

**STUDI DESKRIPTIF MENGENAI INTENSI
MELAKUKAN OLAHRAGA PADA DEWASA MADYA
DI JATINANGOR**

SKRIPSI

diajukan untuk menempuh ujian sarjana
pada Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

IRMA WAHYUNI
NPM 190110080110



**UNIVERSITAS PADJADJARAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
JATINANGOR**

2014

ABSTRAK

Irma Wahyuni – 190110080110, Studi Deskriptif Mengenai Intensi Melakukan Olahraga Pada Dewasa Madya di Jatinangor

Olahraga merupakan salah satu cara sehat dalam memelihara kesehatan seseorang, terutama pada dewasa madya yang memasuki tahapan usia dimana tidak lagi muda dan juga bukan tua. Namun, masih banyak dewasa madya yang menunjukkan kecenderungan untuk tidak melakukan olahraga ketika peneliti melakukan wawancara awal. Padahal menurut beberapa ahli, olahraga mempunyai peranan yang penting pada tahapan tersebut. Tinjauan pustaka mengantarkan peneliti untuk mengukur intensi berolahraga. Intensi berolahraga merupakan suatu indikasi kesiapan seseorang untuk menampilkan tingkah laku (Ajzen, 2006).

Rancangan penelitian ini adalah non-eksperimental, dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan pada dewasa madya yang bertempat tinggal di Jatinangor dengan rentang usia 40-60 tahun dengan jumlah responden 100 orang. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner yang disusun berdasarkan *theory of planned behavior* (Ajzen, 2006).

Hasil penelitian menunjukkan 88% dewasa madya memiliki intensi yang kuat untuk melakukan olahraga dan 12% dewasa madya memiliki intensi yang sedang untuk berolahraga. Hal ini menunjukkan dewasa madya di wilayah Jatinangor berada dalam keadaan yang siap untuk menampilkan perilaku olahraga yang dilakukan secara berkala dalam waktu satu minggu. Intensi dewasa madya dibentuk oleh sikap dewasa madya yang positif (96%), norma subjektif yang kuat (53%), dan persepsi kontrol yang kuat (68%) terhadap ditampilkannya olahraga.

Kata kunci : intensi, sikap terhadap perilaku, norma subjektif, persepsi kontrol terhadap perilaku, olahraga, dewasa madya.