

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *OFFLINE* DAN *ONLINE*
TERHADAP PSIKOLOGIS MOTIVASI LATIHAN ATLET FUTSAL
PUTRI TEMANGGUNG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Dibuat Oleh:

Raihan
NIM 18602241071

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN OFFLINE DAN ONLINE
TERHADAP PSIKOLOGIS MOTIVASI LATIHAN ATLET FUTSAL
PUTRI TEMANGGUNG**

Oleh:

Raihan

NIM. 18602241071

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan latihan futsal secara *offline* dan *online* terhadap psikologis motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung. Latihan futsal dimasa pandemi mengharuskan para pelatih juga menjalankan program latihan secara *online* karena pembatasan mobilitas masyarakat yang mengakibatkan latihan secara langsung tidak dapat dilaksanakan secara rutin seperti biasanya.

Jenis penelitian yaitu deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet futsal Putri Temanggung yang berjumlah 20 atlet dan bertempat di Electro Futsal Putri Temanggung. Analisis data penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi pemain futsal putri Electro Temanggung dalam berlatih secara *offline* berada pada kategori (“sedang”) dengan persentase sebesar 50% (5 pemain) dan secara *online* berada pada kategori (“rendah”) dengan persentase sebesar 50% (5 pemain). Dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *offline* dan *online* terhadap motivasi latihan yang telah dilakukan oleh atlet futsal putri Temanggung yang menunjukkan motivasi latihan *offline* lebih baik dibandingkan dengan latihan *online*.

Kata Kunci: Motivasi, Latihan *Offline*, Latihan *Online*.

**COMPARISON OF THE EFFECT OF OFFLINE AND ONLINE TRAINING
ON PSYCHOLOGICAL MOTIVATION OF FUTSAL ATHLETES IN
TEMANGGUNG WOMEN**

Oleh:

Raihan

NIM. 18602241071

ABSTRACT

This study aims to compare offline and online futsal training on the psychological motivation of female futsal athletes in Temanggung. Futsal training during the pandemic requires coaches to also run an online training program due to restrictions on community mobility which results in direct training not being able to be carried out routinely as usual.

This type of research is descriptive. The method used in this study is a survey method with data collection techniques using closed questionnaires. The sample in this study was the Putri Temanggung futsal athletes, totaling 20 athletes and located at the Putri Temanggung Electro Futsal. The data analysis of this research used descriptive quantitative as outlined in the form of a percentage.

Based on the data from this study, it shows that the level of motivation of female futsal players of Electro Temanggung in practicing offline is in the category ("medium") with a percentage of 50% (5 players) and online is in the category ("low") with a percentage of 50 % (5 players). Thus, it can be concluded that there are differences in the effect of offline and online training on the motivation of the training carried out by the female futsal athletes of Temanggung which shows that offline training motivation is better than online training.

Keywords: Motivation, Offline Exercise, Online Exercise.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raihan

NIM : 18602241071

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Perbandingan Pengaruh Latihan *Offline* dan *Online*

Terhadap Psikologis Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri
Atlet Futsal Putri Temanggung

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 27 Desember 2021

Yang menyatakan,



Raihan
NIM. 18602241071

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *OFFLINE* DAN *ONLINE*
TERHADAP PSIKOLOGIS MOTIVASI LATIHAN ATLET FUTSAL
PUTRI TEMANGGUNG**

Disusun Oleh:

Raihan

NIM. 18602241071

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, 27 Desember 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi PKO



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Ratna Budiarti, M.Or.
NIP. 198105122010122003

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *OFFLINE* DAN *ONLINE*
TERHADAP PSIKOLOGIS MOTIVASI LATIHAN ATLET FUTSAL
PUTRI TEMANGGUNG**

Disusun Oleh:

Raihan

18602241071

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 30 Desember 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ratna Budiarti M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		7/1 2022
Nawan Primasoni M.Or. Sekretaris		7/1 2022
Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S Penguji		7/1 2022

Yogyakarta, 7 Januari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812 1 001

MOTTO

“Berguna bagi agama, kedua orang tua dan orang banyak dengan terus menjadi lebih baik.”

-Penulis-

“Save the best for last”

-Penulis-

"Belajarlah mengucapkan syukur dari hal-hal baik di hidupmu dan belajarlah menjadi pribadi yang kuat dengan hal-hal buruk di hidupmu"

-B.J.Habibie-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Ibu saya tercinta (Bapak Hanapi dan Ibu Yani Royani) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak dan Adik saya tercinta (Wia Oktaviani dan Azahra Karimah) yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Pembimbing skripsi Ibu Ratna Budiarti, M.Or. yang telah membimbing dengan memberikan masukan-masukan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Sahabat saya (M. Jaelani, Nanang Setiadi, Gilang Sena Permata dan Iqbal Imdadurrahman) yang telah membantu saya.
5. Saudara-saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.
6. Teman-teman PKO A 2018 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberi dukungan.
7. Pengurus dan pemain Electro Putri Temanggung yang telah memberi saya kesempatan saya untuk mengerjakan penelitian saya.

KATA PENGANTAR

Puji Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Offline* dan *Online* Terhadap Psikologis Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung” dengan baik dan lancar.

Penyusunan skripsi ini pasti 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 disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, yang telah telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
3. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Ratna Budiarti M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
5. Ibu Ratna Budiarti M.Or. selaku ketua penguji, Bapak Nawan Primasoni M.Or. selaku sekretaris penguji, dan Prof. Dr. Endang Rini Sukamti M.S selaku penguji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir ini.
6. Ibu Ratna Budiarti M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
7. Ibu Nur Indah Pangastuti M.Or. selaku validator Instrumen penelitian saya
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

9. Klub Electro Futsal Putri Temanggung yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
10. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 27 Desember 2021



Raihan
NIM 18602241071

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	12

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori.....	13
1. Pengertian Latihan	13
2. Pengertian Futsal.....	17
3. Pengertian Latihan <i>Offline</i>	22
4. Pengertian Latihan <i>Online</i>	25
5. Motivasi	27

B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	35
D. Pertanyaan Penelitian	36

BAB II METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	38
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
E. Teknik dan Pengumpulan Data	39
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
G. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan Penelitian	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Implikasi	60
C. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	65
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket	40
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen.....	41
Tabel 3. Hasil Uji Coba Reliabilitas	43
Tabel 4. Norma Penilaian.....	45
Tabel 5. Statistik Deskriptif Tingkat Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Latihan <i>Online</i> dan <i>Offline</i> Atlet Futsal Putri Temanggung	47
Tabel 7. Statistik Deskriptif Tingkat Motivasi Semangat Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung	49
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Semangat Latihan <i>Online</i> dan <i>Offline</i> Atlet Futsal Putri Temanggung	50
Tabel 9. Statistik Frekuensi Tingkat Motivasi Tanggung Jawab Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung	52
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Tanggung Jawab Latihan <i>Online</i> dan <i>Offline</i> Atlet Futsal Putri Temanggung	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran lapangan futsal berstandar FIFA	19
Gambar 2. Latihan <i>offline</i> dalam situasi pandemi.....	23
Gambar 3. Contoh Latihan <i>online</i> mandiri di rumah	26
Gambar 4. Kerangka Berpikir	36
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung	47
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung Berdasarkan Faktor Semangat.....	50
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung Berdasarkan Faktor Tanggung Jawab	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Konsultasi.....	66
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	67
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Electro Futsal Putri.....	68
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>	69
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi	70
Lampiran 6. Angket	71
Lampiran 7. Data uji Coba	76
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	77
Lampiran 9. Tabel r.....	79
Lampiran 10. Data Penelitian	81
Lampiran 11. Deskriptif Statistik.....	82
Lampiran 12. Dokumentasi	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Ade Rai (2006: 21) latihan adalah memberikan stimulus (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih atau atlet. Oleh karena itu dalam proses latihan metode latihan yang diterapkan kepada anak latih harus sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis anak latih, sehingga tujuan latihan dapat tercapai secara optimal.

Dengan proses latihan yang dilakukan atlet menjadi akan terlatih sesuai dengan bakat yang dimiliki. Masing-masing atlet pun berbeda tujuan yang dicapai dalam proses latihan yang dilakukan. Karena setiap atlet mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dan hal ini mengakibatkan *peak performance* tiap atlet juga berbeda. Dari pengertian latihan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan sangat bermanfaat bagi para atlet karena dengan proses latihan tersebut atlet dapat mengembangkan kemampuan dan bakat yang dimiliki sesuai dengan kondisi dari tiap atlet yang berbeda-beda.

Ketika pandemi covid mulai melanda di berbagai belahan dunia termasuk Indonesia, banyak aktivitas yang dilakukan dirumah. Alasan pembatasan mobilitas untuk menekan penyebaran virus yang terjadi. Salah satu contoh kegiatan yang tidak dapat berjalan dengan normal yaitu kegiatan latihan. Untuk mendukung pemerintah dalam menekan penyebaran virus covid-19 kegiatan aktivitas diluar harus dikurangi. Dalam situasi pandemi pelatih melakukan berbagai cara untuk atlet tetap latihan. Dengan terkendalanya program latihan secara langsung membuat pelatih mengadakan program latihan secara *online* untuk memantau perkembangan atlet. Dengan diliburkannya program latihan secara *offline* untuk sementara waktu membuat program latihan *online* penting untuk dilaksanakan.

Latihan *offline* adalah aktivitas latihan yang dilaksanakan secara langsung dengan tatap muka di lokasi fisik. Dalam latihan secara *online* peserta latihan datang secara langsung ke lokasi latihan yang sudah ditentukan. Latihan ini dilakukan bersama-sama dengan arahan pelatih yang mengarahkan secara langsung bagaimana program latihan yang disusun. Latihan *online* adalah proses aktivitas latihan yang dilaksanakan dengan jaringan internet melalui media atau *platform* digital. Peserta latihan *online* dapat dilaksanakan dari jarak jauh secara digital.

Dalam situasi pandemi banyak atlet yang melaksanakan program latihan secara *online* dirumah secara mandiri. Dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi latihan *online* dapat dilaksanakan. Namun latihan

secara *online* juga terdapat kendala dalam melaksanakannya. Dengan keterbatasan perlengkapan atau peralatan latihan yang dimiliki oleh para atlet dirumahnya masing-masing membuat latihan tidak dapat berjalan secara optimal seperti biasanya. Selain itu dalam latihan secara *online* juga pelatih tidak dapat mengawasi secara langsung seperti biasanya untuk melihat keseriusan atlet dalam berlatih dan menjalankan program latihan yang diberikan. Latihan secara *online* banyak dilakukan dalam situasi pandemi oleh beberapa atlet namun latihan tersebut tidak dapat menggantikan sepenuhnya program latihan secara *offline*.

Di Indonesia olahraga futsal merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga dalam proses pengembangan. Pembinaan dan pengembangan futsal putri sendiri adalah dengan diselenggarakannya WFSL (*Women Futsal Super League*) oleh Federasi Futsal Indonesia yang mulai digulirkan pada bulan April tahun 2015. Dengan digelarnya kompetisi futsal putri menyebabkan banyak klub atau akademi futsal putri bermunculan, Situasi pandemi Covid-19 yang terjadi sampai sekarang ini, mengakibatkan klub dan akademi futsal tidak bisa melaksanakan program latihannya secara langsung karena peraturan pembatasan mobilitas oleh pemerintah untuk menekan kasus positif covid-19. Hal ini mengharuskan para atlet libur latihan secara *offline* seperti biasanya dan menjalankan program latihan secara *online*.

