

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ade Truna. 2010. *Penyebab Malas Olahraga*. Tersedia pada <http://adecheeruna.wordpress.com/kesehatan/penyebab-malas-olahraga/>. Diakses tanggal 21 November 2020.
- Andika Ratno. 2017. *Motivasi Mengikuti Kegiatan Olahraga Pada Siswa Tuna Rungu (Yayasan Widya Bhakti Semarang)*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Aribowo Prijosaksono & Roy Sembel. 2006. *Pengertian tentang Motivasi*. Tersedia pada <http://www.motivasi.com/2016/11/23/pengertian%20tentang%20motivasi/>. Diakses tanggal 21 November 2020.
- Bimo, Walgito. 2003. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: ANDI.
- Darsono, Max. 2001. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang : Penerbit IKIP Semarang Press.
- Dimiyati & Mudjiono. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta. Direktorat Keolahragaan. (1987). *Buku Petunjuk Penggerak Olahraga Tingkat Desa: Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat*. Jakarta Depdikbud.
- Dani Fitriyanto. 2017. *Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dedi Armi, Mansur , Maimun. 2015. “Partisipan Orang Tua Terhadap Minat Anak Berolahraga Di Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil”. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Vol.1 No. 4:258-271.
- Hamzah, B. Uno. 2006. *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis Di Bidang*. Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Putri Deviani. 2017. *Motivasi Siswa Kelas VIII Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*

- Di SMP Negeri 2 Gamping Tahun 2016/2017. Skripsi.*  
Universitas Negeri Yogyakarta.
- J.Moleong, Lexy. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung. C.Ristjodyzall k. Ten S.
- J.S Badudu dan Sutan Muhammad Zain. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Sardiman, A.M.2008. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Singgih D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- VicHealth. 2010. *Participation in PhysicalActivity*. Australia: Victorian Health Promotion Foundation.
- Willig, C. 2008. *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in Theoryand Method*. London: Open University Press.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Faks. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 181/Ak.1/FPP/XII/2020  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
Gereja Mahanaim  
Jl. Tel Bone Sel No.12  
di Surabaya

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua Gereja Mahanaim berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Bianca Larasati Rindio Willa  
NIM : 175900124  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Dimasa Pandemi Covid-19

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Surabaya, 14 Desember 2020

Surabaya, 14 Desember 2020  
Dekan,  
  
Dwi Samitika Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



### **GEREJA PROTESTAN INJILI NUSANTARA (GPIN)**

( The Nusantara Evangelical Reformed Church )

**JEMAAT MAHANAIM SURABAYA**

Sekretariat : Teluk Buli 12 Surabaya 60165

Telp / Fax: (031) 3293826

Nomor 07/GPIN-MHM/SB/2—2021

Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth  
DEKAN FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
Universitas PGRI ADI BUANA Surabaya  
Di Surabaya

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat permohonan nomor 181/Ak.1FPP/XII/2020, maka Bersama dengan surat ini kami atas nama Gereja Protestan Injili Nusantara (GPIN) Jemaat "MAHANAIM" Surabaya memberikan izin kepada :

Nama : Bianca Larasati Rindio Willa  
NIM : 175900124  
Program studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

Untuk mengadakan penelitian di lingkungan Gereja Protestan Injili Nusantara (GPIN) jemaat "MAHANAIM" Surabaya.

Demikianlah surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya, kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 9 Februari 2021

Majelis Jemaat GPIN MAHANAIM Surabaya

Ketua/ Gembala Jemaat



Pdt. Tri Aryadi, M.Th

## Lampiran 3. Format Revisi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053122, 5041097 Fax. (031) 5662801 Surabaya 60245  
Kampus II Jl. Dukuh Blenonggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://upgri.adibuana.ac.id>

### FORMAT REVISI UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Bianca Larasati Rindlo Wiliq  
NIM : 175900124  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Dimasa Pandemi Covid-19  
Nama Penguji III : Achmad Huryadi, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi
1.	Tata cara penulisan harus sesuai dengan buku pedoman
2.	
3.	

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji III,

(Achmad Huryadi, S.Pd., M.Pd)



FORMAT REVISI UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Bianca Larasati Rindlo Wila  
NIM : 175500124  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Masa Pandemi Covid-19  
Nama Penguji II : Dr. Wiyang Rohman, M.Kes.

