

# PROSIDING SNPO 2018

## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Side Jump Sprint</i> dan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Dandy Surama Torong</i> .....	834
Pengaruh Kepribadian Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pelatih Taekwondo Di Kabanjahe <i>Petrus Sembiring</i> .....	843
Analisis Keberbakatan Olahraga Pada Siswa-Siswa SMP Se Kota Medan <i>Mesnan</i> .....	850
Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Low Dribbling</i> melalui Variasi Latihan Pattern <i>Jefri Fernando Nainggolan</i> .....	856
Pengembangan Teknik Elimination Dalam Permainan Hockey. <i>Haris fadilla</i> .....	860
<b>OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN</b>	
Kebugaran Jasmani <i>Netti Kartikasari Berutu</i> .....	864
Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Unimed <i>Dewi Hamda Mukminingsih Sirait</i> .....	870
Motivasi Peserta Senam Aerobik Masal Di Kota Stabat kabupaten Langkat Tahun 2018 <i>Ilham Dwi Pranata</i> .....	877
Peranan Olahraga Terhadap Anak <i>Ali Mukhtar Harahap</i> .....	882
Hubungan Antara Publik Space Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Aktifitas Olahraga Rekreasi Bagi Masyarakat <i>Suyono</i> .....	889
Kondisi Status Gizi Dan Hubungannya Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putera <i>Akhmad Syiroj</i> .....	896
Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa <i>Khoirul Fiqri Batubara</i> .....	901
Permainan Tradisional Balapan Ban Sepeda Motor Bekas Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Putra Arima , Tarsyad Nugraha, Agung Sunarno</i> .....	909



## MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK MASAL DI KOTA STABAT KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2018

Ilham Dwi Pranata,S.Pd

Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
ilhamdwipranata@gmail.com

**Abstrak.** Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat kota stabat yang melakukan Senam Aerobik Massal di Kota Stabat Tahun 2018. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dengan teknik survey data yang menggunakan angket, sample dalam penelitian berjumlah 30 orang. Dari hasil angket penelitian ini diperoleh Motivasi Peserta Senam Aerobik Massal di Kota Stabat. Tingkat motivasi untuk persiapan senam sebesar 82,96 %. Tingkat motivasi untuk saat melakukan senam 93,78. Dan tingkat motivasi setelah senam sebesar 86,11. Penelitian menyimpulkan bahwa secara umum Motivasi Peserta Senam Aerobik Massal di Kota Stabat termasuk pada kategori Tinggi Sekali, dengan memiliki nilai persentase rata – rata sebesar 87,62%.

**Kata Kunci :** Senam, Aerobik, Masyarakat, Massal

### PENDAHULUAN

Olahraga yang berbagai bentuk jenisnya merupakan suatu wadah kegiatan yang sangat berpengaruh dalam kegiatan manusia baik secara fisik maupun mental, apalagi setelah dicetuskan suatu slogan oleh pemerintah “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”, akhir – akhir ini olahraga semakin banyak digemari baik dikalangan anak – anak, remaja, dewasa, dewasa tua (lansia). Melalui pembinaan dan latihan, olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan hidup sehat, rehabilitasi dan dapat jug sebagai pengobatan, seiring dan sejalan perkembangannya berbagai macam bentuk senam kebugaran jasmani yang merupakan wadah dalam melakukan kegiatan fisik untuk berbagai tujuan.

Kehidupan manusia yang penuh tantangan mau tidak mau harus dihadapi, untuk itu mereka harus memelihara agar kebugaran fisik maupun mental setiap individu dan masyarakat tetap pada kondisi baik dan terjaga, terutama masyarakat yang tinggal dikota stabat, dimana masyarakatnya disibukkan dengan aktivitas sehari – hari untuk menghadapi persaingan dan mempertahankan kehidupan yang lebih baik, setiap individu khususnya masyarakat pada umumnya harus memiliki kebugaran jasmani yang baik pula. Kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani semakin meningkat untuk memiliki tubuh yang sehat, hal ini merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia yakni melakukan gerakan fisik yang senantiasa dapat meingkatkan kebugaran jasmani karena kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik merupakan salah satu unsur yang penting dalam melakukan aktivitas sehari – hari untuk mengantarkan setiap orang untuk dapat menikmati isi alam dan lingkungannya. Judith, dkk dalam movhamad sajoto (1988 : 43 ) mengatakan : “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna



memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu – waktu diperlukan”.

Salah satu aspek yang berperan penting dalam melakukan suatu kegiatan dan agar kegiatan yang dilakukan itu dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan keinginan adalah adanya motivasi, baik yang bersifat intristik maupun ekstrinik dimana motivasi sering disebut juga sebagai dorongan untuk mencapai suatu tujuan. Begitu juga dengan masyarakat kota stabat yang mengikuti senam aerobik yang dilakukan di lapangan alun – alun kota stabat. Motivasi masyarakat kota stabat melakukan senam aerobik diantaranya dapat berupa alasan untuk mempertahankan tubuh yang segar dan sehat, mempertahankan berat badan yang ideal, ingin menyembuhkan suatu penyakit, ingin mengurangi rasa stress akibat kegiatan sehari – hari dan ingin menambah pergaulan dan lain sebagainya.

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey. Adapun tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah memberi gambaran dan membantu terbentuknya teori baru. Langkah-langkah metodenya sebagai berikut :

1. Mensurvey ke lokasi lapangan
2. Menyebarkan angket kepada sampel yaitu peserta senam aerobik
3. Pengolahan data yang dikumpul melalui statistik

### Instrumen Penelitian

Adapun langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian adalah :

1. Kisi-kisi angket

Angket yang diberikan kepada sampel dalam bentuk pertanyaan yang diajukan tentang pertanyaan. Dimana setiap pilihan jawaban yang disusun tersebut ditentukan bobot skornya.

