

**HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP PEAK *PERFORMANCE* ATLET  
DI CLUB ATLETIK *SINGKILL TRACK PROJECT***

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan

Oleh:  
**SYAIFULLAH ARFAN HASAN**  
**NIM 18602244022**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN *PEAK PERFORMANCE* ATLET  
DI KLUB ATLETIK *SINGKILL TRACK PROJECT***

Disusun Oleh:

Syaifullah Arfan Hasan  
NIM 18602244022

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

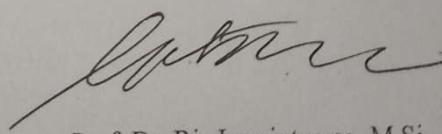
Yogyakarta, 25 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.  
NIP 196210261988121001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syaifullah Arfan Hasan  
NIM : 18602244022  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Hubungan Motivasi terhadap peak *Performance* Atlet  
di Klub Atletik *Singkill Track Project*

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, 25 juli 2023



Syaifullah Arfan Hasan  
NIM 18602244022

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP PEAK *PERFORMANCE* ATLET DI KLUB ATLETIK *SINGKILL TRACK PROJECT*

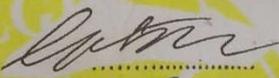
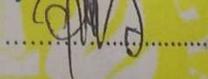
Tugas Akhir Skripsi

SYAIFULLAH ARFAN HASAN  
NIM 18602244022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 2 Agustus 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Ketua Tim Penguji		26 - 09 - 2023
Dr. Fauzi, M.Si. Sekretaris Tim Penguji		26 - 09 - 2023
Agus Supriyanto, M.Si. Penguji Utama		27 - 09 - 2023

Yogyakarta, September 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“Berhenti melihat masa lalu, mulailah untuk melihat masa depan”

“Tidak pernah mencoba sama saja dengan menyerah sebelum perang”

“Jangan takut gagal karena dari kegagalan kita menjadi lebih kuat dan tangguh”

(Syaifullah Arfan Hasan)

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak saya yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

## HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP PEAK *PERFORMANCE* ATLET DI KLUB ATLETIK *SINGKILL TRACK PROJECT*

Oleh:  
Syaifullah Arfan Hasan  
NIM 18602244022

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track*.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet di Klub Atletik *Singkill Track Project* dengan jumlah 29 atlet, yang diambil berdasarkan teknik *total sampling*. Instrumen motivasi dan tingkat kecemasan menghadapi pertandingan menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Correlation Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project* sebesar 0,613. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika motivasi yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka *peak performance* akan semakin baik. Sumbangan motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project* sebesar 37,58%.

Kata kunci: *motivasi, peak performance, atlet atletik*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan Motivasi terhadap *peak Performance* Atlet di Klub Atletik *Singkill Track Project*“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Pengurus, pelatih, dan atlet Klub Atletik *Singkill Track Project* yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIK angkatan 2018 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 juli 2023



Syaifullah Arfan Hasan  
NIM 18602244022

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A....Latar Belakang Masalah.....	1
B.... Identifikasi Masalah .....	8
C.... Pembatasan Masalah.....	9
D.... Rumusan Masalah.....	9
E.... Tujuan Penelitian.....	9
F.... Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A....Kajian Teori.....	11
1.....Hakikat Motivasi.....	11
2.....Hakikat <i>Peak Performance</i> .....	28
3.....Hakikat Atletik.....	39
B....Kajian Penelitian yang Relevan.....	42
C.... Kerangka Berpikir.....	45
D....Hipotesis Penelitian.....	47
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	48

B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
D. Definisi Operasional Variabel.....	49
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	51
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	54
G. Teknik Analisis Data .....	55
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A....Hasil Penelitian.....	59
1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas.....	59
2. Hasil Analisis Deskriptif.....	61
3. Hasil Uji Prasyarat.....	64
4. Hasil Uji Hipotesis.....	65
B....Pembahasan.....	66
C....Keterbatasan Penelitian .....	70
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A....Kesimpulan .....	72
B.... Implikasi .....	72
C....Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Piramida Kebutuhan menurut Maslow.....	21
Gambar 2. Kerangka Berpikir.....	47
Gambar 3. Desain Penelitian.....	48
Gambar 4. Histogram Motivasi (X).....	62
Gambar 5. Histogram <i>Peak Performance</i> (Y).....	63

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	52
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi.....	52
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	53
Tabel 4. Norma Kategori Penilaian.....	55
Tabel 5. Hasil Validitas Instrumen.....	59
Tabel 6. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen.....	60
Tabel 7. Deskriptif Statistik Motivasi (X).....	61
Tabel 8. Norma Penilaian Motivasi (X).....	61
Tabel 9. Deskriptif Statistik <i>Peak Performance</i> (Y).....	62
Tabel 10. Norma Penilaian <i>Peak Performance</i> (Y).....	63
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 12. Hasil Uji Linieritas.....	65
Tabel 13. Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba.....	83
Lampiran 2. Data Uji Coba.....	90
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	93
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	96
Lampiran 5. Data Penelitian.....	102
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	104
Lampiran 7. Menghitung Norma Penilaian (PAP).....	106
Lampiran 8. Uji Normalitas.....	108
Lampiran 9. Uji Linieritas.....	109
Lampiran 10. Uji Hipotesis.....	110
Lampiran 11. Tabel r.....	111

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga sangat memerlukan banyak energi untuk melakukan kegiatan olahraga maupun aktivitas lainnya. Aktivitas dalam dunia olahraga sangatlah penting, dikarenakan dapat membuat tubuh bisa bergerak dan mengeluarkan keringat, sehingga badan menjadi sehat dan bugar. Olahraga melambangkan bagian dari sebuah keaktifan yang berguna untuk menerangkan jasmani dan rohani yang sehat. Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan perubahan yang cepat dalam berbagai tatanan kehidupan manusia, sehingga terjadinya globalisasi dan pasar bebas (Al Fakhi & Barlian, 2019, p. 137).

Perkembangan yang sangat pesat dunia olahraga memberikan rangsangan yang sangat kuat terhadap perkembangan ilmu yang mendukung seperti *sport medicine*, fisiologi, psikologi, biomekanik, *motor learning*, sosiologi, dan disiplin ilmu lainnya. Prestasi yang tinggi tidak hanya tergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam latihan dan pertandingan ternyata juga ikut menentukan. Seperti yang diungkapkan Harsono (2017, p. 37) bahwa “Olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu yang berhubungan dengan gerak-gerakan tubuh, otot, tulang, dan sebagainya”.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat menuntut kesiapan fisik dan mental adalah atletik.

Atletik berasal dari Bahasa Yunani yaitu "*Athlon*" yang memiliki arti bertanding atau berlomba. Atletik mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1950 dengan induk organisasi PASI (Persatuan Atletik Indonesia). Atletik merupakan aktivitas atau kegiatan jasmani, lari, lempar serta lompat. Atletik merupakan olahraga paling tua dan merupakan induk semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam pola gerak dasar hidup manusia (Anisa & Wijaya, 2022, p. 35). Atletik sendiri merupakan induk dari seluruh cabang olahraga yang mana didalamnya terdapat gerakan-gerakan alamiah manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Yeti, 2021, p. 2).

Atletik merupakan salah satu olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang terstruktur dengan baik, dengan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi atau puncak prestasi yang tinggi (terbaik) terhadap individu. Atletik tidak hanya memerlukan tuntutan fisik yang tinggi namun mental perlu diperhatikan dengan benar. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20%. Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, dkk., 2020, p. 159). Ada tiga faktor yang

mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu, p. faktor fisik, teknik, dan psikologis (Sholicha, 2020, p. 91). Oleh karena itu, psikologi olahraga salah satu bagian penting guna tercapainya *high performance* atlet.

Performa (*performance*) merupakan kinerja seseorang untuk melakukan suatu bentuk tindakan. *Peak Performance* atau (puncak performa) adalah penampilan terbaik yang diraih oleh seorang atlet. Penampilan terbaik yang dimaksud adalah ketika atlet sudah tidak membuat kesalahan dalam performanya. Lestari & Dewi (2022, p. 179) menyatakan *peak performance* atlet merupakan suatu keadaan di mana pikiran dan otot bekerja sama, baik mental maupun fisik, sehingga penampilan atlet dapat meningkatkan kemampuan normalnya. *Peak performance* bukan menjadi tolok ukur seorang atlet atau tim untuk memenangkan pertandingan dan memperoleh gelar juara. Penampilan puncak tidak dapat ditentukan dengan perolehan juara yang dimiliki, dan seorang atlet yang memenangkan kejuaraan tidak bisa dikatakan bahwa atlet sedang berada pada keadaan *peak performance*. Organisasi pertandingan, kondisi atlet, strategi latihan dan pelatih merupakan faktor yang berpengaruh pada *peak performance* (Harsono, 2017, p. 35).

Individu yang mengalami *peak performance* tidak selalu berarti berhasil memenangkan pertandingan, akan tetapi berhasil memberikan performa terbaiknya. *Peak performance* dapat dicapai oleh semua atlet dengan konsistensi latihan secara optimal. Masalah yang kerap muncul atau dihadapi oleh atlet biasanya berkaitan dengan *peak performance* dimana atlet

tidak bisa mengeluarkan atau menampilkan performa terbaiknya saat latihan maupun pertandingan. *Peak performance* dapat menjadikan sesuatu lebih efisien, kreatif, dan produktif dalam menjalani suatu aktivitas olahraga. *Peak performance* memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan) akan kekuatan yang luar biasa (Pramadhan, dkk., 2022, p. 41).

Seorang atlet ketika berada dalam kondisi *peak performance* maka ia dapat tampil baik pada sebuah pertandingan atau kompetisi. Dengan demikian, atlet dapat membuka peluang yang besar untuk memenangkan sebuah pertandingan. Ketika atlet tidak berada dalam kondisi *peak performance*, maka terdapat kecenderungan atlet tampil buruk dalam pertandingan. Schneider, et al., (2014, p. 47) menunjukkan bahwa tahap awal dari proses pembentukan *peak performance* adalah fokus yang jelas.

Schneider et al., (2014, p. 48) memberikan gambaran bentuk *peak performance* yang terjadi pada seorang atlet basket. Atlet ini berhasil untuk memiliki konsentrasi tinggi dalam pertandingan, sehingga ia dapat bertanding dengan sangat baik dalam pertandingan tanpa rasa lelah. Shea (2019, p. 47) melakukan *interview* terhadap ratusan atlet unggulan (*elite athletes*) dan menjabarkan bahwa ada 8 (delapan) kondisi spesifik yang dialami atlet ketika mereka berada dalam *peak performance* (penampilan puncak) yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian (pertandingan), berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan).

Aspek psikologis yang harus diperhatikan untuk mencapai *peak performance* adalah motivasi. Lestari & Dewi (2022, p. 179) menyatakan

bahwa kurangnya motivasi karena takut kalah saat bertanding merupakan faktor dalam diri atlet (internal) yang mempengaruhi *peak performance* terkait dengan kondisi atlet. Motivasi dalam berolahraga juga merupakan aspek psikologis yang banyak dibicarakan dan sangat menarik perhatian para ahli psikologi. Kebutuhan psikologis seseorang menimbulkan dorongan intrinsik dan ekstrinsik untuk bertingkah laku dalam mencapai tujuan tersebut. Kuatnya dorongan ini ditentukan oleh kadar kebutuhan yang melekat pada seseorang, jika tujuannya tercapai, ia merasa puas. Jika tidak tercapai ia bisa mengalami frustrasi. Semua itu tidak terlepas dari motivasi dan dorongan dari dalam.

Motivasi adalah suatu perubahan aktivitas di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan (Sari, dkk., 2020, p. 93). Munculnya motivasi ditandai dengan adanya perubahan sikap atlet yang bersemangat dalam melakukan kegiatan latihan, motivasi sangat penting dalam setiap proses latihan dikarenakan atlet akan lebih bersemangat dalam mengikuti proses kegiatan latihan di dalam latihan. Motivasi atlet dapat dilihat dari kesungguhan atlet melakukan latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih atau guru dalam kegiatan latihan, jika atlet melakukan dengan senang dan bersungguh-sungguh, maka dapat disimpulkan atlet tersebut memiliki motivasi yang tinggi.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 24 Juli 2022 di Klub Atletik *Singkill Track Project* proses latihan tetap dilaksanakan sesuai jadwal latihan. Latihan juga dilakukan sesuai dengan protokol kesehatan seperti wajib

memakai masker, menjaga jarak, cek suhu tubuh, mencuci tangan dengan sabun atau *hand sanitizer*. Pelatih Klub Atletik *Singkill Track Project* selalu mewajibkan atletnya untuk cuci tangan, cek suhu, dan memakai masker ketika berangkat latihan. Pelatih juga menyatakan bahwa saat pandemi *Covid-19* terjadi penurunan presensi atlet yang mengikuti latihan. Setiap latihan dilaksanakan pasti akan ada atlet yang tidak masuk mengikuti latihan. Terjadi penurunan motivasi mengikuti latihan Klub Atletik *Singkill Track Project* saat pandemi *Covid-19*. Hal tersebut dikarenakan pihak Klub Atletik *Singkill Track Project* menghimbau kepada atletnya untuk lebih baik tidak berangkat latihan ketika badan tidak enak atau sakit.