Dengan memanfaatkan kemajuan teknologi, pelatih merancang program latihan yang dapat dilaksanakan dirumah oleh masing-masing

atlet, agar para atlet dapat tetap melaksanakan sesi latihan dirumahnya masing-masing. Motivasi latihannya pun berbeda dengan latihan yang dilakukan secara langsung. Arti motivasi sendiri menurut Komarudin (2015: 23) Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “movere” yang berarti “to move” yang artinya menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. menurut Winardi (2007,p1), motivasi berasal dari kata motivation yang berarti ”menggerakkan”. Motivasi merupakan hasil sejumlah proses yang bersifat internal atau eksternal bagi seorang individu, yang menyebabkan timbulnya sikap entusiasme dan persistensi dalam hal melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu.

Menurut Sugihartono, dkk. (2007: 20) menyatakan bahwa motivasi adalah keadaan yang mendorong suatu tingkah laku tertentu dan memberikan petunjuk serta perlawanan terhadap tingkah laku tersebut. Menurut Mc.Donald, dalam Sardiman A.M (2009:73) mengatakan motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Duncan seorang ahli administrasi dalam bukunya “*Organization Behavior*” mengemukakan bahwa didalam konsep manajemen, motivasi berarti setiap usaha yang disadari untuk mempengaruhi perilaku seseorang agar meningkatkan kemampuannya secara maksimal untuk mencapai tujuan organisasi.

Hamzah B. Uno (2006: 1) mendefinisikan motivasi sebagai suatu hal yang dapat menjadi pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.

Motivasi dapat dicontohkan seperti saat seorang pelatih yang membantu memberikan dorongan kepada atlet yang kurang bersemangat. Motivasi berlatih diperlukan untuk mencapai tujuan latihan itu sendiri. Motivasi dalam penelitian ini terdiri dari aspek kedisiplinan, semangat dan daya juang kepercayaan diri dalam berlatih.

Dari pengertian para pakar tersebut bisa disimpulkan, motivasi ialah segala sesuatu yang terletak pada diri individu serta mengakibatkan perubahan tingkah laku tertentu dalam rangka mencapai tujuan yang dibutuhkan. Motivasi sebagai kekuatan untuk menggerakkan tingkah laku seseorang. Hal ini dikarenakan Jika seseorang memiliki motivasi yang rendah akan berdampak pada kegiatan yang kurang maksimal. Tujuan yang jelas dapat membentuk motivasi dalam diri seseorang bertambah tinggi. Motivasi meliputi aspek psikologis yang kemunculannya diarahkan pada tindakan sadar untuk mencapai tujuan secara internal maupun eksternal. Menurut Elida Prayitno (1989:10) ada dua tipe motivasi yaitu berasal dari 2 faktor yaitu faktor dari dalam (faktor intrinsik) serta faktor dari luar (faktor ekstrinsik). Faktor intrinsik bisa berupa kebutuhan, talenta serta motif, sedangkan faktor ekstrinsik dapat berasal dari lingkungan serta segala sesuatu yang ada di sekitar kehidupan seseorang. Motivasi bisa menjadi penyebab keluarnya perilaku serta memberikan perubahan pada perilaku.

Motivasi yang muncul dari dalam diri seorang atlet saat ini dalam menjalankan program latihan yang diberikan pelatih berbeda-beda setiap

atletnya. Oleh karena itu, merujuk pada prinsip latihan individual bahwa seseorang harus dilatih sesuai dengan kemampuan masing-masing. Oleh karena itu terdapat perbedaan psikologis motivasi latihan atlet dalam menjalankan program latihan yang dijalankan. Karena tujuan yang jelas dapat membentuk motivasi seseorang bertambah, bentuk atau metode program latihan yang diberikan pelatih pun akan dapat mempengaruhi motivasi dari tiap atlet.

Kondisi pandemi juga berdampak sangat signifikan terhadap olahraga di skala global, antara lain dibatalkannya berbagai even olahraga termasuk liga-liga olahraga professional di berbagai penjuru dunia, kejuaraan-kejuaraan, termasuk penundaan Olimpiade 2020 di Tokyo (BBC, 2020). Di Indonesia, pelaksanaan PON 2020 juga ditunda menjadi tahun 2021 (Maharani, 2020). Penundaan ini tentu saja berdampak kepada seluruh atlet dan olahragawan, mengingat pelaksanaan even secara berkala memiliki peran penting dalam hidup para atlet (Grix et al., 2020; Oblinger-Peters & Krenn, 2020; N. B. Stambulova et al., 2020; Taku & Arai, 2020). Pembatalan dan penundaan even olahraga dapat berdampak pada atlet termasuk pada kesehatan mental atlet (Reardon et al., 2020; Şenişik et al., 2020; Terry et al., 2020). Permasalahan yang dialami atlet bukan hanya berkaitan dengan meningkatnya gangguan kesehatan mental, namun dapat juga berkaitan dengan ketergantungan terhadap keberadaan sebuah multievent baik secara finansial maupun ekonomi, transisi karier, hingga krisis identitas akibat perubahan gaya hidup secara drastis (di Fronso et al.,

2020; Grix et al., 2020; Mehrosfar et al., 2020; Oblinger-Peters & Krenn, 2020; Şenışık et al., 2020; N. B. Stambulova et al., 2020; Tingaz, 2020).

ISSP (International Society of Sport Psychology) misalnya, telah mempublikasi sebuah panduan untuk memahami bagaimana pandemi berdampak secara psikis kepada atlet (ISSP, 2020; N. B. Stambulova et al., 2020) serta sejumlah rekomendasi untuk mengantisipasi dampak tersebut (R. Schinke, Papaioannou, Henriksen, et al., 2020; R. Schinke, Papaioannou, Maher, et al., 2020). Kondisi pandemi ini juga direspon oleh para ilmuwan olahraga dengan melakukan berbagai penelitian dengan tujuan mendapatkan pengetahuan dan informasi yang akurat bagaimana para atlet menghadapi kondisi pandemi, sehingga proses sosialisasi dan edukasi, tindakan pencegahan, serta rekomendasi treatment dapat dilakukan secara efektif dan tepat sasaran.

Namun publikasi dalam bidang olahraga dan latihan, khususnya mengenai bagaimana dampak psikologis pandemi ini kepada Kesehatan mental atlet Indonesia masih belum direspon oleh ilmuwanilmuwan olahraga Indonesia, terbukti dengan minimnya publikasi tertulis bidang olahraga yang berkaitan dengan pandemi. Publikasi secara oral melalui seminar atau webinar masih merupakan kanal yang paling banyak dilakukan oleh para ilmuwan olahraga untuk melakukan sosialisasi atau penyebaran informasi mengenai bagaimana dampak COVID-19 terhadap kehidupan atlet Indonesia (Diana, 2020; Rahayuni, 2020a, 2020b; Sudarwati, 2020). Dengan ditambahnya tidak ada kompetisi selama

pandemi menambah semakin terganggunya motivasi latihan atlet dalam berlatih.

Dalam situasi pandemi, Futsal Putri Electro Temanggung memiliki masalah dalam menyelenggarakan program latihan secara langsung. Hal ini dikarenakan pembatasan yang harus dilakukan dan banyaknya tempat atau lapangan futsal yang harus tutup sementara. Selain itu banyak event atau kejuaraan yang terpaksa tertunda dan berdampak pada persiapan yang sebelumnya dilakukan. Langkah pertama yang dilakukan oleh klub yaitu meliburkan latihan sementara dalam beberapa waktu. Kemudian setelah situasi sedikit membaik, untuk menjaga kondisi atlet yang tidak bisa diliburkan terus menerus, pelatih mulai menyusun program latihan secara *online* untuk dijalankan para atlet futsal putri Temanggung dirumah masing-masing berdampingan dengan program latihan secara *offline* dengan aturan pembatasan yang diterapkan.

Dengan memanfaatkan kemajuan teknologi, pelatih merancang program latihan yang dapat dilaksanakan dirumah oleh masing-masing atlet, agar para atlet dapat tetap melaksanakan sesi latihan dirumahnya masing-masing. Motivasi latihannya pun berbeda dengan latihan yang dilakukan secara langsung. Didaerah Temanggung terdapat salah satu klub futsal putri dengan nama Electro Futsal. Disaat sekarang ini klub menjalankan program latihan secara *offline* dan *online* terhadap atlet. Latihan terbagi menjadi 2 kelompok yang menjalankan program latihan

offline dan *online*. Dalam 2 kelompok tersebut kondisi psikologis motivasi latihan atlet tentu berbeda.

Dengan metode latihan secara *online* tentu ada perbedaan terhadap psikologis motivasi latihan atlet. Pada prinsipnya, futsal adalah olahraga beregu yang membutuhkan kerja keras dan kekompakan dalam latihan untuk implementasi di lapangan saat pertandingan. Artinya disini diperlukan semangat dalam berlatih dengan kerja keras serta perlunya membangun kekompakan antar teman dalam satu tim agar tercipta chemistry antar pemain dalam lapangan. Dalam situasi pandemi dengan aturan pemerintah untuk menekan jumlah kasus positif covid 19 diberlakukan pembatasan-pembatasan aktivitas fisik dan berpengaruh terhadap program latihan secara langsung (dengan jumlah yang terbatas). Hal ini menjadi salah satu kendala yang dihadapi dalam program latihan *offline*. Sementara itu kendala yang dihadapi dalam latihan yang dilaksanakan dengan *online* yaitu tidak adanya pengawasan secara langsung dari pelatih dan juga latihan dilakukan dirumah yang dilaksanakan secara individual. Kedua model latihan tersebut berpengaruh terhadap motivasi latihan dari masing-masing atlet.

Keterampilan bermain futsal yang baik akan lahir melalui penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik yang matang, yang mana ini semua merupakan suatu bentuk efek dari proses latihan yang tepat, intensif dan sistematis. Dalam olahraga futsal, motivasi merupakan faktor penting untuk dijadikan pendorong atlet dalam melakukan aktivitas latihan. Akan

tetapi dalam program latihan yang dilakukan secara *online*, terdapat kendala yang dihadapi dalam melaksanakannya. Salah satu kendala yang dihadapi yaitu dalam latihan *online* diperlukan teknologi dan akses internet stabil dan harus dimiliki oleh semua atlet agar dapat menjalankan aktivitas latihan secara maksimal tanpa hambatan.

Pelaksanaan latihan secara *online* perlu dilakukan dalam situasi seperti sekarang ini karena pembatasan yang harus diterapkan. Bukan berarti bahwa latihan ini sepenuhnya dapat menggantikan latihan yang nyata secara langsung atau *offline* yang tampak langsung dengan pengawasan pelatih dalam pelaksanaannya. Akan tetapi kedua-duanya harus diberikan dalam satu kesatuan atau harus saling mengisi untuk mengoptimalkan program latihan yang telah disusun oleh pelatih dalam situasi pandemic seperti sekarang ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat kendala dalam melaksanakan latihan secara langsung di situasi pandemi seperti sekarang dengan pemberlakuan pembatasan kegiatan oleh pemerintah.
2. Disituasi pandemi banyak atlet yang melaksanakan latihan secara *online* agar dapat tetap latihan dirumah secara mandiri.
3. Terdapat perbedaan psikologis motivasi latihan atlet yang dilakukan secara *online* dengan latihan secara *offline*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan biaya, tenaga, kemampuan dan waktu penelitian, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah Perbandingan Pengaruh Latihan *Offline* dan *Online* Terhadap Psikologis Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung Dengan Faktor Semangat dan Tanggung Jawab.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana motivasi latihan yang dirasakan atlet dalam menjalankan latihan secara *offline* dan *online*?
2. Adakah perbedaan tingkat motivasi latihan *offline* dan *online*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk antara lain:

1. Mengetahui seberapa besar tingkat motivasi latihan atlet futsal putri yang dilaksanakan secara *offline*.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat motivasi latihan atlet futsal putri yang dilaksanakan secara *online*.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai perbedaan motivasi latihan atlet akibat dari pengaruh latihan *offline* dan *online*, sehingga dapat dijadikan perbandingan metode latihan yang akan dilakukan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui tingkat motivasi latihan atlet mereka, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan berikutnya.
- b. Bagi mahasiswa, mahasiswa mampu mengetahui tingkat motivasi berlatih seorang atlet dalam menjalankan latihan, sehingga dapat mengetahui kualitas latihan

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 1) menyatakan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Sedangkan menurut Hare yang dikutip oleh Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, (2007: 1) latihan (training) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih atau atlet.