No	Materi Revisi
1.	Penelitian Sejenis dan Pedoman Skripsi
2.	Analisis Data di cek kembali, hanya saja dengan masalah yg diteliti.
3.	Daftar pustaka diteliti

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

  
(Dr. Wiyang Rohman, M.Kes.)



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662894 Surabaya 60245  
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
http://pgradi.uniba.ac.id

FORMAT REVISI UJIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Bianca Larasati Rindto Wilo  
NIM : 17500124  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-19 Tahun  
Dmusa Pandemi Covid-19  
Nama Penguji II : Dr. Hayati, dr., M.Kes.

No	Materi Revisi
1.	Abstrak
2.	Pertanyaan Penelitian
3.	Kerangka Konseptual
	Pembahasan

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji II,

(Dr. Hayati, dr., M.Kes.)

## Lampiran 4. Kisi-kisi Pedoman Wawancara

### KISI-KISI WAWANCARA

#### ANALISIS MENGENAI MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA REMAJA USIA 16-19 TAHUN DIMASA PANDEMI *COVID-19*

Variabel	Subvariabel/Aspek	Indikator
Upaya meningkatkan motivasi berolahraga pada remaja usia 16-19 tahun dimasa pandemi <i>covid-19</i> .	1. SDM	a. Pengetahuan b. Keahlian c. Kemampuan
	2. Sarana dan prasarana	a. Ketersediaan fasilitas
	3. Upaya dan proses	a. Waktu b. Kendala



## PEDOMAN WAWANCARA

---

### ANALISIS MENGENAI MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA REMAJA USIA 16-19 TAHUN DIMASA PANDEMI *COVID-10*

#### A. Jadwal Wawancara

1. Hari :
2. Tanggal :

#### A. Identitas Informan

- Nama :
- Jenis Kelamin :
- Usia :

#### B. Pertanyaan Penelitaian

##### SDM

1. Seberapa sering anda membuka atau mengakses media sosial seperti *Instagram, Twitter, atau Tik-tok*?
2. Mengapa anda tidak mau atau malas berolahraga?
3. Apakah anda mengerti atau paham seberapa pentingnya berolahraga demi menjaga imun atau kesehatan badan kita dimasa *pandemiccovid-19* yang masih ada di Indonesia?

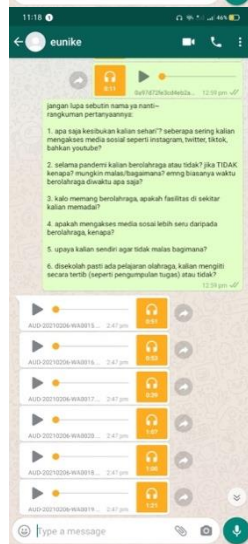
##### Sarana dan Prasarana

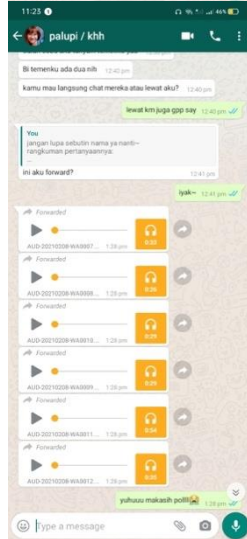
4. Apakah pelajaran olahraga di sekolah kurang menyenangkan?
5. Apakah fasilitas seperti di rumah atau disekitar kurang?

##### Upaya dan Proses

6. Apakah lebih seru mengakses media social daripada berolahraga?  
Mengapa seperti itu?







# Lampiran 6, Kuisisioner *Google Form*

The image shows a Google Form titled "Form Pertanyaan" (Question Form). The form is titled "Analisis Mengenai Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Dimasa Pandemi Covid-19". The form is in Indonesian and contains the following questions:

**Analisis Mengenai Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Dimasa Pandemi Covid-19**  
Analisis Skripsi oleh Bianca Larasati Rindyo Wifa, dengan judul Analisis Mengenai Motivasi Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Dimasa Pandemi Covid-19.  
Guna untuk mengetahui mengenai motivasi berolahraga pada remaja di usia 16-19 tahun dimasa pandemi covid-19 di Remaja Gentia Mahanaim Surabaya.

**Nama \***  
Teks jawaban singkat

**Apa saja kesibukan kalian sehari-hari? \***

- Pelajar
- Bekerja
- Lainnya...

**Apakah selama pandemi kalian berolahraga atau tidak? \***

- Berolahraga
- Tidak Berolahraga
- Lainnya...

**Jika berolahraga, seberapa sering dalam 1 minggu? \***