatan yang tidak bermanfaat.

Motivasi merupakan suatu proses di dalam diri seseorang yang menimbulkan kegiatan untuk mengarahkan tingkah laku hingga batas waktu tertentu (Slavin, 1997: 345) Sehingga kegagalan dan keberhasilan dalam kegiatan termasuk dalam kegiatan olahraga akan selalu ada. Hal tersebut disebabkan bahwa motivasi seseorang memiliki batas-batas tertentu dalam suatu kegiatan, mungkin pada saat tertentu seseorang memiliki motivasi yang tinggi, sehingga kegiatan yang dilakukan mendapat keberhasilan, berarti tujuan yang ia inginkan tercapai. Pada saat yang lain mungkin motivasi yang seseorang miliki tidak memadai dengan tujuan yang hendak dicapai, sehingga motivasi yang dia miliki sangat kecil, maka kegiatan yang ia lakukan tidak tercapai. Jadi untuk mendapatkan keberhasilan dalam suatu tujuan, maka diperlukan motivasi yang besar untuk mendapatkan tujuan yang di inginkan.

### **3. Pengertian Olahraga Rekreasi**

Olahraga rekreasi adalah kegiatan atau aktivitas olahraga yang mempunyai ciri-ciri rekreasi, yang ditekankan oleh kegiatan ini adalah olahraganya si pelaku di dalam melakukan olahraga rekreasi, mempunyai tujuan utama yaitu kegiatan olahraga, sedangkan rekreasi hanya merupakan sifat dari kegiatan tersebut. Olahraga rekreasi dilakukan semata-mata hanya untuk menjaga keseimbangan serta meningkatkan kesegaran sekaligus mencari kegembiraan di dalam mengisi kegiatan waktu luangnya. Isi dan kegunaan olahraga rekreasi kalau diperincikan secara mendetail maka di dalamnya terdapat unsur-unsur kesehatan, kegembiraan dan waktu luang. Kesehatan adalah merupakan nilai dari kegiatan olahraga, sedangkan pengertian sehat itu sendiri adalah sehat jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari cacat dan kelemahan saja, sedangkan kegembiraan dan di

waktu luang adalah merupakan ciri-ciri kegiatan rekreasi. Kalau seseorang melakukan olahraga pada saat kesibukan atau pada jam-jam kerja, maka kegiatan tersebut tidak digolongkan sebagai rekreasi. Olahraga rekreasi artinya kegiatan olahraga yang di lakukan pada saat waktu luang, untuk tujuan tertentu.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

### **1. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di *Water fun* kota Palembang yang terletak dijalan Opi Palembang, November 2016.

### **2. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2010: 61), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya”. Dari keterangan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PGSD FKIP PGRI Palembang sebanyak 40 Mahasiswa.

### **3. Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, (Arikunto 2010: 174). Sedangkan menurut Winarno (2011: 83) bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling insidental* yaitu teknik pengambilan sampel yang tersedia sebatas yang ditemukan oleh peneliti atau begitu anggota populasi ditemukan, anggota populasi itulah yang diambil sebagai sampel (Winarno, 2011: 88). Dari teori tersebut maka sampel dalam penelitian ini diambil seluruh populasi yaitu sebanyak 40 mahasiswa PGSD.

#### **4. Metode Penelitian**

Metode penelitian menurut Arikunto (2010: 192) adalah cara memperoleh data dalam kegiatan penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut dan sesuai dengan permasalahan yang diteliti serta tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, maka metode penelitian yang dianggap paling tepat dalam melaksanakan penelitian adalah metode survei melalui instrumen angket.

#### **5. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang diisi langsung oleh mahasiswa PGSD FKIP Universitas PGRI Palembang.

#### **6. Teknik Analisa Data**

Analisis data menurut Sugiyono (2010: 86) adalah suatu kegiatan penelitian yang terdiri mendeskripsikan data dan melakukan uji statistika. Berdasarkan pendapat tersebut, maka teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah teknik analisis persentase dari setiap butir pernyataan yang diisi oleh responden dengan rumus statistik.

### **C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Deskripsi Data**

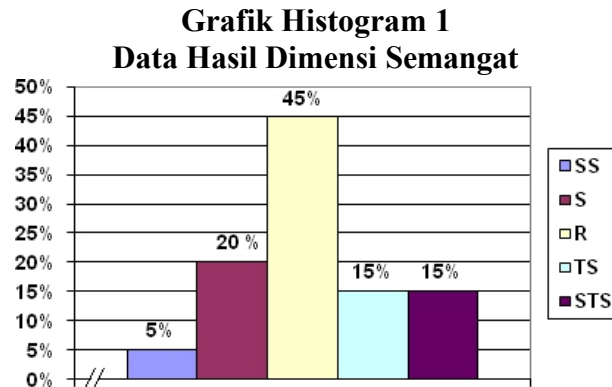
##### **a. Dimensi Semangat**

Berdasarkan data hasil jawaban mahasiswa, maka diperoleh hasil rata-rata jawaban 40 responden dari butir soal nomor (1) sampai butir soal nomor (4) adalah sebagai berikut.