Sebagian atlet datang latihan tidak tepat waktu, jarang berangkat, ketika pelatih utama berhalangan hadir mereka melaksanakan programnya seenaknya sendiri, apabila diberi materi latihan berat atlet selalu mengeluh, bahkan alasan sakit agar mendapatkan ijin tidak ikut melaksanakan program tersebut, bahkan ada yang ijin untuk tidak berangkat latihan. Kejadian semacam itu tidak dilakukan oleh semua atlet, hanya sebagian saja yang melakukannya. Setelah saya cermati di lapangan sebagian atlet yang melakukan hal tersebut adalah atlet-atlet yang baru masuk di Klub Atletik *Singkill Track Project*.

Hasil wawancara menyatakan bahwa atlet pernah menunjukkan *peak performance* pada saat pertandingan karena pada saat itu, merasa mendapatkan lawan yang memiliki kemampuan lebih baik daripada dirinya, sehingga walaupun tidak mendapatkan medali emas ataupun juara, sudah

menunjukkan penampilan puncaknya dengan teknik yang paling baik yang ada dalam dirinya. Hal lain menyatakan bahwa pernah merasa *down* hingga tidak bersedia latihan kembali. Kemudian menyatakan bahwa atlet pernah menunjukkan *peak performance*-nya pada saat bertanding yang pada saat itu, mendapatkan lawan yang postur tubuhnya lebih tinggi dari subjek. Atlet pernah merasa *down* ketika tidak bisa menampilkan *peak performance*-nya, sehingga pada saat itu juga merasa sedih dan kecewa serta menjadi malas untuk latihan. Sebagian besar atlet mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara emosional saat akan menghadapi pertandingan. Atlet merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai.

Faktor yang dapat mempengaruhi antara lain adalah rutinitas jam latihan, kejenuhan dalam latihan, dan masalah-masalah non teknis yang memicu di luar aktivitas latihan. Kesungguhan atlet untuk mencapai prestasi masih dipicu dari lingkungan luar seperti dorongan orang tua, teman latihan, dan intuksi dari pelatih untuk melakukan aktivitas latihan dengan sungguh-sungguh. Tanpa adanya hal itu para atlet cenderung melakukan proses latihan sesuai keinginan tanpa melihat porsi yang harus dilakukan. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa motivasi berlatih keras untuk pencapaian prestasi atlet kebanyakan belum muncul dari diri atlet secara keseluruhan, atlet harus dipicu dengan intruksi-intruksi dari luar untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Hal tersebut dapat berpengaruh kepada atlet ketika harus berlatih

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

Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Hubungan Motivasi terhadap peak *Performance* Atlet di Klub Atletik *Singkill Track Project***”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Pemahaman tentang dasar-dasar psikologis motivasi terhadap *peak performance* atlet sejauh ini masih sangat terbatas.
2. Sebagian besar atlet mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara emosional saat akan menghadapi pertandingan.
3. Atlet merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai.
4. Atlet tidak mampu menunjukkan *peak performance* ketika bertanding
5. Terjadi penurunan motivasi mengikuti latihan Klub Atletik *Singkill Track Project* saat pandemi *Covid-19*.
6. Hubungan antara motivasi terhadap *peak performance* atlet di klub atletik

*Singkill Track Project* belum diketahui.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan kecemasan menghadapi pertandingan, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan hubungan motivasi terhadap *peak performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok yaitu: “apakah terdapat hubungan motivasi terhadap *peak performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project*?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk menganalisis hubungan motivasi terhadap *peak performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project*.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan

khususnya mengenai hubungan motivasi terhadap peak *performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project*.

- b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

## 2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk mengatasi hubungan motivasi terhadap peak *performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project*.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembandingan, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Motivasi**

###### **a. Pengertian Motivasi**

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian hasil yang optimal dalam melakukan suatu aktivitas yaitu motivasi. Motivasi berasal dari kata “*movere*” bahasa Yunani yang berarti bergerak. Berdasarkan berbagai literatur dapat dikatakan bahwa motivasi adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia. Setiap individu untuk mencapai tujuannya harus memenuhi kebutuhannya lebih dahulu, baru motivasi itu muncul mendorongnya untuk menentukan sikap atau kesiapan untuk beraktivitas, baru kemudian segera menentukan aktivitasnya (Dimiyati, 2019, p. 70).

Motivasi berbeda dengan motif. Motif dikatakan sebagai dorongan atau kehendak yang menyebabkan seseorang bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Motif merupakan suatu kondisi internal/disposisi (kesiapsiagaan). Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/dihayati. Termotivasinya individu untuk berbuat tergantung dari besar kecilnya motif (Tangkudung & Mylsidayu, 2017, p. 78). Adapun sifat-sifat motif meliputi, p. (1) merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subyek yang

terorganisasi, (2) terarah pada tujuan tertentu secara selektif, (3) untuk mendapat kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan, (4) dapat disadari/tidak disadari, (5) ikut menentukan pola kegiatan, (6) suatu tindakan dapat didorong oleh berbagai motif, (7) bersifat dinamik, dapat berubah dan dapat dipengaruhi, (8) merupakan ekspresi dari suatu emosi/afeksi, (9) ada hubungannya dengan unsur kognitif dan konatif, dan motivasi merupakan determinan sikap dan tindakan.

Pendapat Farida (2022, p. 118) bahwa “Motif dalam psikologi berarti rangsangan, dorongan, pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku”. Motif merupakan stimulus dari dalam diri yang dapat berupa motivasi. Motif erat hubungannya dengan gerak; dalam hal ini gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa motif melingkupi semua penggerak, alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu.

Pendapat Suralaga (2021, p. 64) motivasi didefinisikan sebagai keadaan internal yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Studi mengenai motivasi difokuskan pada bagaimana dan mengapa orang memprakarsai tindakan yang diarahkan pada tujuan tertentu, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk memulai kegiatan, dan seberapa persisten siswa berusaha untuk mencapai tujuannya serta bagaimana yang dirasakan dan

pikirkan. Motivasi adalah konstruksi teoretis yang digunakan untuk menjelaskan inisiasi, arah, intensitas, kegigihan, dan kualitas perilaku.

Motivasi didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari luar atau dalam individu untuk melakukan suatu aktivitas yang menjamin aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk aktivitas, sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan (Rocchi et al., 2020, p. 285). Motivasi adalah sebuah faktor yang mengakibatkan munculnya arah dan menginterpretasikan perilaku seseorang. Hal itu biasanya dibagi dalam dua komponen, yaitu dorongan dan penghapusan. Dorongan mengacu pada proses internal yang mengakibatkan seseorang itu berinteraksi. Penghilangan mengacu pada keterhapusannya motif seseorang disebabkan individu tersebut telah berhasil mencapai satu tujuan atau mendapat ganjaran memuaskan (Alfredo, dkk., 2020, p. 83).

Pendapat Serungkenate & Hasbullah (2020, p. 2) bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feelling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan ini maka timbul elemen penting, meliputi:

- 1) Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem "*neurophysiological*" yang ada pada

organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia (walaupun motivasi ini muncul dari dalam diri manusia), penampakannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia.

- 2) Motivasi tumbuh dengan ditandai dengan munculnya, rasa/feeling, afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia.
- 3) Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respons dari suatu aksi, yakni tujuan.

Pendapat Lase (2018, p. 3) bahwa motivasi berpangkal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan). Sardiman (2015, p. 102) menyatakan bahwa “motivasi berpangkal dari kata “motif”, yang dapat diartikan sebagai daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan”. Motivasi merupakan satu penggerak dari dalam hati seorang individu untuk melakukan atau mencapai tujuan tertentu.

Kamarudin, dkk., (2021, p. 18) menjelaskan pengertian motivasi adalah “suatu kekuatan atau daya atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapsediaan dalam diri individu untuk bergerak kearah tujuan tertentu, dan dipengaruhi oleh adanya berbagai macam kebutuhan yang hendak dipenuhi, keinginan, dan dorongan, yaitu sesuatu yang memaksa seseorang untuk berbuat atau bertindak”.

Sementara itu, Krause, et al., (2014, p. 38) mengemukakan bahwa “motivasi melibatkan proses yang memberi energi, mengarahkan, dan mempertahankan tingkah laku. Dorongan akan menjadi kekuatan energi untuk memungkinkan pembelajar bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan atau tujuannya”.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 78) menyatakan motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan. Individu yang memiliki motivasi yang tinggi tetapi memiliki kemampuan yang rendah, maka akan menghasilkan penampilan yang rendah pula, begitu juga individu yang kemampuan dan motivasinya rendah akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Oleh sebab itu, untuk memperoleh penampilan maksimal diperlukan motivasi dan kemampuan yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar.

Lebih lanjut Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 78) mengemukakan motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga antara lain: (1) untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan, (2) untuk berhubungan dan mencari teman, (3) untuk mencapai sukses dan mendapat pengakuan, (4) untuk memelihara kesehatan badan, (5) untuk menyalurkan energi, (6) untuk

mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan menggembirakan, (7) untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, (8) untuk melepaskan ketegangan psikis, misalnya untuk mengatasi lelah dan jenuh dengan rutinitas belajar di sekolah, Diko ikut ekstrakurikuler sepakbola, (9) untuk kepentingan kebanggaan kelompok, dan (10) untuk kebutuhan praktis sesuai pekerjaan, misalnya olahraga bela diri/menembak yang diikuti oleh Satpam.

Melalui beberapa pengertian motivasi seperti yang telah dikemukakan di atas, kesimpulan pengertian motivasi belajar adalah suatu bentuk usaha yang dirasa mendesak dan memiliki peran didasari kemauan sendiri dalam upaya untuk mencapai tujuan dalam belajar. Tujuan penting untuk ditunjukkan guna dapat menargetkan seberapa jauh capaian yang dapat diusahakan atau diraih. Tujuan belajar tidak lepas kaitannya untuk meraih ilmu atau pengetahuan hal ini perlu arahan atau motivasi yang turut mengarahkan minat dan bakat yang dimiliki.

#### **b. Teori Piramida Motivasi**

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 78) menyatakan bahwa teori-teori yang berkaitan dengan motivasi meliputi:

- 1) Teori hedonisma, yakni manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan perasaan gembira dan senang. Contohnya, seorang anak lebih memilih mengikuti olahraga bolabasket dari

pada olahraga renang karena di olahraga bolabasket dia merasa gembira dan senang karena banyak teman baru.

- 2) Teori naluri, menghubungkan perilaku/semua aktivitas dengan berbagai naluri, misalnya naluri untuk mempertahankan diri. Contoh lain adalah pada masa kecil, anak-anak ingin mencoba berbagai macam olahraga, semakin bertambahnya umur, si anak akan memilih olahraga yang paling dia sukai sesuai nalurinya.
- 3) Teori kebudayaan, menghubungkan tingkah laku berdasarkan pola kebudayaan tempat berada. Contohnya, olahraga yang digemari masyarakat di pesisir pantai dan dipegunungan akan berbeda.
- 4) Teori berprestasi, yang mendorong individu untuk berlomba dengan ukuran keunggulan. Contohnya, setiap olahragawan akan bersaing untuk menjadi yang terbaik supaya terpilih dalam tim untuk mengikuti pertandingan.
- 5) Teori kebutuhan, yang menyatakan bahwa tingkah laku pada hakekatnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan. Contohnya, untuk menjadi juara, seorang olahragawan akan berlatih dengan sungguh-sungguh.

