

**MODEL PENGEMBANGAN MOTIVASI BERBASIS LOMBA UNTUK
MENINGKATKAN PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA
SENAM AEROBIK DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2017**

TESIS

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



Oleh

Dhian Kusmiyanti

A121608013

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

commit to user
2018



HALAMAN PENGESAHAN TESIS

MODEL PENGEMBANGAN MOTIVASI BERBASIS LOMBA UNTUK
MENINGKATKAN PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA
SENAM AEROBIK DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2017

OLEH

DHIAN KUSMIYANTI

A121608013

Komisi Pembimbing	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd NIP. 196511281990031001		09-07-2018
Pembimbing II	Tri Aprilijanto Utomo, M. Kes., Ph.D NIP. 196404171990031001		9-07-2018

Telah dinyatakan memenuhi syarat
pada tanggal...09...07...2018Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan
Program Pascasarjana UNSProf. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd
NIP. 196511281990031001

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI TESIS

MODEL PENGEMBANGAN MOTIVASI BERBASIS LOMBA UNTUK
MENINGKATKAN PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA
SENAM AEROBIK DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2017

TESIS

Oleh

Dhian Kusmiyanti


A121608013

Telah dipertahankan didepan penguji
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
pada tanggal 09-08-2018

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr.,SU,AIFO NIP. 194805311976031001		09-08-2018
Sekretaris	Dr. Slamet Riyadi,S.Pd.,M.Or NIP.197011022005011002		09-08-2018
Anggota	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd NIP. 196511281990031001		09-08-2018
	Tri Aprilijanto Utomo, M. Kes.,Ph.D NIP. 196404171990031001		09-08-2018

Mengetahui

Kepala Program Studi
Ilmu Keolahragaan


Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd
NIP. 196511281990031001



PERNYATAAN KEASLIAN DAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis yang berjudul: **MODEL PENGEMBANGAN MOTIVASI BERBASIS LOMBA UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA SENAM AEROBIK DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2017** ini adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis digunakan sebagai acuan dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber acuan serta daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah lain harus seijin dan menyertakan tim pembimbing atau author dan PPs UNS sebagai institusinya. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta, Juli 2018

Mahasiswa,



Dhian Kusmiyanti

A121608013

ABSTRAK

Dhian Kusmiyanti. 2017. MODEL PENGEMBANGAN MOTIVASI BERBASIS LOMBA UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA SENAM AEROBIK DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2017. Tesis, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Tujuan penelitian adalah untuk uji produk model pengembangan motivasi berbasis lomba untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga senam aerobik di Kota Surakarta Tahun 2017”.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (*research and development*). Penelitian dan pengembangan selalu diawali dengan adanya kebutuhan, permasalahan yang membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu. Model pengembangan motivasi berbasis lomba yang diterapkan adalah mengadakan lomba antar sanggar senam aerobik. Dengan diadakan lomba senam aerobik, partisipasi masyarakat yang diharapkan adalah bertambahnya jumlah peserta dimasing-masing sanggar senam aerobik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahap pendahuluan yang dilakukan adalah wawancara kepada Ketua Lembaga Kursus Dan Pelatihan (LKP) TISA, instruktur senam, dan peserta senam aerobik di Kota Surakarta. Peserta yang mengikuti senam aerobik berasal dari latar belakang yang berbeda-beda yaitu dari lingkungan pendidikan baik guru maupun pelajar, remaja, ibu rumah tangga, dan lanjut usia. Peserta yang mengikuti senam aerobik memiliki motivasi yang berbeda-beda. Motivasi tersebut adalah supaya badan menjadi sehat dan bugar, rekreasi, menambah teman, ingin menyalurkan ilmu kepada orang lain, dan menjadi juara saat mengikuti lomba. Dari bermacam-macam motivasi yang ada, maka perlu diuji model pengembangan motivasi berbasis lomba apakah dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga senam aerobik. Tahap kedua adalah uji coba produk. Adapun jumlah keseluruhan uji coba produk kelompok besar sebelum dilakukan model pengembangan motivasi berbasis lomba berjumlah 186 peserta dengan jumlah skor 13728 dan jumlah skor maksimal 18600. Maka dapat diperoleh hasil persentase sebesar 73.84%. Namun, setelah diterapkan model pengembangan motivasi berbasis lomba, hasil uji coba produk kelompok besar menjadi 225 peserta dengan jumlah skor 16955 dan jumlah skor maksimal 22500. Maka dapat diperoleh hasil persentase sebesar 74.8%. Adapun jumlah peningkatan adalah 39 peserta dengan persentase 20.97%, jumlah skor meningkat 3227 dengan persentase 23.50% dan jumlah skor maksimal meningkat 3900 dengan persentase 20.96%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan model pengembangan motivasi berbasis lomba dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga senam aerobik di Kota Surakarta Tahun 2017.