- 1) Remaja menjawab alternatif (a) sebanyak 2 orang (5%).
- 2) Remaja menjawab alternatif (b) sebanyak 8 orang (20%).
- 3) Remaja menjawab alternatif (c) sebanyak 18 orang (45%).
- 4) Remaja menjawab alternatif (d) sebanyak 6 orang (15%).
- 5) Remaja menjawab alternatif (e) sebanyak 6 orang (15%).

Kemudian skor rata-rata dari dimensi semangat adalah 117. Skor tersebut apabila dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada

rentang 100–139 dan tergolong dalam kategori sedang. Data di atas apabila diaplikasikan ke dalam grafik histogram dapat ditampilkan pada grafik berikut ini.



#### b. Dimensi Percaya Diri

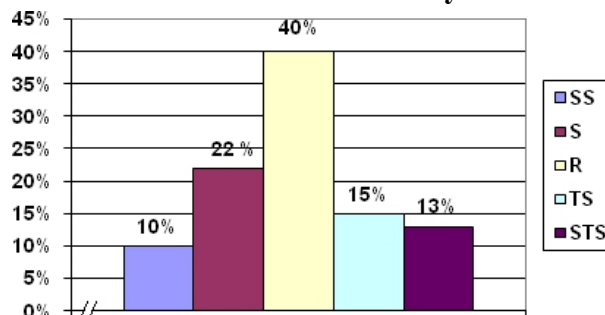
Berdasarkan data hasil jawaban mahasiswa, maka diperoleh hasil rata-rata jawaban 40 responden dari butir soal nomor (5) dan butir soal nomor (6) adalah sebagai berikut.

- 1) Remaja menjawab alternatif (a) sebanyak 4 orang (10%).
- 2) Remaja menjawab alternatif (b) sebanyak 9 orang (22%).
- 3) Remaja menjawab alternatif (c) sebanyak 16 orang (40%).
- 4) Remaja menjawab alternatif (d) sebanyak 6 orang (15%).
- 5) Remaja menjawab alternatif (e) sebanyak 6 orang (15%).

Kemudian skor rata-rata dari dimensi percaya diri adalah 121. Skor tersebut apabila dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang 100 – 139 dan tergolong dalam kategori sedang. Data di atas apabila diaplikasikan ke dalam grafik histogram dapat ditampilkan pada grafik berikut ini.



**Grafik Histogram 2**  
**Data Hasil Dimensi Percaya Diri**



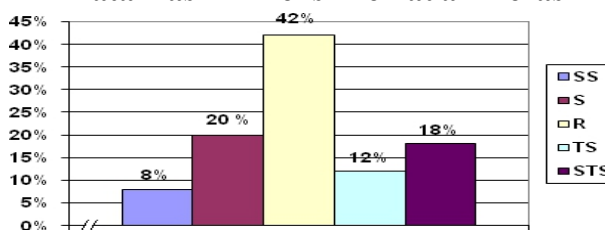
**c. Dimensi Kemauan Keras**

Berdasarkan data hasil jawaban mahasiswa, maka diperoleh hasil rata-rata jawaban 40 responden dari butir soal nomor (7) sampai butir soal nomor (9) adalah sebagai berikut.

- 1) Mahasiswa menjawab alternatif (a) sebanyak 3 orang (8%).
- 2) Mahasiswa menjawab alternatif (b) sebanyak 8 orang (20%).
- 3) Mahasiswa menjawab alternatif (c) sebanyak 17 orang (42%).
- 4) Mahasiswa menjawab alternatif (d) sebanyak 5 orang (12%).
- 5) Mahasiswa menjawab alternatif (e) sebanyak 7 orang (18%).

Kemudian skor rata-rata dari dimensi kemauan keras adalah 113. Skor tersebut apabila dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang 100 – 139 dan tergolong dalam kategori sedang. Data di atas apabila diaplikasikan ke dalam grafik histogram dapat ditampilkan pada grafik berikut ini.