Teori hirarki kebutuhan merupakan suatu teori tentang kebutuhan manusia yang memiliki tingkatan sesuai dengan yang telah diungkapkan oleh Abraham Maslow. Hirarki kebutuhan merupakan teori tentang motif manusia dengan cara

mengklasifikasikan kebutuhan dasar manusia dalam suatu hierarki, dan teori motivasi manusia yang dihubungkan kebutuhan-kebutuhan ini dengan perilaku umum (Bouzenita & Boulanouar, 2016, p. 59–81)

Pendapat Maslow (2020, p. 12) bahwa Abraham Maslow meyakini bahwa pada dasarnya manusia itu baik dan menunjukkan bahwa individu memiliki dorongan yang tumbuh secara terus menerus yang memiliki potensi besar. Sistem hirarki kebutuhan, dikembangkan oleh Maslow, merupakan pola yang biasa digunakan untuk menggolongkan motif manusia. Sistem hirarki kebutuhan meliputi lima kategori motif yang disusun dari kebutuhan yang paling rendah yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi. Kelima tingkat kebutuhan ditunjukkan dalam tingkatan kebutuhan berikut:

1) Kebutuhan fisiologis

Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang termasuk kedalam kebutuhan primer untuk memenuhi psikologis dan biologis manusia yang terdiri dari kebutuhan akan oksigen, makanan, air, dan suhu tubuh yang relatif konstan. Menurut Maslow kebutuhan fisiologis merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting terpenuhi. Kebutuhan fisiologis inilah yang lebih utama untuk dicari oleh setiap orang dalam mencari kepuasan. Apabila kebutuhan fisiologis telah terpenuhi maka akan naik ke tingkatan kebutuhan selanjutnya yaitu kebutuhan rasa aman.

2) *Kebutuhan rasa aman (safety)*

Kebutuhan ini berupa kebutuhan akan rasa keamanan, kemantapan, ketergantungan, perlindungan, bebas dari rasa takut, cemas, dan kekalutan, dan lain sebagainya. Maslow menyatakan bahwa orang berusaha mengatasi perasaan kesepian dan keterasingan. Ini melibatkan memberi dan menerima cinta, kasih sayang dan rasa memiliki. Kebutuhan seperti ini dapat diwujudkan oleh seorang pendidik atau dosen melalui pembelajaran demokratis, yaitu mencoba berbagai latihan belajar tanpa adanya rasa takut atau *bully* dari pihak dosen ataupun mahasiswa lain ketika mahasiswa mengakui bahwa ia belum menguasai materi pelajaran

3) *Kebutuhan dimiliki dan cinta (belonging and love)*

Kebutuhan akan keinginan untuk diterima keberadaannya dirinya dalam suatu lingkungan tanpa membedakan kondisi fisik, ras ataupun perbedaan kehidupan sosial, yang dimana jika kebutuhan ini dapat terpenuhi maka akan menumbuhkan sikap kepercayaan diri yang tinggi sehingga dirinya merasa mempunyai kesempatan sama untuk maju dan akan mendorong seseorang tersebut untuk terlibat pada semua kegiatan sesuai dengan minat dan bakat yang ia miliki.

4) *Kebutuhan harga diri (self esteem)*

Adalah kebutuhan individu untuk diakui keberadanya oleh pihak lain. kebutuhan ini dapat direalisasikan oleh pendidik atau dosen dengan cara member dukungan kepada mahasiswa mengutarakan pendapatnya apabila tujuan pembelajaran tidak sesuai dengan yang diinginkan. Oleh sebab itu keradaan mahasiswa perlu diakui dan wajib direalisasikan karena semakin tinggi pengakuan terhadap keberadaan mahasiswa tersebut, maka semakin tinggi pula kebutuhannya untuk menunjukkan prestasinya.

5) Kebutuhan aktualisasi diri

Kebutuhan ini juga disebut dengan kebutuhan terhadap perwujudan diri. Kebutuhan ini biasanya dapat terpenuhi setelah kebutuhan fisiologis, rasa aman, kasih sayang dan pengakuan dari orang lain terpenuhi (Susanto & Lestari, 2018, p. 184-202). Maslow menggambarkan aktualisasi diri sebagai kebutuhan seseorang untuk menjadi dan melakukan apa yang orang itu "dilahirkan untuk melakukannya. Misalnya seorang musisi harus membuat musik, seorang seniman harus dapat membuat lukisan, dan seorang penyair harus menulis.

Kebutuhan-kebutuhan ini membuat diri merasa tanda-tanda gelisah atau tidak merasa tenang. Orang itu merasa gelisah, tegang, ada sesuatu yang kurang, singkatnya, gelisah. Jika seseorang lapar, tidak merasa aman, tidak dicintai atau diterima, atau kurang percaya

diri, sangat mudah untuk mengetahui apa yang membuat orang itu gelisah. Namun, tidak selalu jelas apa yang diinginkan seseorang ketika ada kebutuhan untuk aktualisasi diri. Kelima kebutuhan diatas dapat digambarkan dalam bentuk piramida kebutuhan seperti pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1. Piramida Kebutuhan menurut Maslow  
(Sumber: Muhibbin, 2020, p. 14)**

### c. Jenis-Jenis Motivasi

Terdapat dua jenis motivasi, seperti dalam Mahardhika, dkk., (2018, p. 64) bahwa motivasi dapat timbul karena faktor intrinsik, berupa keinginan berhasil, kebutuhan, cita-cita masa depan, sedangkan faktor ekstrinsik adalah adanya penghargaan. Ada dua faktor yang menjadikan seseorang memiliki motivasi, yakni: (1) faktor internal, serta (2) yang berasal dari faktor eksternal (Lutfansha, dkk., 2020, p. 128). Motivasi dalam berolahraga akan sangat menentukan seseorang untuk mencapai kesegaran jasmani, karena dari motivasi itu akan timbul disiplin berolahraga.

Motivasi dalam berolahraga juga merupakan aspek psikologis yang banyak dibicarakan dan sangat menarik perhatian para ahli psikologi. Kebutuhan psikologis seseorang menimbulkan dorongan instrinsik dan ekstrinsik untuk bertingkah laku dalam mencapai tujuan tersebut. Kuatnya dorongan ini ditentukan oleh kadar kebutuhan yang melekat pada seseorang, jika tujuannya tercapai, ia merasa puas. Jika tidak tercapai ia bisa mengalami frustrasi. Semua itu tidak terlepas dari motivasi dan dorongan dari dalam (Komarudin & Risqi, 2020, p. 2).

Menurut perkembangannya, terdapat berbagai macam motivasi. Dimiyati (2019, p. 72) menyatakan jenis-jenis motivasi sebagai berikut:

#### 1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang sumber pendorongnya datang dari dalam dirinya sendiri. Anshel (Dimiyati, 2019, p. 72), mengistilahkan dengan orientasi pelaku (*participant centered orientation*). Dalam konteks olahraga oleh Wienberg dan Gould (Dimiyati, 2019, p. 72) sumber motivasi intrinsik ini adalah kebutuhan, minat, sasaran dan kepribadian pemain. Perilaku intrinsik adalah kegiatan yang dilakukan untuk alasan internal, misalnya bermain sepakbola untuk memperoleh kenikmatan, kesenangan dan kepuasan. Bentuk motivasi ini akan terjadi ketika aktivitas yang menarik, menantang dan memberikan

pemain umpan balik yang jelas, juga pemain diberi kebebasan untuk melakukan tugas. Hal ini kadang-kadang disebut sebagai motivasi pribadi. Menjadikan pemain memiliki motivasi secara intrinsik menyebabkan individu pemain mengalami emosi yang menyenangkan dan merasa bebas dan santai. mengalami sedikit tekanan atau ketegangan, dan fokus pada tugas. Karena itu, pelatih harus berusaha untuk melakukan kegiatan dan praktik melatih yang fungsional dan menyenangkan. Misalnya, mengapa tidak meminta kepada para pemain tentang apa yang benar-benar ingin lakukan dalam satu sesi latihan? Hal ini bisa melibatkan kegiatan yang berbeda untuk pemain yang berbeda, dan mungkin memerlukan perhatian yang lebih dari pelatih untuk membantu mengawasi dan menawarkan umpan balik positif.

## 2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang sumber penggerak untuk berperilaku adalah dari luar individu. Lingkungan yang memberi peluang seseorang untuk berperilaku (Dimiyati, 2019, p. 73). Dalam konteks olahraga sumber motivasi ini diantaranya adalah gaya kepelatihan, fasilitas, kekalahan dan kemenangan. Perilaku ekstrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan untuk alasan eksternal, misalnya, untuk mencari popularitas dari teman, untuk menyenangkan orang tua, atau bermain futsal

untuk mendapatkan hadiah (medali, piala, uang) atau menghindari hukuman. Motivasi ekstrinsik mengacu pada keterlibatan pemain dalam olahraga hanya sebagai alat untuk mencapai tujuan dan bukan untuk kepentingan diri sendiri; individu berusaha untuk memperoleh imbalan sosial dan material dari keikutsertaannya dalam futsal tersebut. Jenis motivasi ini dapat menyebabkan pemain merasa tegang, tertekan dan gugup sebagai konsekuensi untuk memperoleh penghargaan akan tetapi tidak berada sepenuhnya di bawah kontrol pemain. Kesepakatan sosial, misalnya, tergantung pada orang lain dan berada di luar kendalinya.

Pendapat Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 82-85) individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berikut pembahasannya secara lebih lanjut.

#### 1) Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Motivasi intrinsik sifatnya permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang yang bersangkutanlah yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Biasanya motivasi berolahraga yang dipengaruhi faktor intrinsik meliputi

pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, cita-cita, dan harapan. Selanjutnya, motivasi intrinsik terbagi menjadi dua yakni:

- a) Motivasi intrinsik positif yakni keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, misalnya ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri.
- b) Motivasi intrinsik negatif yakni karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran, misalnya takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim.

Ketika olahragawan merasa senang dan puas atas keterlibatannya dalam aktivitas olahraga, maka olahragawan tersebut termotivasi secara intrinsik. Ciri-ciri olahragawan yang memiliki motivasi intrinsik antara lain: (1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya, (2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, disiplin dalam latihan, (3) tidak suka bergantung pada orang lain, (4) aktivitas lebih permanen, dan (5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain. Namun, hati-hati saat menilai motivasi. Seorang olahragawan mungkin mengatakan kepada pelatih bahwa bermain olahraga karena membuatnya merasa baik/senang (motivasi intrinsik). Jika pelatih ingin menyelidiki lebih jauh, bertanyalah “mengapa berolahraga membuat kamu merasa baik/senang?”, dan jika olahragawan memberikan alasan seperti

"karena saya suka memenangkan medali". Ini sebenarnya adalah bentuk motivasi ekstrinsik karena motivasinya penghargaan eksternal, bukan perasaan baik/senang.

## 2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik mengacu pada berbagai perilaku yang diperlihatkan seseorang sebagai alat untuk mencapai tujuan. Motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sifatnya sementara, tergantung, dan tidak stabil. Motivasi berolahraga yang dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan, dan lingkungan/iklim pembinaan. Selanjutnya, motivasi ekstrinsik terbagi menjadi dua yakni:

- a) motivasi ekstrinsik positif, yakni berupa hadiah, iming-iming yang membangkitkan, niat untuk berbuat sesuatu, misalnya bonus jika menang pertandingan.
- b) motivasi ekstrinsik negatif, yakni sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan, misalnya kena sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan.

Jafri, dkk., (2018, p. 2) menjelaskan “peran yang khas dari motivasi adalah menumbuhkan gairah, merasa senang, semangat, dan mempunyai banyak energi untuk belajar”. Dapat dikatakan

bahwa motivasi inilah yang akan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Oleh karena itu, apabila pemain mengikuti latihan dengan motivasi tinggi, maka akan latihan dengan sungguh-sungguh, senang, dan semangat untuk mencapai tujuan yang tinggi. Akan tetapi, jika pemain dengan motivasi rendah, maka akan mengikuti latihan dengan perasaan malas dan tidak bersemangat, sehingga tujuan yang dicapai kurang maksimal.

Pada dasarnya motivasi tidak hanya diberikan ketika terjadi kejenuhan atau kebosanan ketika berlatih, karena jika dilihat dari penjelasan di atas bahwa selalu ada motif ketika seseorang akan melakukan suatu pekerjaan. Motivasi ini bisa diberikan sesuai dengan kebutuhan tanpa harus menunggu adanya permasalahan. Sama halnya dengan seorang atlet, pelatih ataupun orang-orang yang berkecimpung di dalam organisasi olahraga juga memiliki tujuan-tujuan yang harus dicapai. 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 di mana

atlet tersebut berlatih, pelatih, keluarga, teman bahkan yang akan menjadi lawan dalam pertandingan juga dapat menjadi sebuah motivasi (Tangkudung, 2018, p. 287).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk motivasi belajar seseorang terdiri dari motivasi yang terdapat di dalam diri peserta didik (intrinsik) dan motivasi dari luar diri peserta didik (ekstrinsik). Dalam penelitian ini yang akan digunakan untuk mengkonstrak motivasi belajar yaitu dari teori Tangkudung & Mylsidayu (2017).

