

**TINGKAT MOTIVASI ATLET MENGIKUTI LATIHAN DI UNIT
KEGIATAN MAHASISWA (UKM) ATLETIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Menyusun Skripsi
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Dani Fitriyanto
NIM 12602241069

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh, Dani Fitriyanto NIM 12602241069 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 17 Maret 2017

Pembimbing,



Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
NIP. 197211229 20003 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Maret 2017

Yang menyatakan,

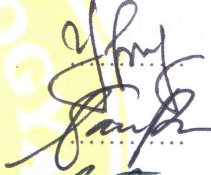
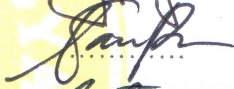



Dani Fitriyanto
NIM 12602241069

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh Dani Fitriyanto NIM 12602241069 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Mei 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or	Ketua Penguji		30/5/17
Nawan Primasoni, M.Or	Sekretaris Penguji		30/5/17
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si	Penguji I (Utama)		30/5/17

Yogyakarta, 30 Mei 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
UNIP 19640707 198812 1 001

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- ❖ Sesungguhnya Sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain.

(QS. AL Insyirah)

- ❖ Masalah ada bukan untuk dihindari namun untuk dihadapi dengan senyuman meskipun menyakitkan.

- ❖ Yang terbaik di antara kalian adalah mereka yang berakhlak paling mulia.

(Nabi Muhammad SAW)

- ❖ Sukses milik siapa saja yang benar-benar menyadari, menginginkan, dan memperjuangkan dengan sepenuh hati. *(Mario Teguh)*

- ❖ Berdo'a dan berusaha adalah kunci menggapai kesuksesan.

(Dani Fitriyanto)

PERSEMBAHAN

Ketika aku hadapi perjalanan hidup ini, aku tahu bahwa aku takkan mampu dan aku tahu takkan sanggup, namun aku tahu bahwa aku tak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Samidiyanto dan Ibu Neng Marsiti yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kepada keluarga Bapak H. Sutoyo yang telah menjadi bagian dari hidup saya, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan Bapak H. Sutoyo sekeluarga dengan sebaik-baiknya balasan.
3. Kepada Mbak-mbakku tercinta Yuni Purnamasari dan Ita Dwi Purnamasari, S. Pd dan adik-adikku tercinta Mohammad Iqbal dan Amir Lutfi, yang selalu menemani, memberikan motivasi, dan terima kasih untuk do'a dan dukungannya.
4. Kepada Mas Jufri dan Mbak Anlia yang telah menemani dan memotivasi saya serta mengizinkan saya membantu di Lia "Foto Cappy" sehingga penggandaan skripsi ini bisa gratis.

5. Kepada keluarga besar DPH Masjid AL Falaah, Mrican yang telah menemani, menjadi tempat curhat ketika sedih dan bahagia, serta tempat saya menimba ilmu keagamaan.
6. Kepada Santri dan Pengurus TKA-TPA Masjid AL- Falaah, Mrican terimakasih banyak untuk semua, yang sudah bersedia membantu dan menemani selama saya memimpin.
7. Kepada keluarga besar Resimen Mahasiswa Pasopati UNY, yang telah memberikan motivasi dan pengalaman berharga untuk saya selama saya menjadi anggota aktif Resimen Mahasiswa Pasopati UNY.
8. Kepada teman-teman Keluarga Besar PKO “B” 2012 yang telah menemani saya selama kurang lebih 4 tahun. *“Kita pasti akan berjumpa lagi kawan”*
9. Kepada teman-teman KKN 1048 tahun 2015, Padukuhan Degolan dan Panggang, Desa Bumirejo, Kulon Progo, D.I Yogyakarta *“Seomoga Kalian Semua Sukses”*

**TINGKAT MOTIVASI ATLET MENGIKUTI LATIHAN DI UNIT
KEGIATAN MAHASISWA (UKM) ATLETIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh :

Dani Fitriyanto
12602241069

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta, baik motivasi instrinsik dan ekstrinsik.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Instrumen penelitian berupa angket dengan validitas 0,953 dan reliabilitas 0,955. Subjek penelitian adalah atlet UKM Atletik UNY sebanyak 30 orang. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian dan pembahasan diketahui bahwa tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33 %, kategori sedang sebesar 26,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00%. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY sebagian besar adalah tinggi

Kata kunci : Tingkat Motivasi, Atlet, Latihan Di UKM.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Ibu Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or selaku Dosen Pembimbing dan Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung, kelancaran, dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
B. Penelitian yang Relevan.....	48
C. Kerangka Berpikir.....	49
BAB III. METODE PENELITIAN.....	51
A. Desain Penelitian.....	52
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	52
C. Subjek Penelitian.....	53
D. Instrumen Penelitian.....	55
E. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelittian.....	57

B. Pembahasan.....	62
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi penelitian.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	68
D. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, setiap warga negara memiliki hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam olahraga, memilih dan mengikuti jenis cabang olahraga yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan, menjadi pelaku olahraga, dan mengembangkan industri olahraga baik dibidang olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga mata pencarian (http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/UU/_2005_3.pdf).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang terstruktur dengan baik, dengan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. (Syafrudin, 1992: 27) Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi atau puncak prestasi yang tinggi (terbaik) terhadap individu.

Untuk mencapai puncak prestasi, atlet harus melalui tahap yang dinamakan sebagai latihan. Tanpa adanya latihan atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mendapatkan puncak prestasi yang sudah ditargetkan. Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar dijelaskan oleh Sukadiyanto (2005: 9) antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan yang bertanding. Serangkaian latihan tersebut harus berjalan secara kontinyu sesuai dengan program latihan yang sudah disusun dan diterapkan oleh pelatih. Dalam latihan ini peran atlet dan pelatih harus mempunyai hubungan yang mampu menyelaraskan tujuan dan melaksanakan peran sesuai dengan posisi masing-masing. Salah satunya di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta merupakan wadah minat bakat yang dimiliki Universitas Negeri Yogyakarta untuk mengembangkan prestasi mahasiswa di cabang olahraga Atletik. Keberadaan UKM Atletik UNY menjadi salah satu sarana strategis dalam pembinaan potensi yang dimiliki Universitas Negeri Yogyakarta khusus dicabang olahraga Atletik, usia mahasiswa merupakan usia puncak (*golden age*) untuk pencapaian prestasi dalam cabang Atletik. Di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta ini terbagi menjadi dua kelas yaitu senior dan junior yang disesuaikan dengan kemampuan atlet

tersebut. Atlet yang mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta datang dari berbagai fakultas dan jurusan yang ada di Universitas Negeri Yogyakarta serta dari tingkatan sosial yang berbeda-beda dan dengan karakter yang berbeda. Perbedaan karakter yang dimiliki setiap atlet harus mampu dipahami oleh pelatih sehingga pelatih mampu menyelaraskan tujuan atlet berlatih yang secara keseluruhan untuk tujuan berprestasi.

Dalam pembinaan prestasi di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta, masih banyak menekankan pada latihan secara umum yang meliputi fisik dan keterampilan saja. Menurut pengamatan dilapangan, penerapan tujuan untuk berprestasi belum dijelaskan secara khusus hanya sebatas penjelasan secara garis besar saja yang diberikan pelatih kepada atlet. Sehingga atlet-atlet yang mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta hanya memahami bagaimana cara untuk dapat berprestasi tanpa tahu kegunaan dari prestasi tersebut.

Salah satu hal yang mempengaruhi prestasi dari seorang atlet yaitu motivasi, baik motivasi dari dalam diri atlet itu sendiri, dari orang tua, dari pelatih, dan dari lingkungan dimana atlet tersebut melakukan aktivitas. Motivasi merupakan dorongan dan kekuatan dalam diri seseorang untuk melakukan tujuan tertentu yang ingin dicapainya. (Hamzah B. Uno, 2011: 8)

Motivasi merupakan suatu hal yang penting yang harus dimiliki oleh seorang individu atau atlet karena motivasi dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang ingin dicapai. Motivasi berperan memberikan dorongan kepada individu dalam mencapai tujuan dan keinginannya. Akan

tetapi kebanyakan atlet yang berlatih di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta belum sadar betul tentang pentingnya motivasi yang timbul dari dalam dirinya, misalnya seperti sebagian atlet datang latihan tidak tepat waktu, jarang berangkat, ketika pelatih utama berhalangan hadir mereka melaksanakan programnya seenaknya sendiri, melakukan latihan karena tuntutan akademik, apabila diberi materi latihan berat atlet selalu mengeluh, bahkan alasan sakit agar mendapatkan ijin tidak ikut melaksanakan program tersebut, bahkan ada yang ijin untuk tidak berangkat latihan. Kejadian semacam itu tidak dilakukan oleh semua atlet, hanya sebagian saja yang melakukannya. Setelah saya cermati dilapangan sebagian atlet yang melakukan hal tersebut adalah atlet-atlet yang baru masuk di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta, atlet dari luar Fakultas Ilmu Keolahragaan. Faktor yang dapat mempengaruhi antara lain adalah rutinitas jam latihan, kejenuhan dalam latihan, dan masalah-masalah non teknis yang memicu diluar aktivitas latihan. Kesungguhan mereka untuk mencapai prestasi masih dipicu dari lingkungan luar seperti dorongan orang tua, teman latihan, dan intuksi dari pelatih untuk melakukan aktivitas latihan dengan sungguh-sungguh. Tanpa adanya hal itu para atlet cenderung melakukan proses latihan sesuai keinginan mereka tanpa melihat porsi yang harus mereka lakukan. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa motivasi berlatih keras untuk pencapaian prestasi atlet kebanyakan belum muncul dari diri atlet secara keseluruhan, atlet harus dipicu dengan intruksi-intruksi dari luar untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Hal tersebut dapat berpengaruh kepada atlet ketika mereka harus berlatih tanpa didampingi pelatih. Mereka akan setengah

hati dalam melaksanakan program latihan, berbeda dengan atlet yang memiliki keseriusan dalam berlatih yang muncul dari dalam dirinya akan mampu melaksanakan aktivitas latihan sesuai prosedur dalam lingkungan apapun.

Motivasi dibagai menjadi dua yaitu motivasi yang timbul dari dalam diri atlet (Intrinsik), dan motivasi yang timbul dari luar diri atlet (Ekstrinsik). Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan untuk memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan (Singgih Gunarsa, 2008: 50). Motivasi intrinsik dapat muncul sebagai suatu karakter atau ciri khas yang telah ada sejak seseorang dilahirkan. Selain itu, motivasi intrinsik juga dapat diperoleh melalui suatu proses belajar. Seseorang meniru terhadap tingkah laku orang lain yang menghasilkan sesuatu yang menyenangkan secara bertahap. saya ingin menang dan menjadi juara seperti atlet itu. Alangkah hebatnya kalau saya bisa menjadi juara seperti atlet itu. Demikian yang mungkin ada dalam benak seorang calon atlet, dan dapat terjadi apabila seorang atlet atau siswa berlatih diri dengan mantap dan merasa sudah sangat kompeten dengan diterminasi yang kuat, maka akan tumbuh motivasi intrinsik.

Salah satu penerapan dari motivasi ekstrinsik adalah adanya iming-iming pemberian bonus atau hadiah jika seorang atlet dapat mencapai target yang telah ditentukannya. Iming-iming tersebut merupakan insentif untuk memancing dan mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa, ulet, gigih, dan pantang menyerah baik saat latihan atau pada saat kejuaraan (Singgih Gunarsa, 2008: 51)

Salah satu tujuan dalam latihan adalah untuk berprestasi baik prestasi secara individu atau prestasi yang dicapai oleh klub tempat atlet tersebut latihan. Setiap atlet menginginkan hal seperti itu tergantung roses latihan yang dilakukan oleh setiap atlet. Karena itu pula dikenal istilah teori umum pelatihan sebagai sajian pengetahuan yang telah ditata dan dikemas tentang semua prinsip, dan metode pelatihan olahraga. Berdasarkan survay yang telah peneliti lakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta bahwa pembinaan latihan yang dilakukan pelatih sudah terstruktur sesuai dengan ilmu melatih yang di peroleh dari buku, pelatihan, dan dari bangku kuliah. Akan tetapi prestasi yang dicapai oleh masing-masing individu berbeda. Pencapaian yang diraih oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta tidak stabil. Perbedaan-perbedaan mendasar tentang pemahaman latihan setiap atlet berbeda. Tingkat keseriusan latihan yang dilakukan setiap atlet juga berbeda. Hal tersebut yang ingin peneliti ketahui tentang tingkat motivasi keberangkatan latihan dari masing-masing atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Masalah tersebut dapat dijadikan pengetahuan lebih bagi pembaca, penulis, dan pengurus Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta tentang tingkat motivasi keberangkatan latihan dari masing-masing atlet.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Proses latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta didominasi latihan fisik dan keterampilan.
2. Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta belum mampu memunculkan motivasi dari dalam diri sendiri.
3. Proses latihan yang dilaksanakan atlet tidak sesuai harapan apabila tidak didampingi oleh pelatih.
4. Perbedaan pemahaman atlet tentang latihan.
5. Tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta belum diketahui.
6. Pentingnya motivasi untuk atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti tidak menjadikan semua permasalahan yang ada untuk diteliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya membatasi pada seberapa besar Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta?
2. Seberapa besarkah motivasi intrinsik atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta?

3. Seberapa besarkah motivasi ekstrinsik atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui tingkat motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui tingkat motivasi ekstrinsik atlet dalam mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga dan atlet UKM Atletik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

b. Bagi Prodi PKO

Sebagai masukan dan referensi baru bagi dosen dalam memberikan materi dalam proses pembelajaran khususnya dalam mata kuliah psikologi olahraga.

c. Bagi Atlet UKM Atletik

Sebagai kajian dan rekomendasi bagi para atlet UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta dalam upaya meningkatkan motivasi latihan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Diskripsi Teori

1. Pengertian Psikologi

Secara etimologi (menurut arti kata) psikologi artinya ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai macam-macam gejalanya, prosesnya maupun latar belakangnya (Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono, 2004: 1).

Istilah psikologi dan ilmu jiwa memang semula digunakan silih berganti sebagai pengertian yang sama. Namun dewasa ini, setelah psikologi berkembang luas dan berdiri sendiri sebagai suatu disiplin ilmu pengetahuan, maka istilah “psikologi” sengaja dibedakan dari istilah “ilmu jiwa” dengan istilah ini “psikologi” kita membatasi diri hanya pada segi-segi yang ilmiah saja, dengan obyek yang dapat diamati, dicatat dan diukur. Psikologi tidak mempelajari jiwa, melainkan gejala-gejala kejiwaan.

Menurut M. Dimiyati (1989: 2) gejala-gejala kejiwaan yang merupakan tingkah laku itu secara umum dapat diklasifikasikan menjadi empat yaitu:

1. Gejala pengenalan (*kognitif*)
2. Gejala perasaan (*afektif*)
3. Gejala kehendak atau psikomotorik (*konatif*)
4. Gejala campuran (*kombinasi*)

Perkembangan ilmu pengetahuan semakin pesat, ditandai oleh berkembangnya beberapa cabang ilmu pengetahuan. Psikologi olahraga

merupakan salah satu hasil perkembangan dari psikologi umum. Menurut Singer, R. N. (1980) yang dikutip oleh Singgih D. Gunarsa (2008: 1) mengemukakan secara singkat bahwa psikologi olahraga adalah “*the science of psychology applied to athletes and athletic is a situations*” sedangkan Cox, R. (1986) mengemukakan bahwa “*Sport psychology is a science in which the principles of psychology are applied in a sport setting*”. Jadi, psikologi olahraga pada hakekatnya adalah psikologi yang ditetapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut.

