

**SURVEI MINAT DAN MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK DI
SANGGAR SENAM ULAK PATIAN**

SKRIPSI



OLEH

RANA SARI
NIM: 3134010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
menyatakan bahwa

RANA SARI
NIM: 3134010

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 30 September 2025

Dekan FKIP


Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**SURVEI MINAT DAN MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK DI
SANGGAR SENAM ULAK PATIAN**

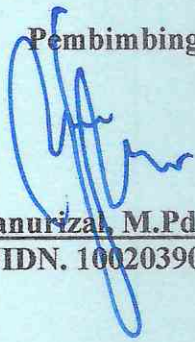
SKRIPSI

Oleh :

RANA SARI
NIM: 2134010

Telah Disetujui

Pembimbing I



Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

Pembimbing II

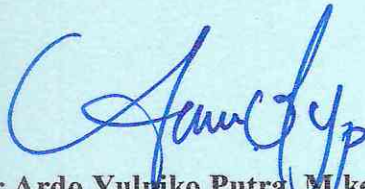


Resdianto, M.Pd
NIDN : 1011109102

Pasir Pengaraian, 30 September 2025

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan**



Dr. Ardo Yulpiro Putra, M.kes
NIDN : 1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

RANA SARI
NIM: 2134010

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 30 September 2025 sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

1. **Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO**
NIDN. 1002039001
(Ketua)
2. **Resdianto, M.Pd**
NIDN. 1011109102
(Sekretaris)
3. **Riwaldi Putra, M.Pd**
NIDN:1020099201
(Anggota)
4. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1008018805
(Anggota)
5. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**
NIDN/NUPTK. 3747777678130122
(Sekretaris)

Tanda Tangan

:

:

:

:

:

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : RANA SARI
NIM : 2134010
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“SURVEI MINAT DAN MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK DI SANGGAR SENAM ULAK PATIAN”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 30 September 2025

Yang menyatakan,


RANA SARI
NIM. 2134010

SURVEI MINAT DAN MOTIVASI PESERTA SENAM AEROBIK DI SANGGAR SENAM ULAK PATIAN

RANA SARI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat minat dan motivasi peserta senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian. Fenomena rendahnya partisipasi dan *drop-out* pada kegiatan olahraga sering dikaitkan dengan fluktuasi kedua faktor psikologis ini. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh peserta aktif senam aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian, dengan melibatkan 10 responden sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah angket (kuesioner) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil uji Alpha Cronbach di atas 0.875, menunjukkan instrumen yang sangat konsisten.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat minat peserta secara keseluruhan berada pada kategori Sangat Berminat (Rata-rata Skor 3.73), di mana minat fungsional (manfaat kesehatan dan kebugaran) menjadi pendorong utama. Sementara itu, tingkat motivasi peserta berada pada kategori Sangat Setuju (Rata-rata Skor 3.90). Kekuatan terbesar motivasi terletak pada Motivasi Intrinsik, yang mencapai rata-rata skor sempurna (4.0), menandakan bahwa peserta berpartisipasi didorong oleh rasa senang dan kepuasan pribadi yang mendalam. Hasil ini menyimpulkan bahwa partisipasi aktif dan berkelanjutan peserta di Sanggar Senam Ulak Patian ditopang oleh keselarasan antara kesadaran akan manfaat kesehatan (minat ekstrinsik) dan kenikmatan atau kesenangan pribadi selama melakukan senam (motivasi intrinsik).

Kata Kunci: Minat; Motivasi; Senam Aerobik; Sanggar Senam.

A SURVEY OF INTEREST AND MOTIVATION OF AEROBIC EXERCISE PARTICIPANTS AT ULAK PATIAN FITNESS STUDIO

RANA SARI

*Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pasir Pengaraian University
2025*

ABSTRACT

This research aims to determine the profile of interest and motivation levels among aerobic exercise participants at the Ulak Patian Fitness Studio. The phenomenon of low participation and high drop-out rates in sports activities is often associated with fluctuations in these two psychological factors. The study employs a descriptive survey method with a quantitative approach. The study population was all active aerobic exercise participants at Ulak Patian Fitness Studio, involving 10 respondents as the research sample. The instrument used was a questionnaire whose validity and reliability had been tested, yielding a Cronbach's Alpha result above 0.875, indicating a highly consistent instrument.

The data analysis results show that the overall level of participant interest falls into the Highly Interested category (Average Score 3.73), where functional interest (health benefits and fitness) is the main driving factor. Meanwhile, the participants' motivation level is in the Strongly Agree category (Average Score 3.90). The greatest strength of motivation lies in Intrinsic Motivation, which achieved a perfect average score (4.0), indicating that participants are driven by a deep sense of personal enjoyment and satisfaction. This study concludes that the active and sustained participation of participants at the Ulak Patian Fitness Studio is supported by the alignment between the awareness of health benefits (extrinsic interest) and the personal pleasure or enjoyment experienced during the exercise (intrinsic motivation).

Keywords: *Interest; Motivation; Aerobic Exercise; Fitness Studio.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **"Survei Minat dan Motivasi Peserta Senam Aerobik di Sanggar Senam Ulak Patian"**. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, dengan rendah hati peneliti menerima segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan di masa yang akan datang. Dalam proses penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan, petunjuk, dorongan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada yang terhormat:

1. Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Penguji I, Ibu Lolita Manurizal, Penguji II, Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
3. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi.

4. Dr. Hardianto,S.Pd.,M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
5. Peserta Senam Aerobik Di Sanggar Senam Ulak Patian yang telah bersedia untuk menjadi sampel pada penelitian ini.
6. Kedua orang tua tercinta Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan doa bimbingan serta dukungan materi dan moral sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi ini
7. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2021/2022 yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih semuanya semoga tetap dalam lindungan dan di ridhoi oleh Allah SWT. Amin.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih mempunyai kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini.

Pasir Pangaraian, September 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Pembatasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Landasan Teori	8
2.1.1. Konsep Senam Aerobik.....	8
2.1.2. Teori Minat.....	10
2.1.3. Teori Motivasi.....	11
2.2. Penelititan Relevan.....	12
2.3. Kerangka Konseptual	13
2.4. Hipotesis.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	15
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	15
3.3. Populasi Dan Sampel	15
3.4. Defenisi Operasional Penelitian	17

3.5. Instrumen Penelitian.....	17
--------------------------------	----

3.6. Teknik Pengumpulan Data	19
------------------------------------	----

BAB IV SKRIPSI DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Skripsi	21
------------------------------	----

4.2. Pembahasan Skripsi.....	26
------------------------------	----

BAB V PENUTUPAN

5.1. Kesimpulan.....	
----------------------	--

5.2. Rekomendasi	
------------------------	--

DAFTAR PUSTAKA	
-----------------------------	--