## **2. *Peak Performance***

### **a. *Pengertian Peak Performance***

Masa perkembangannya sebagai atlet akan ada suatu kondisi yang membuat atlet tersebut mencapai *peak performance* (penampilan puncak). *Peak performance* adalah kejadian saat atlet melakukan performa terbaik dengan menggabungkan fisik dan mental pada atlet. *Peak performance* didefinisikan sebagai perilaku yang melebihi penampilan rata-rata seorang individu atau sebuah penampilan individu yang lebih unggul dari penampilan biasanya. Dalam pengalaman *peak performance*, atlet akan berfokus pada detail permainan yang memungkinkannya merespons secara optimal. Banyak pula atlet yang menyatakan bahwa mereka merasakan sebuah kekuatan, ketika dalam kondisi *peak performance*, yang pada

saat itu energi tersebut melebihi energi mereka pada saat kondisi biasanya (Supriyatni, dkk., 2020, p. 127).

*Peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan serta keadaan ajaib dimana atlet bekerja bersamaan antara mental dan fisik. Pada dasarnya arti dari penampilan puncak itu sendiri para pakar psikologi masih belum membuat suatu kesimpulan tentang definisi dari penampilan puncak. Tetapi mereka lebih mengutamakan tentang gambaran dan karakteristik dari penampilan puncak. Penampilan puncak adalah kekuatan yang luar biasa ketika seseorang atlet dapat mengeluarkan kemampuannya secara maksimal baik fisik maupun mental. Penampilan luar biasa, bahkan melampaui kemampuan biasanya saat bermain (Alfan, 2019, p. 28).

Faturochman (2017, p. 73) menjelaskan bahwa *peak performance* adalah kondisi seorang atlet ketika pikiran dan otot bergerak secara beriringan bekerja bersamaan antara mental dan fisik secara sempurna. Artinya adalah penampilan atlet tersebut melebihi kemampuan dari biasanya. *Peak performance* bukanlah tolok ukur seorang atlet memperoleh gelar juara, dikarenakan *peak performance* hanya membuka peluang atlet untuk tampil lebih baik. Harsono (2017, p. 124) menjelaskan juga bahwa penampilan puncak tidak ditandai dengan kemenangan atau raihan prestasi karena kemenangan dapat diperoleh saat lawannya yang lemah dan kalah

dengan sendirinya. Sisi yang lain penampilan puncak dapat dicapai atlet dengan kondisi yang optimal, apabila kalah dalam pertandingan tapi bisa berhasil menampilkan permainan terbaiknya secara maksimal, sebab kealahannya karena lawannya kebetulan lebih unggul dan kuat dari atlet atau faktor lainnya yang mempengaruhi hasil tersebut.

Komarudin (2017, p. 32) menyatakan penampilan puncak adalah kemampuan yang dicapai untuk mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian puncak dapat membangun kepercayaan diri atlet. Penampilan puncak adalah korelasi langsung antara tingginya tingkat kepercayaan diri dan kinerja olahraga yang sukses. *Peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Seorang atlet mungkin tidak tengah dalam kondisi *peak performance*, tetapi lawan-lawan yang dihadapi tidak dalam kondisi prima, maka besar kemungkinan akan menang dan orang akan menduga bahwa atlet tersebut sedang berada dalam *peak performance* nya. Selain itu, seorang atlet juga tidak harus mendapatkan juara untuk berada dalam kondisi yang disebut sebagai *peak performance* (Alfan, 2019, p. 35).

Faturochman (2017, p. 73) berpendapat bahwa atlet dapat dikatakan berada dalam *peak performance* atlet tersebut saat atlet dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendak sehingga gerakan yang dilakukan menjadi lebih efisien. Setiap atlet dapat saja

mengalami *peak performance*. Hal tersebut karena atlet memiliki keterampilan performa sehingga mampu menyeimbangkan fisik dan mental secara optimal serta faktor lainnya yang menyebabkan atlet berada pada *peak performance*.

*Peak performance* (penampilan puncak) merupakan penampilan optimum yang dapat dicapai seseorang. Optimum tidak sama dengan maksimum. Berdasarkan pengertian di atas, Pujarina & Kumala (2019, p. 112) memperoleh gambaran mengenai *peak performance*, sebagai berikut:

- 1) *Peak performance* tidak sama dengan menjadi juara
- 2) Seorang juara belum tentu memperoleh gelar juaranya pada saat ia berada pada kondisi *peak performance*-nya.
- 3) *Peak performance* atlet dapat terjadi hanya sekali dalam kehidupan seorang atlet, dapat pula terjadi berulang kali.
- 4) *Peak performance* atlet pada suatu situasi sulit dibedakan dengan *peak performance* pada situasi yang lainnya karena berperannya sejumlah faktor eksternal secara kompleks.
- 5) *Peak performance* sebaiknya tidak dijadikan jaminan serta tolak ukur bahwa seorang atlet harus menjadi juara.
- 6) *Peak performance* hanya membuka peluang yang lebih besar bagi seorang atlet untuk tampil dengan baik di dalam pertandingan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* menurut peneliti yaitu *peak performance* merupakan suatu kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan beriringan, baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding meskipun tidak memperoleh juara.

**b. Aspek-Aspek *Peak Performance***

Atlet dalam *peak performance* ketika bergerak terkendali dan tidak terburu-buru serta dapat menyelesaikan pertandingan dengan baik. Kondisi lainnya yang dialami adalah mampu berkonsentrasi dengan baik dan menikmati aktivitas yang dilakukannya. Garfield dan Bennet (Pujarina & Kumala, 2019, p. 112) melakukan *interview* terhadap ratusan atlet unggulan (*elite athletes*) dan menjabarkan bahwa ada 8 (delapan) kondisi spesifik yang dialami atlet ketika mereka berada dalam *peak performance* (penampilan puncak) yaitu sebagai berikut:

1) Mental rileks

Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru atau diburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karena itu mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

2) Fisik rileks

Dalam kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.

3) Optimis

Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan. Mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.

4) Terpusat pada pertandingan

Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.

5) Berenergi tinggi

Istilah yang dikenal oleh umum adalah “panas”. Pada umumnya menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan sebagainya. Dalam kondisi *peak performance*, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi.

6) Kesadaran tinggi

Dalam kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.

7) Terkendali

Atlet seakan-akan tidak secara sengaja mengendalikan gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

8) Terseludang (*in the cocoon*/terhindar dari gangguan)

Dalam kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga ia mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Ia seperti diselimuti atau terseludang oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

Williams (Pujarina & Kumala, 2019, p. 112) melakukan *interview* terhadap 20 atlet laki-laki dan perempuan dari berbagai tingkat, dan menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami momentum besar dalam olahraga (*greatest moment in sports*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut para atlet mengalami hal-hal sebagai berikut:

1) Hilangnya rasa takut - tidak ada rasa takut untuk gagal

- 2) Tidak terlalu memikirkan penampilannya
- 3) Terlibat secara mendalam di dalam aktivitas olahraganya
- 4) Penyempitan dan pemusatan perhatian
- 5) Merasa tidak membutuhkan usaha yang lebih - tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya
- 6) Merasa mudah untuk mengendalikan segalanya
- 7) Disorientasi waktu dan tempat (seolah-olah hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi lebih besar)
- 8) Segala sesuatunya seperti menyatu dan terintegrasi dengan baik
- 9) Perasaan akan adanya sebuah keunikan yang berlangsung seakan-akan tanpa disadari, dan bersifat sementara

**c. Faktor yang Memengaruhi *Peak Performance***

Williams (Pujarina & Kumala, 2019, p. 112) lebih diperkuat dari temuan sebelumnya bahwa ada beberapa faktor yang memengaruhi *peak performance* yaitu sebagai berikut:

1) Fokus

Atlet merasa bahwa segala sesuatunya bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang berlangsung secara otomatis pada saat ini, sehingga pikiran seorang atlet hanya berfokus pada titik yang menjadi sasarannya.

2) Merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah

Atlet merasa bahwa penampilan dan kemampuannya saat bertanding dapat bekerja secara otomatis dan sangat mudah dalam melakukan sesuatu, sehingga seorang atlet dapat mencapai *peak performance* nya.

3) Perasaan terkontrol atas emosi, pikiran, dan gairah

Atlet dapat mengendalikan emosi, pikiran, dan gairah sehingga atlet dapat bermain sebaik mungkin dan mencapai penampilan terbaiknya.

4) Merasa sangat percaya diri

Atlet merasa dirinya dapat menampilkan penampilan terbaiknya seperti yang ia harapkan.

5) Tidak adanya rasa takut

Atlet merasa memiliki keberanian yang sangat besar, sehingga ia tidak merasa takut ketika berhadapan dengan lawan yang lebih baik dari dirinya.

6) Merasa santai fisik dan mental

Atlet merasa dalam kondisi santai, sehingga ia tidak merasakan ketegangan dan kecemasan baik pada fisik maupun psikisnya.

Selain itu, menurut Harsuki (Faturachman, 2017, p. 72) *peak performance* atlet pada saat pertandingan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, sebagai berikut:

1) Faktor-faktor yang berhubungan dengan organisasi pertandingan

Dalam menghadapi suatu pertandingan, biasanya atlet dan pelatih mengharapkan situasi dan kondisi di lapangan nantinya akan normal. Akan tetapi, harapan tersebut tidak dapat 100% tercapai karena terkadang terjadi suatu kondisi yang tidak terduga seperti faktor cuaca, suhu udara, penonton, wasit, makanan, asrama, transportasi, dan jauhnya lapangan pertandingan yang dapat memengaruhi prestasi atlet untuk mencapai *peak performance*.

- 2) Faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi atlet
  - a) Gaya hidup yang bertentangan dengan etika dan moral olahraga (narkoba, kurang tidur, diet yang salah, perilaku negatif) yang memengaruhi prestasi atlet.
  - b) Ketidakpuasan sosial dengan keluarga, pelatih, pekerjaan, dan lain-lain. Hal ini menyebabkan refleksi negatif dalam latihan ataupun pertandingan, yang dapat menyebabkan prestasi kurang baik.
  - c) Kecemasan bertanding, takut cedera.

- 3) Faktor-faktor yang berhubungan dengan latihan dan pelatih  
Program latihan yang tidak terstruktur dengan baik, terlalu banyak pertandingan yang menyebabkan kurangnya istirahat, *volume* latihan dan intensitas latihan yang terlalu tinggi, dapat

membuat atlet mengalami *stressfull* dalam mencapai *peak performance*.

Berdasarkan penjelasan di atas dirumuskan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi penampilan puncak diantaranya adalah faktor dari organisasi pertandingan dimana kondisi atlet mengharapkan tempat pertandingan berada pada situasi dan kondisi yang optimal. Selanjutnya faktor yang berhubungan dengan atlet itu sendiri bagaimana atlet tersebut dapat mengatur kebiasaan gaya hidup, lingkungan sekitar dan faktor psikologis dari diri atlet tersebut, dan yang terakhir adalah faktor dari program latihan yang baik dan pelatih yang berkompeten dibidangnya.

**d. Pengukuran *Peak Performance***

Pengukuran *peak performance* ini, berdasarkan pada aspek-aspek yang ditentukan oleh Garfield dan Bennett (Pujarina & Kumala, 2019, p. 112) mengenai aspek *peak performance* yang terdiri dari:

- 1) Mental rileks
- 2) Fisik rileks
- 3) Optimis
- 4) Terpusat pada pertandingan
- 5) Berenergi tinggi
- 6) Kesadaran tinggi
- 7) Terkendali

8) Terseludang (*in the cocoon*/terhindar dari gangguan)

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan di atas oleh para tokoh yang terkait dengan *peak performance*, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* merupakan suatu kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan beriringan, baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding meskipun tidak memperoleh juara. Aspek-aspek yang ada dalam *peak performance* berdasarkan tokoh Garfield & Bennett (1984) yaitu mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan).

### 3. Hakikat Atletik

Kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Di Jerman, *leicht atletik*, dan Belanda *athletiek*. Cabang olahraga atletik-jalan, lari, lompat, dan lempar disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sport*). Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar (Mustopa & Endrawan, 2022, p. 62).

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga lain. Dengan mengikuti latihan atletik, akan dapat memperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, koordinasi gerak, keuletan, percaya diri dan bertanggung jawab (Sobarna & Hambali, 2020, p. 72).