Psikologi olahraga merupakan satu bidang kajian yang berbasis sosial dan perilaku (Ilmu Pengetahuan Sosial) sejajar dengan bidang kajian lain seperti Sosiologi Olahraga dan Pedagogi Olahraga (H. J. S Husdarta, 2010: 3).

a. Pembagian Psikologi

Disamping adanya psikologi metafisis dan psikologi empiris, Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (2004: 3) membagi menjadi beberapa, diantaranya:

- a) Berdasarkan atas Lapangan/Obyek yang diselidiki:
 - 1) Psikologi Umum
 - 2) Psikologi Khusus
- b) Berdasarkan atas Kegunaannya/ Tujuannya:
 - 1) Ilmu jiwa teoritis
 - 2) Ilmu jiwa praktis

2. Motivasi

Motivasi berasal dari bahasa latin “*movere*” yang berarti menggerakkan. Berdasarkan pengertian ini, makna motivasi menjadi berkembang. Wlodkowski (1985) yang dikutip oleh Eveline Siregar dalam bukunya Teori Belajar dan Pembelajaran (2010: 49) menjelaskan motivasi sebagai suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu, dan yang memberi arah serta ketahanan (*persistence*) pada tingkah laku tersebut.

Hal yang senada dikemukakan oleh Komarudin, (2013: 22) yang dikutip dari Anshel (1990: 100), bahwa motivasi berasal dari bahasa Latin “*movere*” meaning “*to move*”. Menurut Komarudin, (2013: 23) yang mengutip pendapat dari Sage (1977), Weinbreg & Gould (1995: 60), “*Motivation can defined simply as the direction and intensity of ones’s effort*”. Maksud *direction* pada pendapat tersebut mengacu pada arah, kegiatan, atau sasaran khusus yang dipilih, apakah atlet selalu mencari, mendekati, atau tertarik pada situasi tertentu. Sedangkan Menurut Jhon W. Santrock (2014: 165) motivasi adalah sesuatu yang memberikan energi, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Menurut Singgih D. Gunarsa, (2008: 47) motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu. Perumusan singkat dalam kaitan olahraga, diberikan oleh G. H. Sage (1977) sebagai berikut, “*Motivation can be defined simply as the direction and intensity of one’s effort*”.

Sesuai dengan teori kebutuhan, seseorang akan menampilkan sesuatu perilaku karena adanya kebutuhan akan sesuatu tersebut. Kebutuhan sendiri dipandang sebagai sesuatu kekurangan yang menyebabkan seseorang bertindak, berperilaku. Kebutuhan dapat dibedakan menjadi kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder. Kebutuhan primer adalah kebutuhan fisiologis, sedangkan kebutuhan sekunder adalah kebutuhan psikologis.

Menurut Singgih D. Gunarsa, (2008: 47) yang dikutip dari Abraham Maslow (1962) mengatakan:

Sistem kebutuhan sebagai dasar munculnya motivasi untuk bertindak laku tersusun menjadi suatu sistem, yang disebut Sistem Bertingkat dari Maslow atau *Maslow's hierarchy of needs*, yaitu: (1) *Physiological needs*, yakni: makanan dan air. (2) *Safety needs*: perasaan aman, bebas, tidak terancam. (3) *Belonging needs and love needs*: merasa tertampung dan diterima dalam hubungan interpersonal. (4) *Esteem needs*: status, prestasi, dan keberhasilan. (5) *Cognitive needs*: pengetahuan, keinginan, dan pengertian. (6) *Esthetic needs*: keteraturan, keindahan, seni. (7) *Self-actualization*: realisasi dari potensi dan kepuasa diri.

Motivasi merupakan suatu hal yang penting karena motivasi dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang ingin dicapainya. Motivasi berperan memberikan dorongan kepada seseorang dalam mencapai tujuan dan keinginannya. Misalnya seorang atlet yang ingin memenangkan suatu kejuaraan, yang pada awalnya merasa kurang yakin akan kemampuannya maka dengan adanya motivasi baik yang muncul dari diri sendiri ditambah motivasi dari teman, pelatih, keluarga dan lingkungan maka atlet tersebut akan merasa semangat dan antusias dalam berlatih dan semakin siap dalam menghadapi kejuaraan.

Motivasi merupakan kekuatan yang memandu seseorang untuk mencapai hasil yang tinggi. Ismaryanti (2008: 5). Menurut Suryabrata

(1982: 68) menyatakan bahwa motivasi adalah keadaan dalam pribadi yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai tujuan. Selanjutnya, Atkinson yang dikutip oleh Herman Subarjah (2000: 20) mengatakan sebagai berikut “*The true motivation refers to the arousal of tendency to act to produce one or more effect*”. Artinya, motivasi merujuk pada gairah dari kecenderungan bertindak untuk menghasilkan satu atau lebih efektif. Bahwa motivasi adalah faktor yang mendorong orang untuk bertindak dengan cara tertentu.

Menurut Moh. Uzer Usman (2000), motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya suatu tindakan (*action* dan *aktivitas*) dan memberikan kekuatan (*energy*) yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, atau mengurangi ketidakseimbangan. Macam-macam dorongan fisik dan sosial, dorongan fisik adalah kecenderungan bertingkah laku ke arah pemuasan kebutuhan biologis, sedang dorongan sosial lebih kompleks yang muncul dan berkembang dari sumber-sumber sosial (hubungan antara manusia: antara lain untuk berprestasi, diakui, dan berkuasa).

Karakteristik pelatih dan atlet yang baik adalah mereka yang memiliki motivasi yang baik. Motivasi yang baik akan memungkinkan setiap individu dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula, sehingga memungkinkan tujuan yang mereka tetapkan dapat tercapai.

a. Ciri-ciri Motivasi

Menurut Irwanto (1991: 194-195) ciri-ciri motivasi dalam perilaku antara lain:

- 1) Penggerak perilaku menggejala dalam bentuk tanggapan-tanggapan yang bervariasi.
- 2) Kekuatan dalam efisiensi perilaku mempunyai hubungan yang bervariasi dengan kekuatan determinan.
- 3) Motivasi mengarahkan perilaku pada tujuan tertentu.
- 4) Penguatan positif (*positive reinforcement*) menyebabkan suatu perilaku tertentu cenderung untuk diulangi.
- 5) Kekuatan perilaku akan cenderung melemah apabila akibat dari perbuatan itu tidak enak.

b. Tujuan Motivasi

Tujuan motivasi menurut Ariwibowo Prijosaksono dan Roy Sembel (2006)

- 1) Motivasi yang didasari oleh kekuatan (*fear motivation*). Dia melakukan sesuatu karena takut, jika tidak, sesuatu yang buruk akan terjadi, misalnya: seseorang disiplin akan sesuatu pekerjaannya karena takut dipecat.
- 2) Motivasi karena ingin mencapai sesuatu (*achievement motivation*). Motivasi ini jauh lebih baik dari motivasi yang pertama, karena sudah ada tujuan didalamnya.
- 3) Motivasi yang didorong oleh kekuatan dari dalam (*inner motivation*). Yaitu, karena didasarkan oleh misi atau tujuan hidupnya.

c. Jenis Sumber Motivasi

Motivasi dapat di bedakan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik yaitu sesuatu yang datang dari dalam diri sendiri dan motivasi ekstrinsik yaitu sesuatu yang datang dari lingkungan atau dari luar diri sendiri. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu tanpa adanya rangsangan dari luar, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar misalnya pemberian pujian, hadiah, pemberian nilai dan faktor-faktor eksternal lainnya yang memiliki daya dorong motivasional.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan.

Motivasi intrinsik dapat muncul sebagai suatu karakteristik atau ciri khas yang telah ada sejak seseorang dilahirkan. Jadi, motivasi intrinsik merupakan bagian dari sifat kepribadiannya, yang muncul karena adanya faktor endogen, faktor dunia dalam, atau luar faktor konstitusi, sesuatu bawaan, sesuatu yang ada, yang diperoleh ketika dilahirkan.

Selain itu motivasi intrinsik juga dapat diperoleh melalui suatu proses belajar. Menurut Singgih D. Gunarsa, (2008: 50-51) Seseorang meniru atau melakukan imitasi terhadap tingkah laku orang lain yang menghasilkan sesuatu yang menyenangkan secara gradual atau bertahap. “Saya ingin menang dan menjadi juara seperti atlet itu”. “Alangkah hebatnya kalau saya menjadi juara seperti atlet itu”.

Motivasi intrinsik dalam realitasnya lebih memiliki daya tahan yang lebih kuat dibandingkan motivasi ekstrinsik. Hal ini terjadi karena faktor *ekstrinsik* dapat saja justru mengakibatkan daya motivasi individu berkurang ketika faktor ekstrinsik tersebut mengecewakan seorang individu. Eline Siregar dan Hartini Nara (2010: 50). Ada beberapa strategi untuk meningkatkan motivasi instrinsik pada atlet, Winberg dan Cauld (1995: 154-155) membagi menjadi 4 strategi untuk meningkatkan motivasi instrinsik pada atlet, yaitu: (1) Memberi pengalaman sukses, (2) memberikan hadiah pada penampilan yang ditampilkan, (3) berikan variasi pada setiap rangkaian latihan, dan (4) melibatkan partisipasi atlet dalam membuat keputusan.

Motivasi ekstrinsik adalah sesuatu dorongan yang berasal dari luar individu atau lingkungan. Menurut Singgih D. Gunarsa, (2008: 51) motivasi intrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain. Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan tingkah laku seseorang, yaitu menentukan apakah seseorang akan menampilkan sikap gigih dan tidak sepata putus asa dalam mencapai tujuannya. Sedangkan menurut Komarudin, (2013: 27) motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor dari luar dirinya. Selain itu Komarudin (2013: 27) mengutip pendapat dari Vallerand (2003: 2) menjelaskan “*Extrinsic motivation implies that athletes engage in their sport not out of pleasure but for external outcomes that will result from activity participation.*”

Motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang. Komarudin, (2013: 27). Salah satu penerapan dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga adalah adanya rangsangan dari luar berupa pemberian hadiah jika seorang atlet mampu mencapai tujuan yang ditargetkan. Hadiah tersebut merupakan *insentif* untuk memancing dan mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa.

d. Cara Meningkatkan Motivasi

Dalam upaya memelihara tingkat motivasi atlet agar selalu stabil, maka diperlukan cara-cara untuk meningkatkan motivasi selama proses latihan. Menurut Singgih D. Gunarsa (1989: 107-109) cara-cara untuk meningkatkan motivasi yaitu:

- 1) Cara verbal, yaitu memberikan motivasi yang dilakukan dengan cara percakapan pendek (*running talk*). Yang isinya lain antara berupa: pembicaraan pembangkit semangat, pendekatan individual dan diskusi.
- 2) Cara intensif yaitu dorongan dengan cara memberikan imbalan atau hadiah kepada anak didiknya, tujuannya untuk menambah gairah dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan.
- 3) Cara mental yaitu cara yang dilakukan dengan membimbing anak didik untuk berkhayal tentang gerakan-gerakan yang dapat dilakukan. Misalnya anak didik disuruh melihat, mengamati, memperhatikan, dan mengembangkan pelaksanaan teknik gerakan suatu cabang olahraga.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi Motivasi

Aspek-aspek yang mempengaruhi atau menentukan intensitas motivasi dikenal dengan sebagai dimensi motivasi. Singgih D. Gunarsa (2008: 52-57) membagi dimensi motivasi menjadi 4 bagian, yaitu: (1) Atlet itu sendiri. (2) Hasil penampilan. (3) Suasana pertandingan. (4) Tugas atau penampilan. Sedangkan menurut H. J. S Husdarta (2010: 40) yang dikutip dari pendapat

Krech & Ballachay (1962), Kamlesh (1983) bahwa motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern meliputi (a) pembawaan atlet, (b) tingkat pendidikan, (c) pengalaman masa lalu, (d) cita-cita dan harapannya. Sedangkan faktor ekstern mencakup (a) fasilitas yang tersedia, (b) sarana dan prasarana, (c) metode latihan, (d) program latihan, (e) lingkungan atau iklim pembinaan.

3. Latihan

Menurut Muhammad Ali Luwari (1992: 3), latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang digunakan semakin bertambah. Menurut Harsono (1993: 89), latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto 2008: 34). Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut

memiliki makna yang berbeda - beda. Beberapa dari istilah tersebut, setelah dilakukan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 1997: 34).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya bersifat antara lain: pembukaan atau pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (suplemen), *cooling down* dan penutup.

Latihan yang dimaksud oleh kata *exercises* tersebut adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen). Materi dan bentuk latihan dalam pembukaan, pemanasan dan *cooling down* pada umumnya sama, bagi istilah *practice* maupun istilah *exercises*. Latihan *exercises* sifatnya sebagai bagian dari istilah kata *training* yang dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tatap muka. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori

dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan (Sukadiyanto, 1997: 34)

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training*, adalah adanya beban latihan. Diperlukan karena beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan. Sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik dan anaerobik baik yang alaktik maupun yang laktik. Kebugaran otot merupakan peningkatan kemampuan biomotor,

yang meliputi: kekuatan, ketahanan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan komponen – komponen latihan (*intensitas, volume, recovery, dan interval*). Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh yang dikarenakan pengaruh beban luar, antara lain meliputi :

- 1) Perubahan *morfologis* (struktural) dari luas penampang lintang otot
- 2) Perubahan faal dan biokimi, yakni sistem paru dan sirkulasi darah sehingga proses metabolisme menjadi lebih baik, serta kapasitas vital lebih besar
- 3) Perubahan psikologis, yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima *stress* (tekanan), tetap berkonsentrasi, dan dapat mengatasi tantangan (hambatan) yang lebih berat.

Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

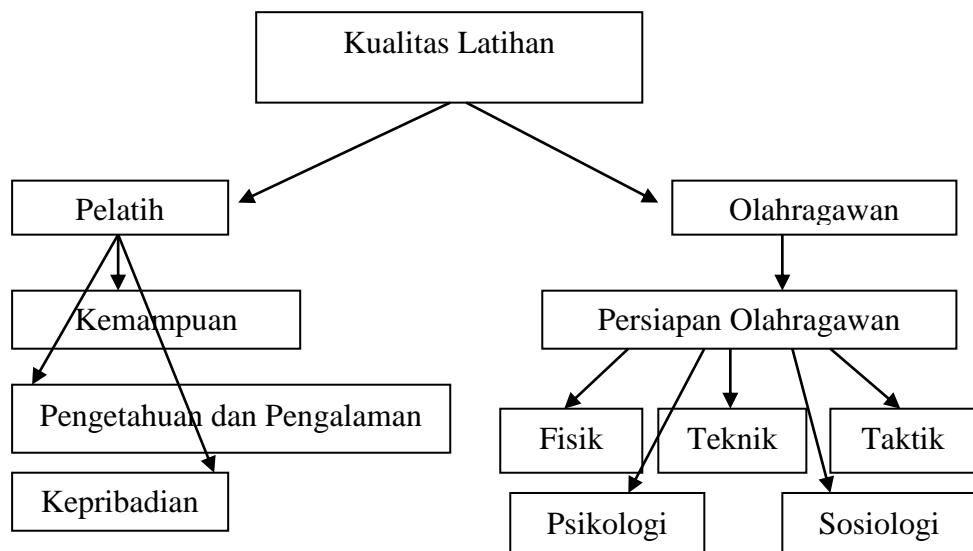
Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke

standar yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Berkaitan dengan latihan Suharno HP. (1993: 1) dalam seri bahan penataran pelatih tingkat muda/madya dikatakan, berlatih atau latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan dan berulang-ulang waktunya. Menurut Sudjarwo (1993: 14) bahwa, latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap (ajeg) dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan. Hal senada dikemukakan Andi Suhendro (1999: 3-4) berpendapat, latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat. Pengertian latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Latihan yang sistematis merupakan program latihan yang direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus minimal dilakukan tiga kali dalam

seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat awal latihan yang dirasakan sukar dilakukan, pada tahap-tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah dilakukan. Beban latihan harus meningkat yaitu, penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

a. Faktor yang mempengaruhi latihan

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan banyak pengorbanan baik waktu, tenaga, materil, dan lain sebagainya. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011: 4) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas latihan seorang atlet menjadi 2 , yaitu:



Gambar 1. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Latihan (Sukadiyanto, 2011)

1) Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

2) Olahragawan

Olahragawan adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilih.

Motivasi latihan merupakan dorongan yang timbul baik dari dalam atau dari luar diri atlet untuk melaksanakan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih untuk menunjang prestasi seorang atlet.