Kata Kunci : Senam Aerobik, Motivasi, Partisipasi Masyarakat, Penelitian Pengembangan.

ABSTRACT

Dhian Kusmiyanti. 2017. COMPETITION-BASED MOTIVATION DEVELOPMENT MODEL FOR IMPROVING PUBLIC PARTICIPATION IN AEROBIC GYMNASTIC SPORT IN SURAKARTA CITY IN 2017. Thesis, Sports Science Study Program, Postgraduate Program, Surakarta Sebelas Maret University.

The objective of research was to examine competition-based motivation development model for improving public participation in aerobic gymnastic sport in Surakarta City in 2017.

This research employed research and development method. Research and development always start with the presence of need, the problem needing to be solved using a certain product. Competition-based motivation development applied model was to hold competition between aerobic gymnastic studios. Trough organizing aerobik gymnastic competition, public participation is expected to improve as indicated with the increase in the number of participants in each aerobic gymnastic studio.

The result of research showed that preliminary stage conducted was interview with Chairperson of *Lembaga Kursus dan Pelatihan (LKP) TISA* (TISA Course and Training Institution), gymnastic instructor, and aerobic gymnastic participants in Surakarta City. Participants attending aerobic gymnastic activity came from different backgrounds: education environment including teachers and students, adolescents, housewives, and elders. Participants attending aerobic gymnastic had different motivations including to make body healthy and fit, for recreation, to make friend, to share knowledge with others, and to be the champion during competition. Considering various motivations existing, competition-based motivation development model should be trialed to find out whether or not it could improve public participation in aerobic gymnastic sport. The second stage was product trial. The large-scale tryout on the product before the application of competition-based motivation development model involved 186 participants with total score of 13728 and maximum total score of 18600. Therefore, the proportion of 73.84 was obtained. However, after the application of competition-based motivation development, the result of large-scale tryout showed that the number of participants was 225 with total score of 16955 and total maximum score of 22,500. The proportion of 74.8% was obtained. Thus, there was an increase by 39 participants, or 20.97%, with total score increasing by 3277 or 23.50% and total maximum score increasing by 3900 or 20.96%. Thus, it could be concluded that competition-based motivation development model could improve public participation in aerobic gymnastic sport in Surakarta City in 2017.

Keywords: Aerobic Gymnastic, Motivation, Public Participation, Research and Development

MOTTO

“Sebaik-baik orang ikut berpartisipasi adalah orang dapat bermanfaat bagi orang lain”

“Penulis”



commit to user

PERSEMBAHAN

Tesis ini dipersembahkan kepada:

1. Bapak Karto dan Ibu Tuki Rahayu. Selaku orang tua yang selalu memberikan dukungan materi, moral dan spiritual dalam penyusunan tesis.
2. Bapak H. Yuni Suprpto, A.Md dan Ibu Hj. Siti Isnaini, S.Pd. Selaku orang tua yang dukungan materi, moral dan spiritual dalam penyusunan tesis.
3. Muhammad Roviq Nur Ramadhan, S.Pd. Selaku suami saya tercinta dan tersayang yang telah memberikan dukungan, arahan, motivasi dalam penyusunan tesis.
4. Fajar Subagyo dan Anjar Suprianto. Selaku adik-adik saya yang sudah memberikan do'a, motivasi dan inspirasi dalam penyusunan tesis.
5. Mbah Panji dan Mbah Sri. Selaku kakek dan nenek saya yang sudah memberikan do'a dan motivasi dalam penyusunan tesis.
6. Saudara-saudara saya yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam penyusunan tesis.
7. Rekan-rekan Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 PPs Universitas Sebelas Maret Surakarta.
8. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tesis dengan judul **“MODEL PENGEMBANGAN MOTIVASI BERBASIS LOMBA UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA SENAM AEROBIK DI KOTA SURAKARTA TAHUN 2017”**.