Angket terdiri dari 40 butir pertanyaan dan terdiri dari 4 kelompok jawaban (option) yang bermuatan sebagai berikut :

1. Option (SL) untuk pertanyaan selalu
2. Option (SR) untuk pertanyaan sering
3. Option (JR) untuk pertanyaan jarang
4. Option (TP) untuk pertanyaan tidak pernah

Dari setiap option diatas mempunyai skor yang diurutkan dari yang tertinggi sampai yang terendah yaitu :

No. Urut	Option Jawaban	Singkatan	Skor
a)	Selalu	SL	4
b)	Sering	SR	3
c)	Jarang	JR	2
d)	Tidak Pernah	TP	1

Masris 1989 (dalam Darti Sinuhaji 2008 : 23)



Angket yang digunakan untuk menjangkau data, angket tertutup. Dalam penyusunan angket mengacu kepada indikator-indikator tentang motivasi masyarakat kota Stabat terhadap senam aerobik massal di lapangan Alun-alun Kota Stabat Stabat.

Pada tabel dibawah ini akan dicantumkan 40 butir pertanyaan dengan kisi-kisi menggunakan skala Likert sebagai berikut :

Variabel	No	Komponen	Indikator	No. Item Soal	Penilaian			
					SL	SR	JR	TP
Motivasi Peserta Senam Aerobik	1	Kebutuhan Fisik	Persiapan	1-15				
			Senam					
			Saat Senam	16-30				
			Setelah senam	31-40				

Tabel 1. Kisi-kisi pembuatan angka

### Teknik Analisa Data

Ada beberapa langkah yang ditempuh untuk memperoleh data yaitu :

1. Mengklasifikasikan data tentang motivasi masyarakat yang paling dominan
2. Dari data skor motivasi masyarakat yang telah di deskripsikan, kemudian dicari skor rata-rata responden, maka akan dihasilkan skor rata-rata motivasi masyarakat tersebut.
3. Mendeskripsikan (dalam persentase) data skor motivasi masyarakat yang telah di respon dalam angket motivasi.

Data motivasi tersebut dihitung dengan data menggunakan rumus persentase untuk setiap jumlah frekuensi option yang dijawab responden.

Adapun rumus persentase yang digunakan tersebut adalah :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dimana : P = Persentase yang di cari

F = Frekuensi data mentah sebenarnya

N = Frekuensi data seharusnya (Sudjana, 2005 : 47)

Analisa terhadap data setelah diperoleh skor, maka untuk menemukan norma dan pengklasifikasikan motivasi masyarakat terhadap senam aerobik di kota stabat seperti dikemukakan oleh Winarno 1984 (dalam Darti Sinuhaji 2008 : 25) sebagai berikut :

Tabel. Klasifikasi Penilaian





No	Persentase	Norma
A	80 % - 100 %	Tinggi sekali
B	60 % - 79 %	Tinggi
C	30 % - 59%	Sedang
D	10 % - 29 %	Kurang
E	Kurang Dari 10 %	Kurang sekali

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### A. Deskripsi Data Penelitian

Dari penyebaran angket yang dilakukan terhadap peserta senam yaitu masyarakat kota stabat dengan jumlah 30 responden, diperoleh data nilai angket beserta skor tentang motivasi peserta senam aerobic di Dari perolehan data yang dioeroleh lewat angket (quesioner) yang telah disebarakan di kota stabat diperoleh rata – rata keseluruhan persentase sebesar 87.62% dan tergolong *kategori tinggi sekali*. Survey tetang motivasi peserta senam aerobic dikota stabat disusun berdasarkan indikator, yaitu persiapan senam, saat melakukan senam, dan setelah senam. Secara rinci sumbangan indikator – indikator ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Dilihat dari hasil angket motivasi pesertasenam aerobik massal di kota Stabat. Yang dilihat dari motivasi persiapan senam sebesar 82.96%, motivasi saat melakukan senam sebesar 93.78% , dan motivasi setelah senam sebesar 86.11%. Untuk memperjelas dapat digambarkan dengan histogram berikut ini :

Keterangan :

1. Persiapan senam
2. Saat Senam

Setelah Senam

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Dari hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian dari data angket motivasi peserta senam aerobic di kota stabat dapat disimpulkan bahwa : secara umum motivasi peserta senam aerobic di kota stabat termasuk pada kategori tinggi sekali dengan memiliki nilai persentase rata – rata sebesar 87.62 %.



## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini maka disarankan sebagai berikut. Hendaknya masyarakat kota stabat yang melakukan senam agar termotivasi untuk mengikuti senam aerobik, yang manfaatnya sangat berguna untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, dkk (1995). *Dasar – dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta ; DEPDIBUD.
- Arikunto Suharsimi (2005). *Prosedur Penelitian*. Jakarta ; PT, Rienka Cipta.
- Brick Lynne (2002). *Bugar dengan senam aerobik*. Jakarta ; PT. Raja Grafindo Persada.
- DEPDIBUD (1976). *Erobika*. Jakarta ; Balai Pustaka.
- Sudjana (2005). *Metode Statistik*. Bandung ; PT. Tarsito.
- Tim Dosen (2004). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Medan ; FIK UNIMED.
- Yusuf (2006). *Metode Praktis Belajar Senam Aerobic*. Medan ; FIK Unimed.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY