

**ABSTRAK**  
**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN**  
**MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT**  
**STRESS**

**Restu Tri Oktaviani**

**1403390**

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**  
**Universitas Pendidikan Indonesia**

**Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga zumba terhadap peningkatan motif berolahraga dan penurunan tingkat stress. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperimen dengan pemilihan sampel dilakukan secara *Two-Stage Random Sampling* yaitu tehnik untuk mengkombinasikan *Cluster Sampling* dengan individual random sampling pada mahasiswa perempuan Ilmu Keolahragaan dari Universitas Pendidikan Indonesia. Instrumen yang digunakan peneliti adalah angket *Motives for Physical Activities Measure - Revised* (MPAM-R) yang terdiri dari 30 pertanyaan yang mencakup tentang motif berolahraga. Angket kedua menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* ( DASS ) yang terdiri dari 42 pertanyaan mencakup tentang tingkat stress. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre Test Post Test Design* dan menggunakan analisis *Paired Sample t Test* dari software SPSS versi 22. Hasil penelitian diperoleh bahwa olahraga zumba tidak berpengaruh terhadap peningkatan motif berolahraga dengan nilai signifikansi sebesar 0,869 ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima akan tetapi olahraga zumba berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak. Rekomendasi penelitian ini bagi para peneliti mencobakan penelitian ini kepada atlet, melibatkan sampel yang lebih banyak, dilakukan dengan wilayah yang luas, dengan metode yang berbeda, dan lebih memotivasi sampel agar terdapat peningkatan dalam motif berolahraga.

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA**  
**DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kata kunci: *aerobic, zumba dance, stress, motives of physical activity*

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF ZUMBA SPORTS ON INCREASING MOTIVES EXERCISING AND DECREASING STRESS LEVEL**

**Restu Tri Oktaviani**  
**1403390**

**Faculty of Sport and Health Education**  
**Indonesian Education University**

**Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.**

The purpose of this study was to determine the effect of zumba exercise on improving exercise motive and decreasing stress level. The research method used in this research is quasi experimental method with the sample selection is done by Two-Stage Random Sampling that is technique to combine Cluster Sampling with individual random sampling at female student of Sport Science from Universitas Pendidikan Indonesia. The instrument used by researchers is a questionnaire Motives for Physical Activities Measure - Revised (MPAM-R) consisting of 30 questions that covers about exercise motif. The second questionnaire using Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS) consisting of 42 questions covers the level of stress. The research design used is One Group Pre Test Post Test Design and using Paired Sample t Test analysis from SPSS software version 22. The result obtained that zumba sport does not have an effect on the improvement of exercise motif with significance value of 0.869 ( $p > 0,05$ ) then  $H_0$  is accepted but zumba exercise has an effect on decreasing stress level with significance value of 0.000 ( $p < 0,05$ ) then  $H_0$  is rejected. The recommendation of this study for the researchers to try this study to athletes, involving more samples, conducted with a wide area, with different

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

methods, and more motivate the sample so that there is an increase in the motive of exercise.

Keywords: aerobic, zumba dance, stress, motives of physical activity

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

***PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA  
DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)