4. Lingkungan Latihan

Proses dan kondisi latihan sangat dipengaruhi oleh lingkungan latihan, yaitu lingkungan yang dipersepsikan sebagai lingkungan yang nyaman. Termasuk didalamnya adalah situasi atau suasana tempat latihan berlangsung. Kualitas latihan sangat tergantung pada apakah suasana tempat latihan tersebut menyenangkan atau tidak menyenangkan. Contohnya, latihan dalam suasana yang baik dan kondusif tentu akan mudah memancing kegiatan latihan yang serius. Sebaliknya, suasana lingkungan yang negatif akan mempengaruhi perilaku atlet dan menimbulkan perasaan tidak bergairah untuk melaksanakan latihan. Meskipun keadaan ini dapat dipengaruhi oleh kondisi pribadi dan subjektivitas atlet, namun situasi dalam lingkungan latihan dapat diciptakan seperti yang diinginkan. Para pengamat atau pembina yang ikut menangani latihan juga memiliki sumbangsih

husus dalam menciptakan suasana yang menyenangkan, atau sebaliknya tidak menyenangkan, bahkan mungkin membosankan. Disamping itu, banyak olahraga yang harus melibatkan sekelompok atlet lain sebagai kawan berlatih. Lingkungan sosial antara seorang atlet dengan atlet lain, atau hubungan interpersonal dalam kelompok dapat menciptakan suasana yang beragam dari menyenangkan sampai tidak menyenangkan. Seorang atlet akan memperlihatkan kesungguhan dan keseriusan dalam berlatih apabila ia memiliki kawan-kawan berlatih yang juga bersikap serius.

a. Faktor Yang Mempengaruhi Lingkungan Latihan

Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 33-34) Faktor yang mempengaruhi lingkungan latihan adalah peranan dari pelatih. Seseorang pelatih adalah sosok yang harus berupaya untuk menggali potensi yang dimiliki oleh atlet-atletnya, untuk kemudian melatihnya secara bertahap agar dapat diaktualisasikan dalam penampilan dan pencapaian prestasi yang diharapkan.

5. Fasilitas

Faktor lain yang juga berperan besar dalam mengaktualisasikan bakat dan kemampuan menjadi penampilan dan prestasi yang optimal adalah adanya fasilitas yang memadai. Fasilitas yang dibutuhkan meliputi lapangan tempat latihan dan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan latihan. Lapangan dengan berbagai macam alat yang dibutuhkan sebagai tempat dan peralatan latihan seorang atlet, sering kali menjadi faktor penentu keberhasilan, atau sebaliknya kegagalan, untuk menjadi seorang atlet yang baik.

Sementara itu, peralatan yang canggih dan disesuaikan dengan perkembangan teknologi, pada dasarnya merupakan ajang pertarungan antara para teknokrat olahraga. Contoh teknologi dalam olahraga adalah penggunaan baju renang *shark-skin* pada atlet renang yang terbukti dapat mempercepat gerakan renang, dan lainnya.

6. Pelatih

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet atau team dalam mencapai prestasi yang tinggi. Selain bertugas dalam membantu pelatih juga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk watak tingkah laku atletnya dalam kehidupan bermasyarakat. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, (2011: 4) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

Istilah *coaching* sering digunakan untuk mencakup aktivitas kegiatan yang sangat luas, biasanya untuk membantu seseorang mempersiapkan diri untuk sesuatu. *Coaching* di dunia telah dijelaskan sebagai penyediaan bantuan yang diatur bagi seorang atlet atau kelompok atlet dalam rangka membantunya untuk berkembang dan meningkatkan dirinya. *Coaching* meliputi mengajar, melatih, memberikan intruksi dan lebih lagi (Peter J.L Thompson, 1993: 1)

Peranan seorang pelatih sangat kompleks, karena pelatih dituntut bukan hanya untuk membuat seorang anak biasa menjadi berprestasi tetapi harus bisa menjadi orang tua kedua setelah orang tua kandung, menjadi teman

curhat anak, menjadi motivator anak, dan lainnya. Menurut (Peter J.L Thompson (1993: 2) Peranan seorang pelatih adalah untuk melihat dari dekat tugas tunggal seorang pelatih dalam menyusun dan menentukan latihan dan kewajiban untuk merubah dan meningkatkan prestasinya. Pelatih harus bisa menjadi orang tua kedua setelah orang tua kandung yang memberikan perhatian kepada atletnya sama halnya seperti memperhatikan anak kandungnya sendiri, mampu menempatkan diri menjadi teman curhat atletnya, menjadi pelatih, menjadi guru favorit atletnya.

a. Macam-Macam Gaya Kepemimpinan

Macam-macam tipe atau gaya pelatih dalam melatih, dimasa lampau semakin sering peranan seorang pelatih diterima semakin dominan, pemimpin otoriter dengan para atlet sebagai penganut kedisiplinan. Umumnya seorang pelatih cenderung melatih dengan gaya atau cara melatihnya sama seperti mereka dapatkan dulu dari pelatihnya. Untuk menjadi pelatih yang baik, pelatih dituntut harus cermat melihat keadaan untuk menentukan cara, tipe, dan gaya melatih untuk atletnya. Menurut Peter J.L Thompson (1993: 4) ada tiga gaya kepemimpinan yang nyata, yaitu: otoriter, ko-operatif, dan sederhana (*causal*). Dari ketiga gaya kepemimpinan tersebut dapat di bandingkan seperti tabel. 1.

Tabel 1. Perbandingan Gaya Kepemimpinan dari Tiga Gaya

	Gaya Otoriter	Gaya Kooperatif	Sederhana (Causal)
Filsafah	Menang Sentris	Atlet Sentris	Tanpa Penekanan
Sasaran	Sasaran Tugas	Sasaran tugas dan sasaran sosial	Tanpa sasaran
Membuat keputusan	Pelatih membuat keputusan	Keputusan diambil oleh pelatih dan atlet	Keputusan diambil oleh atlet
Gaya Komunikasi	Memberi tahu	Memberi tahu, menanyakan, mendengarkan	Mendengarkan
Perkembangan Komunikasi	Sedikit atau tidak ada	Tinggi	Tidak terjadi
Apakah “Kemenangan itu”?	Ditentukan oleh pelatih	Ditentukan oleh pelatih dan atlet	Tidak ditentukan
Perkembangan Atlet			
Motivasi	Sedikit atau tidak ada kepercayaan pada atlet	Kepercayaan pada atlet	Kepercayaan tidak tampak
Struktur Latihan	Kadang-kadang termotivasi kaku	Memotivasi semua luwes	Tidak ada motivasi Tidak ada

b. Tugas dan peran seorang pelatih

Tugas pelatih bukan hanya membantu atlet untuk meraih prestasi, namun pelatih juga harus menanamkan nilai-nilai luhur yang terkandung didalam olahraga, artinya bukan hanya juara yang dikejar oleh pelatih akan tetapi perilaku sosial atlet juga harus mendapat perhatian, karena atlet adalah model bagi masyarakat. Di bawah ini akan diuraikan beberapa tugas utama seorang pelatih, dan juga termasuk harus bagaimana sebenarnya perilaku seorang pelatih dalam masyarakat.

1. Prilaku. Prilaku seseorang pelatih dimasyarakat harus menjadi contoh yang baik dalam masyarakat, artinya jangan sampai seorang pelatih ada perilakunya yang tidak sesuai dengan norma atau aturan-aturan kehidupan dalam masyarakat. Karena kehidupan seorang pelatih selalu jadi sorotan masyarakat.
2. Kepemimpinan. Jiwa kepemimpinan harus di miliki oleh seorang pelatih. Sebagai seorang pemimpin, pelatih harus mampu memberikan motivasi kepada atletnya juga harus mau menerima saran dari para pembantunya. Juga sifat seorang pemimpin akan terlihat dalam kondisi yang sekalipun kritis. Contohnya dalam keadaan klubnya atau atletnya kalah seorang pelatih harus bisa memperlihatkan sifat getelmennya.
3. Sikap sportif. Artinya dalam kondisi atau situasi apapun kita harus bisa menghormati keputusan yang dibuat oleh wasit, meskipun keputusan wasit itu sangat merugikan klub atau atletnya dan menghormati kemenangan lawan, akan tetapi bukan berarti kita harus sering mengalah melainkan kita kalah dengan terhormat.
4. Pengetahuan dan Keterampilan. Tidak diragukan lagi seorang pelatih harus memiliki dan menguasai pengetahuan yang luas terutama pengetahuan tentang ilmu-ilmu yang mendukung dalam proses pelatihan, juga harus mampu memberikan contoh yang baik dalam hal keterampilan cabang olahraganya. Jadi intinya seorang pelatih itu adalah seorang yang berpendidikan.
5. Keseimbangan emosional. Kemampuan bersikap wajar dalam kondisi dan situasi yang sangat tertekan, atau terpaksa harus menerima kenyataan di lapangan padahal klubnya di rugikan itu adalah tingkat keseimbangan emosional yang baik. Artinya seorang pelatih harus mampu mengendalikan emosinya (self control) dan yang penting lagi sikap ini harus bisa di tularkan kepada atletnya.
6. Imajinasi. Kemampuan ini adalah kemampuan untuk membentuk khayalan-khayalan mental tentang obyek yang tidak nampak. Ini biasanya tertuang dalam proses latihan yang selalu menciptakan hal-hal yang baru juga dalam taktik permainan, baik taktik menyerang ataupun taktik bertahan.
7. Ketegasan dan Keberanian. Seorang pelatih harus memiliki keberanian yang tegas dalam mengambil keputusan pada kondisi yang tertekan.
8. Humor. Satu sikap yang nampaknya sangat enteng padahal sangat perlu, cita rasa humor yang tinggi akan mendekatkan hubungan dengan para atletnya. Kemampuan untuk bisa membuat atletnya tertawa sehingga menimbulkan suasana yang rileks,menyegarkan dan akan membawa dampak yang positif pada atletnya.
9. Kesehatan. Betapa beratnya tugas seorang pelatih, disamping tugas sehari-harinya dia juga harus mempersiapkan program untuk latihan esok harinya. Ini menuntut kesehatan dan vitalitas yang tinggi dari seorang pelatih.
10. Administrator. Pelatih juga sebagai pengelola olahraga, oleh karena itu harus mampu mengorganisir program latihan dan pertandingan, menginventaris data-data atletnya, data kemajuan dan kemunduran yang dialami oleh atletnya dan tidak boleh terlewatkan dari analisisnya.

Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, (2011: 4) tugas utama seorang pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki oleh olahragawan, sehingga olahragawan dapat secara mandiri sebagai peran utama dalam upaya mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan kedalam kancah pertandingan. Selain itu tugas seorang pelatih, antara lain adalah: (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih bibit-bibit olahragawan berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

Peter J.L. Thompson (1991: 56) memperjelas larangan pelatih memperlihatkan atau menonjolkan perhatian yang berlebihan ke salah satu atau beberapa atlet, yaitu:

Keterlibatan seorang pelatih:

- (1) Gunakan pujian guna menghadiahi usaha anak-anak atau atlet
- (2) Usahakan keterlibatan tiap orang secara maksimum
- (3) Sediakan kesempatan untuk bertanggung jawab sejak anak-anak bertambah dewasa
- (4) Hendaklah lebih peka terhadap para remaja yang mencari kebebasan dan identitas diri
- (5) Berikan rasa percaya diri dengan mendorong anak-anak untuk mencoba hal-hal baru
- (6) Berikan tiap orang beberapa keberhasilan selama latihan (*session*)
- (7) Berikan perhatian kepada setiap atlet, bukan hanya kepada atlet terbaik
- (8) Berikan evaluasi kepada atlet
- (9) Jangan membuat anak-anak menjadi spesialisasi terlalu awal
- (10) Tanganilah kesalahan-kesalahan secara positif

7. Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*athlon* atau *athlum*" artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan "*athleta*" (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata

"*pentathlon*" yang terdiri dari kata "*panta*" berarti lima atau *panca athlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah "panca lomba" atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan/diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah "*athletic*" dalam bahasa Inggris dan atletik dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain-lain.

Menurut Drs. Eddy Purnomo, M.Kes dan Drs. Dapan, M. Kes (2011: 1), "Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar". Atletik juga dapat dijadikan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotor, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Nomor-nomor yang diperlombakan dalam atletik antara lain:

1. Nomor Lari dan Jalan

- a. Jalan cepat yang diperlombakan untuk putri adalah 10 dan 20 km, dan putra 20 dan 50 km.
- b. Lari, ditinjau dari jarak yang ditempuh dapat dibedakan:
 - a) Lari jarak pendek (*Sprint*) mulai dari 60 meter sampai 400 meter.
 - b) Lari jarak menengah (*Middle distance*) adalah 800 meter dan 1500 meter.

- c) Lari jarak jauh (*long distance*) adalah 3000 meter sampai dengan 42.195 kilo meter (marathon).
- c. Ditinjau dari lintasan atau jalan yang dilewati
 - a) Lari dilintasan tanpa melewati rintangan (*flat*) yaitu 100 meter, 200 meter, 400 meter, 800 meter, 1500 meter, 5000 meter, 10.000 meter.
 - b) *Cross country* atau lari lintas alam.
 - c) Lari 3000 meter halang rintang (*steeplechase*).
 - d) Lari gawang 100 meter, 400 meter gawang untuk putri dan 110 meter dan 400 meter gawang untuk putra.
- d. Ditinjau dari jumlah peserta dan jumlah nomor yang dilakukan dapat dibedakan:
 - a) Lari *estafet* yaitu 4 x 100 meter untuk putra dan putri dan 4 x 400 meter putra dan putri.
 - b) *Combined Event* (nomor lomba gabungan) yaitu panca lomba (untuk kelompok remaja), sapta lomba (untuk putra-putri dan senior putri), dan dasa lomba (senior putra).

2. Nomor lompat

- a. Nomor lompat tinggi (*hight jump*).
- b. Nomor lompat jauh (*long jump*).
- c. Nomor lompat jangkit (*triple jump*).
- d. Nomor lompat tinggi galah (*polevoult*).

3. Nomor lempar

- a) Nomor tolak peluru (*shot put*).

- b) Nomor lempar lembing (*javelin throw*).
- c) Lempat cakram (*discus throw*)
- d) Lontar martil (*hammer*).

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dengan berbagai cara atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia. Berdasarkan sejarah, kita kembali kejaman klasik-purba dimana atletik dilakukan orang dalam bentuk olahraga yang teratur. Sepanjang perkembangannya program atletik telah mengalami perubahan, pembaruan, namun tidak selalu dalam keadaan yang *rational*. Misalnya jarak untuk perlombaan ditentukan dari ukuram mil Inggris, selain itu atletik merupakan olahraga yang berisikan berbagai macam test yang berbeda metode pelaksanaannya dari pada tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan. Atas dasar ini atletik merupakan olahraga yang berisikan berbagai macam test yang berbeda metode pelaksanaanyan dari pada tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan.

8. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga merupakan bidang motivasi dan kegemaran mahasiswa didalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM Olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa. Dengan adanya UKM mahasiswa mendapat kesempatan untuk

mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

Menurut Herminarto Sofyan (2007: 6-9) upaya pengembangan olahraga di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Menata sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan dalam konteks kegiatan kulikuler, ko-kulikuler, ekstrakulikuler.
- 2) Mengigkatkan akses dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan keolahragaan kampus baik untuk prestasi keolahragaan maupun untuk kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa.
- 3) Optimalisasi sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
- 4) Meningkatkan upaya pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan.
- 5) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olah raga melalui pengembangan kompetensi olahraga antar kampus dan pemanfaatan sarana dan prasarana oleh masyarakat.
- 6) Mengembangkan sistem pengembangan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga kelolahragaan.

a. Tujuan dan Fungsi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UNY

Menurut Herminarto Sofyan yang dikutip oleh Mujahidin Prabowo Aji (2008: 23-24) Tujuan UKM Olahraga adalah untuk menyalurkan motivasi dan kegemaran dalam bidang olahraga agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, menanamkan sikap sportif, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Sedangkan fungsi UKM adalah sebagai wahana untuk merencanakan melaksanakan dan dan mengembangkan kegiatan ekstrakulikuler di tingkat perguruan tinggi yang bersifat motivasi dan pengembangan bakat, kesejahteraan mahasiswa serta pengabdian pada masyarakat.

b. UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), merupakan salah satu wadah minat bakat yang dimiliki UNY. Keberadaan UKM atletik menjadi salah satu sarana strategis dalam pembinaan potensi yang dimiliki Universitas Negeri Yogyakarta. Usia mahasiswa merupakan usia puncak (*golden age*) pencapaian prestasi dalam cabang atletik. Pencapaian prestasi tinggi sangat dimungkinkan bagi atlet-atlet UKM atletik UNY, karena didukung dengan fasilitas dan kajian ilmiah secara mendalam oleh para ahlinya yang terwadahi dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Keberadaan UKM atletik yang didukung dengan adanya Fakultas Ilmu Keolahragaan, menjadi akses vital dalam mengembang kansendi-sendi olahraga di UNY khususnya dan D.I Yogyakarta serta nasional pada umumnya. Sumber Daya Manusia dan Fasilitas yang bertaraf internasional menjadi salah satu keunggulan keberadaan UKM Atletik.