Menurut Tjalik Soegiarto (2002: 4) mengatakan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada dasarnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik. Dengan tujuan meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh dan kualitas psikis seseorang. Menurut Ade Rai (2006: 21) latihan adalah memberikan stimulus (rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi).

Bentuk pengumpulan informasi dari proses latihan termasuk diantaranya yang bersifat faali, biokimia, kejiwaan, sosial dan juga informasi yang bersifat metodologis. Walau semua informasi ini berbeda-beda, tetapi datang dari sumber yang sama yaitu olahragawan dan juga dihasilkan oleh proses yang sama yakni proses latihan.

Didalam latihan juga terdapat prinsip-prinsip yang harus dilaksanakan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Menurut Sukadiyanto, (2011: 13) prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet atau olahragawan. Menurut Djoko Pekik (2000: 19) untuk mencapai tujuan latihan atau fitness secara optimal, maka perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan fitness yang memiliki peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 19) prinsip-prinsip dasar latihan sebagai berikut:

- 1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuhan atau kebosanan.

2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

3) Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas

Dalam latihan harus sudah dikonsepsi dari awal untuk apa tujuan yang akan dicapai dan pola latihan yang akan digunakan.

4) Pembebanan harus overload (beban lebih) dan progress (meningkat)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh.

5) Latihan bersifat specific (khusus) dan individual

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dipakai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan lainnya.

6) Reversible (kembali asal)

Tingkat kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsurangsur turun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terus menerus sepanjang tahun dengan takaran dan dosis yang tepat.

7) Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan

Program latihan harus diukur sesuai batas kemampuan dan tidak boleh dipaksakan, maka itu sebelum latihan dilakukan pengukuran kemampuan angkatan.

8) Continuitas (terus dan berkelanjutan)

Latihan sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun dan malah bisa untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.

9) Hindari cara yang salah dan merugikan

Jangan latihan dengan cara yang salah dan tidak berkonsep. Karena latihan yang salah akan merugikan dan berdampak buruk pada hasil latihan. Dalam hal ini bisa di contohkan seseorang yang berlatih menggunakan alat beban haruslah tahu cara dan fungsi alat yang dipakainya, caranya menggunakan/menggerakkan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakannya, yang akan berakibat fatal di kemudian hari.

10) Lakukan latihan dengan urutan yang benar

Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari warming-up, latihan inti, dan coling-down. Jangan lakukan latihan sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam hal mempersiapkan hormone-hormon dan anggota tubuh untuk latihan.

Dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan tersebut, proses latihan dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Namun dalam menerapkannya harus hati-hati serta memerlukan ketelitian dan ketepatan dalam penyusunan program yang disusun sesuai dengan target yang ingin dicapai. Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan (Depdiknas, 2000: 103).

Pada prinsipnya seseorang pemain futsal tidak hanya dilihat serta diukur dari sisi jasmani saja, melainkan juga ada faktor psikis pemain. Hal ini menggambarkan adanya *feedback* antara psikis-fisik. Jika aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan menghambat keterampilan motorik dalam lapangan. Faktor psikis ini seringkali dianggap remeh oleh seseorang atlet atau bahkan pelatih futsal. Padahal menurut peneliti, faktor ini justru kunci dari keberhasilan tim dalam berlatih serta bertanding. Pemain wajib memiliki psikologis motivasi latihan yang tinggi dan stabil. Maksudnya adalah seorang atlet wajib bisa mengalahkannya segala tekanan non-teknis yang datang kepada dirinya.

2. Pengertian Futsal

Menurut (Jaya, 2008: 1) Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama *futebol de salao* dan dalam bahasa Spanyol lebih dikenal dengan nama *futbol sala*, yang memiliki arti yang sama sepakbola

ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncullah singkatan yang mendunia yaitu Futsal. Permainan futsal identik dengan olahraga sepakbola, namun berbentuk mini. Permainan futsal sudah terkenal dengan lapangan yang kecil dan dimainkan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit yaitu 5 pemain berbeda dengan jumlah pemain sepakbola yaitu 11 pemain. Perbedaan lainnya antara futsal dan sepakbola terletak pada ukuran lapangan dan lama waktu bermain. Sedangkan untuk teknik dasar hampir sama. Secara garis besar cara memainkan permainan futsal dan permainan sepakbola hampir sama, yaitu permainan yang sama-sama menggunakan kaki kecuali kiper boleh menggunakan kaki dan tangan untuk menjaga gawang agar terhindar dari terjadinya gol.

Menurut Jaya (2008: 9) luas lapangan yang digunakan pertandingan futsal dengan standar internasional adalah panjang lapangan 38-42 m dan lebar lapangan adalah 18-25 m. Garis di dalam lapangan di kedua sisi terpanjang disebut touch line sedangkan sisi yang pendek disebut goal line dengan ketebalan untuk semua garis adalah 8 cm. Titik tengah ditandai pada garis setengah lapangan dan sebuah lingkaran dibuat pada titik tengah dengan diameter 3 m. Titik penalti ada dua dalam lapangan futsal, yaitu 6 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama, serta titik penalti kedua dengan jarak 10 m dari titik tengah antara kedua tiang gawang.

permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Dwiyanto (2011: 24) mengatakan bahwa futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Lebih lanjut menurut Dwiyanto (2011: 26) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Sedangkan menurut Halim (2009: 1) mengatakan bahwa futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regu sebanyak 5 orang. Murhananto (2006: 1) berpendapat bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang relatif lebih kecil dan berat.

Menurut Lhaksana (2011: 7) mengatakan bahwa futsal merupakan olahraga beregu dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Hal yang serupa dikatakan juga oleh Jaya (2008: 13-14) menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaanya hanya pada futsal banyak menggunakan

telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan mudah merebut bola.

Bedasarkan pendapat para ahli diatas peneliti mendefinisikan bahwa futsal adalah olahraga yang dilakukan secara tim dengan bekerja sama untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang dari agar terhindar dari gol dengan perbedaan ukuran lapangan, waktu bermain dan beberapa teknik yang menjadi ciri khas dari olahraga futsal.

Dalam permainan futsal seorang pemain harus dapat menguasai teknik dasar dalam bermain futsal dengan baik dan benar. Justinus Lhaksana (2011: 29) mengemukakan teknik dasar futsal sebagai berikut:

1. Teknik dasar mengumpan (passing)
2. Teknik dasar menahan bola (control)
3. Teknik dasar mengumpan lambung (chipping)
4. Teknik dasar menggiring bola (dribbling)
5. Teknik dasar menembak bola (shooting)

Di Indonesia sendiri kondisi futsal putri sekarang ini cukup dibilang membaik. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya klub atau akademi futsal putri yang ada. Perempuan saat ini mulai menunjukkan ketertarikannya dalam dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga futsal. Perkembangan

yang semakin membaik dalam olahraga futsal di Indonesia, membuat olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang diminati. Alasannya yaitu olahraga futsal yang bisa dimainkan kapan saja dan dalam keadaan di dalam ruangan membuat olahraga ini cukup diminati berbagai kalangan. Namun hal ini belum berdampak terhadap prestasi karena kurangnya perhatian yang diberikan terhadap kondisi futsal putri di Indonesia yang mengakibatkan para atlet dalam prosesnya sedikit terhambat karena kurang mendapatkan perhatian yang lebih dari federasi futsal Indonesia yang lebih memfokuskan pada kondisi tim nasional putra.

Awal terbentuknya Futsal Putri Electro Temanggung yaitu pertama kali ketika ada turnamen futsal putri antar SMA/SMK di Temanggung pada tahun 2019. Rizky selaku founder sendiri melihat potensi dari turnamen tersebut. Kemudian dari kompetisi tersebut tercetus untuk membuat wadah futsal putri yang diberi nama Electro Futsal Club Putri. Tujuan utamanya yaitu untuk membantu memberikan wadah kepada anak-anak putri yang gemar futsal di Temanggung untuk mengasah bakat dan minat yang dimiliki agar nantinya berguna semisal ikut almamater masing-masing atau di klub liga professional. Electro Futsal Putri merupakan klub futsal putri pertama yang ada di Temanggung.

3. Program Latihan *Offline*

Model latihan ini biasa dilakukan pada umumnya. Dalam situasi pandemi, program latihan *offline* atau secara langsung tidak dapat dilaksanakan karena alasan peraturan pembatasan mobilitas masyarakat

untuk menekan angka positif orang yang terpapar virus. Untuk itu para klub atau akademi dalam melaksanakan program latihan yang biasa dilakukan, harus menerapkan protokol kesehatan yang berlaku agar program latihannya tetap dapat berjalan. Protokol kesehatan yang berlaku diantaranya yaitu: memakai masker, cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir ketika ingin memasuki lapangan, dan tidak berkerumun. Dengan protokol kesehatan yang ada, membuat program latihan dapat berjalan seperti biasanya.



Gambar 2. *Latihan Offline* dalam situasi Pandemi

(Sumber: <https://www.skor.id> diakses pada 28 September 2021 pukul 11.20 WIB)

Lhaksana, dkk. (2011: 4) menjelaskan bahwa “Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerja sama antarpemain lewat passing yang akurat, bukan mencoba untuk melewati lawan”. Latihan *offline* yang biasa rutin

dilakukan saat ini tidak bisa dilaksanakan tanpa menerapkan protocol kesehatan yang ketat. Latihan *offline* dengan menerapkan protocol kesehatan yang ketat pada saat ini dapat mencegah penyebaran virus covid 19. Oleh karena itu management club futsal putri electro menerapkan program latihan *offline* yang biasanya mereka lakukan dengan menerapkan protocol kesehatan yang berlaku berupa pembatasan atlet yang datang latihan secara langsung. Dengan membagi 2 kelas program latihan, pelatih dapat menyesuaikan program latihan yang disusun untuk mencapai target yang ingin dicapai.

Menurut Siahaan (2020) mengemukakan bahwa dampak yang dirasakan dari kondisi pandemi ini sangat terasa di Indonesia juga beberapa kegiatan sehari-hari seperti tempat wisata, sekolah/tempat belajar mengajar, tempat latihan olahraga pun dibatasi oleh pemerintah. Yang biasanya atlet dapat melaksanakan latihan secara langsung dengan rutin dan semangat untuk mencapai target yang ditetapkan pelatih, namun karena dampak pandemi pelatih harus memutar otak mengubah program latihan dan target yang ingin dicapai dengan menyesuaikan situasi kondisi saat ini.

Dalam situasi pandemi covid-19 ini idealnya semua orang diwajibkan untuk melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga ataupun juga meningkatkan imun tubuh agar tidak mudah terserang virus. Namun sebaliknya, seperti klub atau akademi futsal yang biasanya ramai dalam sesi latihan saat ini terlihat sepi, karena peraturan yang mengharuskan

kegiatan aktivitas fisik dengan jumlah yang terbatas dimodifikasi sesuai dengan protokol kesehatan yang sudah ditetapkan pemerintah.