Penyusunan Tesis ini banyak sekali kekurangnngan peneliti dalam banyak hal, namun berkat bimbingan dan bantuan dari banyak pihak, maka hal tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S. Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd. Direktur Program Pascasarjana Univesitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. Selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Pembimbing I, yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti selama proses pembimbingan serta dalam proses perkuliahan.
4. Tri Aprilijanto Utomo, M. Kes.,Ph.D. Sebagai Pembimbing II, yang telah memeberikan ilmu, motivasi serta proses pembimbingan dalam penyusunan tesis.
5. Para Dosen dan Staff program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada peneliti selama proses perkuliahan.
6. Sri Saptorini Herwati, SE.,MM. Selaku Ketua Lembaga Kursus Dan Pelatihan (LKP) TISA yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan tesis.
7. Hartini, S.Pd.,M.Or. Selaku Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan tesis.

commit to user

8. Yoyok, Yuni, Leni, dan Maria. Selaku instruktur senam aerobik di Kota Surakarta yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan tesis ini.
9. Bapak Karto dan Ibu Tuki Rahayu. Selaku orang tua yang selalu memberikan dukungan materi, moral dan spiritual dalam penyusunan tesis.
10. Bapak H. Yuni Suprpto, A.Md dan Ibu Hj. Siti Isnaini, S.Pd. Selaku orang tua yang dukungan materi, moral dan spiritual dalam penyusunan tesis.
11. Muhammad Roviq Nur Ramadhan, S.Pd. Selaku suami saya tercinta dan tersayang yang telah memberikan dukungan, arahan, motivasi dalam penyusunan tesis.
12. Fajar Subagyo dan Anjar Suprianto. Selaku adik-adik saya yang sudah memberikan do'a, motivasi dan inspirasi dalam penyusunan tesis.
13. Mbah Panji dan Mbah Sri. Selaku kakek dan nenek saya yang sudah memberikan do'a dan motivasi dalam penyusunan tesis.
14. Saudara-saudara saya yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam penyusunan tesis.
15. Rekan-rekan Prodi Ilmu Pendidikan Keolahragaan angkatan 2016 PPs Universitas Sebelas Maret Surakarta.
16. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Surakarta, Juli 2018

Dhian Kusmiyanti

A121608013

DAFTAR ISI

	Halaman
Judul	i
Halaman Pengesahan Pembimbing	ii
Halaman Pengesahan Penguji.....	iii
Pernyataan Keaslian Dan Publikasi.....	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
Motto	vii
Persembahan.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Motivasi.....	5
a. Pengertian Motivasi.....	5
b. Peranan Motivasi	7
c. Proses Interaksi Motivasi	7
d. Ciri-ciri Motivasi	8
e. Indikator Motivasi	9
f. Macam-macam Motivasi	9
g. Cara Menumbuhkan Motivasi	10
h. Pengembangan Motivasi	12

i. Model/Desain Pengembangan Motivasi.....	13
j. Metode Pengukuran Motivasi.....	13
2. Partisipasi Masyarakat.....	15
a. Pengertian Masyarakat.....	15
b. Unsur-unsur Masyarakat.....	16
c. Komponen-komponen Masyarakat.....	17
d. Tipe-tipe Kelompok Sosial.....	19
e. Pengertian Partisipasi Masyarakat.....	21
f. Interpretasi Partisipasi Masyarakat.....	23
g. Hambatan Dan Cara Mengatasinya Dalam Partisipasi Masyarakat.....	24
3. Senam Aerobik.....	26
a. Pengertian Senam.....	26
b. Kaidah-kaidah Senam.....	27
c. Pengertian Aerobik.....	27
d. Pengertian Senam Aerobik.....	28
e. Persiapan Senam Aerobik.....	29
f. Tahapan Dalam Senam Aerobik.....	34
g. Macam-macam Senam Aerobik.....	37
h. Manfaat Senam Aerobik.....	39
B. Kerangka Pemikiran.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	41
B. Jenis Penelitian.....	41
C. Sumber Data.....	44
D. Teknik Pengumpulan Data.....	45
E. Instrument Pengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Latar.....	51
B. Hasil Penelitian.....	52
C. Pembahasan.....	58