Sementara itu menurut Supriatno (2022, p. 43), atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Purnomo & Dapan (2017, p. 1-3) menyatakan bahwa nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut:

- a. Nomor Jalan dan Lari
  - 1) Jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.
  - 2) Lari. Untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari:
    - a) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m
    - b) Lari jarak menengah (*middle distance*) 800 m dan 1500 m
    - c) Lari jarak jauh (*long distance*) 3000 m sampai dengan 42.195 m (marathon)
- b. Nomor Lompat terdiri dari:

- 1) Lompat tinggi (*high jump*)
  - 2) Lompat jauh (*long jump*)
  - 3) Lompat jangkit (*triple jump*)
  - 4) Lompat tinggi gajah (*polevoul*)
- c. Nomor Lempar terdiri dari:
- 1) Tolak Peluru (*shot put*)
  - 2) Lempar lembing (*javelin throw*)
  - 3) Lempar cakram (*discus throw*)
  - 4) Lontur martil (*hammer*)

Suatu perlombaan atletik, bisa dikatakan lebih dari satu macam perlombaan. Misalnya nomor jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*); sedangkan, nomor lari, lompat, dan lempar didalam stadion. Banyaknya jumlah perlombaan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar (Serah, 2020, p. 111).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis yang dapat dilakukan oleh semua orang atau manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti, p. berjalan, berlari, melompat dan melempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. Kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuan di bidang

keolahragaan. Pertandingan atau lomba untuk atletik ini disebut dengan nomor.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Pujarina & Kumala (2019) berjudul “Modal Psikologi terhadap *Peak Performance*”. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh modal psikologi terhadap *peak performance* pada atlet difabel. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 50 atlet disabilitas. Hasil dari penelitian ini untuk melihat uji validitas dan realibilitas menggunakan formula *alpha cronbach* dengan koefisien Alpha sebesar 0.913 pada skala Modal Psikologi dan 0.92 pada skala *peak performance*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara Modal Psikologi terhadap *peak performance* (koefisien *r square* ( $R^2$ ) sebesar 0.258 dan *probability value* sebesar 0,000). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi Modal Psikologi maka semakin tinggi *peak performance* pada atlet difabel. Kontribusi yang diberikan modal psikologi terhadap *peak performance* sebesar 25,8 %.

2. Penelitian yang dilakukan Lestari & Dewi (2022) berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Motivasi terhadap *Peak Performance* pada Atlet Bola Basket di Kabupaten Jombang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap *peak performance* atlet bola basket di Kabupaten Jombang. Penelitian ini merupakan *cross-sectional study* dan menggunakan teknik *total sampling* dalam pengambilan sampel. Subjek penelitian sebanyak 51 atlet bola basket putra maupun putri. Pengumpulan data melalui penyebaran angket berupa *google form* dan disebar secara *online* maupun *offline*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dengan bantuan *Statistical Program for Social Sciences (SPSS)* versi 20 dan tingkat signifikansi ( $p$  value)  $< 0,05$ . Berdasarkan uji korelasi *rank spearman* diperoleh hasil nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,511 dan 0,544, sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dan motivasi berpengaruh signifikan dan memiliki hubungan yang positif terhadap *peak performance* atlet bola basket di Kabupaten Jombang. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk atlet dalam berlatih maupun pemberian program oleh pelatih dalam latihan psikologis atau mental, sehingga atlet diharapkan percaya diri dan memiliki motivasi dalam mencapai prestasi.
3. Penelitian yang dilakukan Louk, & De Yesus, (2021) berjudul “*The Effect of Intrinsic Motivation on the Performance of Taekwondo Athletes During Exercise Literature Review*”. Tujuan penelitian ini adalah “Untuk

mengetahui pengaruh motivasi intrinsik terhadap performa atlet taekwondo saat latihan”. Jenis penelitian yang digunakan adalah Review Literature, penelitian ini adalah sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktis. Berdasarkan hasil *review* yang telah dilakukan dengan menggunakan metode *Review Journal*, “Pengaruh Motivasi Intrinsik terhadap Performa Atlet Taekwondo Pada saat Latihan”, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah motivasi intrinsik memiliki pengaruh positif terhadap performa atlet taekwondo pada saat latihan semakin besar motivasi yang dimiliki atlet tentunya akan semakin baik pula pada latihan.

4. Penelitian yang dilakukan Mas’ud, dkk., (2022). berjudul “*The Effect of Mental toughness on Peak performance in Soccer Athletes at Makassar*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mental toughness* terhadap *peak performance* atlet sepak bola. Sampel berjumlah 200 atlet sepak bola dari total 412 populasi yang berada di Kota Makassar. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen (1) skala *peak performance* dan (2) skala *mental toughness*. Teknik yang digunakan dalam uji hipotesis adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh positif antara *mental toughness* terhadap *peak performance* pada atlet sepak bola di kota Makassar, 2) berdasarkan hasil uji hipotesis nilai *R-square*

sebesar 0,335 (33,5%) dengan nilai p sebesar 0,000 yang berarti variabel *mental toughness* berkontribusi terhadap *peak performance* (33,5%). Sehingga dapat dikatakan bahwa 66,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kecemasan, kepercayaan diri, kecerdasan emosional dan atribusi. Berdasarkan hal tersebut maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif *mental toughness* terhadap *peak performance* atlet sepak bola di Kota Makassar. Implikasi dari penelitian ini berguna sebagai dasar pengelola klub dalam menyusun program untuk meningkatkan prestasi puncak atlet sepak bola.

### C. Kerangka Berpikir

Faktor-faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan atlet mencapai prestasi meliputi faktor fisik, teknis, dan psikologis. Kemampuan mental yang dimaksud termasuk ke dalam faktor psikologis. Psikologi olahraga sebagai aspek psikologis perilaku olahraga juga merupakan salah satu bidang di mana banyak penelitian dilakukan dan hasil akademik bidang ini dievaluasi oleh pelatih olahraga untuk digunakan dalam tim olahraga. Aspek psikologis yang harus diperhatikan untuk mencapai *peak performance* adalah motivasi.

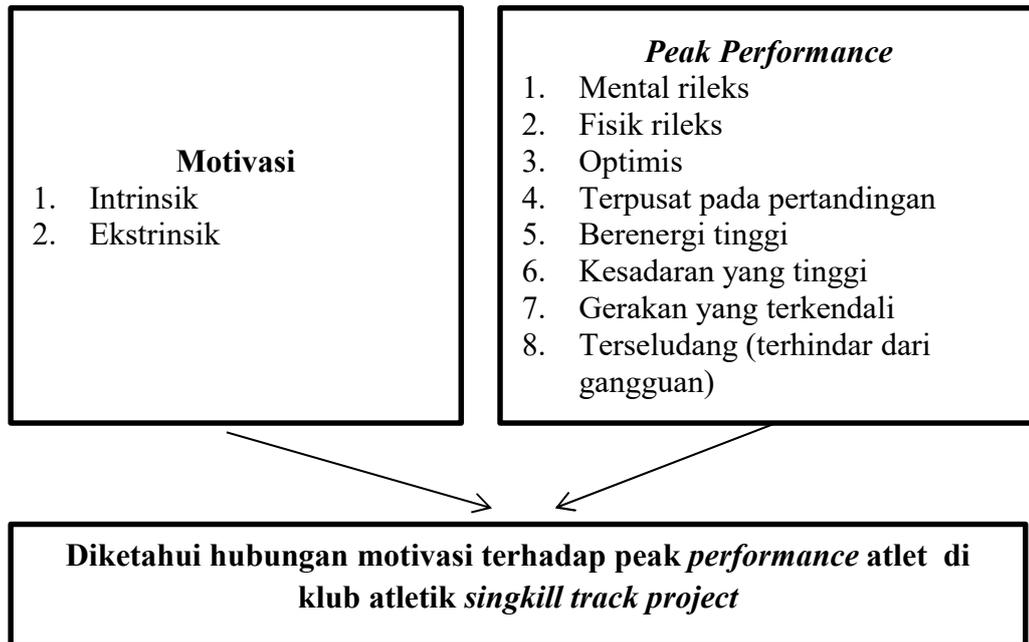
*Peak performance* adalah penampilan terbaik yang diraih oleh seorang atlet. Penampilan terbaik yang dimaksud adalah ketika atlet sudah tidak membuat kesalahan dalam performanya. *Peak performance* atlet merupakan suatu keadaan di mana pikiran dan otot bekerja sama, baik mental maupun fisik, sehingga penampilan atlet dapat meningkatkan kemampuan normalnya.

*Peak performance* bukan menjadi tolok ukur seorang atlet atau tim untuk memenangkan pertandingan dan memperoleh gelar juara.

*Peak performance* tidak dapat ditentukan dengan perolehan juara yang dimiliki, dan seorang atlet yang memenangkan kejuaraan tidak bisa dikatakan bahwa atlet sedang berada pada keadaan *peak performance*. Organisasi pertandingan, kondisi atlet, strategi latihan dan pelatih merupakan faktor yang berpengaruh pada *peak performance*. Kepercayaan diri yang tinggi dan kurangnya motivasi karena takut kalah saat bertanding merupakan faktor dalam diri atlet (internal) yang mempengaruhi penampilan puncak terkait dengan kondisi atlet.

Faktor psikologis yang mendukung *peak performance* adalah tingkat motivasi. Motivasi diartikan sebagai suatu penggerak atau dorongan untuk memenuhi sesuatu berdasarkan dengan target yang telah ditentukan. Faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal) yang menentukan perbuatan seseorang disebut motivasi. Jika seorang atlet hanya memiliki keterampilan dan kemampuan yang baik, tetapi kurang memiliki motivasi dan kemauan bermain yang tinggi, alhasil atlet akan mendapati kekalahan.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan motivasi terhadap *peak performance* atlet di klub atletik *singkill track project*. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel motivasi terhadap *peak performance* adalah sebagai berikut:



**Gambar 2. Kerangka Berpikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

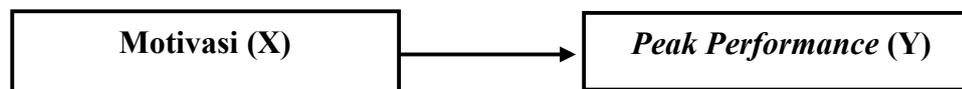
Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan motivasi terhadap *peak performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project*”.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Arikunto (2019, p. 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian menempatkan motivasi sebagai variabel bebas dan *peak performance* sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3. Desain Penelitian**

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Klub Atletik *Singkill Track Project*. Penelitian dilaksanakan pada bulan bulan Desember 2022.

##### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

###### **1. Populasi Penelitian**

Azwar (2018, p. 79) mendefinisikan bahwa populasi dapat sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi, sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek. lainnya Sugiyono (2017, p. 80) menyatakan

bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian yaitu atlet di Klub Atletik *Singkill Track Project* dengan jumlah 29 atlet.

## 2. Sampel Penelitian

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020, p. 363). Sugiyono (2017, p. 81) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pendapat senada menurut Arikunto (2019, p. 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Menurut Sugiyono (2017, p. 140) “Sensus atau *sampling total* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua”.

## D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian yaitu motivasi sebagai variabel bebas dan *peak performance* sebagai variabel terikat. Masing-masing variabel definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Motivasi yaitu dorongan internal dan eksternal pada atlet di Klub Atletik *Singkill Track Project* dalam mengikuti latihan yang diukur menggunakan angket berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur motivasi adalah berupa kuesioner yang diadopsi dari Pelletier et al., (1995). Dengan menggunakan instrumen ini, dapat mengukur motivasi pada atlet ketika semakin besar skor total dari instrumen yang didapatkan, maka semakin tinggi pula motivasi pada atlet tersebut, begitu juga sebaliknya. Semakin kecil skor total yang didapatkan, maka semakin rendah pula tingkat motivasi pada atlet tersebut.
2. *Peak performance* adalah suatu kondisi optimum yang dialami seorang atlet dengan pikiran dan otot yang bergerak secara sinergi dan beriringan, baik pada saat latihan ataupun pada saat bertanding meskipun tidak memperoleh juara. *Peak performance* diukur dengan menggunakan Skala *Peak Performance* berdasarkan aspek yang dijabarkan oleh Garfield dan Bennett (Pelin, et al., 2020, p. 5) yang terdiri dari 8 (delapan) aspek yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan). Skala *Peak Performance* yang digunakan dimodifikasi dari penelitian Fakhurri (2018). Dengan menggunakan instrumen ini, dapat mengukur *peak performance* pada atlet ketika semakin besar skor total dari instrumen yang didapatkan, maka semakin tinggi pula tingkat *peak*

*performance* pada atlet tersebut, begitu juga sebaliknya. Semakin kecil skor total yang didapatkan, maka semakin rendah pula tingkat *peak performance* pada atlet tersebut

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanismenya yaitu, p. (1) Mencari data atlet di Klub Atletik *Singkill Track Project*. (2) Menyebarkan angket kepada responden melalui *google form*. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019, p. 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasannya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Setiap

item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket**

<b>Pernyataan</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

**a. Instrumen Motivasi**

Instrumen motivasi dalam penelitian ini di adaptasi dari teori Tangkudung (2018) dan Pelletier et al., (1995). Kisi-kisi instrumen dalam Tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Motivasi**

<b>Variabel</b>	<b>Faktor</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Butir</b>	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Motivasi mengikuti latihan	Intrinsik	Keinginan untuk tumbuh dan berkembang	1, 2, 4	3
		Mengekspresikan diri	5, 6, 8	7,
		Tekanan	9, 10	11, 12
		Ancaman	13, 15	14, 16
		Ketakutan dan kekhawatiran	18, 20	17, 19
	Ekstrinsik	Hadiah	21, 22, 24	23,
		Iming-iming yang membangkitkan	25, 26, 27	28
		Niat untuk berbuat sesuatu	29, 31, 32	30
		Sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan	34,	33, 35, 36
<b>Jumlah</b>			<b>36</b>	

## b. Instrumen *Peak Performance*

Dasar teori dalam pembuatan instrumen *peak performance*, mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Garfield dan Bennet (Pelin, et al., 2020, p. 5) yang terdiri atas 8 (delapan) aspek *peak performance* yaitu: mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada pertandingan, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, dan terseludang (terhindar dari gangguan). Instrumen dadopsi dari penelitian Subari (2019). Kisi-kisi instrumen *peak performance* sebagai berikut.

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen *Peak Performance***

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Butir	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Peak Performance</i>	Mental rileks	Tenang saat bertanding	1, 2	3, 4
		Bertindak dengan tepat dan cepat	5, 6	7, 8
	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	9, 10	11, 12
		Tubuh mudah dikoordinasikan	13, 14	15, 16
	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	17, 18	19, 20
		Mempunyai keyakinan	21, 22	23, 24
		Tidak memiliki keraguan	25, 26	27, 28
	Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	29, 30	31, 32
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	33, 34	35, 36
	Berenergi tinggi	Siap dalam menghadapi pertandingan	37, 38	39, 40
		Memiliki semangat untuk bertanding	41, 42	43, 44
	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	45, 46	47, 48
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	49, 50	51, 52
	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang dilakukan sesuai dengan kehendak	53, 54	55, 56
		Mampu mengontrol Gerakan	57, 58	59, 60
	Terseludang (terhindar dari gangguan)	Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	61, 62	63, 64
Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal		65, 66	67, 68	
<b>Jumlah</b>			<b>68</b>	

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen diujicobakan terlebih dahulu. Uji coba instrumen digunakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Uji coba dilakukan pada sampel di luar populasi penelitian berjumlah 20 responden. Hasil uji coba instrumen dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Validitas

Azwar (2019, p. 69) menyatakan validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ( $df = n-1$ ) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018, p. 122). Jika  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

### 2. Reliabilitas

Azwar (2019, p. 81), menyatakan gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu proses pengukuran dapat dipercaya karena memiliki kesahihan hasil ukur. 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, 2019, p. 47). Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00.

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

### 1. Statistik Deskriptif

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017, p. 112). Rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Azwar (2019, p. 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Kategori Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2019, p. 43)

Keterangan:

X = skor

Mi =  $\frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi =  $\frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

## 2. Statistik Inferensial

### a. Uji Normalitas

Ananda & Fadhil (2018, p. 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- 1) Jika probabilitas  $> 0,05$ , maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas  $< 0,05$ , maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan

dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

**c. Analisis Linear Regresi Sederhana**

Analisis linier sederhana didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari satu variabel independen dengan satu variabel dependen. (Sugiyono, 2017: 98). Adapun persamaan garis regresi sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

Y = Variabel Terikat

X = Variabel Bebas

**d. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2017, p. 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi *pearson*

$x_i$  = Variabel independen

$y_i$  = Variabel dependen

$n$  = Banyak sampel

**e. Koefisien determinasi ( $R^2$ )**

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya ( $R^2$ ). Jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai ( $R^2$ ) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model (Ghozali, 2018, p. 56).

## BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Instrumen dalam penelitian ini sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen dalam penelitian diujicobakan terlebih dahulu dengan atlet yang berjumlah 29 atlet. Tujuan dilakukan ujicoba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Validitas Instrumen

Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  dimana  $r_{tabel} = 0,433$  ( $df = N-1, 20-1 = 19$  pada  $\alpha = 0,05$ ). Keterangan: (1) Apabila  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $r_{hit} > r_{tabel}$ ), maka pertanyaan dianggap valid. (2) Apabila  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$ , maka pertanyaan dianggap gugur. Hasil analisis validitas instrumen motivasi dan *peak performance* disajikan pada Tabel 5 berikut:

**Tabel 5. Hasil Validitas Instrumen**

No	Variabel	Butir Tidak Valid	Butir Valid
1	Motivasi (X)	21, 25, 31	33 butir
2	<i>Peak performance</i> (Y)	4, 11, 13, 19, 22, 29, 34, 37, 40, 44, 48, 61, 66	55 butir

Berdasarkan hasil pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa variabel motivasi (X) terdapat 3 butir tidak valid, yaitu butir nomor 21, 25, 31, sehingga terdapat 33 butir valid. variabel *peak performance* (Y) terdapat 13 butir tidak valid, yaitu butir nomor 4, 11, 13, 19, 22, 29, 34, 37, 40, 44, 48, 61, 66, sehingga terdapat 56 butir valid. Butir tidak valid dikarenakan nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$  ( $df = 20 - 1 = 0,433$ ) (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

**b. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 *for Windows*. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen**

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Motivasi (X)	0,990	Reliabel
2	<i>Peak performance</i> (Y)	0,978	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 6 di atas, menunjukkan variabel motivasi (X) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha*  $0,990 \geq 0,70$  dan variabel *peak performance* (Y) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha*  $0,978 \geq 0,70$ , maka dapat dikatakan bahwa instrumen semua variabel penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

## 2. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap motivasi dan *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project*. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

### a. Motivasi (X)

Deskriptif statistik data motivasi atlet di klub atletik *Singkill Track Project* selengkapnya pada Tabel 7 berikut.

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Motivasi (X)**

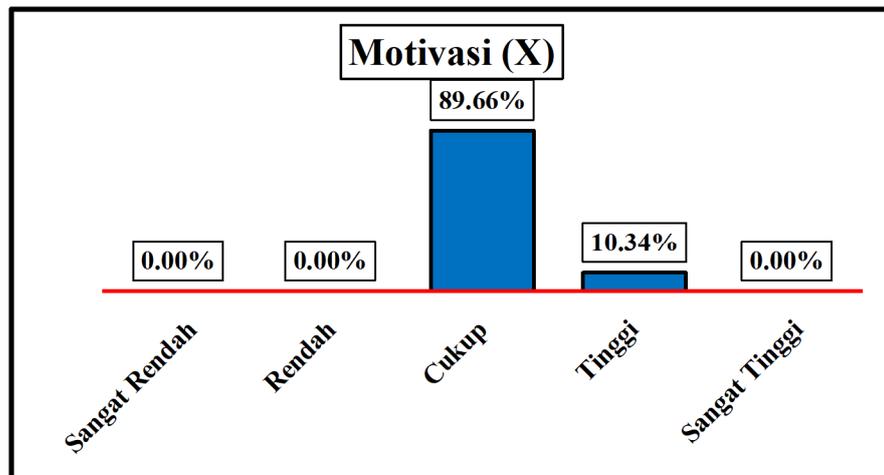
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	85,76
<i>Median</i>	86,00
<i>Mode</i>	86,00
<i>Std. Deviation</i>	6,76
<i>Minimum</i>	74,00
<i>Maximum</i>	102,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, motivasi atlet di klub atletik *Singkill Track Project* disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

**Tabel 8. Norma Penilaian Motivasi (X)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$122 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$92 < X \leq 112$	Tinggi	3	10,34%
3	$70 < X \leq 92$	Cukup	26	89,66%
4	$50 < X \leq 70$	Rendah	0	0,00%
5	$X \leq 50$	Sangat Rendah	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>29</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 8 di atas, motivasi atlet di klub atletik *Singkill Track Project* disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.



**Gambar 4. Histogram Motivasi (X)**

Berdasarkan Tabel 8 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa motivasi atlet di klub atletik *Singkill Track Project* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “cukup” sebesar 89,66% (26 atlet), “tinggi” sebesar 10,34% (2 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

**b. Peak Performance (Y)**

Deskriptif statistik data *peak performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project* selengkapnya pada Tabel 9 berikut.

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Peak Performance (Y)**

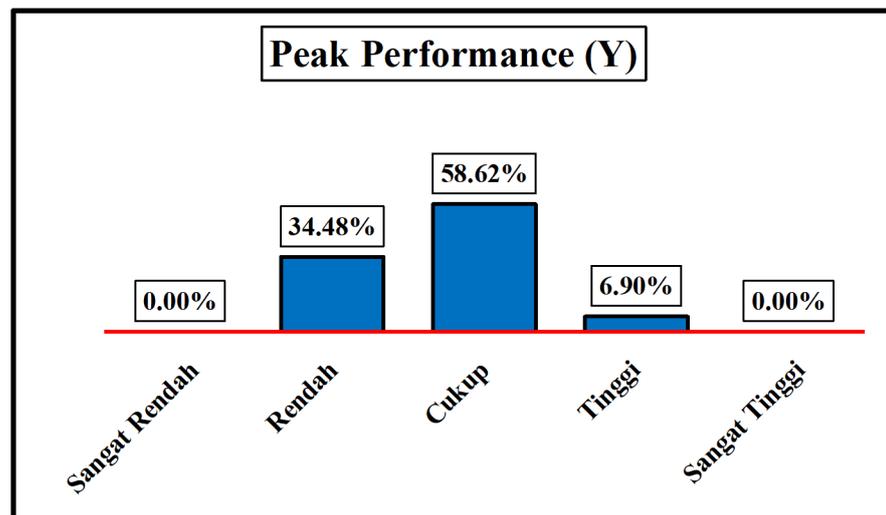
Statistik	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	131,24
<i>Median</i>	127,00
<i>Mode</i>	119,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	14,11
<i>Minimum</i>	110,00
<i>Maximum</i>	157,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, *peak performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project* disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

**Tabel 10. Norma Penilaian Peak Performance (Y)**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$187 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$154 < X \leq 187$	Tinggi	2	6,90%
3	$121 < X \leq 154$	Cukup	17	58,62%
4	$88 < X \leq 121$	Rendah	10	34,48%
5	$X \leq 88$	Sangat Rendah	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>29</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 10 di atas, *peak performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project* dapat disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut.



**Gambar 9. Histogram Peak Performance (Y)**

Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa *peak performance* atlet di klub atletik *Singkill Track Project* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 34,48% (10 atlet), “cukup” sebesar 58,62% (17 atlet), “tinggi” sebesar 6,90% (2 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

### 3. Hasil Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada Tabel 11 berikut.

**Tabel 11. Hasil Uji Normalitas**

No	Variabel	<i>p</i>	Sig	Keterangan
1	Motivasi (X)	0,833	0,05	<b>Normal</b>
2	<i>Peak performance</i> (Y)	0,514	0,05	<b>Normal</b>

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* pada Tabel 11, pada variabel motivasi (X) dan *peak performance* (Y) didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

#### b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig  $> 0,05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 12 berikut:

**Tabel 12. Hasil Uji Linieritas**

Pengaruh Fungsional	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Motivasi (X) * <i>Peak performance</i> (Y)	0,680	0,05	<b>Linier</b>

Berdasarkan Tabel 12 di atas, terlihat bahwa hubungan motivasi (X) dengan *peak performance* (Y) nilai signifikansi 0,680 > 0,05. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

#### 4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan signifikansi < 0,05, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project*”. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 13 sebagai berikut.