Adapun susunan kepengurusan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2016 seperti tabel 2:

Tabel 2. Susunan Kepengurusan UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2016

No	Nama	NIM	Jabatan
1.	Dr. Ria Lumintuarso, M.Si	196210261988121001	Penasehat UKM
2.	Cukup Pahalawidi. M.Or	197707282006041001	Pembina UKM
3.	Mr. Laurent Dewerd	-	Pelatih
4.	Ivan Budiaji, S.Pd	-	Pelatih
5.	Slamet Turhamun	13602241024	Ketua
6.	Nafisa Arif P	14602241047	Wakil Ketua
7.	Mela Suhariyanti	13604221006	Sekretaris 1
8.	Rahmat Fauza	15602241031	Sekretaris 2
9.	Eny Yuli Dimastuty	13602241009	Bendahara 1
10.	Idwan Ismail	14602241067	Bendahara 2
11.	Eka Cahaya	14602241007	Koor.Seksi Humas
12.	Muhammad Bahrun Adelan	14601241031	Seksi Humas
13.	Sugustian	15602244007	Koor. Seksi Sarpras
14.	Sukandi	13602244005	Seksi Sarana Prasarana
15.	Indah Lupitasari	14602241065	Koor Pembinaan Prestasi
16.	Otian Candra Kasuma	13602241023	Seksi Pembinnann Prestasi
17.	Brina Pramesti	13602241010	Koor. Kewirausahaan
18.	Indra Danu k	15602241088	Seksi Kewirausahaan
19.	Yanuar Prihantoro	14603141033	Koor Student Center

c. Prestasi UKM Atletik

Pencapaian prestasi atlet UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta sudah terbilang cukup memuaskan itu semua bisa dilihat dengan kejuaraan-kejuaraan yang telah diikuti oleh atlet UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta, mulai dari level Daerah/ Kabupaten, Provinsi, Nasional, bahkan level Internasional.

Hasil kejuaraan ditahun 2016 yang telah diikuti oleh atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta tingkat Nasional dan Internasional, disajikan pada tabel 3:

Tabel 3. Hasil Prestasi Atlet UKM Atletik UNY Tahun 2016

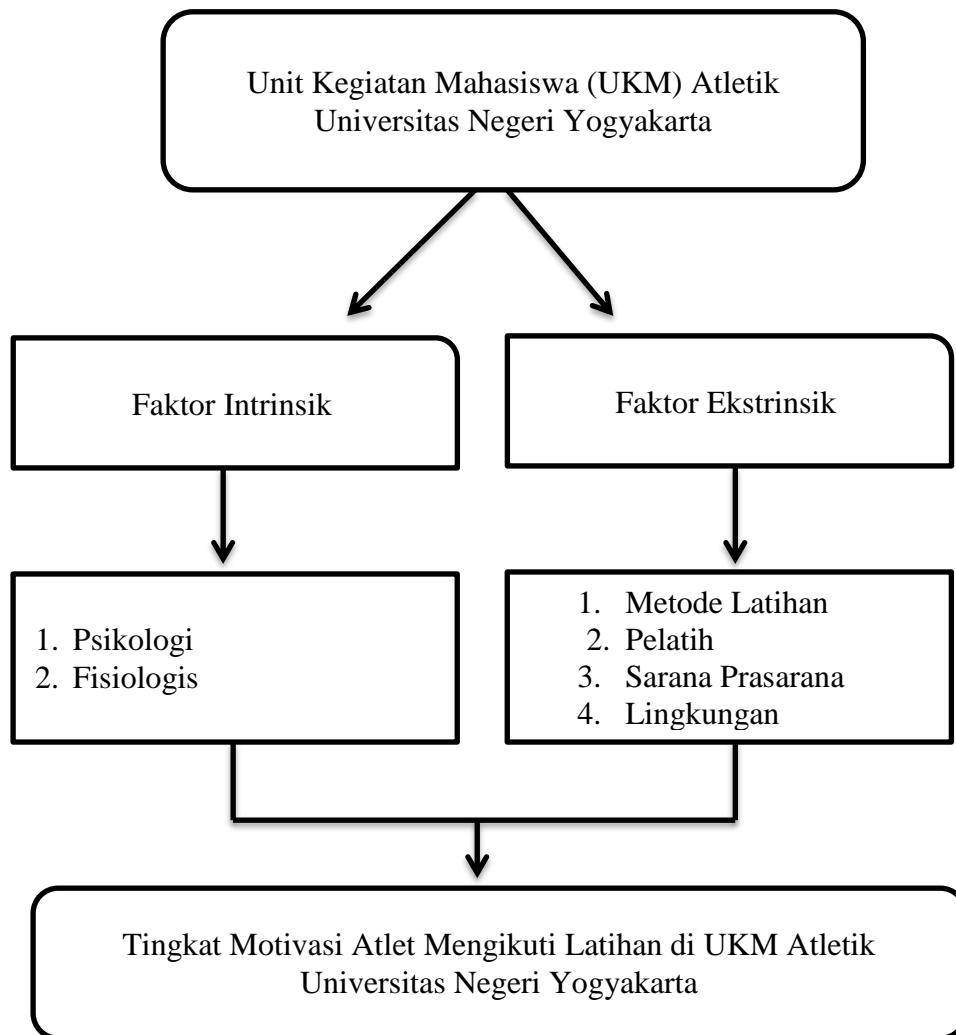
Nama	Kejuaraan	Hasil
Brina Pramesti Ira Jaya	Kejurnas Atletik Piala Panglima TNI 2016	Emas
Nur Sodik	PON Jabar 2016	Perak
Eka Cahya Ningrum	POM Asean di Singapura 2016	2 Mendali Perak

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Hisam (2000) tentang “Motivasi Siswa SMU Muhammadiyah 7 Yogyakarta Dalam Mengikuti Program Ekstrakurikuler Sepakbola”. Hasil penelitian disimpulkan bahwa yang mendasari siswa mengikuti program ekstrakurikuler sepakbola di sekolah adalah adanya motivasi. Motivasi terbagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Adapun hasil dari penelitian tersebut adalah:
 - 1) Motivasi intrinsik siswa SMU Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang mengikuti program ekstrakurikuler sepekbola sebesar 71,62%.
 - 2) Motivasi ekstrinsik siswa SMU Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang mengikuti program ekstrakurikuler sepakbola sebesar 28,38%.
2. Penelitian yang relevan kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Ageng Dharmawan (2011) tentang “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 2 Sleman”. Hasil penelitian disimpulkan bahwa motivasi siswa SMA Negeri 2 Sleman dalam mengikuti ekstrakurikuler bolabasket secara umum masuk katagori sedang. Secara terperinci, pada katagori “rendah” terdapat 9 siswa (15,79%), pada katagori

“sedang” terdapat 23 siswa (40,35%), pada katagori “tinggi” terdapat 22 siswa (38,60%), dan pada katagori “sangat tinggi” terdapat 3 siswa (5,26%).

C. Kerangka Berfikir



Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), merupakan salah satu wadah minat bakat yang dimiliki UNY. Keberadaan UKM atletik menjadi salah satu sarana strategis dalam pembinaan potensi yang dimiliki Universitas Negeri Yogyakarta. Usia mahasiswa merupakan usia puncak (*golden age*) pencapaian prestasi dalam cabang atletik. Pencapaian prestasi tinggi sangat dimungkinkan bagi atlet-atlet UKM atletik UNY, karena didukung dengan fasilitas dan kajian ilmiah

secara mendalam oleh para ahlinya yang terwadahi dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Masing-masing atlet tentunya mempunyai maksud dan tujuan mengapa mereka mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan berbagai dorongan yang muncul dari dalam diri maupun dari luar diri atlet, yang mana dorongan tersebut dapat diartikan sebagai motivasi.

Motivasi merupakan dorongan yang timbul dalam diri individu atau dari luar individu, perlu dilakukan pengkajian lebih mendalam mengenai hal yang mendasari seseorang untuk memilih dan memutuskan sesuatu aktivitas yang akan ditekuninya, melihat kenyataan yang ada bahwa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta telah berkembang pesat, namun masih ada beberapa hambatan yang dapat mengganggu proses latihan dan tujuan yang ingin dicapai oleh pelatih. Motivasi merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi prestasi dari seorang atlet. Motivasi yang dimaksud adalah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

D. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta?
2. Seberapa besar tingkat motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta?

3. Seberapa besar tingkat motivasi ekstrinsik atlet dalam mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan angket. Ciri khas metode survei adalah data dikumpulkan dari responden dengan menggunakan kuisioner dengan pendekatan formal (Suharsimi Arikunto 1998: 245). Kuisioner merupakan salah satu ciri dari suatu penelitian deskriptif yang mengumpulkan dan mencatat data yang diperoleh dari angket yang telah diisi oleh atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian pada bulan Januari tahun 2017

C. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional

Menurut Saifuddin Azwar (2012: 74) definisi oprasional variabel adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun motivasi latihan yang dimaksud adalah tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2017.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2010: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2017 berjumlah 30 atlet.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Setelah mendapatkan izin dari instansi pendidikan, peneliti akan mengadakan pendekatan kepada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Data yang dikumpulkan berupa data primer dengan menggunakan data angket. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan membagikan angket kepada seluruh responden, untuk memperoleh data tentang tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cepat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah di olah. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 151) kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang di ketahui. Untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan angket sebagai instrumen untuk pengambilan data. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 152), angket dibedakan menjadi dua, yaitu: angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka adalah angket yang memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan jawaban dengan kalimat sendiri. Sedangkan angket tertutup adalah angket yang jawabannya sudah disediakan oleh peneliti sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya. Pengembangan instrumen didasarkan atas konstruksi teori yang telah disusun sebelumnya, kemudian atas dasar teori tersebut dikembangkan indikator-indikator variabel yang selanjutnya dimasukan kedalam butir-butir pernyataan. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-10) ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah membuat batasan mengenai bahan atau variabel yang akan kita ukur. Variabel yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah unsur-unsur dalam pengukuran sebagai bagian dari ubahan atau variabel. Masing-masing indikator akan disusun dari berbagai faktor. Indikator untuk faktor intrinsik adalah fisiologis dan psikologis, sedangkan indikator untuk faktor ekstrinsik adalah metode latihan, pelatih, sarana dan prasarana, dan lingkungan.

c. Menyusun butir

Butir-butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi indikator, berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran-gambaran tentang keadaan faktor-faktor tersebut. Dikaitkan dengan teori yang diperoleh dari kajian pustaka pada bab 2 yang terdapat beberapa indikator atau butir-butir mengenai faktor intrinsik dan ekstrinsik. Tingkat motivasi dijabarkan menjadi pernyataan. Indikator dari intrinsik adalah 1. Fisiologis , 2. Psikologis,. Untuk faktor ekstrinsik adalah 1. metode latihan, 2. pelatih, 3. sarana dan prasarana 4. lingkungan.

Angeket disusun berdasarkan kisi-kisi yang diangkat dari variabel tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta menggunakan skala *Likert*. Maka

variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, seperti tabel 4:

Tabel 4. Skor Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor Untuk Pertanyaan	
	<i>Favariable</i>	<i>Unvariable</i>
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-Kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

(Sumber: Sugiyono, 2011: 93)

Koesioner (angket) digunakan untuk mengungkap motivasi mengikuti latihan di UKM Atletik untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta, yang disajikan tabel 5:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Motivasi Keberangkatan Latihan	Intrinsik	Fisiologis	1, 2, 4	3
		Psikologis	6, 7, 8, 9	5
	Ekstrinsik	Metode Latihan	10, 12,	11, 13
		Pelatih	15, 16, 17	14
		Sarana dan prasarana	19, 20, 21, 22	18
		Lingkungan	23, 24, 25, 26	27
Jumlah			27	

F. Uji Coba Instrumen

Dalam penelitian ini menggunakan menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Tujuan utama yang ingin dicapai melalui uji coba ini adalah mengetahui kesahihan dan kehandalan butir-butir pertanyaan yang terdapat dalam instrumen. Uji coba instrumen penelitian ini akan dilakukan pada tanggal 27 Januari 2017 di UKM Karate dengan responden atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 20 atlet.

1. Perhitungan Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 211) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Uji validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2002:145).

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma Y)(\Sigma X)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= Koefisien korelasi momen tangkar
N	= Jumlah responden
ΣXY	= Jumlah perkalian antara skor X dan Y
ΣX^2	= Jumlah X kuadrat
ΣY^2	= Jumlah Y kuadrat
ΣX	= Jumlah X (jumlah skor item)
ΣY	= Jumlah Y (jumlah skor total)

Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*. Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ tabel (0,378) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Dari hasil uji coba 27 butir. Dari hasil uji validitas tersebut diperoleh nilai validitas total instrumen penelitian sebesar 0,953.

2. Perhitungan Reliabilitas

Uji reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik". (Suharsini Arikanto: 2006: 178). Reliabelitas menunjuk pada tingkat kendala suatu data. Pada penelitian ini rumus yang digunakan untuk menguji reliabelitas adalah rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$3. \quad r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

- r_{11} = Koefisien reliabilitas instrumen yang dicari
- k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
- $\sum \sigma_b^2$ = Jumlah variansi skor butir soal ke-i
- σ_t^2 = Variansi total

Untuk menginterpretasikan koefisien *Alpha* digunakan katagori, sebagai berikut:

Tabel 6. Katagori Koefisien *Alpha* (Suharsimi Arikunto, 2006: 276)

Katagori	Keterangan
Antara 0,800-1,00	Tinggi
Antara 0,600-0,800	Cukup
Antara 0,400-0,600	Agak Rendah
Antara 0,200-0,400	Rendah
Antara 0,000-0,200	Sangat Rendah (Tak Berkorelasi)

Untuk mengetahui keandalan instrumen ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*. Dari hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,955 sehingga dapat disimpulkan instrumen dikatakan reliabel dan kategori koefisien reliabilitas berkategori tinggi.

4. Teknik Analisi Data

Pengkategorian kemampuan motorik siswa tersebut, menggunakan rumus pengkategorian dari B. Syarifudin (2009: 113), sebagai berikut:

Tabel 7. Tabel Pengkategorian

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

Sumber: B.Syarifudin (2009:113)

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh
M : *Mean* (Rata-rata)
SD : *Standar Deviasi*

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Data yang telah didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan presentase dengan rumus sebagai berikut (Sudijono. 2006: 43)

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = *Number of Cases* (Jumlah Individu)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

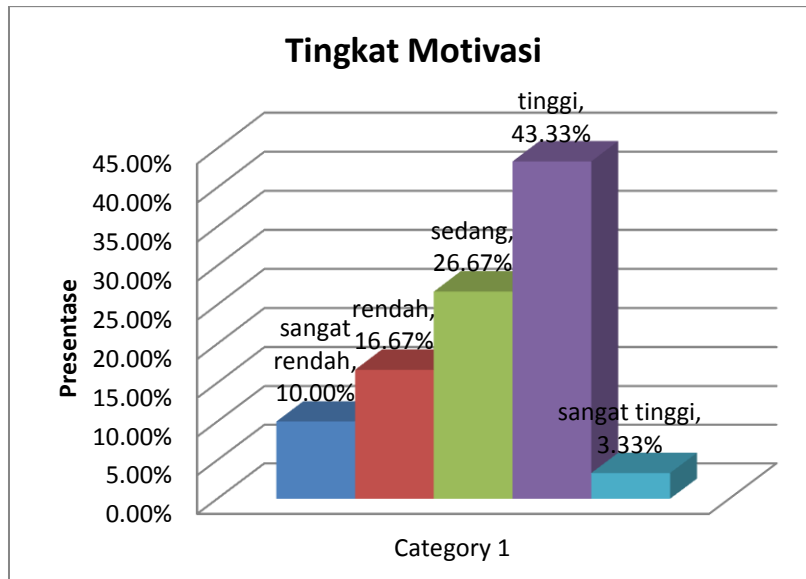
A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta dalam penelitian ini di ukur dengan 27 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik UNY

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 91,94$	Sangat Tinggi	1	3,33
$86,38 \leq X < 91,94$	Tinggi	13	43,33
$80,82 \leq X < 86,38$	Sedang	8	26,67
$75,26 \leq X < 80,82$	Rendah	5	16,67
$< 75,26$	Sangat Rendah	3	10
Jumlah		30	100

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik UNY apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik UNY

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33 %, kategori sedang sebesar 26,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00%. Tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY dalam penelitian ini di dasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang mana kedua faktor tersebut dapat diindikasikan sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY. Hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY dapat diuraikan sebagai berikut.

