

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran motif kegiatan berolahraga pada perempuan middle-age di komunitas "X" kota Bandung. Pemilihan sampel menggunakan accidental sampling dan sampel penelitian ini berjumlah 50 orang.

*Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun oleh peneliti dengan mengembangkan teori self determination dari **Deci&Ryan** yang terdiri dari 30 item. Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan rumus Rank **Spearman** dan uji reliabelitas menggunakan alpha cronbach, keseluruhan dari 30 item diterima dengan validitas berkisar antara 0,300-0,831 dan reliabelitas sebesar 0,939. Data yang diperoleh diolah menggunakan uji korelasi Spearman dengan program SPSS 17.0.*

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran mengenai motif kegiatan berolahraga pada perempuan middle-age di komunitas "X" kota Bandung. Sebanyak 78% perempuan middle-age digerakan oleh fitness motive, sebanyak 72% digerakan oleh interest/enoment motive, sebanyak 70% digerakan oleh competence motive, sebanyak 66% digerakan oleh social motive, dan sebanyak 62% digerakan oleh appearance motive

Peneliti mengajukan saran kepada peneliti lain bila ingin melakukan penelitian berdasarkan self-determination theory dan menggunakan alat ukur MPAM-R sebaiknya mengambil data pada jumlah sampel yang lebih besar dan sampel tidak berasal dari suatu komunitas yang sama agar dapat diperoleh data yang lebih komprehensif terhadap motif-motif yang memengaruhi seseorang berolahraga.

ABSTRACT

This study aims to describe the motive of exercising activities on middle - age women in the community " X " in Bandung . The selection of samples using accidental sampling and sample numbering 50 people .

*Measuring instruments used in this study is a questionnaire prepared by the researcher to develop a self-determination theory of **Deci & Ryan** which consists of 30 items . Based on the validity of test results using the formula and the **Spearman** Rank test reliabelitas using Cronbach alpha , total of 30 items received with validity ranges from 0.300 to 0.831 and 0.939 reliabelitas . The data obtained were analyzed using Spearman correlation test using SPSS 17.0 .*

Based on the results of the study , obtained a description of the motivation to exercise activities in middle - age women in the community " X " in Bandung . A total of 78 % of middle - age women driven by the motive of fitness , as much as 72 % driven by interest / enoment motive , as much as 70 % driven by competence motive , as much as 66 % driven by a social motive , and as much as 62 % driven by the motive appearance.

Researchers propose advice to other researchers If you want to do research based on self - determination theory and the use of measuring instruments MPAM - R should retrieve data on a larger number of samples and the samples did not come from the same community in order to obtain more comprehensive data on motives motifs that affect a person's exercise .

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Maksud Dan Tujuan Penelitian	8
1.3.1. Maksud Penelitian	8
1.3.2. Tujuan Penelitian	9
1.4. Kegunaan Penelitian	9
1.4.1. Kegunaan Teoritis	9
1.4.2. Kegunaan Praktis	9
1.5. Kerangka Pemikiran	10

1.6.	Asumsi	19
------	--------------	----

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1.	<i>Self Determination Theory</i>	20
2.1.1.	Definisi <i>Self Determination Theory</i>	20
2.1.2.	Faktor-faktor <i>basic needs</i>	21
2.1.3.	Motivasi dalam <i>Self Determination</i>	24
2.1.4.	Motif Berolahraga dalam <i>Self Determination</i>	26
2.1.4.1.	<i>Fitness</i>	26
2.1.4.2.	<i>Appearance</i>	27
2.1.4.3.	<i>Competence/Challenge</i>	27
2.1.4.4.	<i>Social</i>	27
2.1.4.5.	<i>Enjoyment</i>	27
2.2.	<i>Middle-Age</i>	27
2.2.1.	Perubahan Usia Tengah Baya	27
2.2.2.	Perubahan Fisik	28
2.2.3.	Seksualitas	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1.	Rancangan Penelitian	31
3.1.1.	Bagan Prosedur Penelitian	31
3.2.	Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	32
3.2.1.	Variabel Penelitian	32
3.2.2.	Definisi Operasional	32
3.3.	Alat Ukur	33
3.3.1.	<i>Motives for physical activities measures – revised (MPAM-R)</i>	33
3.3.2.	Prosedur Pengisian	34
3.3.3.	Sistem Penilaian	34
3.3.4.	Data Pribadi	34
3.3.5.	Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	35
3.3.5.1.	Validitas	35
3.3.5.2.	Reliabilitas	36
3.4.	Populasi Sasaran Dan Teknik Pengambilan Sampel	36
3.4.1.	Populasi Sasaran	36
3.4.2.	Karakteristik Populasi	37
3.4.3.	Teknik Penarikan Sampel	37
3.4.4.	Ukuran Sampel	37
3.5.	Teknik Analisis Data	37
3.6.		

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1.	Gambaran Responden	39
4.2.	Hasil	39
4.2.1.	Motif Berolahraga	39
4.3.	Pembahasan	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.	Kesimpulan	45
5.2.	Saran	46
5.2.1.	Saran Untuk Penelitian Selanjutnya	46
5.2.2.	Saran Gunalaksana	47

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Kerangka Pikir	18
Bagan 3.1 Rancangan Prosedur Penelitian	30

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Motif Kegiatan Berolahraga	39
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner *MPAM-R*
- Lampiran 2 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur
- Lampiran 3 Hasil Pengolahan Data