**Tabel 13. Hasil Analisis Uji Hipotesis**

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ (df 28)	<i>Sig.</i>	Keterangan
Motivasi (X) dengan <i>Peak Performance</i> (Y)	0,613	0,361	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai  $r_{hitung}$  0,613 dan  $r_{tabel}$  0,361, serta nilai signifikansi (sig) 0,000. Oleh karena nilai  $r_{hitung}$  0,613 >  $r_{tabel}$  0,361, signifikansi 0,000 < 0,05, maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_a$  yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project*”

**diterima.** Bernilai positif, artinya jika motivasi yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka *peak performance* akan semakin baik.

Besarnya sumbangan variabel motivasi (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel *peak performance* (Y) sebesar  $0,613^2 \times 100\% = 37,58\%$ . Hal ini berarti sumbangan motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project* sebesar 37,58%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 62,42% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu fisik, teknik, pengalaman bertanding, dan lain-lain.

## **B. Pembahasan**

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project*. Bernilai positif, artinya jika motivasi yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka *peak performance* akan semakin baik. Sumbangan motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project* sebesar 37,58%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 62,42% di luar penelitian. Seperti hasil penelitian Alfian (2019) bahwa motivasi bukanlah satu-satunya yang menyebabkan *performance* pemain menjadi lebih baik, tetapi ada hal-hal yang lebih utama dibandingkan dengan motivasi itu sendiri, seperti latihan yang keras, dukungan keluarga, pelatih dan guru yang kompeten dan fisik yang memadai.

Hasil penelitian ini didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Dewi (2022), dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa motivasi berpengaruh signifikan dan memiliki hubungan yang positif terhadap *peak performance* atlet bola basket di Kabupaten Jombang. Kunci untuk mencapai *peak performance* adalah memiliki motivasi tinggi. Semakin tinggi kualitas motivasi atlet, maka semakin tinggi pula performa puncak atlet. Sejalan dengan pendapat Subarjah et al., (2019, p. 345) mengungkapkan motivasi memiliki pengaruh positif terhadap performa atlet. Penelitian Gillet et al., (2009) dapat disimpulkan bahwa atlet tenis yang memiliki motivasi yang rendah adalah karena mereka kurang memiliki tekad diri yang positif dan keahlian yang cukup, sehingga menyebabkan *performance* menjadi rendah.

Anderson et al., (2014, p. 318) menunjukkan hasil bahwa *peak performance* dapat ditandai dengan eksekusi otomatis dari kinerja. Sebuah model yang diusulkan untuk keadaan psikologis yang optimal teridentifikasi *self regulation*, kontrol, dan kepercayaan sebagai proses yang dapat membantu atlet untuk transisi dalam mengalami berbagai faktor psikologis selama berlangsungnya kompetisi agar mencapai *peak performance*. *Peak performance* merupakan bentuk dasar pengolahan potensi yang terdapat pada diri seorang atlet menjadi lebih kreatif, efisien, produktif, dan dapat melakukan sesuatu hal lebih baik dari apa yang biasanya dilakukan, Senada dengan Williams & Krane (2015, p. 137) bahwa *peak performance* adalah kekuatan yang luar biasa ketika seorang atlet mampu mengeluarkan

kemampuannya secara maksimal baik mental maupun fisik. Bahkan melampaui kemampuan biasanya saat bermain di lapangan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dirgantari (2018) yang mendukung penelitian mengenai hubungan antara *mental toughness* dengan *peak performance* pada atlet renang di Malang yang menunjukkan hasil bahwa *mental toughness* dan *peak performance* memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki hubungan yang positif, yang berarti semakin tinggi *mental toughness*, maka akan semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet, begitu pula sebaliknya. Teori di atas juga didukung oleh pendapat yang dikemukakan Blegur (2016, p. 128) yang mengatakan bahwa seorang atlet harus memiliki kemampuan untuk dapat mengatasi situasi sulit dan tidak menyenangkan agar atlet dapat mempertahankan *peak performance* dalam diri atlet.

Meningkatnya performa atlet salah satunya dipengaruhi oleh tingkat motivasi yang maksimal. Penelitian Singh & Pathak (2017) diperoleh hasil bahwa atlet dengan motivasi dari dalam berusaha untuk menguasai keterampilannya dan menuntaskan tugasnya dengan baik. Selanjutnya Alim (2018, p. 84) menyatakan bahwa motivasi adalah sebuah terminologi yang sangat ‘terkenal’ dan cenderung menjadi salah satu kata kunci yang terutama apabila membahas mengenai kesuksesan di berbagai macam aspek kehidupan, seperti kesuksesan dalam bisnis dan tentu saja dalam hal ini, olahraga. Seberapa termotivasinya seorang atlet dapat dilihat dari arah dan intensitas usaha yang dilakukan oleh atlet tersebut. Tiga elemen utama dalam definisi

motivasi di antaranya adalah intensitas, arah, dan ketekunan. Dalam hubungan antara motivasi dan intensitas, intensitas terkait dengan seberapa giat seseorang berusaha, tetapi intensitas tinggi tidak menghasilkan prestasi kerja yang memuaskan kecuali upaya tersebut dikaitkan dengan arah yang menguntungkan organisasi. Sebaliknya elemen yang terakhir, ketekunan, merupakan ukuran mengenai berapa lama seseorang dapat mempertahankan usahanya. Motivasi dalam olahraga merupakan sesuatu dorongan yang dimiliki seseorang untuk berolahraga.

Sardiman (2015, p. 75) menjelaskan “peran yang khas dari motivasi adalah menumbuhkan gairah, merasa senang, semangat, dan mempunyai banyak energi untuk belajar”. Dapat dikatakan bahwa motivasi inilah yang akan mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Oleh karena itu, apabila pemain mengikuti latihan dengan motivasi tinggi, maka akan latihan dengan sungguh-sungguh, senang, dan semangat untuk mencapai tujuan yang tinggi. Akan tetapi, jika pemain dengan motivasi rendah, maka akan mengikuti latihan dengan perasaan malas dan tidak bersemangat, sehingga tujuan yang dicapai kurang maksimal.

Pada dasarnya motivasi tidak hanya diberikan ketika terjadi kejenuhan atau kebosanan ketika berlatih, karena jika dilihat dari penjelasan di atas bahwa selalu ada motif ketika seseorang akan melakukan suatu pekerjaan. Motivasi ini bisa diberikan sesuai dengan kebutuhan tanpa harus menunggu adanya permasalahan. Sama halnya dengan seorang atlet, pelatih ataupun orang-orang yang berkecimpung di dalam organisasi olahraga juga memiliki

tujuan-tujuan yang harus dicapai. 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 di mana atlet tersebut berlatih, pelatih, keluarga, teman bahkan yang akan menjadi lawan dalam pertandingan juga dapat menjadi sebuah motivasi (Tangkudung, 2018, p. 287).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kekurangan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.
4. Pada saat pengambilan data tidak dilakukan di saat setelah pertandingan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project* sebesar 0,613. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya jika motivasi yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka *peak performance* akan semakin baik. Sumbangan motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project* sebesar 37,58%.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project*, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik klub atletik *Singkill Track Project* dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari dukungan faktor motivasi.
2. Penelitian tentang hubungan motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project* dapat digunakan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian sejenis kepada atlet pada cabang olahraga lain.

## C. Saran

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

### 1. Saran kepada Atlet

- a. Peneliti memberikan saran kepada atlet agar dapat mempelajari terkait *peak performance* dan motivasi. Penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan motivasi terhadap *peak performance*, sehingga atlet harus mempunyai motivasi yang tinggi. Oleh karena itu disarankan atlet melakukan persiapan dan latihan rutin dalam mencapai *peak performance* pada suatu pertandingan.
- b. Atlet disarankan lebih mengenali motivasi olahraga karena motivasi olahraga ini sangat berguna untuk dorongan awal bagi pelari di masa mendatang. Berdasarkan hasil penelitian, atlet perlu meningkatkan sumber motivasi dari dalam dirinya dan juga diimbangi dengan latihan dan usaha yang keras dengan begitu bakat akan terasah.

### 2. Saran kepada Pelatih

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar berlatih atlet maupun pemberian program oleh pelatih dalam latihan psikologis atau mental, sehingga harapannya agar lebih memahami bahwa faktor psikologis juga sangat penting untuk mencapai penampilan puncak atlet dalam menggapai keberhasilan.
- b. Diharapkan bagi pelatih agar memfasilitasi dan mendukung para atlet untuk dapat memperkuat mental saat menghadapi pertandingan

atau kompetisi, sehingga *peak performance* atlet dapat berkembang dengan optimal. Adapun upaya yang dapat dilakukan diantaranya seperti memberikan latihan mental kepada atlet.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
  - a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang hubungan motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project*, maka penelitian dapat dijadikan referensi. Tetapi penelitian masih hanya sebatas mengenai motivasi terhadap *peak performance* pada atlet di klub atletik *Singkill Track Project*. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.
  - b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
  - c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, N., Husni, M., & Lestarini, Y. (2021). Pengaruh pendampingan orang tua terhadap motivasi belajar dimasa pandemi Covid-19. *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)*, 5(2), 141-147.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Contribution of Reaction Speed?? and Arm Muscle Strength to Backhand Punch Ability in Tennis. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- Alfan, Z. H. (2019). Hubungan antara motivasi olahraga dan ketangguhan mental terhadap penampilan puncak pelari di komunitas Run Malang Run. *Skripsi*. Malang, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Alfredo, J., Resita, C., & Gustiawati, R. (2020). Motivasi berprestasi peserta ekstrakurikuler futsal di Kecamatan Cikarang Selatan Kabupaten Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2).
- Alim, A. (2018). Hubungan motivasi, attitude, anxiety dan self efficacy terhadap prestasi atlet tenis lapangan level junior dan senior. *Medikora*, 17(2), 83-90.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anderson, R., Hanrahan, S. J., & Mallett, C. J. (2014). Investigating the optimal psychological state for peak performance in Australian elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 318-333.
- Anisa, B., & Wijaya, F. J. M. (2022). Motivasi berlatih atlet atletik usia 15-20 tahun club predator padangan Bojonegoro pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 35-40.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blegur, J. (2016). Evaluasi ketangguhan mental atlet nomor lari Ppld Provinsi NTT Tahun 2016. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 128-142).

- Bouzenita, A. I., & Boulanouar, A. W. (2016). Maslow's hierarchy of needs: An Islamic critique. *Intellectual Discourse*, 24(1).
- Dimiyati. (2019). *Psikologi olahraga untuk sepakbola*. Yogyakarta: UNY press.
- Dirgantari, I. C. (2018). Mental toughness dengan peak performance pada atlet renang. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 10(2), 198-212.
- Fakhrurri, M. I. (2018). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet bola basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Doctoral dissertation*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Farida, N. (2022). Fungsi dan aplikasi motivasi dalam pembelajaran. *Education and Learning Journal*, 2(2), 118-125.
- Faturochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71-79.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. New York: Warner Bros.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion*, 33, 49-62.
- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2021). The impact of Covid-19 on sport. *International journal of sport policy and politics*, 13(1), 1-12.
- Hardiyati, E. W., & Hernawaty, T. (2020). Studi literatur kecemasan saat pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6, 27-40.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Jafri, Y., Yuni, S. R., & Sari, Y. P. (2018). Bermain game online dengan motivasi belajar pada anak sekolah dasar. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 1, No. 1).

- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kamarudin, K., Irwan, I., & Daud, F. (2021). Penerapan model pembelajaran talking stick untuk meningkatkan motivasi belajar siswa pada pelajaran Pkn. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1847-1854.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Krause, K.-L., Bochner, S., Duchesne, S., & McMaugh, A. (2014). *Educational psychology for learning and teaching (3rd ed.)*. Victoria: Cengage Learning.
- Lase, S. (2018). Hubungan antara motivasi dan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa smp. *Jurnal Warta Edisi*, 56, 18-29.
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap peak performance pada atlet bola basket di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 179-184.
- Lestari, N., Firdausi, D. K. A., Sari, K., Sagita, P., Cahyati, C., Karianto, D., ... & Irawan, D. (2021). Tingkat kecemasan dan motivasi atlet basket Bangka Belitung saat menjelang pertandingan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 10-16.
- Louk, M. J. H., & De Yesus, E. M. (2021). The effect of intrinsic motivation on the performance of taekwondo athletes during exercise literature review. *Journal Of Physical Education Health And Sport Sciences*, 2(2), 139-147.
- Lufthansa, L., Hartati, T. A. W., & Malahayati, E. N. (2020). Analisis kebutuhan pengembangan bahan ajar elektronik mata kuliah desain dan strategi pembelajaran di IKIP Budi Utomo. *Efektor*, 7(2), 127-131.
- Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi siswa SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey of student anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86-97.

