

**MOTIVASI DAN KEBUGARAN MASYARAKAT di KABUPATEN  
GARUT**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :  
Muhammad Iqbal Syarani  
NIM 1904686

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

# Motivasi Dan Kebugaran Masyarakat di Kabupaten Garut

Oleh  
Muhammad Iqbal Syarani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga  
dan Kesehatan

© Muhammad Iqbal Syarani 2022  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto copi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Muhammad Iqbal Syarani  
MOTIVASI DAN KEBUGARAN MASYARAKAT di KABUPATEN GARUT

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing:  
Pembimbing I



Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.  
NIP : 19631107 198803 2 002

Mengetahui,  
Pembimbing II sekaligus,  
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Upi



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.  
NIP : 19760812 200112 1 001

## ABSTRAK

### MOTIVASI DAN KEBUGARAN MASYARAKAT di KABUPATEN GARUT

Muhammad Iqbal Syarani

1904686

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

**Pembimbing I : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.**

**Pemibimbing II : Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan motivasi beolahraga dengan tingkat kebugaran. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini masyarakat generasi z yang berusia 12-25 tahun. Yang berdomisili di Kab. Garut. Jumlah sampel sebanyak 165 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan berupa Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) digunakan untuk mengukur tingkat motivasi berolahraga pada masyarakat. Multi Stage Fitness Test (MSFT) digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran yang menunjukkan bahwa generasi z di Kab Garut tingkat kebugarannya sangat buruk. Data kemudian di analisis dengan menggunakan Spearmen Rho. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan motivasi dengan tingkat kebugaran (nilai sig. 0.033<0.05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat kebugaran.

**Kata Kunci:** *Motivasi, Generasi z, Kebugaran, BREQ-2, Multistage Fitness Test*

## ***ABSTRACT***

### ***MOTIVATION AND COMMUNITY FITNESS in GARUT REGENCY***

**Muhammad Iqbal Syarani**

**1904686**

**Ilmu Keolahragaan FPOK UPI**

***Advisor I : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.***

***Advisor I : Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.***

The purpose of this study was to examine the relationship between exercise motivation and fitness level. The method used is a correlational quantitative research method. The population of this study is the Z generation, aged 12-25 years. Those who live in Garut Regency The number of samples is 165 people with the sampling technique using convenience sampling. The instrument used is the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) used to assess the level of motivation to exercise in the community. The Multi Stage Fitness Test (MSFT) is used to measure fitness level which shows that generation z in Garut Regency has very poor fitness level. The data were then analyzed using Spearman Rho. The results of the analysis show that there is a relationship between motivation and fitness level (significant value  $0.033 < 0.05$ ), which means that there is a significant relationship between motivation and fitness level.

***Keywords: motivation, generation z, fitness, BREQ-2, Multistage Fitness Test***

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK.....	16
<i>ABSTRACT</i> .....	18
HALAMAN PERNYATAAN KEABSAHAN SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	19
DAFTAR TABEL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR GAMBAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB 1.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I.1 Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I.2 Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I.3 Tujuan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I.4 Manfaat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I.5 Struktur Organisasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Kajian Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1    Motivasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2    Kebugaran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3    Generasi Z .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Penelitian Terdahulu.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Teori Relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.2 Partisipan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.1 <i>Behavioural Regulation Exercise And Questionere</i> (BREQ-2) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4.2 <i>Multi Stage Fitness Test</i> (MSFT).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7 Prosedur Pengelolaan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.1 Deskriptif Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.2 Uji Normalitas Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7.3 Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Deskriptif Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1 Motivasi Generasi Z di Kabupaten Garut.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2 Tingkat Kebugaran Generasi Z di Kab Garut .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Rekomendasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	21
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Badri, M. (2022). *Pribumi Digital Moderat : Profil Kecakapan Komunikasi Digital Generasi Z*. 5, 291–303.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Chillakuri, B. (2020). Understanding Generation Z expectations for effective onboarding. *Journal of Organizational Change Management*, 33(7), 1277–1296. <https://doi.org/10.1108/JOCM-02-2020-0058>
- Christiani, L. C., & Ikasari, P. N. (2020). Generasi Z dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi dalam Perspektif Budaya Jawa. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 4(2), 84–105.
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.8796>
- Dolot, A. (2018). *New trends in management The Characteristics of Generation Z*. 2(2).
- Eko Juli Fitrianto. (2016). PROFIL HASIL TES PENGUKURAN VO2MAX METODE LABORATORIUM DAN METODE MULTI STAGE FITNESS TEST/ BLEEP TEST. *FIK UNY*, 4(1), 88–100.
- Fraenkel, J. R. (2012). *How To Design and Evaluate Research in Education*.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran



- Menggunakan Teknologi dapat Meningkatkan Literasi Manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1.2678>
- Hidayat, Z., Saefuddin, A., & Sumartono, S. (2017). Motivasi, Kebiasaan, dan Keamanan Penggunaan Internet. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 13(2), 129–150. <https://doi.org/10.24002/jik.v13i2.675>
- Karima, U. Q., Herbawani, C. K., & ... (2022). Edukasi Peran Generasi Z Dalam Pengendalian Covid-19. *JMM (Jurnal ...)*, 6(1), 54–67. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/6036>
- Komarudin, D. M. (2015). Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis untuk Meningkatkan Kinerja Wasit Sepakbola. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 5(2), 179–190. <https://journals.mindamas.com/index.php/atikan/article/view/744>
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 19(4), 231–235. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131405898/pengabdian/KEBUGARAN+JASMANI+DAN+PRODUKTIVITAS+KERJA.pdf>
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191–196. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Maros, H., & Juniar, S. (2016). 済無No Title No Title No Title. 1–23.
- McGrath, N., & Bayerlein, L. (2013). Engaging online students through the gamification of learning materials: The present and the future. *30th Annual Conference on Australian Society for Computers in Learning in Tertiary Education, ASCILITE 2013*, 573–577.
- Muzamil, M. S., Afriwardi, A., & Martini, R. D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di

- Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2). <https://doi.org/10.25077/jka.v3i2.87>
- Nicholas, A. J. (2020). *Digital Commons @ Salve Regina Preferred Learning Methods of the Millennial Generation*. [http://digitalcommons.salve.edu/fac\\_staff\\_pub%0Ahttp://digitalcommons.salve.edu/fac\\_staff\\_pub/18](http://digitalcommons.salve.edu/fac_staff_pub%0Ahttp://digitalcommons.salve.edu/fac_staff_pub/18)
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Pallant, J. (2011). *For the SPSS Survival Manual*. Routledge.
- Paradisis, G. P., Zacharogiannis, E., Mandila, D., Smirtiotou, A., Argeitaki, P., & Cooke, C. B. (2014). Multi-stage 20-m shuttle run fitness test, maximal oxygen uptake and velocity at maximal oxygen uptake. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 81–87. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0035>
- Patimah, L., & Herlambang, Y. T. (2021). Menanggulangi Dekadensi Moral Generasi Z Akibat Media Sosial Melalui Pendekatan Living Values Education (LVE). *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 5(2), 150–158.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Politechniki, Z. N., Seria, S., Politechnika, B. H., & Boomers, B. (2016). *Zarządzanie różnorodnością pokoleniową*.
- Rahayu, P. P., Irsyadiah, A. U., Fitriyatunur, Q., & Indiarti, P. T. (2021). Pemberian Edukasi Kepada Masyarakat Tentang Generasi Z dan

- Keunikannya. *Jurnal Pengabdian Sosial Indonesia*, 1(1), 43–53.  
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JPSI/article/view/23704>
- Rahmi, R. N. A. (2020). *HUBUNGAN ANTARA MINAT DAN MOTIVASI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 BAREGBEG*. 945, 945.
- Rastati, R. (2018). Media Literasi Bagi Digital Natives: Perspektif Generasi Z Di Jakarta. *Jurnal Kwangsan*, 6(1), 60.  
<https://doi.org/10.31800/jtp.kw.v6n1.p60--73>
- Rezza, R. F. (2015). *Rd. Fahmi Rezza S, 2015 HUBUNGAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRESTASI AKADEMIK Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 2015.
- Rosen, L. D. (2011). Teaching the iGeneration. *Educational Leadership*, 68(5), 10–15.
- Santoso, D. A. R. I. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgri Banyuwangi. *Kejora*, 1(1), 37–46.
- Saripudin, SPd, & MT. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2015*.
- Septania, S., & Proborini, R. (2020). Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z. *Analitika*, 12(2), 138–147.  
<https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.4175>
- Welis, W. (2013). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik Dan Kebugaran. Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*.