

ABSTRAK
GAMBARAN MOTIVASI, IMPLEMENTASI PROGRAM LATIHAN DAN
PERSEPSI TERHADAP SARANA OLAHRAGA DI UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA PASCA TES KEBUGARAN DOSEN 2016 DI
SPORT SCIENCE

Aditya Anggara Rizky Bhaskara

1307203

Pembimbing : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran motivasi, implementasi program latihan dan persepsi terhadap sarana olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia pasca tes kebugaran dosen 2016. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Sampel terdiri dari 31 dosen yang mengikuti tes kebugaran dosen di *Sport Science Laboratory*. Pengambilan data menggunakan tiga instrumen yaitu kuesioner motivasi berolahraga, implementasi program latihan dan persepsi sarana olahraga. Hasil dari analisis data diketahui bahwa hasil skor rata-rata motivasi berolahraga 97.80 dengan presentase 78.24% dengan kategori tinggi, motivasi intrinsik lebih dominan dengan presentase sebesar 80.32% termasuk dalam kategori sangat tinggi dan sebanyak 12 orang dosen memiliki motivasi intrinsik sangat tinggi, 13 orang dosen memiliki motivasi intrinsik dalam kategori tinggi dan 1 orang dosen memiliki motivasi intrinsik dalam kategori sedang. Motivasi ekstrinsik dosen dalam berolahraga dengan rata-rata skor 39.57 dengan presentase 79.15% termasuk dalam kategori tinggi, 14 orang dosen memiliki motivasi ekstrinsik dalam kategori tinggi, 2 orang dosen dalam kategori sedang dan 11 orang dosen dalam kategori sangat tinggi. Frekuensi olahraga yang dilakukan rata-rata 3 kali per minggu dengan kategori sedang, jenis olahraga tergolong dalam aerobik tipe 2 dan durasi berolahraga rata-rata dosen sebesar 68 menit. Persepsi terhadap sarana olahraga dengan skor rata-rata 33.53 dengan presentase 85.99% dan termasuk kategori baik.

Kata kunci: Motivasi, implementasi program latihan, persepsi sarana olahraga

ABSTRACT
DESCRIPTIVE OF MOTIVATION, IMPLEMENTATION PROGRAM
AND PERCEPTION ON SPORT FACILITIES AT INDONESIA
UNIVERSITY OF EDUCATION FOLLOWING PHYSICAL FITNESS
TES OF LECTURE IN 2016 AT SPORT SCIENCE LABORATORY

Aditya Anggara Rizky Bhaskara

1307203

Adviser : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

The purpose of this research is to describe motivation, implementation of training program and perception on sport facilities at Indonesia University of Education. Thirty one lectures participated in this study. Three instrument, questionnaire of motivation, implementation of training program and sport facilities is used. The result is that average of motivation is 97.80 converted into the percentage of 78.24%, high motivation category. An intrinsik motivation is a dominant with 80.32% included within very high category. Moreover, twelve lectures possess very high intrinsic motivation and respectively thirteen and one lectures have high and moderate intrinsik motivation. In addition, an extrinsic motivation of lectures in exercise is 39.57 or 79.15% which is high category. Fourteen, eleven, and one lectures have very high, high, and moderate category of extrinsic motivation respectively. Sport frequency implemented is three times a week which is moderate intensity and prescription of exercise is type 2 of aerobic exercise. The average length of exercise duration applied by lectures is sixty eight minutes and the average score of sport facilities is 33.53 or 85.99% include good level.

Key note: Motivation, implementation program , perception sport facilities