**Grafik Histogram 3**  
**Data Hasil Dimensi Kemauan Keras**

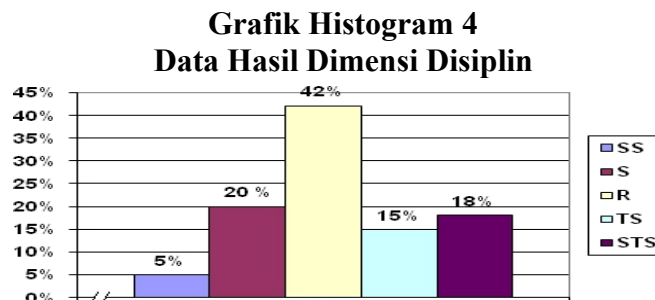


#### d. Dimensi Disiplin

Berdasarkan data hasil jawaban mahasiswa, maka diperoleh hasil rata-rata jawaban 40 responden dari butir soal nomor (10) sampai butir soal nomor (13) adalah sebagai berikut.

- 1) Mahasiswa menjawab alternatif (a) sebanyak 2 orang (5%).
- 2) Mahasiswa menjawab alternatif (b) sebanyak 8 orang (20%).
- 3) Mahasiswa menjawab alternatif (c) sebanyak 17 orang (42%).
- 4) Mahasiswa menjawab alternatif (d) sebanyak 6 orang (15%).
- 5) Mahasiswa menjawab alternatif (e) sebanyak 7 orang (18%).

Kemudian skor rata-rata dari dimensi disiplin adalah 120. Skor tersebut apabila dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang 100 – 139 dan tergolong dalam kategori sedang. Data di atas apabila diaplikasikan ke dalam grafik histogram dapat ditampilkan pada grafik berikut ini.



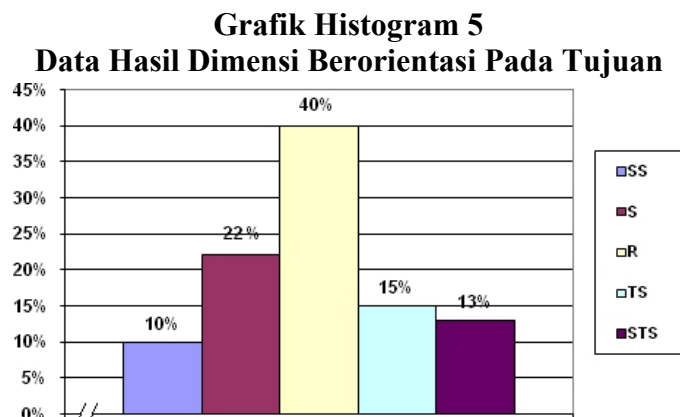
#### e. Dimensi Berorientasi Pada Tujuan

Berdasarkan data hasil jawaban mahasiswa, maka diperoleh hasil rata-rata jawaban 40 responden dari butir soal nomor (14) sampai butir soal nomor (16) adalah sebagai berikut.

- 1) Mahasiswa menjawab alternatif (a) sebanyak 4 orang (10%).
- 2) Mahasiswa menjawab alternatif (b) sebanyak 9 orang (22%).
- 3) Mahasiswa menjawab alternatif (c) sebanyak 16 orang (40%).
- 4) Mahasiswa menjawab alternatif (d) sebanyak 6 orang (15%).

5) Mahasiswa menjawab alternatif (e) sebanyak 5 orang (13%).

Kemudian skor rata-rata dari dimensi disiplin adalah 119. Skor tersebut apabila dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang 100 – 139 dan tergolong dalam kategori sedang. Data di atas apabila diaplikasikan ke dalam grafik histogram dapat ditampilkan pada grafik berikut ini.



## 2. Deskripsi Data Akumulasi Motivasi Mahasiswa PGSD Melakukan Olahraga Rekreasi di *Water fun* Kota Palembang

Berdasarkan hasil deskripsi data lima dimensi yang telah dijelaskan di atas, yaitu dimensi semangat, percaya diri, kemauan keras, disiplin dan berorientasi pada tujuan, maka data tersebut diakumulasi menjadi data secara keseluruhan, yaitu motivasi mahasiswa melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* kota Palembang sebagai berikut.

a. Akumulasi jawaban (a) adalah:

- 1) semangat 5%,
- 2) percaya diri 20%,
- 3) kemauan keras 45%,
- 4) disiplin 15%, dan
- 5) berorientasi pada tujuan 15%.

Berdasarkan akumulasi jawaban lima dimensi tersebut, maka jumlah rata-rata mahasiswa yang menjawab (a) adalah 3 orang (7%).

b. Akumulasi jawaban (b) adalah:

- 1) semangat 10%,
- 2) percaya diri 22%,
- 3) kemauan keras 40%,
- 4) disiplin 50%, dan
- 5) berorientasi pada tujuan 13%.