4. **Program Latihan *Online***

Berbeda dengan program latihan *offline* yang biasa dilakukan rutin secara langsung sebelum pandemi, program latihan *online* dapat dilaksanakan dirumah masing-masing. Program ini dilaksanakan agar para atlet tetap latihan untuk menggantikan latihan secara langsung di lapangan. Memang pada prinsipnya program latihan yang dilakukan secara *online* tidak dapat menggantikan secara penuh, namun program latihan ini harus diberikan untuk menjaga kondisi atlet selama latihan dirumah. Selain itu para atlet juga berpikir dengan tetap berlatih mereka juga dapat menjaga imun tubuh agar tidak mudah terserang penyakit atau virus.

Sebelum pandemi covid-19 latihan secara langsung futsal Putri Electro Temanggung, melaksanakan latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Namun hal ini tidak dapat dilaksanakan selama situasi pandemi karena pembatasan kegiatan masyarakat yang mengharuskan program latihan secara langsung di lapangan menjadi sedikit terhambat. Pelatih membagi 2 kelas berlatih secara bergantian kedua kelompok tersebut melaksanakan program latihan yang disusun secara *offline* dan *online*. Hal ini dilakukan pelatih untuk menekan kasus positif covid 19 dan untuk menjaga kondisi para atlet sambil menunggu kejelasan kompetisi.

Program latihan *offline* secara langsung di lapangan penting dilakukan mengingat futsal merupakan aktivitas fisik dan termasuk olahraga berkelompok yang mengharuskan dalam tim memiliki

kekompakan dan chemistry yang kuat. Dengan berlatih secara langsung, para pemain dapat saling mengenal karakter masing-masing di dalam lapangan. Hal ini tidak dapat dilakukan jika atlet melaksanakan latihan *online* secara terus menerus.



Gambar 3. Contoh Latihan *Online* mandiri di rumah

(Sumber: <https://www.planetsports.asia/blog/post/4-latihan-kekuatan-menggunakan-resistance-band> diakses pada 3 Oktober 2021)

Selama pandemi covid-19 ini idealnya semua orang diwajibkan untuk melakukan kegiatan olahraga untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh kita. Selain itu bagi atlet juga dapat menjaga kondisi mereka untuk tetap meningkatkan performa mereka diatas lapangan. Namun justru sebaliknya, seperti klub-klub futsal ataupun academy yang biasanya ramai saat sesi latihan, saat ini terlihat sepi karena pembatasan mobilitas. Sementara itu seharusnya latihan pun bisa dimodifikasi sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku. Akibat dari modifikasi latihan yang menerapkan protocol kesehatan, muncul ide program latihan *online* dari program yang disusun oleh pelatih dengan memanfaatkan teknologi

para pelatih menyesuaikan program mereka agar bisa dijalankan oleh para atlet mereka dirumah untuk menjaga kondisi.

5. **Motivasi**

a. Pengertian Motivasi

Motivasi sangat penting untuk dijadikan faktor pendorong seorang atlet dalam melakukan sesuatu hal dengan sepenuh tenaga dalam hal ini adalah latihan. Motivasi juga berperan penting untuk mendorong dalam menciptakan ide dan strategi yang lebih bagus saat kita melakukan sesuatu. Menurut Komarudin (2015: 23) menjelaskan bahwa motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “movere” yang berarti “to move” yang artinya menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. Motivasi dapat dicontohkan seperti saat seorang pelatih yang membantu memberikan dorongan kepada atlet yang kurang bersemangat.

Hamzah B. Uno (2006: 1) mendefinisikan motivasi sebagai suatu hal yang dapat menjadi pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Gopal Shrestha (2020: 91) mengatakan bahwa motivasi penting untuk guru dan siswa karena dapat meningkatkan minat siswa dalam melakukan aktivitas. Sedangkan Sugihartono, dkk. (2007: 20) menyatakan bahwa motivasi adalah keadaan yang mendorong suatu tingkah laku tertentu dan memberikan petunjuk serta perlawanan terhadap tingkah laku tersebut. Dari pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan yang disadari oleh manusia untuk bertindak sesuai dengan hatinya sebagai tujuan mencapai yang ia inginkan.

Semakin kuat motivasi atlet maka akan semakin besar kemungkinan untuk menunjukkan tingkah perilaku yang lebih kuat tujuannya.

Motivasi sebagai proses psikologis adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan. Ketika atlet mempunyai motivasi dalam berlatih, program latihan yang sudah dibuat pelatih dapat berjalan dengan tepat sasaran sesuai dengan target yang ingin dituju. Motivasi merupakan salah satu keterampilan psikologis yang harus ada dan dimiliki dalam diri seorang atlet. Keterampilan mental dalam olahraga kompetitif dirancang untuk menghasilkan kondisi psikologis para atlet yang akan mengarah pada peningkatan performanya. Saat ini, perbedaan pemenang dengan yang kalah dalam olahraga kompetitif presentasinya semakin tipis. Tidak mengherankan bahwa dalam beberapa tahun terakhir pelatihan keterampilan psikologis telah diakui dan jumlah atlet yang menggunakan strategi pelatihan psikologis untuk meningkatkan penampilannya menjadi sebuah keniscayaan.

Harsono (2008: 37) mengemukakan bahwa “Olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu yang berhubungan dengan gerak-gerakan tubuh, otot, tulang, dan sebagainya”. Jangkauan olahraga lebih jauh yaitu berhubungan dengan masalah-masalah dan gejala-gejala psikologis para pelaku didalamnya. Motivasi latihan atlet merupakan bagian dari psikologis olahraga yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Menurut Muchlas (2008: 36) mengemukakan “Prestasi olahraga itu tidak hanya bergantung kepada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik

yang dimiliki atlet yang bersangkutan, tetapi juga bergantung pada keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya”. Salah satu pembinaan psikologis yang perlu dikembangkan untuk seorang atlet adalah motivasi. Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkannya. Oemar Hamalik (2002: 175) mengatakan bahwa motivasi memiliki beberapa fungsi yaitu:

1. Memberikan dorongan munculnya perilaku. Tanpa adanya suatu motivasi maka tidak dapat timbul perilaku seperti mempelajari sesuatu untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.
2. Sebagai pengarah berarti mengarahkan tindakan dengan tujuan yang ingin dicapai.
3. Menggerakkan yaitu berfungsi seperti mesin dalam kendaraan. Tinggi atau rendahnya suatu motivasi akan memberikan pengaruh pada cepat atau lambat pekerjaan untuk diselesaikan.

b. Fungsi Motivasi dalam Olahraga

Motivasi sangat erat kaitannya dengan kehidupan manusia karena setiap manusia memiliki keinginan dan tujuan dalam hidupnya. Oleh karena itu, untuk mencapai keinginan dan tujuannya itulah maka diperlukan adanya energi pendukung dan pendorong yang disebut dengan motivasi. Motivasi sangat berperan dalam seluruh aspek kehidupan

manusia baik dalam belajar, bekerja, berlatih dan masih banyak lagi kegiatan dimana salah satu faktor pendukungnya adalah motivasi itu sendiri.

Dalam dunia olahraga motivasi juga menjadi hal yang penting khususnya bagi atlet. Atlet yang berlatih dengan giat dan teratur memiliki tujuan dan keinginan menjadi juara atau pemenang di cabang yang mereka geluti. Untuk mencapai tujuan tersebut bukan hanya teknik, fisik, taktik yang bagus, namun seorang atlet harus memiliki motivasi yang dapat menjadikan dirinya antusias dalam meraih tujuannya tersebut. Dalam melakukan suatu pekerjaan motivasi akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dalam memperoleh hasil yang maksimal. Jika seseorang memiliki motivasi yang tinggi maka usaha yang akan dilakukannya juga akan maksimal sedangkan orang yang memiliki motivasi yang rendah maka usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuannya juga tidak akan maksimal. Sama halnya dengan seorang atlet, jika seorang atlet mengalami kejenuhan pada masa latihan maka latihan yang dilakukan tidak akan maksimal. Pada saat itulah sangat diperlukan penyemangat atau energi pendukung yaitu motivasi.

Membangun motivasi bukanlah hal yang mudah karena tidak setiap orang bisa dimotivasi dengan cara yang sama sehingga diperlukan orang yang sangat mengerti hal tersebut yang biasanya sering disebut sebagai motivator. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa motivasi yang datang dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan motivasi yang datang dari

luar diri seseorang (ekstrinsik). Motivasi intrinsik biasanya muncul dari dalam diri atlet tersebut seperti keinginan, harapan, tujuan yang ingin dicapainya sedangkan motivasi yang ekstrinsik muncul dari lingkungan dimana atlet tersebut berlatih, pelatih, keluarga, teman bahkan yang akan menjadi lawan dalam pertandingan juga dapat menjadi sebuah motivasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia. Fungsi motivasi dalam olahraga yaitu sebagai faktor pendorong atlet dalam menjalankan latihan atau kompetisi sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. Motivasi itu sendiri mempunyai 2 fungsi yaitu fungsi intrinsik dan ekstrinsik.

1) Motivasi Intrinsik

Singgih D. Gunarsa (2004:50) mengemukakan bahwa motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul dari dalam diri seorang individu. Motivasi intrinsik sangat menentukan atlet dalam memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang di gelutinya. Menurut Menurut Muhibbin Syah (2012:153) menambahkan bahwa motivasi intrinsik akan mendorong siswa dalam kegiatan belajar. Berdasarkan pengertian beberapa ahli diatas terdapat beberapa indikator yang mempengaruhi motivasi intrinsik. Beberapa indikator atau faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perasaan Semangat

Semangat adalah keinginan lebih untuk melakukan sesuatu. Semangat dapat muncul dari dalam diri. Ketika seseorang semangat dalam berlatih hal tersebut akan memberikan hal positif dalam latihan yang dilaksanakan. Dengan motivasi semangat berlatih yang tinggi akan membuat atlet bekerja keras untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Ketika perasaan ini hadir atlet akan menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan senang dan mudah dalam menyelesaikannya.

2. Perasaan Tanggung Jawab

Rasa tanggung jawab adalah sikap atau perilaku siap menerima resiko terhadap apa yang dilakukan. Perasaan ini harus dimiliki seorang atlet dalam berlatih agar setiap aktivitas latihan yang dilakukan oleh atlet, dilaksanakan dengan penuh komitmen dan konsekuensi. Rasa tanggung jawab yang tinggi akan melahirkan sikap disiplin kepada atlet dalam berlatih. Dengan tanggung jawab atlet akan menjalankan semua program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan baik dan benar.

Bagi atlet yang mempunyai motivasi intrinsik adalah mereka yang melakukan aktivitas tersebut dengan sukarela, perasaan senang dan merasa puas dengan apa yang dilakukan.

2) Motivasi Ekstrinsik

Singgih D. Gunarsa (2004: 51) mengatakan bahwa motivasi ekstrinsik yaitu suatu hal yang di dapat berdasarkan hasil pengamatan individu, atau berdasarkan saran serta dorongan dari orang lain. Menurut Sugihartono (2007: 76) mengatakan bahwa suatu hal yang berasal dari luar individu dapat disebut sebagai faktor eksternal. Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsa (2004: 51) menambahkan bahwa faktor eksternal dapat memberikan pengaruh terhadap tingkah laku seseorang dalam menunjukkan kegigihan guna meraih tujuan. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa motivasi ekstrinsik adalah dorongan untuk melakukan sesuatu yang berasal dari luar yang dapat memberikan pengaruh juga terhadap apa yang ingin dituju.

