

## ABSTRAK

**TITO PAMBUDI. Survei Motivasi Remaja Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Pada Kegiatan *Car Free Day* Di kota Binjai.**

**(Pembimbing Skripsi : Rima Mediyana Sari, S.Si, M.Or)**

**SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2022.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi remaja Kota Binjai dalam melakukan aktivitas olahraga pada kegiatan *Car Free Day*. Banyak faktor yang mempengaruhi kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas olahraga, salah satunya adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri yang disebut motivasi intrinsik. Selain itu terdapat juga faktor dorongan yang berasal dari luar yang disebut sebagai motivasi intrisik.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif dan analisis data yang digunakan adalah deskriptif prosentase. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja yang mengikuti kegiatan *Car Free Day* di Kota Binjai. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan total jumlah sampel sebanyak 100 orang remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi remaja dalam melakukan aktivitas olahraga di Kota Binjai berada dalam pada kategori motivasi tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil persentase 80% remaja memiliki motivasi yang tinggi untuk berolahraga pada kegiatan *Car Free Day*, kemudian 20% menunjukkan remaja dengan motivasi sedang dan 0% remaja dalam kategori motivasi rendah untuk melakukan aktivitas olahraga pada kegiatan *Car Free Day* di Kota Binjai.

**Kata Kunci : Motivasi, Remaja, Aktivitas Olahraga**