Berdasarkan akumulasi jawaban lima dimensi tersebut, maka jumlah rata-rata mahasiswa yang menjawab (b) adalah 8 orang (21%).

c. Akumulasi jawaban (c) adalah:

- 2) semangat 8%,
- 3) percaya diri 20%,
- 4) kemauan keras 42%,
- 5) disiplin 12%, dan
- 6) berorientasi pada tujuan 18%.

Berdasarkan akumulasi jawaban lima dimensi tersebut, maka jumlah rata-rata remaja yang menjawab (c) adalah 18 orang (42%).

d. Akumulasi jawaban (d) adalah:

1. semangat 5%,
2. percaya diri 20%,
3. kemauan keras 42%,
4. disiplin 15%, dan
5. berorientasi pada tujuan 18%.

Berdasarkan akumulasi jawaban lima dimensi tersebut, maka jumlah rata-rata mahasiswa yang menjawab (d) adalah 5 orang (14%).

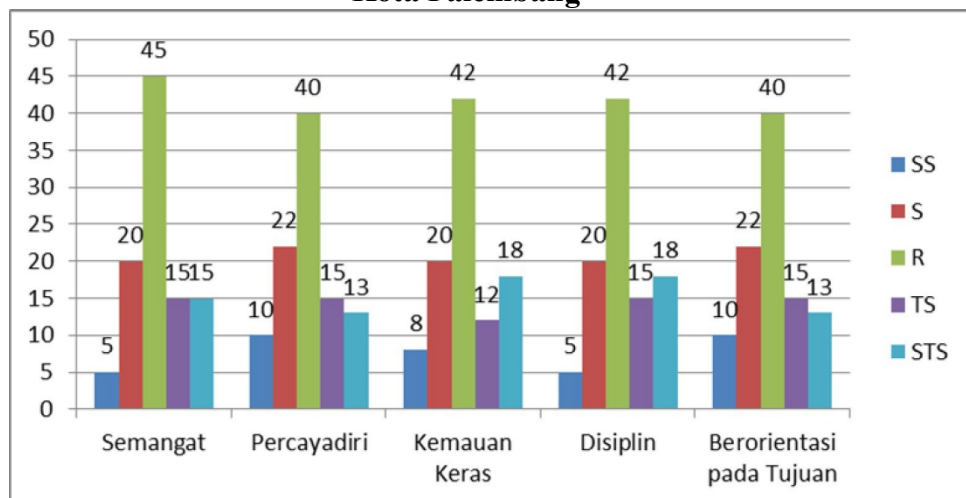
e. Akumulasi jawaban (e) adalah:

- 1) semangat 10%,
- 2) percaya diri 22%,

- 3) kemauan keras 40%,
- 4) disiplin 15%, dan
- 5) berorientasi pada tujuan 13%.

Berdasarkan akumulasi jawaban lima dimensi tersebut, maka jumlah rata-rata mahasiswa yang menjawab (e) adalah 6 orang (16%). Sedangkan akumulasi data dari lima dimensi, yaitu dimensi semangat dengan skor 117, dimensi percaya diri dengan skor 121, dimensi kemauan keras dengan skor 113, dimensi disiplin skor 120 dan dimensi berorientasi pada tujuan dengan skor 119. Skor-skor tersebut apabila dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang 120–139 tergolong dalam kategori sedang, sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan adanya fasilitas *Water fun* di Jakabaring kota Palembang dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk melakukan olahraga rekreasi sebagai pengisi waktu luangnya, meskipun peningkatannya tergolong dalam kategori sedang.

**Grafik Histogram 6**  
**Data Akumulasi Motivasi Mahasiswa Melakukan Olahraga Rekreasi**  
**Kota Palembang**



### 3. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data motivasi mahasiswa yang terdiri dari lima dimensi yaitu: dimensi semangat, dimensi percaya diri, dimensi kemauan keras, dimensi disiplin dan dimensi berorientasi pada tujuan. Adapun hasil analisis dimensi semangat yang diperoleh melalui jawaban 40 mahasiswa terhadap empat butir soal yang tergabung dalam dimensi semangat diperoleh hasil dua mahasiswa (5%) sangat tinggi semangatnya. Kemudian delapan mahasiswa (20%) tinggi semangatnya. Selanjutnya 18 mahasiswa (45%) sedang semangatnya. Dan enam mahasiswa (15%) rendah semangatnya. Selebihnya enam remaja (15%) sangat rendah semangatnya dalam melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang. Data tersebut apabila diakumulasi diperoleh skor sebesar 117. Jumlah tersebut jika dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang nilai 120–139 dan termasuk dalam kategori sedang semangat mahasiswa melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang.