Singgih D. Gunarsa (2004: 34) mengatakan seorang atlet akan menunjukkan keseriusan dan kesungguhan dalam latihan jika memiliki teman yang berlatih cukup serius. Selain itu faktor sarana prasana yang mendukung atlet dalam berlatih juga dapat mempengaruhi motivasi seorang atlet dalam berlatih. Fasilitas lapangan yang baik dan peralatan yang layak untuk berlatih akan menjadi faktor keberhasilan atlet. Sesudah fasilitas atau sarana prasarana latihan, seorang guru atau pelatih juga dapat mempengaruhi motivasi latihan atlet. Karakteristik pelatih dalam melatih juga akan dapat mempengaruhi motivasi latihan atlet. Atlet akan termotivasi untuk berlatih ketika pelatih mempunyai cara melatih yang baik sesuai dengan kebutuhan para atletnya.

Singgih D. Gunarsa (2004: 34) mendefinisikan pelatih sebagai seseorang yang wajib berusaha untuk mendalami potensi seorang atlet dan secara bertahap memberikan pelatihan agar selalu meningkat untuk mencapai prestasi. Sehingga guru atau pelatih disini memiliki peran cukup besar untuk memotivasi atlet menjadi atlet yang potensial untuk meraih prestasi. Berdasarkan definisi di atas, terdapat beberapa indikator yang dapat memberikan pengaruh pada faktor motivasi ekstrinsik yaitu:

- a) Keluarga
- b) Lingkungan
- c) Sarana Prasarana
- d) Guru atau Pelatih

B. Penelitian Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

- 1) Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Asep Kurnianto (2017) dengan judul “Motivasi Pemain Futsal SFC Planet Sleman dalam Menghadapi Liga Profesional Futsal 2017”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui motivasi atlet dalam persiapan menghadapi bergulirnya liga futsal profesional. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat motivasi yang dimiliki para atlet cukup tinggi dalam persiapan menghadapi liga.

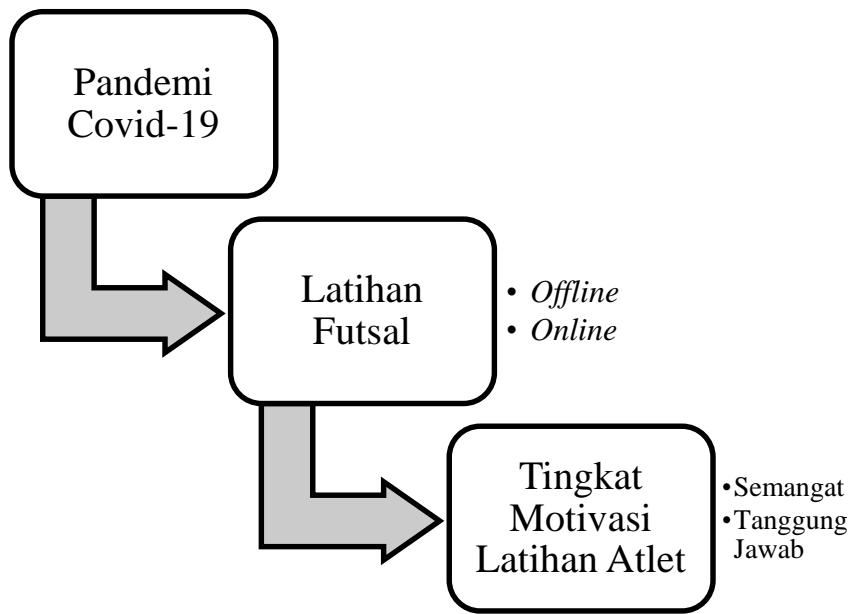
2) Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rizky Agus Winandra dan I Dewa Made Aryananda Wijaya Kususma (2020) dengan judul “Motivasi Para Pemain Futsal di Academy Manyala FC Surabaya dalam Mengikuti Latihan Selama Pandemi Covid-19”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui untuk mengetahui motivasi latihan atlet dalam mengikuti latihan dimasa pandemi. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar tingkat motivasi latihan yang dimiliki para atlet cukup tinggi untuk tetap menjaga kondisi kebugaran dari para atlet.

C. Kerangka Berpikir

Dimasa pandemi seperti sekarang, banyak klub ataupun academy yang melaksanakan program latihan secara *offline* dan *online* menyesuaikan situasi dan kondisi. Hal ini berdampak pada motivasi latihan dari atlet yang berlatih. Motivasi dalam berolahraga dapat diartikan sebagai dorongan untuk melakukan aktivitas fisik dalam upaya meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Dengan motivasi yang tinggi menunjukkan bahwa atlet tersebut mempunyai dorongan yang tinggi untuk dapat melakukan sesuatu. Motivasi dapat berasal dari luar (ekstrinsik) dan ada yang berasal dari dalam (intrinsik).

Semakin besar motivasi latihan atlet yang dimiliki maka dapat meningkatkan penampilannya di lapangan dengan kata lain dapat mencapai target pencapaian latihan. Sebaliknya, jika seorang atlet yang mempunyai keterampilan yang baik namun tidak ada motivasi latihan yang tinggi, biasanya atlet tersebut akan mengalami kegagalan karena

proses latihan yang akan dia terima tidak sesuai dengan target yang ingin dicapai.



Gambar 4. Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka pertanyaan penelitian dari penelitian ini yang dapat diajukan yaitu:

1. Bagaimana tingkat Motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung dalam menjalankan latihan secara *offline* dan *online*?
2. Adakah perbedaan tingkat motivasi latihan atlet futsal putri temanggung dalam 2 kelompok latihan tersebut?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2009: 147), penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Arikunto (2006: 152), studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Sedangkan teknik pengumpulan data berupa angket. Dimana subjek penelitian terdapat 2 kelompok untuk dibandingkan kelompok tersebut terkait bagaimana pengaruh latihan *offline* dan *online* terhadap motivasi latihan yang dijalankan untuk dijadikan data kemudian dibandingkan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di klub Electro futsal putri kota Temanggung yang dilaksanakan pada 11-21 November 2021. Setelah melaksanakan latihan para atlet akan mengisi angket tertutup tentang motivasi latihan. Akan dibagi 2 kelompok latihan yaitu kelompok latihan *offline* dan Latihan *online*. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada jadwal latihan Electro futsal putri Temanggung.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2015: 117) mengatakan populasi merupakan area generalisasi yang dibentuk oleh subjek atau objek yang memiliki sifat tertentu dan peneliti mempelajari untuk ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2015: 118) mengatakan sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki sifat tertentu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet futsal putri di Electro Futsal Putri Temanggung dengan jumlah 31 atlet.

2. Sampel

a. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *Purposive Sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012 : 68). Adapun langkah-langkah untuk mengambil subjek yang menjadi sampel ini dilakukan dengan cara:

- 1) Menentukan atlet futsal putri dengan kategori umur 15-18 tahun dalam Electro Futsal Putri Temanggung.
- 2) Mengelompokan atlet dalam 2 kelompok latihan secara terpisah yaitu kelompok *offline* dan *online*.

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2011 : 81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada

penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012 : 68). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet futsal putri dengan usia yaitu 15-18 tahun.

D. Definisi Operasional Data

Menurut Arikunto (2006: 118) berpendapat bahwa variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah motivasi latihan atlet dalam latihan *offline* dan *online* pemain futsal putri Electro Temanggung. Definisinya yaitu suatu kekuatan pendorong (*motivating force*) dalam latihan yang muncul dari dalam diri (instrinsik) dan dari luar (ekstrinsik) pemain futsal putri Electro Temanggung yang diukur menggunakan angket.

E. Teknik dan Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan

Menurut Arikunto (2006: 192) menyatakan bahwa instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Menurut Sugiyono (2009: 142) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi

seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada atlet futsal putri Temanggung untuk dijawabnya.

Selanjutnya, Arikunto (2006: 102-103) membagi angket menjadi dua jenis, yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu, disajikan pada tabel 1 di bawah ini:

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket kuesioner. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Setelah mendapatkan kisi-kisi instrumen, kemudian peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgement*. Dosen validasi dalam penelitian ini yaitu Ibu Indah Pangastuti M.Or.

Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan oleh *professional judgment*, menurut Purwanto (2007: 126) menyatakan bahwa *professional judgment* adalah orang yang menekuni suatu bidang tertentu yang sesuai dengan wilayah kajian instrumen, misalnya guru, mekanik, dokter, dan sebagainya dapat dimintakan pendapatnya untuk ketepatan instrumen. Setelah diperiksa oleh *expert judgement* selanjutnya peneliti Menyusun pernyataan-pernyataan yang valid untuk dipakai sebagai instrument dalam penelitian ini. Berikut kisi-kisi instrument yang disajikan pada tabel 2 berikut:

Variabel	Faktor	Indikator	Item	
			+	-
Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung	Semangat	Tidak mudah menyerah bekerja keras dan semangat dalam menyelesaikan tugas.	1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15	5, 6, 10, 12
	Tanggung Jawab	Disiplin dan bertanggung jawab atas kinerjanya.	2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14	1, 5, 7, 12, 15

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen

2. Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket tertutup kepada pemain yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data atlet futsal putri Temanggung
- b. Peneliti menentukan jumlah pemain yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Arikunto (2006: 92), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen. Uji coba dilaksanakan di Jogokariyan Futsal Putri Accademy dengan jumlah responden sebanyak 16 orang. Langkah-langkah uji coba sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2006: 96) mengatakan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2006: 46). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product*

moment pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 40 butir, terdapat 10 pernyataan tidak valid, sehingga dari 40 butir tersebut yang digunakan untuk penelitian sebanyak 30.

(Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran)

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach (Arikunto, 2006: 47). Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha N of Items 0,8963

Cronbach's Alpha	N of Items
0,8963	30

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, diagram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2009: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

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

Tabel 4. Norma Penilaian

(Sumber: Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (Mean)

X: Skor

SD: Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini untuk menggambarkan data yaitu tingkat motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 30 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu (1) Semangat (2) Tangung jawab. Hasil analisis data penelitian yang diperoleh yaitu perbandingan tingkat motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung dalam metode latihan yang telah dijalankan secara *offline* dan *online* yang dipaparkan sebagai berikut:

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung dalam menghadapi latihan secara *offline* dan *online* didapat skor terendah (minimum) 88 dan skor tertinggi (maksimum) 112; rerata (mean) 99,3; nilai tengah (median) 100; nilai yang sering muncul (mode) 90; standar deviasi (SD) 7,576. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Statistik Deskripsi Tingkat Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung.

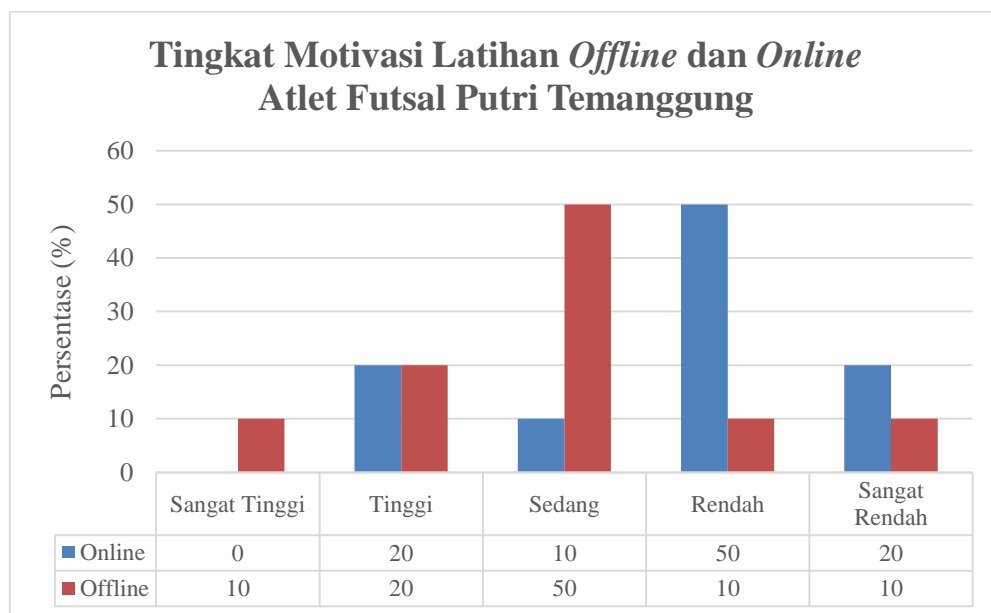
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	99,3
<i>Median</i>	100
<i>Mode</i>	90
<i>Std. Deviation</i>	7,576
<i>Minimum</i>	88
<i>Maximum</i>	112

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung disajikan pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Latihan *Online* dan *Offline* Atlet Futsal Putri Temanggung

No	Interval	Kategori	Frekuensi (Persentase)	
			Online	Offline
1	$X > 110,5$	Sangat Tinggi	0 (0%)	1 (10%)
2	$103,1 < X \leq 110,5$	Tinggi	2 (20%)	2 (20%)
3	$95,5 < X \leq 103,1$	Sedang	1 (10%)	5 (50%)
4	$88,1 < X \leq 95,5$	Rendah	5 (50%)	1 (10%)
5	$X \leq 88,1$	Sangat Rendah	20 (20%)	1 (10%)
Total			10 (100%)	10 (100%)

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 6 di atas, tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung yang berada pada kategori “sangat tinggi” dalam kelompok *online* sebesar 0% (tidak ada), dan dalam kelompok *offline* sebesar 10% (1 pemain). Pada kategori “tinggi” dalam kelompok *online* sebesar 20% (2 pemain), dan dalam kelompok *offline* sebesar 20% (2 pemain). Kategori “sedang” dalam kelompok *online* sebesar 10% (1 pemain), dan pada kelompok *offline* sebesar 50% (5 pemain). Pada Kategori “rendah” dalam kelompok *online* sebesar 50% (5 pemain), dan pada kelompok *offline* sebesar 10% (1 pemain). Kategori “sangat rendah” pada kelompok *online* sebesar 20% (2 pemain), dan pada kelompok *offline* sebesar 10% (1 pemain).

Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 99,3 tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung. Dengan tingkat perbandingan motivasi latihan kelompok latihan *offline* “lebih baik” dibandingkan dengan kelompok latihan *online* dilihat dari frekuensi tertinggi pada tiap kategori dimasing-masing kelompok. Kelompok *offline* dengan frekuensi paling tinggi pada kategori “sedang” dan kelompok *online* dengan frekuensi paling tinggi berada pada kategori “rendah”. Rincian tingkat motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung berdasarkan 2 faktor diatas, dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Semangat

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung berdasarkan faktor semangat dalam berlatih didapat hasil sebagai berikut:

Terendah (minimum) 44, skor tertinggi (maksimum) 57, rerata (mean) 50,65, nilai tengah (median) 50,5, nilai yang sering muncul (mode) 50, standar deviasi (SD) 4,339. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Statistik Deskripsi Tingkat Motivasi Semangat Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung.

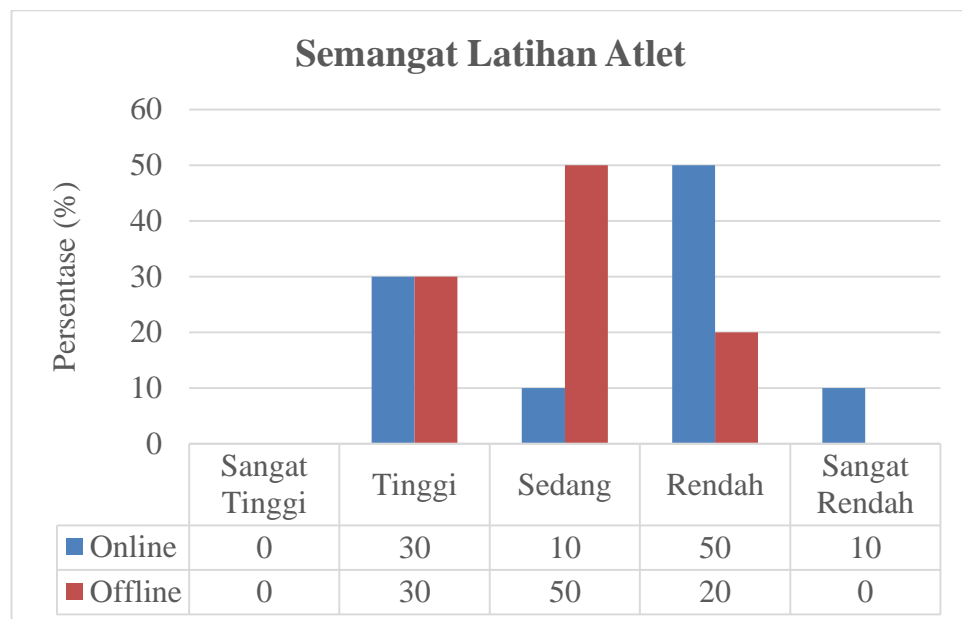
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	50,65
<i>Median</i>	50,5
<i>Mode</i>	50
<i>Std. Deviation</i>	4,339
<i>Minimum</i>	44
<i>Maximum</i>	57

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung berdasarkan faktor semangat dalam berlatih disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Semangat Latihan *Online* dan *Offline* Atlet Futsal Putri Temanggung

No	Interval	Kategori	Frekuensi (Persentase)	
			Online	Offline
1	$X > 57,1$	Sangat Tinggi	0 (0%)	0 (0%)
2	$52,8 < X \leq 57,1$	Tinggi	3 (30%)	3 (30%)
3	$48,5 < X \leq 52,8$	Sedang	1 (10%)	5 (50%)
4	$44,2 < X \leq 48,5$	Rendah	5 (50%)	2 (20%)
5	$X \leq 44,2$	Sangat Rendah	1 (10%)	0 (0%)
Total			10 (100%)	10 (100%)

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 di atas, tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung berdasarkan faktor semangat pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung Berdasarkan Faktor Semangat

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung berdasarkan faktor semangat yang berada pada kategori “sangat tinggi”

dalam kelompok *online* sebesar 0% (tidak ada), dan dalam kelompok *offline* sebesar 0% (tidak ada). Untuk kategori “tinggi” dalam kelompok *online* sebesar 30% (3 pemain), dan dalam kelompok *offline* sebesar 30% (3 pemain). Pada Kategori “sedang” dalam kelompok *online* sebesar 10% (1 pemain), dan pada kelompok *offline* sebesar 50% (5 pemain). Kategori “rendah” dalam kelompok *online* sebesar 50% (5 pemain), dan pada kelompok *offline* sebesar 20% (2 pemain). Dan untuk Kategori “sangat rendah” pada kelompok *online* sebesar 10% (1 pemain), dan pada kelompok *offline* sebesar 0% (tidak ada).

Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 50,65 tingkat motivasi semangat latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung. Dengan tingkat perbandingan motivasi semangat latihan kelompok latihan *offline* “lebih baik” dibandingkan dengan kelompok latihan *online* dilihat dari frekuensi tertinggi pada tiap kategori.

2. Faktor Tanggung Jawab

Deskriptif statistik hasil penelitian tentang tingkat motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung berdasarkan faktor tanggung jawab dalam berlatih didapat skor terendah (minimum) 43, skor tertinggi (maksimum) 56, rerata (mean) 48,65, nilai tengah (median) 47,5, nilai yang sering muncul (mode) 47, standar deviasi (SD) 3,915. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Statistik Deskripsi Tingkat Motivasi Tanggung Jawab Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung.

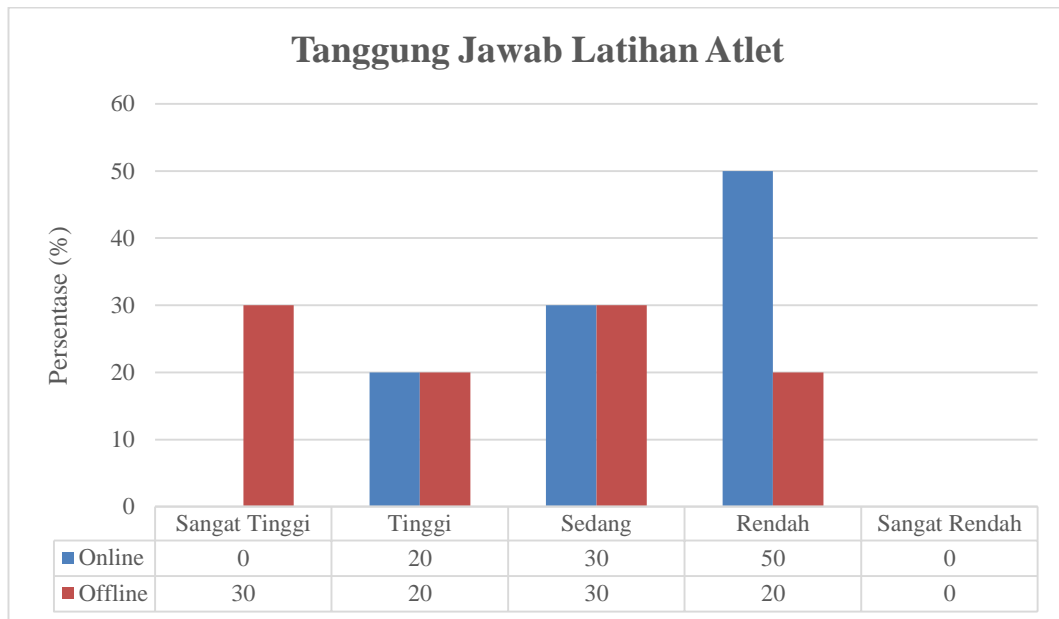
Statistik	
<i>N</i>	20
<i>Mean</i>	48,65
<i>Median</i>	47,5
<i>Mode</i>	47
<i>Std. Deviation</i>	3,915
<i>Minimum</i>	43
<i>Maximum</i>	56

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung berdasarkan faktor tanggung jawab dalam berlatih disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi Tanggung Jawab Latihan *Online* dan *Offline* Atlet Futsal Putri Temanggung

No	Interval	Kategori	Frekuensi (Persentase)	
			Online	Offline
1	$X > 54,5$	Sangat Tinggi	0 (0%)	3 (30%)
2	$50,6 < X \leq 54,5$	Tinggi	2 (20%)	2 (20%)
3	$46,7 < X \leq 50,6$	Sedang	3 (30%)	3 (30%)
4	$42,8 < X \leq 46,7$	Rendah	5 (50%)	2 (20%)
5	$X \leq 42,8$	Sangat Rendah	0 (0%)	0 (0%)
Total			10 (100%)	10 (100%)

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 di atas, tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung berdasarkan faktor tanggung jawab pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung Berdasarkan Faktor Tanggung Jawab

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung berdasarkan faktor semangat yang berada pada kategori “sangat tinggi” dalam kelompok *online* sebesar 0% (tidak ada), dan dalam kelompok *offline* sebesar 30% (3 pemain). Kategori “tinggi” dalam kelompok *online* sebesar 20% (2 pemain), dan dalam kelompok *offline* sebesar 20% (2 pemain). Untuk kategori “sedang” dalam kelompok *online* sebesar 30% (3 pemain), dan pada kelompok *offline* sebesar 30% (3 pemain). Pada kategori “rendah” dalam kelompok *online* sebesar 50% (5 pemain), dan pada kelompok *offline* sebesar 20% (2 pemain). Dan untuk Kategori “sangat rendah” pada kelompok *online* sebesar 0% (tidak ada), dan pada kelompok *offline* sebesar 0% (tidak ada).

Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 48,65 tingkat motivasi tanggung jawab latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung. Dengan tingkat perbandingan motivasi tanggung jawab latihan kelompok latihan *offline* “lebih baik” dibandingkan dengan kelompok latihan *online* dilihat dari frekuensi tertinggi dari tiap kategori.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung berdasarkan faktor semangat dan tanggung jawab. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat yaitu perbandingan tingkat motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung dengan 2 kelompok latihan yaitu *offline* dan *online* menunjukkan bahwa motivasi latihan secara *offline* dalam kategori “sedang” dan latihan secara *online* dalam kategori “rendah”. Paling tinggi motivasi dalam kelompok *offline* pada kategori sedang dengan presentase 50% dan dalam kelompok *online* pada kategori rendah dengan presentase 50%.

Secara psikologi, motivasi diartikan sebagai suatu kekuatan yang terdapat dalam diri manusia yang dapat mempengaruhi tingkah lakunya untuk melakukan kegiatan. Sedangkan menurut Ahmadi & Supriyono (2004: 83), motivasi sebagai faktor inner (batin) berfungsi menimbulkan, mendasari, dan mengarahkan perbuatan belajar. Motivasi diartikan sebagai tenaga penggerak pada diri seseorang, karena jika tidak ada motivasi, maka seseorang tersebut tidak bisa mengerjakan kegiatan dengan baik. Motivasi yang tinggi bisa terjadi

jika tujuan yang akan dicapai itu jelas. Dalam hal ini motivasi berlatih adalah dorongan yang ada pada diri seorang atlet untuk menjalankan latihan sesuai dengan arahan yang diberikan pelatih. Dalam hal ini motivasi latihan atlet futsal putri Temanggung dalam 2 kelompok latihan jelas berbeda karena dalam 2 kelompok latihan tersebut para atlet menjalankan program latihan yang berbeda sesuai arahan pelatih dengan menyesuaikan kondisi.

Di Indonesia sendiri kondisi futsal putri sekarang ini cukup dibilang membaik. Hal ini dibuktikan dengan semakin banyaknya klub atau akademi futsal putri yang ada. Perempuan saat ini mulai menunjukkan ketertarikannya dalam dunia olahraga khususnya pada cabang olahraga futsal. Perkembangan yang semakin membaik dalam olahraga futsal di Indonesia, membuat olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang diminati. Alasannya yaitu olahraga futsal yang bisa dimainkan kapan saja dan dalam keadaan di dalam ruangan membuat olahraga ini cukup diminati berbagai kalangan. Namun hal ini belum berdampak terhadap prestasi karena kurangnya perhatian yang diberikan terhadap kondisi futsal putri di Indonesia yang mengakibatkan para atlet dalam prosesnya sedikit terhambat karena kurang mendapatkan perhatian yang lebih dari federasi futsal Indonesia yang lebih memfokuskan pada kondisi tim nasional putra.

Menurut Coakley (2004: 279) mengatakan adopsi ideologi gender dan fakta bahwa olahraga dibentuk oleh nilai-nilai dan pengalaman laki-laki, kesetaraan gender yang sebenarnya tergantung pada perubahan definisi maskulinitas dan femininitas dan cara kita bermain olahraga. Olahraga fisik

yang sebelumnya orang beranggapan hanya bisa dilakukan oleh laki-laki kini banyak dilakukan oleh perempuan.

Faktor ketertarikan yang tinggi terhadap olahraga futsal ini harus diimbangi dengan motivasi berlatih yang tinggi juga. Faktor ini terdapat dari dalam diri seseorang (faktor intrinsik). Dengan ketertarikan atlet tersebut dapat meningkatkan motivasi untuk melakukan aktivitas latihan. Karena untuk menjadi juara kita harus berlatih dengan motivasi yang tinggi. Jadi apabila motivasi atlet dalam berlatih tinggi, tentu saja atlet akan lebih bersemangat, antusias dan tanggung jawab dalam mengikuti sesi latihan, sehingga materi latihan dapat terserap penuh oleh atlet dan dengan demikian prestasi juga akan semakin baik. Sedangkan faktor yang berasal dari luar dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Kondisi seseorang dalam bergaul dapat mempengaruhi kondisi motivasi semangat dan tanggung jawab latihan.

Semangat yaitu keinginan atau dorongan untuk menyelesaikan suatu kegiatan/tugas, tidak mudah menyerah dan cenderung untuk terus mencoba. Contohnya pemain selalu berusaha untuk menyelesaikan semua tugas dalam latihan agar target latihan yang diberikan pelatih dapat tercapai. Bertanggungjawab yaitu mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan menentukan masa depannya, sehingga apa yang dicita-citakan berhasil tercapai. Atau lebih bertanggung jawab dan disiplin secara pribadi pada hasil kinerjanya karena, hanya dengan begitu mereka dapat merasa puas saat dapat menyelesaikan suatu tugas dengan baik.

Dalam penelitian ini motivasi yang akan diteliti yaitu berkaitan dengan faktor semangat dan tanggung jawab dalam berlatih. Semangat dan tanggung jawab dalam berlatih setiap atlet pasti berbeda. Dalam hal ini beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi semangat dan tanggung jawab dalam berlatih itu timbul dari masing-masing atlet yang memiliki situasi dan kondisi yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini karena terdapat 2 kelompok latihan dengan situasi kondisi yang berbeda membuat motivasi latihan dari tiap atlet juga berbeda. Motivasi latihan atlet berdasarkan faktor semangat dan tanggung jawab berlatih dalam kelompok latihan *offline* dapat dikatakan lebih baik, hal ini dikarenakan latihan secara *offline* lebih menarik untuk dijalankan dibandingkan latihan secara *online* karena motivasi pemain menjadi meningkat. Dengan latihan secara *offline* mereka dapat bertemu secara langsung oleh pelatih dan teman satu tim. Kelompok latihan yang menjalankan latihan secara *offline* lebih bersemangat dan bertanggung jawab dibandingkan dengan kelompok latihan secara *online*. Dengan Motivasi latihan yang baik akan sejalan dengan motivasi berprestasi dari tiap atlet.

Motivasi berprestasi dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai dorongan untuk berbuat baik berdasarkan standar yang paling baik. Menurut Straub (dalam Husdarta, 2011: 38) menyatakan prestasi adalah sama dengan keterampilan ditambah dengan motivasi. Meskipun atlet mempunyai keterampilan yang baik, akan tetapi tidak ada dorongan untuk bermain baik, biasanya atlet akan mengalami suatu kegagalan. Sebaliknya, jika atlet atau tim

yang mempunyai dorongan yang tinggi, tetapi tidak memiliki keterampilan yang baik, maka prestasi tetap buruk.

C. Keterbatasan Penelitian

Meskipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Hanya faktor semangat dan tanggung jawab yang diangkat dalam penelitian ini.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
4. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
5. Validasi ahli hanya dari 1 orang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Tingkat motivasi pemain futsal putri Electro Temanggung dalam berlatih secara *offline* berada pada kategori (“sedang”) dengan persentase sebesar 50% (5 pemain) dan secara *online* berada pada kategori (“rendah”) dengan persentase sebesar 50% (5 pemain). Motivasi semangat berlatih atlet futsal putri Electro Temanggung dalam kelompok latihan *offline* dengan frekuensi paling tinggi berada pada kategori “sedang” dengan persentase 50% dan kelompok *online* dengan frekuensi tertinggi berada pada kategori “rendah” dengan persentase 50%. Untuk Tanggung jawab berlatih kelompok latihan *offline* dengan frekuensi tertinggi berada pada kategori “sangat tinggi” dengan persentase 30% dan kelompok latihan *online* dengan frekuensi tertinggi berada pada kategori “rendah” dengan persentase 50%.
2. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *offline* dan *online* terhadap motivasi latihan yang telah dilakukan oleh atlet futsal putri Temanggung yang menunjukkan motivasi latihan *offline* lebih baik dibandingkan dengan latihan *online* dilihat dari frekuensi tertinggi dari tiap kelompok.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Diketahui perbandingan tingkat motivasi latihan *offline* dan *online* atlet futsal putri Temanggung dapat digunakan untuk mengetahui tingkat motivasi latihan pemain.
2. Faktor semangat dan tanggung jawab dalam tingkat motivasi pemain futsal putri Temanggung dalam menjalankan latihan secara *offline* dan *online* perlu diperhatikan agar sasaran atau target latihan dapat tercapai dengan baik.
3. Pelatih dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan motivasi terutama dari faktor-faktor yang masih dirasa kurang baik.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Klub

Bagi pihak klub untuk dapat lebih meningkatkan tingkat motivasi latihan pemain agar lebih baik untuk ke depannya, sehingga prestasi dapat lebih baik.

2. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya penelitian di bidang olahraga, selain itu menambah pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi pemain.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang Perbandingan Pengaruh Latihan Offline dan *Online* Terhadap Psikologis Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung.
- b. Agar melakukan penelitian tentang tingkat motivasi latihan pemain futsal dengan metode yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai, dkk. (2006). *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid BOLA.
- Anas Sudijono. (2010). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BBC. (2020, Maret 11). *Coronavirus confirmed as pandemic by World Health Organization*. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/world-51839944>
- Darsono. (2000). *Belajar dan pembelajaran*. Semarang: IKIP Press.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Diana, D. (2020). *Kesehatan Mental dan Olahraga*. Esvarna Konsultas.
- Djoko Pekik Irinato. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dwiyanto, A. (2011). *Tingkat keterampilan teknik dasar futsal siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Klaten*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, UNY.
- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2020). *The impact of Covid-19 on sport*. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1851285>
- Halim, S. (2009). *1 hari pintar main futsal*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Hamzah B, Uno. (2006). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2020). *The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>

- Jaya, A. (2008). Futsal: gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Komarudin. 2015. Psikologi Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lhaksana, J. (2011). Taktik & strategi futsal modern. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Lutan, Rusli. (2000). Belajar Ketrampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- M. Asriady Mulyono. (2017). Buku Pintar Futsal. Jakarta: Anugrah.
- Muhibbin Syah. (2012). Psikologi Belajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Murhananto. (2006). Dasar-dasar permainan futsal (sesuai dengan peraturan FIFA). Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Oemar Hamalik. (2002). Proses Belajar Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pamelang. (2008). Perbedaan motivasi antara atlet remaja dan atlet taruna dalam mengikuti latihan bulutangkis di Pengcab Kota Yogyakarta. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta, UNY.
- Purwanto, N. (2007). Psikologi pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rahayuni, K. (2020a). *Kesehatan Mental atlet selama Pandemi*. Rumah Sakit Olahraga Nasional Cibubur
https://www.youtube.com/watch?v=6fjlyJz_wcM
- Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., Goutteborge, V., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., & Hainline, B. (2020). Mental health management of elite athletes during COVID-19: a narrative review and recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, bjsports-2020-102884. <https://doi.org/10.1136/bjsports2020-102884>
- Sardiman, A.M. (2006). Interaksi dan motivasi belajar-mengajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Schinke, R., Papaioannou, A., Maher, C., Parham, W. D., Larsen, C. H., Gordin, R., & Cotterill, S. (2020). Sport psychology services to professional athletes: working through COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 409–413. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1766182>
- Shresta, Gopal. (2020). Importance of Motivation in Education. *International Journal of Science and Research (IJSR)* vol. 9 no. 3 tahun 2020 hlm. 91-93 doi 10.21275/SR20220104025
- Singgih D. Gunarsa. (2004). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Slameto. (2003). Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sobur, A. (2003). Psikologi umum. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudarwati, L. (2020). Meningkatkan Motivasi & Kesehatan Mental Atlet pada Masa Pandemi COVID-19. KONI.
- Sudijono, A. (2009). Pengantar evaluasi pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono, dkk, 2007. Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Pers.
- Sugiyono. (2009). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2005). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Bina Aksara
- Sukardi (2014). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Raihan
NIM : 18602241071
Pembimbing : Ranta Budiarti, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	25/10/2021	Bab I Latar Belakang (Susun kalimat sehingga runtut dan mengesocut)	Prof. Rani
2	1/11/2021	Identifikasi masalah mengacu pada latar belakang	Prof. Rani
3	8/11/2021	Bab II Menambah Referensi	Prof. Rani
4	9/11/2021	Urutkan Referensi sesuai judul	Prof. Rani
5	11/11/2021	Validasi ahli	Prof. Rani
6	15/11/2021	Bab III pemantapan Metodologi	Prof. Rani
7	19/11/2021	Pengambilan data	Prof. Rani
8	30/11/2021	Olah data	Prof. Rani
9	17/12/2021	Penyelesaian Bab IV & V	Prof. Rani
10	21/12/2021	Perbitapan ujian	Prof. Rani

