

**MOTIVASI BEROLAHRAGA PAGI BAGI MASYARAKAT DI  
ERA PANDEMI**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**MOCHAMMAD NASRULLOH**

**NIM 175900091**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**



**MOTIVASI BEROLAHRAGA PAGI BAGI MASYARAKAT DI  
ERA PANDEMI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi  
Universitas PGRI AdiBuana Surabaya untuk memenuhi sebagai  
Sebagai persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Mochammad Nasrulloh**

**175900091**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Mochammad Nasrullah  
Nim : 175900091  
Judul Skripsi : MOTIVASI BEROLAHRAGA  
PAGI BAGI MASYARAKAT  
DI ERA PANDEMI

Surabaya, 4 Februari 2021

Pembimbing I:



Dr. Harwanto, S.T., M.Pd.  
NIDN 0722106102

Pembimbing II:



Ramadhany H.P., S.Pd., M.Pd  
NIDN 0701058802

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Jasmani



UNIVERSITAS PGRI  
PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
SURABAYA

Ahmad Nufyadi, S.Pd., M.PD  
NIDN 0724007301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mochammad Nasrullah dengan judul **MOTIVASI BEROLAHRAGA PAGI BAGI MASYARAKAT DI ERA PANDEMI**

Dewan Penguji :

1. Dr. Harwanto, S.T., M.Pd.
2. Ramadhany H.P., S.Pd., M.Pd
3. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Ketua .....  
Anggota.....  
Anggota.....

Mengesahkan

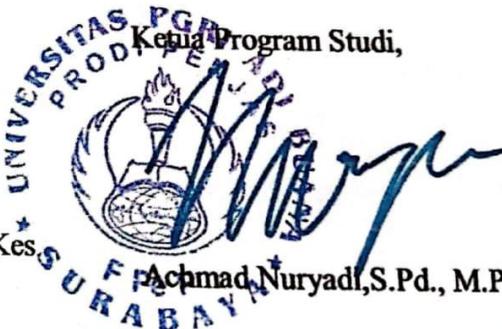
Dekan FPP



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.P



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-IV/37 Telp. (031) 5053127, 5041697 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Mestanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://www.unwri.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : EKY CAHYO AGUS PRASITYO  
NIM : 175900035  
Prodi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : KEMAMPUAN KECERPATAN DAN KELINCAHAN SSB TUNAS REMAJA SIDOARJO U-13

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing	
			I	II
1	3 November 2020	ACC Judul Skripsi		
2	9 November 2020	Konsultasi BAB I		
3	23 November 2020	Konsultasi BAB II dan III		
4	3 Desember 2020	Seminar Proposal		
5	14 Desember 2020	Revisi Proposal		
6	4 Februari 2021	Konsultasi BAB IV dan V		
7	5 Februari 2021	Revisi BAB IV dan V		
8	8 Februari 2021	ACC Skripsi dan Persetujuan Sidang		

Selesai bimbingan skripsi pada tanggal 17 Februari 2021

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing I

D. Ulum Rohman, M.Kes  
NIP: 196407291992001003

Dosen Pembimbing II

Risa Mardiana, S.Pd, M.Or  
NIP: 1507739

Mengetahui,  
Ketua Tim Dosen Studi Pendidikan  
Jasmani



### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

**Nama** : Eky Cahyo Agus Prastiyo

**NIM** : 175900035

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani

**Fakultas** : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 13 Februari 2021



Eky Cahyo Agus Prastiyo

## **ABSTRAK**

Mochammad nasrulloh 2021. Motivasi berolahraga pagi bagi masyarakat Di era pandemic.  
Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing  
(1) Dr. Harwanto, S.T., M.Pd. Pembimbing (2)  
Ramadhany H.P., S.Pd., M.Pd  
Kata Kunci: Motivasi berolahraga pagi bagi masyarakat

Penelitian Ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar motivasi masyarakat berolahraga pagi di era pandemic, apa ada peningkatan atau penurunan di masa pandemi ini

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah Masyarakat desa Saimbang RT10 RW03. Pengambilan data di ambil melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti berperan sebagai pewawancara langsung untuk mencari data melalui warga desa saimbang RT10 RW03

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat desa saimbang RT10 RW03 masih rata rata warga yang banyak menyukai berolahraga pagi, adapun hasil motivasi para warga terjawab bahwa olahraga itu penting bagi kesehatan kita supaya badan tetap sehat dan bugar

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Motivasi berolahraga pagi bagi masyarakat Di Era Pandemi”. Skripsi ini di susun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Atas masukan sumbanga pemikiran, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak , penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini masih tepat pada waktunya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Masrianus Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr.Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan Fpep Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi. S.pd., M.pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Bapak Dr. Harwanto, S.T., M.pd. Selaku dosen pembimbing 1 yang sudah mengajarkan dan mengarahkan saya untuk bisa menulis skripsi ini dengan baik
5. Bapak Ramadhany H.P., S.pd., M.pd Selaku dosen pembimbing 2 yang sudah mengajarkan dan mengarahkan saya untuk bisa menulis skripsi ini dengan baik
6. Warga Desa Saimbang RT10 RW03 selaku subyek penelitian
7. Ketua RT dan RW yang sudah mengizinkan penelitian di Desa dan memeberi dukungan maupun non materi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini

8. Rekan – rekan Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2017 yang telah melewati masa – masa studi dalam suka maupun duka secara bersama sama
9. Mantan terindah yang sudah membantu dan mendukung dalam menyusun skripsi ini

Semoga Allah melimpahkan rahmat-Nya memberikan balasan yang setimpal dengan jasa dan pikiran yang baik mereka. Penulis juga menyadari sebagai suatu karya manusia, tentu saja terdapat beberapa kekurangan atau yang bersifat membangun sangat diharapkan bagi penulis.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya bagi pembaca pada umumnya.

Surabaya 5 Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	
ABSTRAK.....	
KATA PENGANTAR .....	v

DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	
BAB I PENDAHULUAN .....	1
Latar Belakang.....	1
Batasan Masalah .....	5
Rumusan masalah .....	5
Tujuan Penelitian .....	6
Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
Kajian Pustaka .....	7
Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	14
Kerangka konseptual .....	15
BAB III METODE PENELITIAN	
Pendekatan Penelitian .....	16
Data dan Sumber Data .....	17
Metode Pengumpulan Data .....	17
Teknik Analisis Data .....	19
Keabsahan Data .....	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
Hasil penelitian .....	25
Pembahasan .....	27
BAB V PENUTUP	
Kesimpulan .....	28

Saran ..... 28

DAFTAR PUSTAKA ..... 30

LAMPIRAN ..... 33

**DAFTAR TABEL**

Table 3.1 wawancara ..... 27

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 kerangka konseptual ..... 16







## DAFTAR LAMPIRAN

A.	Lampiran 1. ....	33
B.	Lampiran 2. ....	49