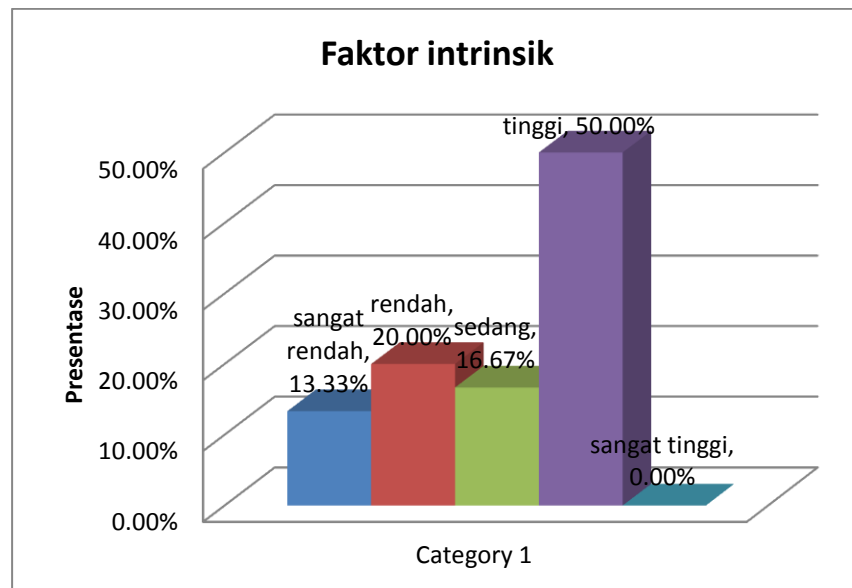
1. Faktor Intrinsik

Hasil penelitian pada faktor intrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 9 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Penelitian Faktor intrinsik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 35,15$	Sangat Tinggi	0	0
$30,87 \leq X < 35,15$	Tinggi	15	50
$26,59 \leq X < 30,87$	Sedang	5	16,67
$22,31 \leq X < 26,59$	Rendah	6	20
$< 22,31$	Sangat Rendah	4	13,33
Jumlah		30	100

Hasil penelitian faktor intrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor intrinsik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0,0 %, kategori tinggi sebesar 50,00 %, kategori sedang sebesar 16,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,0 %, kategori sangat rendah sebesar 13,33 %.

dan kategori sangat rendah sebesar 13,33 %. Faktor Intrinsik dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator fisik dan indikator psikologis, yang hasilnya dapat diuraikan sebaai berikut.

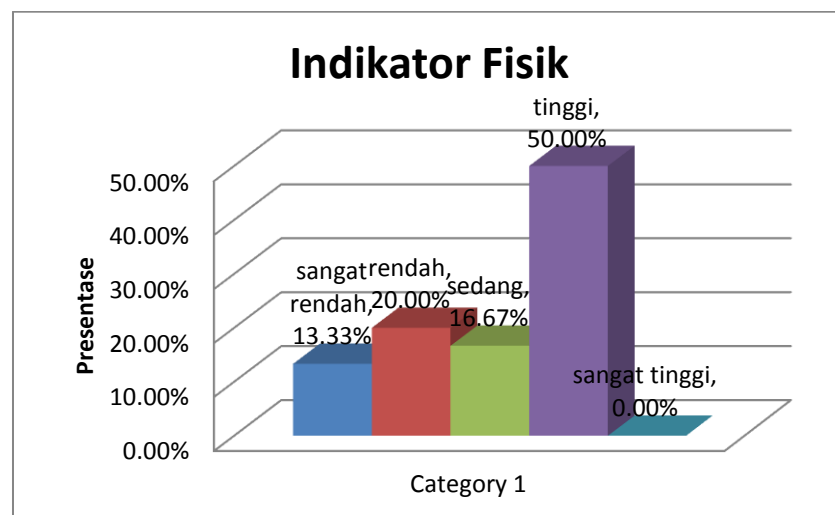
a. Fisik

Hasil penelitian indikator fisik dalam penelitian ini di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator fisik adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Penelitian Indikator Fisik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 16,11	Sangat Tinggi	0	0
$13,81 \leq X < 16,11$	Tinggi	15	50
$11,52 \leq X < 13,81$	Sedang	5	16,67
$9,23 \leq X < 11,52$	Rendah	6	20
< 9,23	Sangat Rendah	4	13,33
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator fisik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Indikator fisik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator fisik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0,00 %, kategori tinggi sebesar 50 %, kategori sedang sebesar 16,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,33 %.

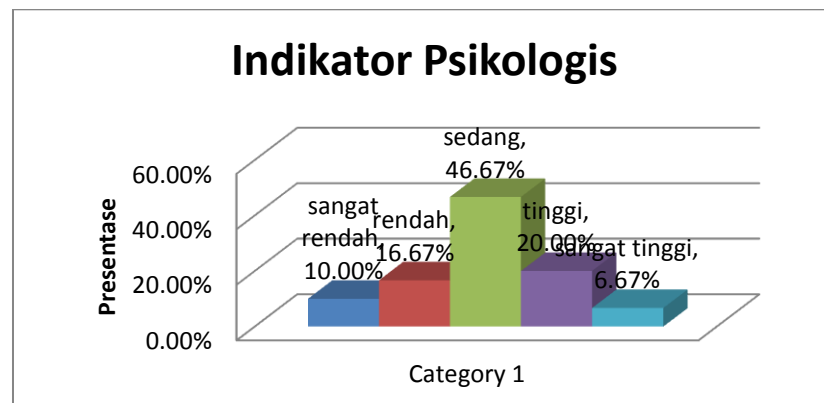
b. Psikologis

Hasil penelitian indikator psikologis di ukur dengan 5 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Psikologis

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 19,61	Sangat Tinggi	2	6,67
$17,25 \leq X < 19,61$	Tinggi	6	20
$14,89 \leq X < 17,23$	Sedang	14	46,67
$12,53 \leq X < 14,89$	Rendah	5	16,67
< 12,53	Sangat Rendah	3	10
Jumlah		30	100

Hasil penelitian Indikator psikologis apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Indikator psikologis

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator psikologis yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 46,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00 %.

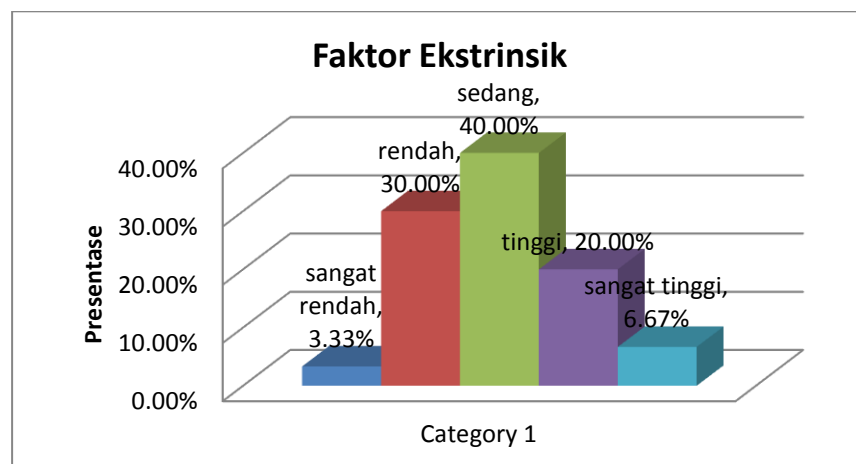
2. Faktor Ekstrinsik

Hasil penelitian faktor ekstrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 18 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 59,01$	Sangat Tinggi	2	6,67
$56,24 \leq X < 59,01$	Tinggi	6	20
$53,47 \leq X < 56,24$	Sedang	12	40
$50,71 \leq X < 53,47$	Rendah	9	30
$< 50,71$	Sangat Rendah	1	3,33
Jumlah		30	100

Hasil penelitian faktor ekstrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 40,00 %, kategori rendah sebanyak sebesar 30,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,33 %. Dalam penelitian ini faktor ekstrinsik di dasarkan pada 4 indikator yaitu metode latihan, pelatih, sarana dan prasaran dan lingkungan. Hasil penelitian pada masing-masing indikator tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

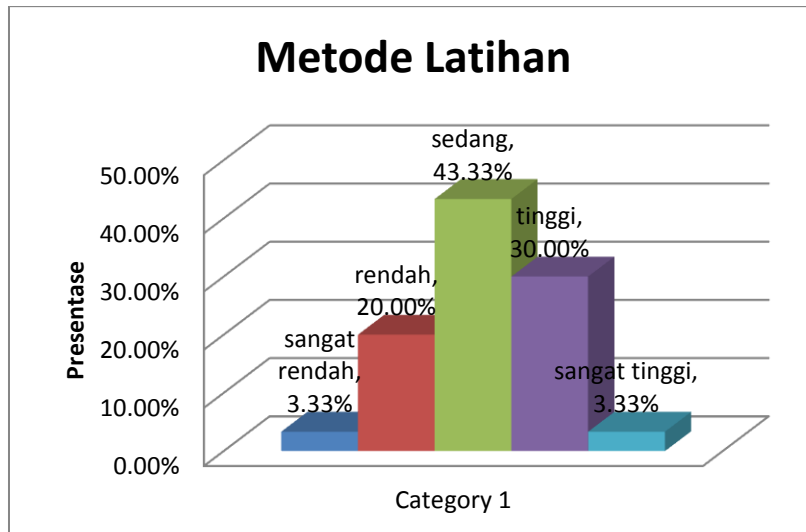
a. Metode latihan

Hasil penelitian indikator metode latihan dalam penelitian ini di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator metode latihan adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Metode latihan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 15,21	Sangat Tinggi	1	3,33
$13,55 \leq X < 15,21$	Tinggi	9	30
$11,91 \leq X < 13,55$	Sedang	13	43,33
$10,25 \leq X < 11,91$	Rendah	6	20
< 10,25	Sangat Rendah	1	3,33
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator metode latihan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 7. Diagram hasil Penelitian Indikator metode latihan

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator metode latihan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 30,00 %, kategori sedang sebesar 43,33 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,33 %.

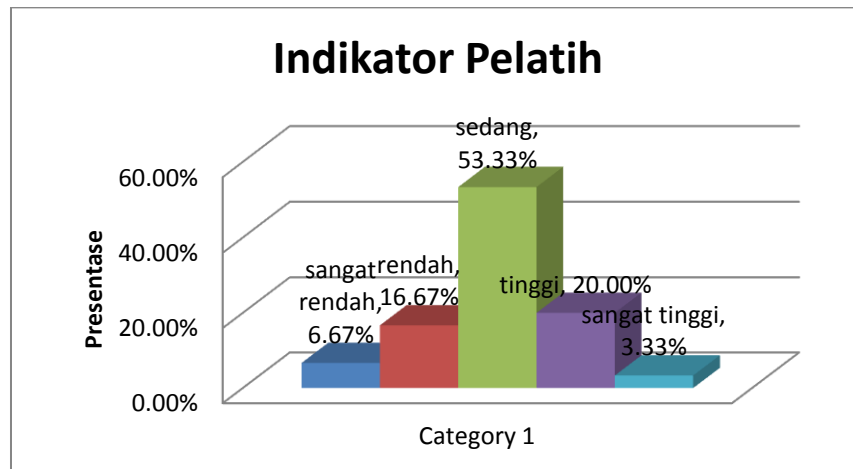
b. Pelatih

Hasil penelitian indikator pelatih di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator pelatih adalah sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Hasil penelitian Indikator Pelatih

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 14,36$	Sangat Tinggi	1	3,33
$13,09 \leq X < 14,36$	Tinggi	6	20
$11,82 \leq X < 13,09$	Sedang	16	53,33
$10,55 \leq X < 11,82$	Rendah	5	16,67
$< 10,55$	Sangat Rendah	2	6,667
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator pelatih apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Indikator Pelatih

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator pelatih yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 53,33 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 6,67 %.

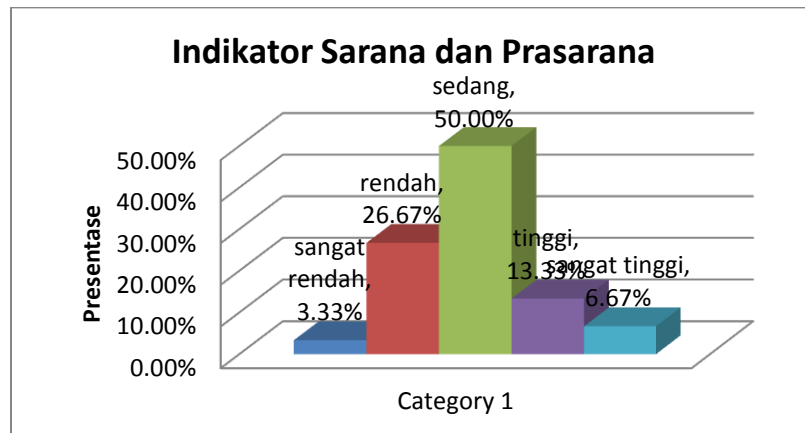
c. Sarana dan prasarana

Hasil penelitian indikator sarana dan prasarana di ukur dengan 5 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator sarana dan praeana adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Hasil Penelitian indikator sarana dan prasaran

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 17,73$	Sangat Tinggi	2	6,67
$16,08 \leq X < 17,73$	Tinggi	4	13,33
$14,43 \leq X < 16,08$	Sedang	15	50
$12,78 \leq X < 14,43$	Rendah	8	26,67
$< 12,78$	Sangat Rendah	1	3,33
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator sarana dan prasarana apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Indikator Sarana dan Prasarana

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator sarana dan prasarana yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 13,33 %, kategori sedang sebesar 50,00 %, kategori rendah sebanyak sebesar 26,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,33 %.

d. Lingkungan

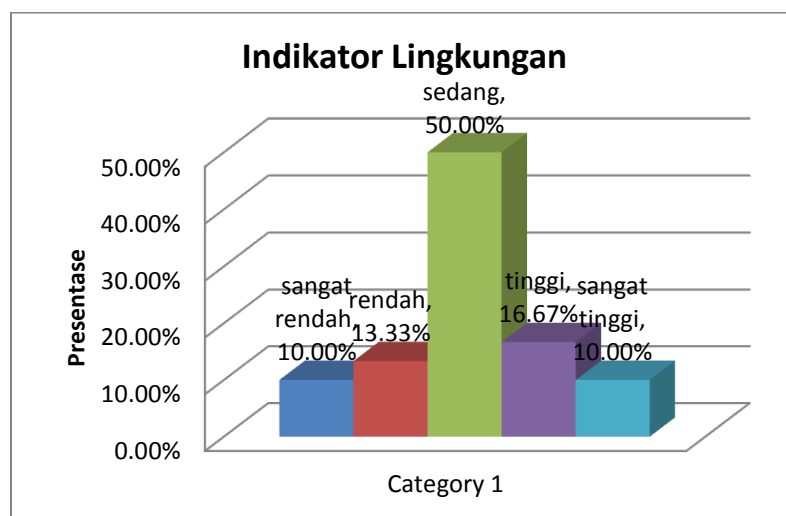
Hasil penelitian indikator lingkungan di ukur dengan 5 butir pernyataan dengan rebbtang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator lingkungan adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Lingkungan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 16,93$	Sangat Tinggi	3	10
$15,24 \leq X < 16,93$	Tinggi	5	16,67
$13,55 \leq X < 15,42$	Sedang	15	50
$11,86 \leq X < 13,55$	Rendah	4	13,33
$< 11,86$	Sangat Rendah	3	10
Jumlah		30	100

Hasil penelitian indikator lingkungan apabila ditampilkan dalam

bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Indikator lingkungan

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator lingkungan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10,00 %, kategori tinggi sebesar 16,67 %, kategori sedang sebesar 50,00 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,33%, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00 %.

