



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN  
MOTIVASI MENGIKUTI OLAHRAGA *FREELETICS* PADA  
KOMUNITAS *FREELETICS* YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**DELFIY BULAN ROSALIA**

**1602011**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA 2020**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN  
MOTIVASI MENGIKUTI OLAHRAGA *FREELETICS* PADA  
KOMUNITAS *FREELETICS* YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**DELFY BULAN ROSALIA**

**1602011**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA 2020**

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Motivasi Mengikuti Olahraga *Freeletics* pada Komunitas *Freeletics* Yogyakarta Tahun 2020” yang saya kerjakan sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, November 2020

Delfy Bulan Rosalia

1602038

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN  
MOTIVASI MENGIKUTI OLAHRAGA *FREELETICS* PADA  
KOMUNITAS *FREELETICS* YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk  
dilaksanakan ujian**

**Yogyakarta, 01 Desember 2020**

**Pembimbing:**



**Nurlia Ikaningtyas., S.Kep., Ns.,M.Kep., Sp.,KMB**

LEMBAR PENGESAHAN



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan tim penguji sidang pada tanggal  
10 Desember 2020 :

Penguji I

Ch. Hatri Istiarini, S.Kep.,Ns, M.Kep, Sp.Kep.MB, PhD.Ns :.....

Penguji II

Diah Pujiastuti, S.Kep.,Ns., M.Kep :.....

Pembimbing

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns.,M.Kep., Sp.,KMB :.....

Mengesahkan,  
Ketua STIKES Bethesda Yakkum  
Yogyakarta

Mengetahui,  
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan  
STIKES Bethesda Yakkum  
Yogyakarta



Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS

## MOTTO

*Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku (Filipi 4:13)*

*Sebab itu janganlah kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri, kesusahan sehari cukuplah untuk sehari (Matius 6:34)*

*Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa! (Roma 12:12)*

STIKES BETHESDA YAKKUM

## PERSEMBAHAN

Saya mengucapkan syukur untuk kasih setia dan anugerah yang Tuhan Yesus berikan kepada saya. Tuhan Yesus baik sangat baik bagi saya Ia tidak pernah membiarkan saya dicobai melampaui kekuatan saya, Ia selalu memberikan jalan keluar tepat pada waktu-Nya. Lewat skripsi ini, saya dibentuk-Nya dengan rancangan Tuhan yang sungguh luar biasa.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tuaku tersayang, Bapak Ajang Kahang dan Ibu Mariam Iban. Orang tua saya adalah pembangkit semangat saya yang selalu sabar dan setia mendukung. Terima kasih Bapak, Mama yang selalu mendokan saya, terima kasih untuk semua cinta, dan kasih sayang yang sudah diberikan selama ini. Bapak, mama yang selalu mengajari saya untuk tetap bersyukur dalam segala hal, berdoa dan berserah kepada Tuhan. Orang tua yang selalu mengajari saya untuk menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab dan kuat dalam menghadapi sebuah proses belajar. Untuk Saudara-saudari saya tersayang, Kakak Dina, Kakak Darwin, dan Ade Dj, terimakasih atas semua dukungan yang kalian berikan kepada saya selama ini, memotivasi dan mendoakan saya.

Untuk pembimbing dan kedua penguji saya yang saya kasihi dan hormati, Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns.,M.Kep., Sp.,KMB, Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep.,Ns, M.Kep, Sp.Kep.MB, PhD.Ns dan Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep.,Ns., M.Kep. Terima kasih untuk pengorbanan dan waktu dalam membimbing serta memberi masukan kepada saya, kesabaran yang diberikan kepada saya selama saya berproses didalam penyusunan skripsi ini. Jasa ibu akan selalu tersimpan di dalam hati saya.

Teman-teman satu perjuangan saya yang terkasih Theresia Bella Purba, Ama Khasananti Payker, dan Lidyana Puspitawati terimakasih atas dukungan dan masukan yang diberikan serta telah banyak membantu saya selama ini. Teman-teman angkatan 2016 yang mungkin tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan beberapa yang sudah berperan didalam proses penyusunan skripsi saya ini saya ucapkan terimakasih banyak. Kiranya Tuhan Yesus yang akan memberkati kita semua, Amin.



## ABSTRAK

**Delfy Bulan Rosalia.** “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Motivasi Mengikuti Olahraga *Freeletics* pada Komunitas *Freeletics* Yogyakarta Tahun 2020”.

**Latar Belakang:** Olahraga *freeletics* dapat dijadikan sebagai salah satu olahraga yang bermanfaat dan menunjang pola hidup sehat. Pengetahuan pola hidup sehat dikalangan masyarakat sangat diperlukan melalui olahraga. Salah satu faktor psikologis yang dianggap berpengaruh terhadap seseorang untuk berolahraga adalah adanya motivasi dari diri sendiri ataupun dari orang lain.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta tahun 2020.

