

ABSTRAK

Melinda. 2024. *Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 8 Merangin*: Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd., (II) Bangkit Yudho Prabowo, S.Pd., M. Or.

Kata kunci: Motivasi, Ekstrakurikuler Olahraga, Aktivitas Fisik

Peran motivasi sangat penting sebagai pendorong untuk partisipasi melakukan aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin. Data penelitian diperoleh dengan cara menyebarkan angket dan kuesioner IPAQ kepada siswa (sebagai data utama). Setelah angket dan kuesioner IPAQ dikembalikan, data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan rumus persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 8 Merangin berjumlah 118 siswa. Menentukan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan rumus Slovin jumlah 33. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket untuk variabel motivasi dan Kuesioner IPAQ untuk variabel aktivitas fisik.

Hasil penelitian berdasarkan survei diketahui bahwa hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin secara keseluruhan motivasi siswa ekstrakurikuler kategori cukup (39,39%), kategori motivasi intrinsik cukup (42,42%) dan kategori motivasi ekstrinsik baik (42,42%). Selanjutnya untuk hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik kategori kuat (0,391), kategori kuat hubungan motivasi intrinsik terhadap aktivitas fisik (0,407) sedangkan kategori lemah hubungan motivasi ekstrinsik terhadap aktivitas fisik (0,135). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hubungan motivasi terhadap aktivitas fisik siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 8 Merangin dalam kategori kuat yang dimana terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X terhadap Y secara keseluruhan.