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi.....	67
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
Lampiran.....	71



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Proses Motivasi dasar	7
Gambar 2 Ketukan Dan Baar Dalam Sebuah Lagu	31
Gambar 3 Langkah-langkah Penggunaan Metode R&D	41
Gambar 4 Bagan Pemeriksaan Keabsahan Data	48
Gambar 5 Peta Kota Surakarta	51
Gambar 6 Peningkatan Hasil Uji Coba Sebelum Dan Sesudah Diterapkan Model Pengembangan Motivasi Berbasis Lomba	57



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Metode Pengukuran Motivasi.....	13
Tabel 2 Irama Musik Dalam Senam Aerobik.....	30
Tabel 3 Intensitas Latihan Aerobik	36
Tabel 4 Kerangka Pemikiran	38
Tabel 5 Presentase Hasil Evaluasi Subjek Uji Coba	49
Tabel 6 Hasil Dari tahap Pendahuluan	52
Tabel 7 Hasil Uji Coba Produk Sebelum Diterapkan Model Pengembangan Motivasi Berbasis Lomba.....	54
Tabel 8 Hasil Uji Coba Produk Setelah Diterapkan Model Pengembangan Motivasi Berbasis Lomba.....	55
Tabel 9 Peningkatan Hasil Uji Coba Sebelum Dan Sesudah Diterapkan Model Pengembangan Motivasi Berbasis Lomba.....	56
Tabel 10 Persentase Hasil Evaluasi Subjek uji coba	57

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Agenda Pelaksanaan Penelitian	71
Lampiran 2	Instrumen Pengumpulan Data Kepada Ketua Lembaga Kursus Dan Pelatihan (LKP) Senam Aerobik Di Kota Surakarta	73
Lampiran 3	Instrumen Pengumpulan Data Kepada Kepada Instruktur Senam Aerobik Di Kota Surakarta	74
Lampiran 4	Instrumen Pengumpulan Data Kepada Kepada Peserta Senam Aerobik Di Kota Surakarta	75
Lampiran 5	Surat Permohonan Validitas Instrument Penelitian	80
Lampiran 6	Surat Keterangan Validitas Instrument Penelitian	81
Lampiran 7	Hasil Wawancara Dengan Ketua Lembaga Kursus Dan Pelatihan (LKP) Senam Aerobik Di Kota Surakarta	82
Lampiran 8	Hasil Wawancara Dengan Instruktur Senam Aerobik Di Kota Surakarta	84
Lampiran 9	Hasil Wawancara Dengan Peserta Senam Aerobik Di Kota surakarta	92
Lampiran 10	Rekapitulasi Data Uji Uji Coba Utama Secara Lebih Luas Sebelum Diterapkan Model Pengembangan Motivasi	102
Lampiran 11	Rekapitulasi Data Uji Uji Coba Utama Secara Lebih Luas Setelah Diterapkan Model Pengembangan Motivasi.....	110
Lampiran 12	Perbandingan Data Uji Kelompok Besar Sebelum Dan Setelah Diterapkan Model Pengembangan Motivasi	119
Lampiran 13	Surat Ijin Penelitian Di Lembaga Kursus Dan Pelatihan TISA.....	120
Lampiran 14	Surat Ijin Penelitian Di Yoyok Fans Community	121
Lampiran 15	Surat Ijin Penelitian Di Maria Center	122
Lampiran 16	Surat Ijin Penelitian Di Paguyuban Senam Pagi Lotte Mart.....	123
Lampiran 17	Surat Ijin Penelitian Di Sanggar Senam Ira	124
Lampiran 18	Surat Ijin Penelitian Di Sanggar Senam Dee Dee.....	125
Lampiran 19	Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian Di Lembaga Kursus Dan Pelatihan TISA.....	126
Lampiran 20	Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian Di	

Yoyok Fans Community.....	127
Lampiran 21 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian Di Maria Center	128
Lampiran 22 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian Di Paguyuban Senam Pagi Lotte Mart	129
Lampiran 23 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian Di Sanggar Senam Ira....	130
Lampiran 24 Surat Keterangan Telah Selesai Penelitian Di Sanggar Senam Dee Dee	131
Lampiran 25 Dokumentasi Penelitian	132