B. Pembahasan

Motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya suatu tindakan (*action* dan *aktivitas*) dan memberikan kekuatan (*energy*) yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, atau mengurangi ketidakseimbangan. Dorongan yang baik tentu saja

dibutuhkan oleh seseorang dalam menjalani sebuah aktivitas. Khususnya aktivitas untuk mencapai prestasi seorang atlet. Atlet merupakan pelaku olahraga yang berkecimpung dalam olahraga tertentu. Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet membutuhkan dorongan atau motivasi dalam mengikuti pelatihan, salah satunya kegiatan UKM.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga merupakan bidang motivasi dan kegemaran mahasiswa didalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM Olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa. Dengan adanya UKM mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33 %, kategori sedang sebesar 26,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00%. Dengan hasil tersebut dapat diartikan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY adalah tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan di UKM. Sebagian besar atlet atletik di UKM UNY mempunyai dorongan yang kuat dalam mengikuti kegiatan UKM. Dorongan yang kuat tersebut terbukti dengan semangat peserta dalam mengikuti latihan.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam meningkatkan prestasi seorang atlet. Dikarenakan dorongan yang kuat dari dalam maupun luar akan menjadi penyemangat seseorang dalam mengikuti latihan, dengan meningkatkannya semangat dan motivasi tersebut maka seseorang akan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, dengan demikian kemampuan atlet tersebut juga akan meningkat.

Dorongan dan motivasi yang tinggi tersebut dalam penelitian ini didasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Yang mana hasil penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, yang mana dalam penelitian ini didasarkan pada indikator fisik dan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0,0 %, kategori tinggi sebesar 50,00 %, kategori sedang sebesar 16,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,0 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,33 %.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kemauan dan minat yang cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan UKM. Sebagian besar atlet yang mengikuti UKM adalah mahasiswa yang mempunyai minat terhadap olahraga tertentu, salah satunya adalah atletik. Artinya sebagian besar motivasi mereka mengikuti UKM atletik dikarenakan mereka mempunyai keinginan sendiri yang cukup tinggi.

Hasil tersebut tidak terlepas dari pendukungnya yaitu fisik dan psikologis. Fisik merupakan komponen utama seorang atlet atletik dalam berlatih. Seorang untuk berlatih haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik dan ideal. Olahraga atletik membutuhkan fisik yang kuat agar mampu berlatih dengan baik. Oleh karena itu dalam hal ini pendukung utama dari intrinsik anak adalah kondisi fisik yang baik. Selain dukungan dari fisik psikologis berperan dalam menentukan faktor intrinsik. Psikologis berkaitan dengan minat, bakat dan kemauan seseorang untuk melakukan sesuatu. Sebagian besar peserta UKM Atletik selain mempunyai minat dan kemauan yang kuat, mereka juga di dukung oleh bakat dalam olahraga atletik.

2. Faktor Ekstrinsik

Sedangkan pada hasil pada faktor ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar yang mana dalam penelitian ini didasarkan pada indikator metode latihan, pelatih, sarana dan prasaran dan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 40,00 %, kategori rendah sebanyak sebesar 30,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,33 %.

Kategori yang sedang tersebut diartikan bahwa faktor ekstrinsik menjadi faktor pendorong yang kurang dominan dibandingkan pada faktor intrinsik. Hasil kategori sedang tersebut diartikan faktor ekstrinsik tidak terlalu tinggi memberikan dorongan seorang atlet dalam mengikuti UKM atletik. Meskipun demikian faktor ektern menjadi salah satu faktor yang

cukup penting untuk meningkatkan motivasi seseorang. Metode latihan yang baik akan meningkatkan minat seseorang dalam mengikuti latihan. Faktor pelatih menjadi fasilitator dalam kegiatan UKM. Dalam hal ini seorang pelatih harus bisa memberikan dorongan dan penyemangat yang baik agar motivasi para atlet dapat menjadi tinggi. Ditambah lagi lingkungan dan sarana yang lengkap akan menjadi tambahan faktor yang mampu meningkatkan minat seseorang. Untuk melakukan cabang atletik membutuhkan beberapa sarana yang cukup lengkap, seperti: lembing, martil, peluru, lompat gawang, start jongkok dan juga prasarana yang cukup memadai. Dengan hal itu di lingkungan masyarakat atletik tidak begitu populer dibandingkan olahraga permainan. Oleh karena itu dukungan dari masyarakat kurang, membuat motivasi seseorang untuk mengikuti olahraga atletik kurang diminati oleh banyak orang.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui beberapa kesimpulan yaitu :

1. Tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33 %, kategori sedang sebesar 26,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00%. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY sebagian besar adalah tinggi.
2. Hasil faktor intrinsik yang memengaruhi motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik sebagian besar berkategori tinggi dengan persentase sebesar 50,00 %.
3. Hasil penelitian pada faktor ekstrinsik motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik sebagian besar masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 40,00 %.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Hasil tersebut membuat peneliti semakin paham mengenai pentingnya motivasi dalam mengikuti latihan, khususnya di UKM UNY.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam mengisi angket.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai motivasi rendah dan sangat rendah, harus menjadi perhatian bagi pelatih untuk bisa meningkatkan motivasinya.
2. Peneliti hanya melakukan penelitian pada satu UKM, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor yang mendukung tingkat motivasi seseorang mengikuti UKM dapat teridentifikasi secara luas.
3. Bagi pihak UKM dapat memperhatikan faktor-faktor yang mendukung motivasi atlet mengikuti latihan, sehingga pihak UKM kedepannya dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Widodo. S. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Aribowo Prijosaksono & Roy Sembel. (2006). *Pengertian tentang Motivasi*[http://www.motivasi.com/2016/11/23/pengertian tentang motivasi/](http://www.motivasi.com/2016/11/23/pengertian-tentang-motivasi/).
- Bompa, Tudor. O (1994). *Theory and Methodology of training. The Key to Athletic Performance*, 3rd Edition. Dubuque, Iowa. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta. Alfabedia.
- H.J. S. Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung. Alfabeta
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Herminarto Sofyan. (2007). *Pembinaan Olahraga di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hustdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Irwanto dkk. (1991). *Psikologi Umum*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Umum
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS
- Peter J.L Thompson. MSc (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan (Introduction to Coaching Theory)*. Jakarta: PB-PASI
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Peter J.L Thompson. MSc (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan (Introduction to Coaching Theory)*. Jakarta: PB-PASI
- Syafarudin Seregar. (2004). *Statistik Terapan Untuk Penelitian*. Jakarta: Grasindo
- Syafrudin. (2002). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang
- Sri Rumini. (1993). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta. UPP Universitas Negeri Yogyakarta
- Sumadi Suryabrata. (1982). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta. PT. Grafindo Persada

- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2009). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sudjiono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Sukadiyanto & Dangsin Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. CV. Lubuk Agung
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*. Di akses dari http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/UU_2005_3.pdf.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
 Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Dani Fitriyanto
 NIM : 12602241069
 Pembimbing : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Rabu 18/5 2016	Perbaiki. Daftar belakang 1 tata tulis, Supaya Ales nyambung. dan letak permasalahan jelas.	Ch. Fajar
2	Senin 6/6 2016	tata tulis, Referensi	Ch. Fajar
3	Jumat. 17/6 2016	BAB III betahka sem dig Pengk. Pembahasan Tug. akhir.	Ch. Fajar
4	Selasa 2/8 2016	Perbaiki. tata tulis, Kumpulan, Perbaiki. Rumus Operasi Varas, C	Ch. Fajar
5	19/8 2016	Silahkan cari e x perol judul.	Ch. Fajar
6	20/10/2016	Perbaiki. Untuk e kspert judul	Ch. Fajar
7	1/11/2016	Lakukan Penelitian.	Ch. Fajar
8	13/3 2017	Perbaiki BAB III	Ch. Fajar
9	22/3 2017	Perbaiki BAB IV	Ch. Fajar
10	30/3 2017	Perbaiki pembahasa.	Ch. Fajar

Kajur PKL.

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
 NIP 19711229 200003 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
 Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 2. Surat Uji Coba Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 051.a/UN.34.16/PP/2017.

21 Maret 2017.

Lamp. : 1ks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada :

Yth. Pengelola UKM Karate Universitas Negeri Yogyakarta.


Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Dani Fitriyanto.
NIM : 12602241069.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Ch. Fajar Sri Wahyuniati S.Pd..M.Or.
NIP : 197112292000032001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 17 s.d 18 November 2017.
Tempat/Objek : UKM Karate Universitas Negeri Yogyakarta.
Judul Skripsi : Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Ijin penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 129/UN.34.16/PP/2017.

21 Maret 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :

**Yth. Manager Stadion Sepakbola dan Atletik
Universitas Negeri Yogyakarta.**

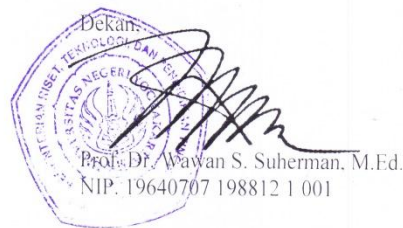
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Dani Fitriyanto.
NIM : 12602241069.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Ch. Fajar Sri Wahyuniati S.Pd.,M.Or.
NIP : 197112292000032001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 02 s.d 07 Januari 2017.
Tempat/Objek : Stadion Sepakbola dan Atletik UNY.
Judul Skripsi : Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian di UKM Karate UNY



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
UNIT KEGIATAN MAHASISWA
KARATE "INKAI"



Sekretariat : Gedung Student Center UNY Lantai 2, Karangmalang, Yogyakarta
Website : ukmkarate.student.uny.ac.id Email: unykarate@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No:032/KARATE-UNY/III/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Salman Alfarisi
2. NIM : 14603141003
3. Jabatan : Ketua UKM Karate Inkai UNY
4. Unit Kerja : UKM Karate Inkai UNY

Dengan ini menyatakan bahwa :


1. Nama : Dani Fitriyanto
2. NIM : 12602241069
3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan
4. Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Telah melaksanakan penelitian di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) kami guna penulisan karya ilmiahnya dengan judul :

“TINGKAT MOTIVASI ATLET MENGIKUTI LATIHAN DI UKM ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA”

Dengan ini surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Maret 2017
Ketua UKM Karate "INKAI"
Universitas Negeri Yogyakarta



Salman Alfarisi
NIM. 14603141003

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian di UKM Atletik UNY



**UNIT KEGIATAN MAHASISWA ATLETIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Sekretariat : Gdg Student Center Lantai II no 3



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Slamet Turhamun
Jabatan : Ketua UKM Atletik UNY

Selaku pengurus Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Dani Fitriyanto
NIM : 12602241069
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) FIK UNY

Benar-benar telah melaksanakan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik UNY pada tanggal 2 Januari 2017 sampai dengan 7 Januari 2017 dengan judul "**TINGKAT MOTIVASI ATLET MENGIKUTI LATIHAN DI UKM ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 02 Januari 2017

Ketua UKM
Slamet Turhamun
NIM. 12602241087

Lampiran 6. Permohonan Expert Judgment

Hal: Permohonan Validasi

Kepada

Yth. Cukup Pahalawidi, M. Or

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat

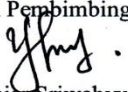
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi, nama Dani Fitriyanto, NIM 12602241069, Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Memohon dengan hormat kepada Bapak Agus Supriyanto, M. Si berkenan untuk menjadi validator instrumen penelitian saya tentang Motivasi Latihan Atlet UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta yang saya susun sebagai hasil dari skripsi saya dengan judul "Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta."

Demikian surat permohonan kami, atas bantuan dan kesediaan Bapak untuk menjadi validator instrumen saya tersebut, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaiikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 13 Oktober 2016

Mengetahui,
Dosen Pembimbing


Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

NIP: 19711229 200003 2 001

Hormat Kami,
Pemohon


Dani Fitriyanto

NIM: 12602241069

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi, M. Or

NIP : 19770728 200604 1 001

Menyatakan bahwa kisi-kisi instrumen Motivasi Latihan Atlet UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta sebagai hasil dari skripsi dengan judul "Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta." Dari Mahasiswa:

Nama : Dani Fitriyanto

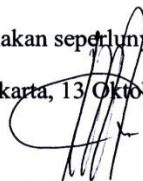
NIM : 12602241069

Setelah memperhatikan dan mengadakan pembahasan pada butir-butir instrumen berdasarkan kisi-kisi instrumen yang terkait, maka instrumen ini dinyatakan telah (siap/belum)* diuji cobakan dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

No	Saran
1.	
2.	
3.	

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sepelelunya.

Yogyakarta, 13 Oktober 2016


Cukup Pahalawidi, M. Or

NIP: 19770728 200604 1 001

)* Coret yang tidak perlu

Hal: Permohonan Validasi

Kepada

Yth. Agus Supriyanto, M. Si

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat

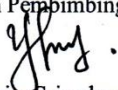
Dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi, nama Dani Fitriyanto, NIM 12602241069, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Memohon dengan hormat kepada Bapak Agus Supriyanto, M. Si berkenan untuk menjadi validator instrumen penelitian saya tentang Motivasi Latihan Atlet UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta yang saya susun sebagai hasil dari skripsi saya dengan judul "Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta."

Demikian surat permohonan kami, atas bantuan dan kesediaan Bapak untuk menjadi validator instrumen saya tersebut, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaiikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 13 Oktober 2016

Mengetahui,
Dosen Pembimbing


Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

NIP: 19711229 200003 2 001

Hormat Kami,
Pemohon


Dani Fitriyanto

NIM: 12602241069

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, M. Si

NIP : 19800118 200212 1 002

Menyatakan bahwa kisi-kisi instrumen Motivasi Latihan Atlet UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta sebagai hasil dari skripsi dengan judul "Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta." Dari Mahasiswa:

Nama : Dani Fitriyanto

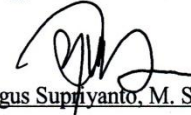
NIM : 12602241069

Setelah memperhatikan dan mengadakan pembahasan pada butir-butir instrumen berdasarkan kisi-kisi instrumen yang terkait, maka instrumen ini dinyatakan telah (siap/belum)* diuji cobakan dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

No	Saran
1.	kisi-kisi instrumen yang diberikan mengacu pada teori yang ada?
2.	motivasi ekstrinsik dan ekstrinsik lainnya dibedakan mana yg ekstrinsik mana yg ekstrinsik?
3.	Preferensi dan Intensi yang ekstrinsik dibedakan sesuai dengan instrumennya?

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan seperlunya.

Yogyakarta, 13 Oktober 2016



Agus Supriyanto, M. Si

NIP: 19800118 200212 1 002

)* Coret yang tidak perlu

Lampiran 7. Angket Penelitian

ANGKET MOTIVASI MENGIKUTI LATIHAN DI UKM ATLETIK

Nama :

Lama Latihan :

Petunjuk Pengisian Angket :

Untuk mengisi angket ini, dimohon memberikan tanda silang (√) pada tabel jawaban yang sesuai dengan pilihan anda, dengan ketentuan jawaban, **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Tidak Setuju (TS)**, **Sangat Tidak Setuju (STS)**.