Kemudian hasil analisis dimensi percaya diri yang diperoleh melalui jawaban 40 mahasiswa terhadap empat butir soal yang tergabung dalam dimensi percaya diri diperoleh hasil empat mahasiswa (10%) sangat tinggi percaya dirinya. Kemudian sembilan mahasiswa (22%) tinggi percaya dirinya. Selanjutnya 16 mahasiswa (40%) sedang percaya dirinya. Dan enam mahasiswa (15%) rendah percaya dirinya. Selebihnya lima mahasiswa (5%) sangat rendah percaya dirinya dalam melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang. Data tersebut apabila diakumulasi diperoleh skor sebesar 121. Jumlah tersebut jika dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang nilai 120–139 dan termasuk dalam kategori sedang percaya diri mahasiswa melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang.

Selanjutnya hasil analisis dimensi kemauan keras yang diperoleh melalui jawaban 40 mahasiswa terhadap tiga butir soal yang tergabung dalam

dimensi kemauan keras diperoleh hasil tiga mahasiswa (8%) sangat tinggi kemauan keras. Kemudian delapan mahasiswa (20%) tinggi kemauan keras. Selanjutnya 17 remaja (42%) sedang kemauan keras. Dan lima remaja (13%) rendah kemauan keras. Selebihnya tujuh mahasiswa (18%) sangat kemauan keras dalam melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang. Data tersebut apabila diakumulasi diperoleh skor sebesar 113. Jumlah tersebut jika dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang nilai 120 – 139 dan termasuk dalam kategori sedang kemauan keras remaja melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang.

Sedangkan hasil analisis dimensi disiplin yang diperoleh melalui jawaban 40 mahasiswa terhadap empat butir soal yang tergabung dalam dimensi disiplin diperoleh hasil dua mahasiswa (5%) sangat tinggi disiplin. Kemudian delapan mahasiswa (20%) tinggi disiplin. Selanjutnya 17 mahasiswa (42%) sedang disiplin. Dan enam mahasiswa (15%) rendah disiplin. Selebihnya tujuh mahasiswa (18%) sangat rendah disiplin dalam melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang. Data tersebut apabila diakumulasi diperoleh skor sebesar 120. Jumlah tersebut jika dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang nilai 120 – 139 dan termasuk dalam kategori sedang percaya diri mahasiswa melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang.

Terakhir hasil analisis dimensi berorientasi pada tujuan yang diperoleh melalui jawaban 40 remaja terhadap empat butir soal yang tergabung dalam dimensi berorientasi pada tujuan disiplin diperoleh hasil empat mahasiswa (10%) sangat tinggi berorientasi pada tujuan. Kemudian sembilan mahasiswa (22%) tinggi berorientasi pada tujuan. Selanjutnya 16 mahasiswa (40%) sedang berorientasi pada tujuan. Dan enam mahasiswa (15%) rendah berorientasi pada tujuan. Selebihnya 5 mahasiswa (13%) sangat rendah berorientasi pada tujuan dalam melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang. Data tersebut apabila diakumulasi diperoleh

skor sebesar 119. Jumlah tersebut jika dikonfirmasikan dengan norma penilaian terletak pada rentang nilai 120–139 dan termasuk dalam kategori sedang percaya diri mahasiswa melakukan olahraga rekreasi di *Water fun* Jakabaring kota Palembang.

Analisis data di atas apabila diperhatikan dengan seksama, maka akan jelas terlihat bahwa dimensi percaya diri yang memiliki skor tertinggi yaitu mencapai 121 dan sebaliknya dimensi kemauan keras memiliki skor terendah, yaitu 113. Namun semua skor tersebut masih dalam rentang 120–139 yang tergolong dalam kategori sedang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan adanya fasilitas *Water fun* di Jakabaring kota Palembang dapat meningkatkan motivasi para mahasiswa untuk melakukan olahraga rekreasi sebagai pengisi waktu luangnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beding, Bona. 2000. *Membangun Karakter Bangsa Melalui Olahraga*. Jakarta: Grasindo.
- Crow L. & Crow A. 1989. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Nur Cahaya.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tamba Kusuma.
- Sardiman. 1996. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Salvin E., Robert. 1997. *Education Psychology. Teori and Practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabetha.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.



Tutko A., Thomas & Richard W., Jack. 1971. *Psychology of Coaching*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.