**Metode:** Desain penelitian ini korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 300 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 171 orang. Analisis data menggunakan uji *spearman rank* dengan komputerisasi.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan dalam kategori cukup (75.4%) dan motivasi dalam kategori sedang (64.3%). Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020 dengan nilai *p value* 0.000.

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020.

**Saran:** Bagi peneliti lain disarankan untuk melakukan dan mengembangkan penelitian yang sama mengenai olahraga *freeletics* dengan metode *pre eksperimental*.

**Kata kunci:** *Freeletics* – Pengetahuan – Motivasi

xx + 97 hal + 8 tabel + 2 skema + 28 gambar + 7 lampiran

Kepustakaan: 30, 2011 – 2018

## ABSTRACT

**Delfy Bulan Rosalia.** " Relationship of Knowledge Level with Motivation to Participate in Freeletics Sports in Freeletics Community Yogyakarta in 2020"

**Background:** Sports freeletics can be used as one of the sports that are beneficial and supportive to a healthy lifestyle. Knowledge of healthy lifestyle among the community is very necessary through sports. One of the psychological factors that are considered to affect a person to exercise is the motivation of one's self or from others

**Objective:** To determine the relationship of knowledge level with motivation to participate in freeletics in yogyakarta freeletics community in 2020

**Method:** This type of research is correlation with the cross sectional approach. The population in this study amounted to 300 people. The sampling technique uses purposive sampling, so the samples in this study as many as 171 people. Data analysis using spearman rank test with computerization

**Results:** The results of that most levels of knowledge in the category were sufficient (75.4%) and motivation in the moderate category (64.3%). There is a relationship between the level of knowledge and the motivation to participate in freeletics in the freeletics community in Yogyakarta in 2020 with a p value of 0.000

**Conclusion:** The level of knowledge associated with motivation to participate in freeletics in the freeletics community in Yogyakarta in 2020

**Suggestion:** For other researchers it is recommended to conduct and develop the same research on sports freeletics with pre experimental methods

**Keywords:** Freeletics - Knowledge – Motivation

xx + 97 pages + 8 tables + 2 schemas + 28 images + 7 appendices

Bibliography: 30, 2011 – 2018

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan dan tuntunanNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Motivasi Mengikuti Olahraga *Freeletics* pada Komunitas *Freeletics* Yogyakarta Tahun 2020”. Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama perencanaan, pelaksanaan hingga penyusunan skripsi ini peneliti mendapat dukungan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN, selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp., KMB selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan koreksi dalam menyusun skripsi
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku koordinator mata kuliah riset di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Ch. Hatri Istiarini, S.Kep.,Ns, M.Kep, Sp.Kep.MB, PhD.Ns, selaku penguji I
6. Ibu Diah Pujiastuti, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku penguji II

7. Ghama Yudhythira, selaku pengurus komunitas *freeletics* Yogyakarta
8. Responen-responen yang telah berpartisipasi dalam penelitian saya
9. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
10. Kedua orang tua saya dan saudara-saudara saya, Bapak Ajang Kahang, S.sos., M.Si, Ibu Mariam Iban, Kakak Dina Violeta Jelau, S.IP, Kakak Darwin Asang Ferdinan, S.IP , dan Adik Dirjayanti Agustine Elisabeth Ping yang telah mendukung dalam doa dan memberikan semangat.
11. Teman-teman satu perjuangan saya, Theresia Bella Purba, Ama Khasananti Payker, dan Lidyana Puspitawati yang telah banyak membantu saya.
12. Rekan-rekan mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum khususnya teman-teman angkatan tahun 2016 atas segala dukungan dan kerjasama yang baik selama ini, juga kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi inspirasi bagi mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Yogyakarta, November 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

Hal

### HALAMAN SAMPUL DEPAN

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	viii
PRAKATA .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR SKEMA .....	xvii
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx

### BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7

## BAB II: KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori .....	11
1. <i>Olahraga Freeletics</i> .....	11
a. Pengertian Olahraga <i>Freeletics</i> .....	11
b. Tujuan Olahraga <i>Freeletics</i> .....	11
c. Karakteristik Olahraga <i>Freeletics</i> .....	12
d. Gerakan-gerakan pada Olahraga <i>Freeletics</i> .....	12
e. Manfaat Olahraga <i>Freeletics</i> .....	23
2. Komunitas Olahraga <i>Freeletics</i> .....	24
a. Definisi Komunitas Olahraga .....	24
b. Tujuan Komunitas Olahraga .....	24
c. Manfaat Komunitas Olahraga .....	24
d. Komunitas Olahraga <i>Freeletics</i> di Yogyakarta .....	25
3. Tingkat Pengetahuan .....	26
a. Definisi Tingkat Pengetahuan .....	26
b. Tingkat Pengetahuan didalam Domain Kognitif .....	27
c. Cara Memperoleh Pengetahuan .....	28
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	29
e. Cara Mengukur Pengetahuan .....	31
4. Motivasi .....	32
a. Pengertian Motivasi .....	32
b. Teori Motivasi .....	33
c. Komponen Motivasi .....	37

d. Fungsi Motivasi .....	38
e. Jenis Motivasi .....	39
f. Tujuan Motivasi .....	40
g. Unsur-unsur Motivasi .....	40
h. Indikator Motivasi .....	42
i. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi .....	43
j. Pengukuran Motivasi.....	49
B. Kerangka Teori .....	53
C. Kerangka Konsep .....	54
D. Hipotesis Penelitian .....	55
E. Asumsi .....	55
F. Variabel Penelitian .....	55
1. Definisi Konseptual .....	55
2. Definisi Operasional .....	56

### **BAB III: METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	59
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	59
C. Populasi dan Sampel .....	59
D. Alat Ukur Penelitian .....	61
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	63
F. Etika Penelitian .....	64
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	66
H. Analisa Data .....	71

## **BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	75
1. Karakteristik Responden.....	75
2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden.....	77
3. Distribusi Frekuensi Motivasi Responden.....	77
4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Motivasi .....	78
B. Pembahasan .....	79
1. Karakteristik Responden.....	79
2. Tingkat Pengetahuan Responden.....	83
3. Motivasi Responden Mengikuti Olahraga Frenetic .....	85
4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Motivasi .....	87
5. Keeratan hubungan antara dua variabel.....	89
C. Keterbatasan Penelitian .....	90

## **BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	91
B. Saran .....	92

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>94</b>
-----------------------------	-----------

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 2 Definisi Operasional .....	57
Tabel 3 Kisi-kisi Umum Pengambilan Data dengan Angket .....	62
Table 4 Kisi-Kisi Khusus .....	62
Table 5 Karakteristik Responden di komunitas <i>freeletics</i> Yogyakarta Tahun 2020 .....	75
Table 6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden di Komunitas <i>Freeletics</i> Yogyakarta Tahun 2020 .....	77
Table 7 Distribusi Frekuensi Motivasi Responden Mengikuti Olahraga <i>Freeletics</i> di Komunitas <i>Freeletics</i> Yogyakarta Tahun 2020 .....	77
Table 8 Hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga <i>freeletics</i> pada komunitas <i>freeletics</i> Yogyakarta Tahun 2020 .....	78

## DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 1 Kerangka Teori .....	53
Skema 2 Kerangka Konsep .....	54

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Sprint</i> .....	12
Gambar 2 <i>Burpee</i> .....	13
Gambar 3 <i>Burpee</i> .....	13
Gambar 4 <i>Burpee</i> .....	14
Gambar 5 <i>Burpee</i> .....	14
Gambar 6 <i>Burpee</i> .....	14
Gambar 7 <i>Squat</i> .....	15
Gambar 8 <i>Squat</i> .....	15
Gambar 9 <i>Squat</i> .....	16
Gambar 10 <i>Squat</i> .....	16
Gambar 11 <i>Squat</i> .....	16
Gambar 12 <i>Push Up</i> .....	17
Gambar 13 <i>Push Up</i> .....	17
Gambar 14 <i>Push Up</i> .....	18
Gambar 15 <i>Push Up</i> .....	18
Gambar 16 <i>Jumping Jack</i> .....	19
Gambar 17 <i>Jumping Jack</i> .....	19

Gambar 18 <i>Jumping Jack</i> .....	19
Gambar 19 <i>Jumping Jack</i> .....	20
Gambar 20 <i>Plank</i> .....	20
Gambar 21 <i>Crunch</i> .....	21
Gambar 22 <i>Crunch</i> .....	21
Gambar 23 <i>Crunch</i> .....	21
Gambar 24 <i>Crunch</i> .....	22
Gambar 25 <i>Crunch</i> .....	22
Gambar 26 <i>Crunch</i> .....	22
Gambar 27 <i>Instagram freeletics</i> Yogyakarta .....	25
Gambar 28 Piramid teori motivasi .....	35

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian, Ijin Uji Validitas dan Reliabilitas, *Ethical Clearance*
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Kuesioner
- Lampiran 5 Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 6 Tabel Umum dan Tabel Khusus
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi

STIKES BETHESDA YAKKUM