No	Butir Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A	Saya Merasa Termotivasi Latihan di UKM Atletik UNY				
1	Untuk meningkatkan kebugaran tubuh, saya berlatih di UKM atletik UNY				
2	Supaya kesehatan saya terjaga, saya berlatih di UKM atletik UNY				
3	Saya mengikuti latihan di UKM atletik UNY untuk mendapatkan teman dekat				
4	Supaya organ-organ tubuh berfungsi secara maksimal saya berlatih di UKM atletik UNY				
5	Saya berlatih di UKM atletik UNY supaya mendapatkan nilai mata kuliah yang baik				
6	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya bercita-cita menjadi atlet atletik				
7	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin menjadi juara di setiap pertandingan yang saya ikuti				
8	Untuk menjadi atlet yang hebat, saya latihan tiap minggu				
9	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin mengembangkan bakat yang saya miliki				
10	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan yang dilatihkan menarik				
11	Materi latihan yang diberikan di UKM atletik UNY tidak bervariasi				
12	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan didasarkan pada teori latihan yang sesuai				
13	Metode latihan di UKM atletik UNY menimbulkan kejenuhan				
14	Pelatih di UKM atletik UNY tidak berlisensi				

	nasional				
15	Pelatih di UKM atletik UNY berpenampilan rapi				
16	Pelatih di UKM atletik UNY mempunyai jiwa kepemimpinan				
17	Cara melatih pelatih di UKM atletik UNY menyenangkan				
18	Lintasan lari yang digunakan di UKM atletik UNY tidak berstandar internasional				
19	Matras yang digunakan untuk cabang lompat tinggi di UKM atletik UNY masih layak digunakan				
20	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY masih dalam kondisi yang baik				
21	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY aman digunakan				
22	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY lengkap				
23	Lapangan tempat latihan di UKM atletik UNY bersih				
24	Tempat latihan di UKM atletik UNY jauh dari keramaian				
25	Tempat latihan yang digunakan di UKM atletik UNY cukup luas				
26	Tempat latihan UKM atletik UNY mudah dijangkau				
27	Tempat latihan UKM atletik UNY tidak mempunyai tempat parkir				

Lampiran 8. Contoh Angket Uji Coba Penelitian yang Telah di Isi

ANGKET MOTIVASI MENGIKUTI LATIHAN DI UKM ATLETIK

Nama : Carla
 Lama Latihan : 2 jam

Petunjuk Pengisian Angket :

Untuk mengisi angket ini, dimohon memberikan tanda silang (X) pada tabel jawaban yang sesuai dengan pilihan anda, dengan ketentuan jawaban, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

No	Butir Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A Motivasi Intrinsik					
Fisiologis					
1	Untuk meningkatkan kebugaran tubuh, saya berlatih di UKM atletik UNY		✓		
2	Supaya kesehatan saya terjaga, saya berlatih di UKM atletik UNY	✓			
3	Saya mengikuti latihan di UKM atletik UNY untuk mendapatkan teman dekat		✓		
4	Supaya organ-organ tubuh berfungsi secara maksimal saya berlatih di UKM atletik UNY		✓		
Psikologis					
5	Saya berlatih di UKM atletik UNY supaya mendapatkan nilai mata kuliah yang baik	✓			
6	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya bercita-cita menjadi atlet atletik	✓			
7	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin menjadi juara di setiap pertandingan yang saya ikuti	✓			
8	Untuk menjadi atlet yang hebat, saya latihan tiap minggu	✓			
9	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin mengembangkan bakat yang saya miliki			✓	
B Motivasi Ekstrinsik					
Metode Latihan					
10	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan yang dilatihkan menarik	✓			
11	Materi latihan yang diberikan di UKM atletik UNY tidak bervariasi	✓			
12	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan didasarkan pada teori latihan yang sesuai	✓			
13	Metode latihan di UKM atletik UNY		✓		

	menimbulkan kejenuhan				
	Pelatih				
14	Pelatih di UKM atletik UNY tidak berlisensi nasional	✓			
15	Pelatih di UKM atletik UNY berpenampilan rapi		✓		
16	Pelatih di UKM atletik UNY mempunyai jiwa kepemimpinan	✓			
17	Cara melatih pelatih di UKM atletik UNY menyenangkan		✓		
	Sarana dan prasarana				
18	Lintasan lari yang digunakan di UKM atletik UNY tidak berstandar internasional	✓			
19	Matras yang digunakan untuk cabang lompat tinggi di UKM atletik UNY masih layak digunakan	✓			
20	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY masih dalam kondisi yang baik	✓			
21	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY aman digunakan	✓			
22	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY lengkap			✓	
	Lingkungan				
23	Lapangan tempat latihan di UKM atletik UNY bersih			✓	
24	Tempat latihan di UKM atletik UNY jauh dari keramaian	✓			
25	Tempat latihan yang digunakan di UKM atletik UNY cukup luas	✓			
26	Tempat latihan UKM atletik UNY mudah dijangkau		✓		
27	Tempat latihan UKM atletik UNY tidak mempunyai tempat parkir	✓			

ANGKET MOTIVASI MENGIKUTI LATIHAN DI UKM ATLETIK

Nama : Wahyu Bagus Prasetyo
 Lama Latihan : 2 Jam

Petunjuk Pengisian Angket :

Untuk mengisi angket ini, dimohon memberikan tanda silang (X) pada tabel jawaban yang sesuai dengan pilihan anda, dengan ketentuan jawaban, **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Tidak Setuju (TS)**, **Sangat Tidak Setuju (STS)**.

No	Butir Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A	Motivasi Intrinsik				
	Fisiologis				
1	Untuk meningkatkan kebugaran tubuh, saya berlatih di UKM atletik UNY		✓		
2	Supaya kesehatan saya terjaga, saya berlatih di UKM atletik UNY			✓	
3	Saya mengikuti latihan di UKM atletik UNY untuk mendapatkan teman dekat			✓	
4	Supaya organ-organ tubuh berfungsi secara maksimal saya berlatih di UKM atletik UNY			✓	
	Psikologis				
5	Saya berlatih di UKM atletik UNY supaya mendapatkan nilai mata kuliah yang baik			✓	
6	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya bercita-cita menjadi atlet atletik			✓	
7	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin menjadi juara di setiap pertandingan yang saya ikuti			✓	
8	Untuk menjadi atlet yang hebat, saya latihan tiap minggu			✓	
9	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin mengembangkan bakat yang saya miliki			✓	
B	Motivasi Ekstrinsik				
	Metode Latihan				
10	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan yang dilatihkan menarik		✓		
11	Materi latihan yang diberikan di UKM atletik UNY tidak bervariasi			✓	
12	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan didasarkan pada teori latihan yang sesuai			✓	
13	Metode latihan di UKM atletik UNY			✓	

	menimbulkan kejenuhan				
	Pelatih				
14	Pelatih di UKM atletik UNY tidak berlisensi nasional			✓	
15	Pelatih di UKM atletik UNY berpenampilan rapi				
16	Pelatih di UKM atletik UNY mempunyai jiwa kepemimpinan		✓		
17	Cara melatih pelatih di UKM atletik UNY menyenangkan			✓	
	Sarana dan prasarana				
18	Lintasan lari yang digunakan di UKM atletik UNY tidak berstandar internasional		✓		
19	Matras yang digunakan untuk cabang lompat tinggi di UKM atletik UNY masih layak digunakan			✓	
20	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY masih dalam kondisi yang baik				✓
21	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY aman digunakan			✓	
22	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY lengkap				✓
	Lingkungan				
23	Lapangan tempat latihan di UKM atletik UNY bersih			✓	
24	Tempat latihan di UKM atletik UNY jauh dari keramaian			✓	
25	Tempat latihan yang digunakan di UKM atletik UNY cukup luas			✓	
26	Tempat latihan UKM atletik UNY mudah dijangkau			✓	
27	Tempat latihan UKM atletik UNY tidak mempunyai tempat parkir			✓	

Lampiran 9. Contoh Angket Penelitian yang Telah di Isi

ANGKET MOTIVASI MENGIKUTI LATIHAN DI UKM ATLETIK

Nama : Kevin Ramadhan
 Lama Latihan : 120 Menit

Petunjuk Pengisian Angket :

Untuk mengisi angket ini, dimohon memberikan tanda silang (X) pada tabel jawaban yang sesuai dengan pilihan anda, dengan ketentuan jawaban, **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Tidak Setuju (TS)**, **Sangat Tidak Setuju (STS)**.

No	Butir Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A	Motivasi Intrinsik				
	Fisiologis				
1	Untuk meningkatkan kebugaran tubuh, saya berlatih di UKM atletik UNY		✓		
2	Supaya kesehatan saya terjaga, saya berlatih di UKM atletik UNY			✓	
3	Saya mengikuti latihan di UKM atletik UNY untuk mendapatkan teman dekat		✓		
4	Supaya organ-organ tubuh berfungsi secara maksimal saya berlatih di UKM atletik UNY		✓		
	Psikologis				
5	Saya berlatih di UKM atletik UNY supaya mendapatkan nilai mata kuliah yang baik		✓		
6	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya bercita-cita menjadi atlet atletik		✓		
7	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin menjadi juara di setiap pertandingan yang saya ikuti			✓	
8	Untuk menjadi atlet yang hebat, saya latihan tiap minggu			✓	
9	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin mengembangkan bakat yang saya miliki			✓	
B	Motivasi Ekstrinsik				
	Metode Latihan				
10	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan yang dilatihkan menarik		✓		
11	Materi latihan yang diberikan di UKM atletik UNY tidak bervariasi			✓	
12	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan didasarkan pada teori latihan yang sesuai			✓	
13	Metode latihan di UKM atletik UNY	✓			

	menimbulkan kejenuhan				
	Pelatih				
14	Pelatih di UKM atletik UNY tidak berlisensi nasional	✓			
15	Pelatih di UKM atletik UNY berpenampilan rapi		✓		
16	Pelatih di UKM atletik UNY mempunyai jiwa kepemimpinan	✓			
17	Cara melatih pelatih di UKM atletik UNY menyenangkan		✓		
	Sarana dan prasarana				
18	Lintasan lari yang digunakan di UKM atletik UNY tidak berstandar internasional			✓	
19	Matras yang digunakan untuk cabang lompat tinggi di UKM atletik UNY masih layak digunakan		✓		
20	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY masih dalam kondisi yang baik		✓		
21	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY aman digunakan	✓			
22	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY lengkap		✓		
	Lingkungan				
23	Lapangan tempat latihan di UKM atletik UNY bersih		✓		
24	Tempat latihan di UKM atletik UNY jauh dari keramaian			✓	
25	Tempat latihan yang digunakan di UKM atletik UNY cukup luas		✓		
26	Tempat latihan UKM atletik UNY mudah dijangkau			✓	
27	Tempat latihan UKM atletik UNY tidak mempunyai tempat parkir		✓		

ANGKET MOTIVASI MENGIKUTI LATIHAN DI UKM ATLETIK

Nama : Rahma Annisa
 Lama Latihan : 2 Jam

Petunjuk Pengisian Angket :
 Untuk mengisi angket ini, dimohon memberikan tanda silang (X) pada tabel jawaban yang sesuai dengan pilihan anda, dengan ketentuan jawaban, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

No	Butir Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
A	Motivasi Intrinsik				
	Fisiologis				
1	Untuk meningkatkan kebugaran tubuh, saya berlatih di UKM atletik UNY		✓		
2	Supaya kesehatan saya terjaga, saya berlatih di UKM atletik UNY			✓	
3	Saya mengikuti latihan di UKM atletik UNY untuk mendapatkan teman dekat		✓		
4	Supaya organ-organ tubuh berfungsi secara maksimal saya berlatih di UKM atletik UNY			✓	
	Psikologis				
5	Saya berlatih di UKM atletik UNY supaya mendapatkan nilai mata kuliah yang baik		✓		
6	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya bercita-cita menjadi atlet atletik	✓			
7	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin menjadi juara di setiap pertandingan yang saya ikuti		✓		
8	Untuk menjadi atlet yang hebat, saya latihan tiap minggu			✓	
9	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena saya ingin mengembangkan bakat yang saya miliki	✓			
B	Motivasi Ekstrinsik				
	Metode Latihan				
10	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan yang dilatihkan menarik		✓		
11	Materi latihan yang diberikan di UKM atletik UNY tidak bervariasi			✓	
12	Saya berlatih di UKM atletik UNY karena metode latihan didasarkan pada teori latihan yang sesuai	✓			
13	Metode latihan di UKM atletik UNY		✓		

	menimbulkan kejenuhan				
	Pelatih				
14	Pelatih di UKM atletik UNY tidak berlisensi nasional		✓		
15	Pelatih di UKM atletik UNY berpenampilan rapi		✓		
16	Pelatih di UKM atletik UNY mempunyai jiwa kepemimpinan	✓			
17	Cara melatih pelatih di UKM atletik UNY menyenangkan		✓		
	Sarana dan prasarana				
18	Lintasan lari yang digunakan di UKM atletik UNY tidak berstandar internasional		✓		
19	Matras yang digunakan untuk cabang lompat tinggi di UKM atletik UNY masih layak digunakan		✓		
20	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY masih dalam kondisi yang baik		✓		
21	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY aman digunakan			✓	
22	Sarana dan prasarana yang digunakan di UKM atletik UNY lengkap		✓		
	Lingkungan				
23	Lapangan tempat latihan di UKM atletik UNY bersih			✓	
24	Tempat latihan di UKM atletik UNY jauh dari keramaian			✓	
25	Tempat latihan yang digunakan di UKM atletik UNY cukup luas			✓	
26	Tempat latihan UKM atletik UNY mudah dijangkau		✓		
27	Tempat latihan UKM atletik UNY tidak mempunyai tempat parkir		✓		

Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,920
		N of Items	14 ^a
	Part 2	Value	,900
		N of Items	13 ^b
Correlation Between Forms		Total N of Items	27
			,953

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,955	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73,1500	258,766	,642	,953
VAR00002	73,2500	250,829	,738	,952
VAR00003	73,1000	265,568	,538	,954
VAR00004	73,3000	261,063	,601	,954
VAR00005	72,5500	254,787	,838	,952
VAR00006	73,0500	252,471	,833	,952
VAR00007	73,3000	257,484	,640	,953
VAR00008	72,6500	258,976	,717	,953
VAR00009	72,8000	266,800	,419	,955
VAR00010	72,9000	257,884	,681	,953
VAR00011	72,5000	255,526	,860	,952

VAR00012	72,8500	254,661	,612	,954
VAR00013	73,0500	264,997	,397	,956
VAR00014	72,5500	254,787	,838	,952
VAR00015	73,0500	261,313	,562	,954
VAR00016	72,3500	260,345	,693	,953
VAR00017	73,1000	260,095	,558	,954
VAR00018	73,0500	252,471	,833	,952
VAR00019	73,1000	251,989	,748	,952
VAR00020	73,5500	254,471	,550	,955
VAR00021	73,1000	251,989	,748	,952
VAR00022	73,4500	261,103	,444	,956
VAR00023	72,8000	262,484	,546	,954
VAR00024	72,5500	254,787	,838	,952
VAR00025	72,9000	261,989	,463	,955
VAR00026	73,0000	263,579	,588	,954
VAR00027	72,5000	255,526	,860	,952

$$Df = N - 2$$

$$18 = 20 - 2$$

$$r \text{ tabel} = 0,378$$

Jika *corrected item total correlation* < 0,378, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur.