Kajur PKL,

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Pimbing dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 734/UN34.16/PT.01.04/2021

10 November 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

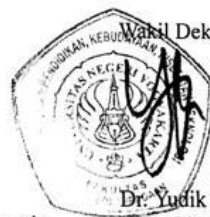
Yth . **Ketua Pengelola Futsal Electro Putri Temanggung
Jalan Raya Tlilir, Mudal Kab. Temanggung**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Raihan
NIM : 18602241071
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Perbandingan Pengaruh Latihan Offline Dan Online Terhadap Psikologis
Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung
Waktu Penelitian : 11 - 21 November 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Electro Futsal Putri



**SEKRETARIAT ELECTRO FUTSAL CLUB KABUPATEN
TEMANGGUNG**

Jalan Pahlawan Ngaglik Tembarak Temanggung no.11

Telp : 08584252229

SURAT KETERANGAN

Nomor : 37/ELC/SK/11/2021

Menunjukkan surat dari : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PERIHAL IZIN PENELITIAN

Diizinkan kepada

Nama : RAIHAN
PT : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NIM : 18602241071
Program Studi : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA – SI
Waktu : 11 – 21 NOVEMBER 2021
Tempat : FANTASY FUTSAL KASIHAN TEMANGGUNG
Judul Skripsi : PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN OFFLINE DAN
ONLINE TERHADAP PSIKOLOGIS MOTIVASI LATIHAN
ATLET FUTSAL PUTRI TEMANGGUNG

Temanggung, 13 November 2021
Ketua Pengelola Electro Futsal Club


RIZKY PUTRA MAHARDHIKA


Lampiran 4. Surat Keterangan *Expert Judgement*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal
Kepada : Yth. Nur Indah Pangastuti M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat.

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta :

Nama : Raihan
NIM : 18602241071
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* kuesioner untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan *Offline* dan *Online* Terhadap Psikologis Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung.”

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Ratna Budiarti M.Or
NIP. 198105122010122003

Yogyakarta, 11 November 2021
Pemohon,



Raihan
NIM. 18602241071

Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Indah Pangastuti, M. Or.

NIP : 198304222009122008

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Raihan

NIM : 18602241071

Program Studi : PKL/PKO

Judul TA : "Perbandingan Pengaruh Latihan *Offline* dan *Online* Terhadap Psikologis Motivasi Latihan Atlet Futsal Putri Temanggung"


Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahasa diperseles untuk perlakuan offline dan online
2. Masih banyak pernyataan dengan bahasa yang sama

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 November 2021
Menyetujui

Validator,


Nur Indah Pangastuti M.Or.
NIP. 198304222009122008

Lampiran 6. Angket

Salam Olahraga,

Di sela-sela kesibukan saudara saat ini, perkenankan dengan hormat saya mohon waktu sejenak untuk mengisi angket ini. Tujuan angket ini adalah untuk mengetahui **“PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *OFFLINE* DAN *ONLINE* TERHADAP PSIKOLOGIS MOTIVASI LATIHAN ATLET FUTSAL PUTRI TEMANGGUNG”**.

Jawablah angket ini sesuai dengan keadaan yang sebenar-benarnya. Atas bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terima kasih.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Tempat & Tgl Lahir :

Metode Latihan : Offline/Online (**pilih salah satu**)

B. PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama. Pilih salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan memberi tanda (√) pada tempat yang telah disediakan.

SS: Sangat Setuju

TS: Tidak Setuju

S: Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

Contoh:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Pelatih setiap latihan selalu memberikan materi latihan yang menarik dan fleksibel.		√		

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika mengalami kesulitan dalam latihan, saya tidak mudah menyerah untuk menyelesaikannya dengan baik.				
2.	Saya selalu berusaha untuk menyelesaikan program latihan yang diberikan pelatih dengan maksimal.				
3.	Ketika saya mengalami cedera, saya bertekad untuk segera sembuh dan berlatih kembali.				
4.	Saya akan berusaha berlatih dengan tekun agar bisa menjaga performa dilapangan.				
5.	Saya tidak semangat dengan program latihan yang berat untuk dijalankan.				
6.	Saya merasa tidak semangat dan putus asa jika tidak bisa memperbaiki kesalahan dalam latihan.				

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
7.	Saya selalu datang atau bersiap untuk latihan, 30 menit sebelum pelatih memberikan materi.				
8.	Saya merasa senang jika datang atau menyelesaikan tugas latihan paling awal.				
9.	Saya akan tetap berlatih dengan semangat walaupun pelatih kepala tidak bisa hadir atau memberikan materi dan digantikan dengan staff pelatih.				
10.	Sekedar meramaikan latihan sudah cukup bagi saya.				
11.	Saya akan menjadikan kritik dari pelatih sebagai motivasi semangat saya untuk menjadi lebih baik.				
12.	Saya merasa cepat puas terhadap pujian yang diberikan oleh pelatih saat latihan.				
13.	Saya akan melakukan latihan tambahan secara mandiri untuk menguasai teknik yang belum saya kuasai.				
14.	Saya selalu ingin bersaing secara kreatif dan sportif dalam latihan untuk menjadi pemain inti.				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
15.	Saya selalu bersemangat dalam berlatih dengan metode latihan apapun.				
16.	Saya dapat berlatih secara Individu.				
17.	Saya akan terus melatih teknik yang masih kurang dikuasai.				
18.	Saya mengikuti program latihan yang diberikan pelatih dengan tepat waktu.				
19.	Saya berlatih sesuai dengan arahan pelatih.				
20.	Saya berlatih dengan santai jika tidak didampingi oleh pelatih.				
21.	Saya siap menerima hukuman yang diberikan oleh pelatih jika datang latihan dengan terlambat.				
22.	Saya lebih senang datang atau melaksanakan latihan dengan terlambat				
23.	Setiap sesi latihan yang diberikan pelatih, saya ingin memanfaatkannya dengan baik.				
24.	Saya siap menerima hukuman pelatih jika dalam sesi latihan saya melakukan kesalahan,				
25.	Saya selalu serius dan fokus dalam berlatih mengikuti arahan pelatih.				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
26.	Saya akan siap bertanggung jawab atas kesalahan yang saya lakukan yang berdampak pada proses latihan.				
27.	Saya tidak akan melaksanakan masukan dari pelatih dalam latihan.				
28.	Saya akan selalu bekerja keras untuk kepentingan tim ketika latihan.				
29.	Saya akan selalu menjaga pola makan dan istirahat saya setelah menjalankan program latihan.				
30.	Saya akan melaksanakan latihan dengan sesuka hati saya jika program latihan yang diberikan berat untuk saya.				

Lampiran 7. Data Uji Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Σ
1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	144	
2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	132	
3	3	3	2	4	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	117	
4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	120	
5	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	153
6	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	131
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	156
9	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	147
10	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	135	
11	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	128
12	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	134	
13	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	126
14	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	120	
15	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	151
16	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	147

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

No Soal	r hitung	r tabel	keterangan	varians
1	0,588	0,468	Valid	0,267
2	0,788	0,468	Valid	0,267
3	0,264	0,468	Tidak Valid	0,429
4	0,584	0,468	Valid	0,250
5	0,592	0,468	Valid	0,263
6	0,518	0,468	Valid	0,267
7	0,441	0,468	Tidak Valid	0,496
8	0,765	0,468	Valid	0,200
9	0,264	0,468	Tidak Valid	0,429
10	0,586	0,468	Valid	0,400
11	0,811	0,468	Valid	0,250
12	0,453	0,468	Tidak Valid	0,429
13	0,656	0,468	Valid	0,396
14	0,584	0,468	Valid	0,250
15	0,584	0,468	Valid	0,250
16	0,691	0,468	Valid	0,333
17	0,691	0,468	Valid	0,333
18	0,691	0,468	Valid	0,333
19	0,757	0,468	Valid	0,467
20	0,453	0,468	Tidak Valid	0,429
1	0,765	0,468	Valid	0,200
2	0,608	0,468	Valid	0,267
3	0,765	0,468	Valid	0,200
4	0,709	0,468	Valid	0,383
5	0,239	0,468	Tidak Valid	0,267
6	0,703	0,468	Valid	0,229
7	0,514	0,468	Valid	0,263
8	0,648	0,468	Valid	0,267
9	0,803	0,468	Valid	0,263
10	0,420	0,468	Tidak Valid	0,200
11	0,827	0,468	Valid	0,267
12	0,420	0,468	Tidak Valid	0,200
13	0,463	0,468	Tidak Valid	0,467
14	0,606	0,468	Valid	0,229
15	0,702	0,468	Valid	0,263
16	0,709	0,468	Valid	0,383
17	0,503	0,468	Valid	0,163
18	0,672	0,468	Valid	0,250
19	0,509	0,468	Valid	0,467
20	0,453	0,468	Tidak Valid	0,429

REABILIALITAS

Varians Total 167,717
Jumlah Variansi 12,392

Cronbach's Alpha	N of item
0,9499	40

Lampiran 9. Tabel r

Tabel r Product Moment

Pada Sig.0,05 (Two Tail)

N	R	N	r	N	r	N	r	N	r	N	R
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131

23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 10. Data Penelitian

No	Metode	Semangat															Tanggung Jawab															Σ	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	offline	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	107	
2		3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	101	
3		3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
4		3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	90	
5		4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	110	
6		4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	1	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	99
7		3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	88	
8		4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	112	
9		4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	1	4	4	4	102	
10		4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	103	
11	online	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	92		
12		3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	95
13		3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	97
14		4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	90
15		4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	107
16		4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	109	
17		4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	104	
18		3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	90	
19		3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	89
20		4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	105	

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

statistic

	Semangat	Tanggung Jawab	Kumulatif(Motivasi)
N	20	20	20
mean	50,65	48,65	99,3
median	50,5	47,5	100
modus	50	47	90
std. deviasi	4,33906672	3,915035121	7,576938696
minimum	44	43	88
maksimum	57	56	112

semangat

	Frekuensi	persentase
44	2	10
45	1	5
46	2	10
47	1	5
48	1	5
49	1	5
50	2	10
51	2	10
52	1	5
54	1	5
55	2	10
56	2	10
57	2	10
total	20	100

tanggung jawab

	Frekuensi	Persentase
43	1	5
44	2	10
45	2	10
46	2	10
47	3	15
48	2	10
49	1	5
51	1	5
52	2	10
53	1	5
55	2	10
56	1	5
total	20	100

kumulatif(Motivasi)

	Frekuensi	persentase
88	1	5
89	1	5
90	3	15
92	1	5
95	1	5
96	1	5
97	1	5
99	1	5
101	1	5
102	1	5
103	1	5
104	1	5
105	1	5
107	2	10
109	1	5
110	1	5
112	1	5
total	20	100

Lampiran 12. Dokumentasi



(dilaksanakan pada tanggal 19 November 2021)