Lampiran 11. Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics		
Tingkat Motivasi		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		83,6000
Median		85,0000
Mode		88,00
Std. Deviation		5,56219
Minimum		72,00
Maximum		93,00
Sum		2508,00

Tingkat Motivasi					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	72,00	1	3,3	3,3	3,3
	74,00	1	3,3	3,3	6,7
	75,00	1	3,3	3,3	10,0
	76,00	1	3,3	3,3	13,3
	77,00	2	6,7	6,7	20,0
	78,00	1	3,3	3,3	23,3
	80,00	1	3,3	3,3	26,7
	81,00	3	10,0	10,0	36,7
	82,00	2	6,7	6,7	43,3
	83,00	1	3,3	3,3	46,7
	84,00	1	3,3	3,3	50,0
	86,00	2	6,7	6,7	56,7
	87,00	3	10,0	10,0	66,7
	88,00	4	13,3	13,3	80,0
	89,00	3	10,0	10,0	90,0
	90,00	2	6,7	6,7	96,7
	93,00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00002 VAR00003

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

		Faktor Intrinsik	Faktor Ekstrinsik
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		28,7333	54,8667
Median		30,5000	55,0000
Mode		33,00	55,00
Std. Deviation		4,28255	2,77592
Minimum		22,00	49,00
Maximum		34,00	61,00
Sum		862,00	1646,00

Frequency Table

Faktor Intrinsik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	22,00	4	13,3	13,3	13,3	
	23,00	2	6,7	6,7	20,0	
	24,00	1	3,3	3,3	23,3	
	25,00	2	6,7	6,7	30,0	
	26,00	1	3,3	3,3	33,3	
	27,00	2	6,7	6,7	40,0	
	28,00	1	3,3	3,3	43,3	
	30,00	2	6,7	6,7	50,0	
	31,00	4	13,3	13,3	63,3	
	32,00	3	10,0	10,0	73,3	
	33,00	6	20,0	20,0	93,3	
	34,00	2	6,7	6,7	100,0	
	Total		30	100,0	100,0	

Faktor Ekstrinsik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
49,00	1	3,3	3,3	3,3
51,00	2	6,7	6,7	10,0
52,00	3	10,0	10,0	20,0
53,00	4	13,3	13,3	33,3
54,00	3	10,0	10,0	43,3
Valid 55,00	5	16,7	16,7	60,0
56,00	4	13,3	13,3	73,3
57,00	4	13,3	13,3	86,7
58,00	2	6,7	6,7	93,3
61,00	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00004 VAR00005
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet0]

		Fisik	Psikologis
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		12,6667	16,0667
Median		13,5000	16,5000
Mode		15,00	17,00
Std. Deviation		2,29442	2,36254
Minimum		9,00	11,00
Maximum		15,00	20,00
Sum		380,00	482,00

Frequency Table

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	4	13,3	13,3	13,3
	10,00	4	13,3	13,3	26,7
	11,00	2	6,7	6,7	33,3
	12,00	3	10,0	10,0	43,3
	13,00	2	6,7	6,7	50,0
	14,00	5	16,7	16,7	66,7
	15,00	10	33,3	33,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Psikologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11,00	1	3,3	3,3	3,3
12,00	2	6,7	6,7	10,0
13,00	2	6,7	6,7	16,7
14,00	3	10,0	10,0	26,7
15,00	2	6,7	6,7	33,3
Valid 16,00	5	16,7	16,7	50,0
17,00	7	23,3	23,3	73,3
18,00	4	13,3	13,3	86,7
19,00	2	6,7	6,7	93,3
20,00	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
 /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet0]

Statistics					
		Metode Latihan	Pelatih	Sarana dan Prasarana	Lingkungan
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		12,7333	12,4667	15,2667	14,4000
Median		12,0000	12,5000	15,0000	14,5000
Mode		12,00	12,00 ^a	15,00	14,00
Std. Deviation		1,65952	1,27937	1,65952	1,69380
Minimum		9,00	10,00	12,00	11,00
Maximum		16,00	15,00	20,00	17,00
Sum		382,00	374,00	458,00	432,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Metode Latihan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	1	3,3	3,3	3,3
	11,00	6	20,0	20,0	23,3
	12,00	9	30,0	30,0	53,3
	13,00	4	13,3	13,3	66,7
	14,00	4	13,3	13,3	80,0
	15,00	5	16,7	16,7	96,7
	16,00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Pelatih

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10,00	2	6,7	6,7	6,7
11,00	5	16,7	16,7	23,3
12,00	8	26,7	26,7	50,0
Valid 13,00	8	26,7	26,7	76,7
14,00	6	20,0	20,0	96,7
15,00	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Sarana dan Prasarana

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
12,00	1	3,3	3,3	3,3
13,00	3	10,0	10,0	13,3
14,00	5	16,7	16,7	30,0
15,00	9	30,0	30,0	60,0
Valid 16,00	6	20,0	20,0	80,0
17,00	4	13,3	13,3	93,3
18,00	1	3,3	3,3	96,7
20,00	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Lingkungan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11,00	3	10,0	10,0	10,0
12,00	1	3,3	3,3	13,3
13,00	3	10,0	10,0	23,3
Valid 14,00	8	26,7	26,7	50,0
15,00	7	23,3	23,3	73,3
16,00	5	16,7	16,7	90,0
17,00	3	10,0	10,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 12. Data Uji coba

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	1	3	3	2	4	4	3	4	
2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	2	1	2	2	3	3	3	
3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	
4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
5	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	
6	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4
7	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	2	3	4
8	2	2	2	3	4	2	2	4	3	2	4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4
9	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4
10	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	
11	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	
12	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3	
13	2	4	2	2	3	2	2	3	4	2	3	4	2	3	3	4	1	2	4	2	4	1	3	3	3	2	3	
14	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	
16	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	2	4	2	3	2	1	2	1	4	4	2	3	4	
17	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	
18	1	1	4	4	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	4	2	3	1	3	2	3	3	3	4	3	
19	2	1	2	2	3	1	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	2	1	1	1	1	3	3	3	4	2	3	
20	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	

Lampiran 13. Data Penelitian

Resp	Butir																											Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1	2	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	81
2	3	2	2	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	77
3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	83
4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	75
5	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2	1	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	2	74
6	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	1	88
7	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	82
8	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	2	4	2	4	3	3	3	87
9	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	1	2	4	2	2	3	3	3	86
10	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	4	2	4	4	2	4	3	2	3	2	3	3	4	77
11	2	2	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	2	4	1	4	2	4	3	3	80
12	2	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	1	4	4	2	2	3	3	3	3	78
13	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	1	3	2	3	4	3	72
14	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	89
15	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	87
16	4	2	2	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	3	82
17	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	88
18	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	88
19	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	2	4	3	2	81

20	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	89	
21	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	90	
22	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	81	
23	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	84	
24	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	1	4	86	
25	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	87
26	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	90	
27	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	1	4	4	3	3	88	
28	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	93
29	3	2	4	3	2	2	4	2	1	3	3	2	3	4	2	3	2	2	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	76
30	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	89

No	Intrinsik										Ekstrinsik																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Jumlah	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Jumlah
1	2	3	4	3	4	2	4	3	3	28	4	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	53
2	3	2	2	3	3	4	3	2	4	26	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	51
3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	31	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	52
4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	22	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	53
5	2	3	3	2	2	2	2	2	4	22	3	2	1	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	2	52
6	4	4	3	4	3	4	3	4	4	33	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	1	55
7	4	3	3	4	4	4	3	3	3	31	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	51
8	3	4	4	4	2	3	4	4	4	32	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	2	4	2	4	3	3	3	55
9	4	4	3	4	3	4	4	4	4	34	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	1	2	4	2	2	3	3	3	52
10	3	2	2	3	2	3	2	4	3	24	3	2	3	3	2	4	2	4	4	2	4	3	2	3	2	3	3	4	53
11	2	2	2	3	3	2	2	4	2	22	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	2	4	1	4	2	4	3	3	58
12	2	3	2	2	2	2	2	4	3	22	4	3	4	4	4	3	4	3	2	1	4	4	2	2	3	3	3	3	56
13	2	2	2	3	2	2	2	4	4	23	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	1	3	2	3	4	3	49
14	4	4	4	2	4	4	4	4	3	33	4	3	2	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	2	3	3	56
15	4	3	4	3	3	3	4	3	4	31	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	56
16	4	2	2	4	2	3	2	4	4	27	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	3	55
17	4	2	4	4	4	4	4	4	4	34	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	54
18	3	3	4	3	4	4	4	4	4	33	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	55
19	3	2	3	3	2	2	3	3	4	25	4	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	2	4	3	2	56
20	4	4	4	3	4	4	2	4	2	31	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	3	3	3	3	58
21	3	4	4	4	4	4	3	4	3	33	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	57

22	2	3	3	3	3	3	4	4	2	27	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	54
23	3	4	4	4	2	3	2	4	4	30	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	54
24	2	3	2	2	3	3	2	4	4	25	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	1	4	61
25	3	3	4	3	4	2	3	4	4	30	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	57
26	4	3	4	4	4	4	4	2	4	33	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	57
27	4	4	3	4	4	4	4	3	3	33	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	1	4	4	3	3	55
28	4	3	4	4	4	3	3	4	3	32	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	61
29	3	2	4	3	2	2	4	2	1	23	3	3	2	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	4	2	4	2	53
30	4	3	4	4	3	2	4	4	4	32	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	57

No	Fisik					Psikologis					
	1	2	3	4	Jumlah	5	6	7	8	9	Jumlah
1	2	3	4	3	12	4	2	4	3	3	16
2	3	2	2	3	10	3	4	3	2	4	16
3	4	4	3	3	14	3	4	3	4	3	17
4	3	2	2	3	10	3	3	2	2	2	12
5	2	3	3	2	10	2	2	2	2	4	12
6	4	4	3	4	15	3	4	3	4	4	18
7	4	3	3	4	14	4	4	3	3	3	17
8	3	4	4	4	15	2	3	4	4	4	17
9	4	4	3	4	15	3	4	4	4	4	19
10	3	2	2	3	10	2	3	2	4	3	14
11	2	2	2	3	9	3	2	2	4	2	13
12	2	3	2	2	9	2	2	2	4	3	13
13	2	2	2	3	9	2	2	2	4	4	14
14	4	4	4	2	14	4	4	4	4	3	19
15	4	3	4	3	14	3	3	4	3	4	17
16	4	2	2	4	12	2	3	2	4	4	15
17	4	2	4	4	14	4	4	4	4	4	20
18	3	3	4	3	13	4	4	4	4	4	20
19	3	2	3	3	11	2	2	3	3	4	14
20	4	4	4	3	15	4	4	2	4	2	16
21	3	4	4	4	15	4	4	3	4	3	18

22	2	3	3	3	11	3	3	4	4	2	16
23	3	4	4	4	15	2	3	2	4	4	15
24	2	3	2	2	9	3	3	2	4	4	16
25	3	3	4	3	13	4	2	3	4	4	17
26	4	3	4	4	15	4	4	4	2	4	18
27	4	4	3	4	15	4	4	4	3	3	18
28	4	3	4	4	15	4	3	3	4	3	17
29	3	2	4	3	12	2	2	4	2	1	11
30	4	3	4	4	15	3	2	4	4	4	17

No	Metode Latihan					Pelatih					Sarana Prasarana					Lingkungan						
	10	11	12	13	Jumlah	14	15	16	17	Jumlah	18	19	20	21	22	Jumlah	23	24	25	26	27	Jumlah
1	4	3	3	4	14	2	3	4	3	12	2	3	3	2	3	13	3	2	3	3	3	14
2	3	2	4	3	12	3	3	4	3	13	3	3	3	2	3	14	2	2	2	3	3	12
3	3	3	3	3	12	3	2	3	3	11	2	4	3	3	3	15	3	2	3	3	3	14
4	3	2	2	4	11	4	3	4	3	14	2	3	3	4	3	15	3	2	3	2	3	13
5	3	2	1	3	9	3	2	3	3	11	2	4	4	3	3	16	4	3	4	3	2	16
6	4	3	4	4	15	4	2	4	3	13	3	4	3	3	3	16	3	2	2	3	1	11
7	4	3	3	4	14	3	3	4	3	13	3	3	2	2	3	13	3	2	2	2	2	11
8	3	3	3	3	12	3	4	3	3	13	1	4	4	2	4	15	2	4	3	3	3	15
9	4	2	3	3	12	4	3	4	2	13	3	4	1	2	4	14	2	2	3	3	3	13
10	3	2	3	3	11	2	4	2	4	12	4	2	4	3	2	15	3	2	3	3	4	15
11	4	4	4	4	16	3	2	4	3	12	4	3	2	4	1	14	4	2	4	3	3	16
12	4	3	4	4	15	4	3	4	3	14	2	1	4	4	2	13	2	3	3	3	3	14
13	2	4	2	3	11	3	2	3	3	11	2	3	2	4	1	12	3	2	3	4	3	15
14	4	3	2	3	12	4	4	3	2	13	4	3	4	3	3	17	4	2	2	3	3	14
15	3	3	2	3	11	4	4	3	3	14	3	2	3	3	3	14	4	3	3	4	3	17
16	4	4	3	3	14	4	2	3	3	12	3	3	2	4	2	14	4	2	4	2	3	15
17	4	3	3	2	12	3	2	3	2	10	3	3	4	4	4	18	4	2	2	3	3	14
18	4	3	3	3	13	4	2	3	3	12	3	3	4	3	4	17	2	3	3	3	2	13
19	4	3	3	3	13	3	3	4	4	14	2	2	3	4	4	15	3	2	4	3	2	14
20	4	3	3	3	13	3	3	4	4	14	4	3	2	4	2	15	4	3	3	3	3	16
21	3	3	3	3	12	4	2	3	4	13	3	3	3	3	4	16	4	2	3	4	3	16

22	4	4	2	2	12	3	2	2	3	10	3	3	2	4	4	16	4	3	3	3	3	16
23	4	4	3	4	15	3	3	3	4	13	3	3	3	3	3	15	2	3	2	1	3	11
24	4	3	4	4	15	4	3	4	4	15	3	4	3	4	2	16	3	4	3	1	4	15
25	4	3	3	2	12	3	2	3	3	11	3	3	3	4	4	17	4	4	4	2	3	17
26	3	3	3	4	13	4	2	3	3	12	2	3	3	4	3	15	3	4	3	4	3	17
27	3	2	3	3	11	3	4	3	4	14	2	3	3	4	3	15	1	4	4	3	3	15
28	4	3	4	4	15	2	3	4	3	12	4	4	4	4	4	20	2	4	1	4	3	14
29	3	3	2	3	11	4	2	3	2	11	2	4	4	4	3	17	2	4	2	4	2	14
30	4	4	2	4	14	4	3	3	2	12	2	3	4	4	3	16	4	3	2	3	3	15

Catatan Prestasi Atlet

No	Nama	Katagori	Prestasi
1.	Yanuar Prihantoro	Sangat Tinggi	- Juara 1 Lari 11K Nasional, Solo 2017 - Peserta Jateng Open
2	Slamett Turhamun	Tinggi	- Juara 1 lari 100 M, Kab. Banjarnegara 2016 - Peserta Jateng Open
3	Otian Candra Kasuma	Tinggi	- Juara 1 lari 100 M
4	Sugustian	Tinggi	- Juara 2 11K Nasional, Solo 2017
5	Idwan Ismail	Tinggi	- Peserta Jateng Open
6	Brina Pramesti	Tinggi	- Juara 1 Kejurnas Atletik Piala Panglima TNI 2016
7	Nafisa Arif Pambudi	Tinggi	- Juara Lompat Tinggi
8	Rahma Anisa	Tinggi	- Peserta Jatim Open
9	Seto Nurdiansyah	Tinggi	- Juara 3, 200 M, DIY 2015 - Peserta Jateng Open - Peserta Jatim Open
10	Sukarno Awlya Putra	Tinggi	- Peserta Jateng Open
11	Eka Cahaya Ningrum	Tinggi	- Juara 2 POM ASEAN, Singapura 2016
12	Muklis Catur	Tinggi	- Juara Lompat Tinggi, DIY 2015 - Peserta Jateng Open - Peserta JatimOpen
13	Rahmat	Tinggi	- Peserta Jateng Open
14	Nanang	Tinggi	- Juara 3, 11K Nasional, Solo 2017 - Peserta Jateng Open
15	Inas Safira	Sedang	- Peserta Jateng Open
16	Anes Winartiningasih	Sedang	- Peserta Jateng Open
17	Candra Dewi K.S	Sedang	- Peserta Jateng Open

18	Sukandi	Sedang	- Belum Berprestasi
19	Riggel Sintaurry	Sedang	- Belum Berprestasi
20	Lutfi Ahmad	Sedang	- Peserta Jateng Open
21	Ritin	Sedang	- Juara 3 100M, Kab. Banjarnegara - Peserta Jateng Open
22	Bayu Prasetyo	Sedang	- Peserta Jateng Open
23	Eny Yuli Dimastuty	Rendah	- Belum Berprestasi
24	Suryati	Rendah	- Belum Berprestasi
25	Sofia Ainun Nisa	Rendah	- Belum Berprestasi
26	Nur Aida Haris Muntazah	Rendah	- Belum Berprestasi
27	Kevin Ramadhan	Rendah	- Belum Berprestasi
28	Muhammad Bahrhun Addan	Sangat Rendah	- Peserta Jateng Open
29	Siti Nur Faizah	Sangat Rendah	- Belum Berprestasi
30	Jihan Sofiyatun	Sangat Rendah	- Belum Berprestasi

Lampiran 14. Dokumentasi



Proses Pembagian dan Pengisian Angket



Evaluasi dan Penyerahan Angket yang Telah Diisi