- Maslow, K. A. (2020). Psikologi sastra Abraham Maslow. *Pemahaman Perkembangan Teori Sastra*, 113.
- Mas'ud, M. A., Zainuddin, K., & Firdaus, F. (2022). The effect of mental toughness on peak performance in soccer athletes at Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 2(6), 171-177.
- Muhibbin, M. (2020). Urgensi teori hierarki kebutuhan Maslow dalam mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kependidikan* <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc>, 15(2), 69-80.
- Mustopa, M., & Endrawan, I. B. (2022). Upaya meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui permainan skipping siswa Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 62-66.
- Oblinger-Peters, V., & Krenn, B. (2020). "Time for recovery" or "utter uncertainty"? The postponement of the Tokyo 2020 Olympic Games through the eyes of Olympic athletes and coaches. A qualitative study. *Frontiers in psychology*, 11, 610856.
- Pelin, F., Predoiu, R., Mittrache, G., & Predoiu, A. (2020). Mental features of top level athletes. *Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*, 59(1).
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Pramadhan, F., Untoro, V., & Dharma, A. S. (2022). Hubungan antara endurance sport self efficacy dengan peak performance pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 13(01), 41-58.
- Pujarina, F., & Kumala, A. (2019). Modal psikologi terhadap peak performance. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(2), 112-119.
- Purnamasari, I., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2022). Kepercayaan diri dan kecemasan atlet judo pada masa pandemik covid-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 95-104.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

- Rahmanita, M., Muhandiansyah, D., Adawiyah, R., & Zhu, J. (2022). Work-from-home: Perspectives of employees' work-life balance in Indonesia amid COVID-19 pandemic. In *Current Issues in Tourism, Gastronomy, and Tourist Destination Research* (pp. 171-179). Routledge.
- Rocchi, M. A., Guertin, C., Pelletier, L. G., & Sweet, S. N. (2020). Performance trajectories for competitive swimmers: The role of coach interpersonal behaviors and athlete motivation. *Motivation Science*, 6(3), 285.
- Sardiman, A. M. (2015). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Sari, L. P., Hendrawan, D., Aditya, R., & Dewi, R. (2020). Tingkat motivasi berprestasi atlet putri cabang olahraga Petanque Sumatera Utara Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Sains Olahraga*, 4(02), 93-101.
- Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. (2014). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice*. Sage Publications.
- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasioğlu, O., & Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and sportsmedicine*, 49(2), 187-193.
- Serah, B. (2020). Pengembangan pembelajaran lempar lembing menggunakan media roket. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 3(1), 111-121.
- Serungkenate, B., & Hasbullah, H. (2020). Pengaruh gaya belajar siswa dan motivasi terhadap prestasi belajar matematika siswa. *ALFARISI: Jurnal Pendidikan MIPA*, 1(3).
- Setiawan, E., Patah, I. A., Bapista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2).
- Shea, M. (2019). Effect of mindfulness on sport performance. (*Doctoral dissertation, Alliant International University*).
- Sholicha, I. F. (2020). Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91-99.
- Singh, D., & Pathak, M. K. (2017). Role of motivation and its impact on the performance of a sports person. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), 340-342.

- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran Kids atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(1), 72-80.
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). Analisis tingkat kecemasan, kepercayaan diri dan motivasi atlet futsal childroom di bangkalan saat menjelang pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Sholicha. (2020). Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 15 (1), 91-99.
- Stambulova, N. B., Schinke, R. J., Lavallee, D., & Wylleman, P. (2022). The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 92-101.
- Subari, F. (2019). Meningkatkan peak performance dengan imagery training terhadap atlet bola voli UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Doctoral dissertation*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Subarjah, H., Gilang, P. P., Sandey, T. P., & Amanda, P. S. (2019). The effect of training motivation and emotional intelligence on the performance of badminton players. In *Global Conference Series: The 1th Internasional Conference on Education, Science and Technology*, (Vol. 2, hal. 345–352).
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriatno, E. S. (2022). Pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang pada siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja Kabupaten Cilacap. *Jurnal Insan Cendekia*, 3(1), 42-48.
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung Traditional Boat Race (TBR). *JPOE*, 2(1), 127-134.
- Suralaga, F. (2021). *Psikologi pendidikan: Implikasi dalam pembelajaran*. Jakarta: UIN Press.
- Susanti, S., & Rasima, R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat tahun 2019. *Jurnal Serambi Akademica*, 8(3), 387-396.

- Susanto, N. H., & Lestari, C. (2018). Problematika Pendidikan Islam di Indonesia: eksplorasi teori motivasi Abraham Maslow dan David McClelland. *Edukasia Islamika*, 184-202.
- Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of COVID-19 on athletes and coaches, and their values in Japan: repercussions of postponing the Tokyo 2020 olympic and paralympic games. *Journal of loss and trauma*, 25(8), 623-630.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Terry, P. C., Parsons-Smith, R. L., & Terry, V. R. (2020). Mood responses associated with COVID-19 restrictions. *Frontiers in Psychology*, 11, 589598.
- Umami, F. N., & Dewi, R. C. (2021). Motivasi atlet tenis lapangan pelti kota kediri dalam mengikuti latihan dan berprestasi selama pandemi covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Wahyudiansyah, R., Yudiana, Y., & Mahendra, A. (2022). Hubungan antara partisipasi olahraga dan motivasi belajar dengan penurunan kecemasan siswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 55-64.
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet UKM bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36-46.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2015). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 137-147.
- Yeti, F. (2021). Kondisi fisik atlet lempar cakram (discus throw) pusat latihan nasioanal B di Surabaya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 4(2), 1-5.
- Yuliastrid, D., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2021). Hubungan antara depresi, kecemasan dan stress dengan motivasi berprestasi atlet putri selama pandemi covid 19. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 30-39.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Uji Coba

**HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP PEAK *PERFORMANCE* ATLET  
DI KLUB ATLETIK *SINGKILL TRACK PROJECT***

**1. Identitas Responden**

Nama :.....

Usia :.....

Nomor Perlombaan :.....

**2. Pengantar**

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP PEAK PERFORMANCE ATLET DI KLUB ATLETIK SINGKILL TRACK PROJECT” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

**3. Petunjuk Pengisian**

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

## INSTRUMEN MOTIVASI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya rajin mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena ingin mengembangkan kemampuan yang saya miliki				
2	Saya rajin mengikuti Di Klub Atletik Singkill Track Project karena ingin selalu menjuarai kompetisi atau turnamen futsal				
3	Saya jarang mengikuti latihan, karena metode latihan tidak menyenangkan				
4	Latihan yang diberikan pelatih dapat membuat bakat saya berkembang				
	<b>Mengekspresikan diri</b>				
5	Saya rajin mengikuti latihan agar bisa berprestasi				
6	Teman-teman selalu mengapresiasi kami ketika menang ataupun kalah dalam kompetisi				
7	Saya merasa tidak senang ketika menang dalam kompetisi				
8	Saya selalu mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh agar dalam kompetisi dapat maksimal				
	<b>Tekanan</b>				
9	Saya rajin latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena diancam tidak diturunkan ketika pertandingan				
10	Saya latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena ingin menjadi juara				
11	Program latihan yang diberikan terlalu berat, sehingga saya malas berlatih				
12	Pelatih selalu menekan agar mengikuti latihan dengan maksimal				
	<b>Ancaman</b>				
13	Saya selalu datang tepat waktu pada saat latihan agar tidak kena sanksi dari pelatih				
14	Saya jarang mengikuti latihan karena ada teman yang tidak menyukai				
15	Saya rajin mengikuti Di Klub Atletik Singkill Track Project karena diancam tidak diturunkan jika inkonsisten dalam latihan				
16	Pelatih saya kurang menghargai setiap hasil yang dicapai				

<b>Ketakutan dan kekhawatiran</b>					
17	Saya melakukan berbagai cara agar agar bisa menjadi juara				
18	Saya merasa senang walaupun saya mendapat lawan curang.				
19	Saya merasa biasa saja meskipun tidak dapat membawa saya menjadi juara				
20	Saya rajin latihan karena tim lawan mempunyai prestasi yang bagus				
<b>Hadiah</b>					
21	Saya mengikuti Di Klub Atletik Singkill Track Project UNY karena mendapatkan hadiah dari orang tua				
22	Saya rajin mengikuti latihan karena jika menang mendapatkan bonus				
23	Orang tua tidak pernah memberikan hadiah meskipun saya dapat juara				
24	Saya mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena untuk mendapatkan prestasi				
<b>Iming-iming yang membangkitkan</b>					
25	Saya ingin selalu menjuarai kompetisi karena orang tua selalu menjanjikan hadiah				
26	Saya ingin menjadi atlet professional karena bisa mendapatkan gaji				
27	Saya ingin selalu menang dalam kompetisi karena pelatih menjanjikan bonus				
28	Perlengkapan yang tidak memadai membuat saya tidak semangat berlatih				
<b>Niat untuk berbuat sesuatu</b>					
29	Saya mengikuti Di Klub Atletik Singkill Track Project karena ingin menorehkan prestasi pribadi				
30	Saya mengikuti Di Klub Atletik Singkill Track Project hanya sekedar untuk mengisi waktu luang				
31	Saya rajin mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project untuk mengangkat nama klub				
32	Saya rajin mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project agar dapat berprestasi di tingkat nasional				

	<b>Sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan</b>				
33	Saya mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena dipaksa sama teman				
34	Saya tetap mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project meskipun orang tua melarang				
35	Meskipun materi latihan yang diberikan ringan dan menyenangkan saya tidak berangkat latihan				
36	Lokasi latihan yang cukup jauh membuat saya malas untuk datang berlatih.				

### INSTRUMEN *PEAK PERFORMANCE*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Mental rileks				
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
2	Saat bertanding tubuh saya tidak gemetar				
3	Saya terburu-buru untuk segera menyudahi pertandingan				
4	Saya tidak santai ketika bertanding				
5	Saya dapat bertanding santai dan lepas dalam pertandingan				
6	Saya dapat mengambil peluang untuk menyerang titik lemah lawan				
7	Saat bertanding saya merasa dikejar-kejar oleh waktu				
8	Saat bertanding saya lambat dalam mengambil keputusan				
	Fisik rileks				
9	Teknik saya bagus ketika bertanding				
10	Saya merasa nyaman ketika berada di pertandingan				
11	Saya mudah lelah, sehingga tubuh saya terasa cepat lelah				
12	Kaki saya gemetar ketika menunggu giliran bertanding				
13	Pergerakan yang saya lakukan efektif				
14	Saya hanya memerlukan sekali percobaan ketika akan bertanding				
15	Saya memerlukan banyak <i>step</i> untuk lebih baik dari lawan				
16	Saya tidak dapat menemukan <i>timing</i> ketika bertanding				
	Optimis				
17	Saya yakin terhadap kemampuan saya setelah menjalani serangkaian latihan				
18	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
19	Saya tidak yakin kemampuan saya akan berguna saat bertanding				
20	Saya kesulitan menghadapi situasi terdesak saat bertanding				
21	Saya tidak mempedulikan riuhnya penonton				
22	Pada saat di lapangan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
23	Saya tidak fokus ketika lapangan dipenuhi penonton				

24	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya				
25	Saya datang tepat waktu ketika akan bertanding				
26	Saya yakin ketika mengeluarkan teknik saat bertanding				
27	Saya ragu-ragu ketika akan mengeluarkan teknik				
28	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
	Terpusat pada pertandingan				
29	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
30	Saya yakin teknik yang saya miliki akan berhasil				
31	Saya ragu untuk mengeluarkan teknik saya				
32	Kemampuan terbaik saya tidak keluar meskipun <i>mood</i> saya sedang baik.				
33	Saya dapat memberikan kemampuan terbaik dalam pertandingan				
34	Saya merasa fisik dan psikis berjalan bersamaan ketika bertanding, sehingga saya bisa tampil maksimal				
35	Gerakan saya tidak sesuai dengan yang saya inginkan.				
36	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak dalam pertandingan				
	Berenergi tinggi				
37	Saya dapat langsung beradaptasi dengan tempat baru ketika bertanding				
38	Saat bertanding saya tidak memikirkan hal lain di luar pertandingan				
39	Saya tidak mengeluarkan kemampuan terbaik saya ketika mendapatkan lawan yang tidak sebanding				
40	Saya lemah karena memikirkan banyak hal ketika bertanding				
41	Saya merasa bisa langsung semangat dalam bertanding				
42	Saya menanti-nantikan sebuah pertandingan				
43	Saya tidak dapat mengantisipasi kemampuan lawan dengan baik				
44	Saya datang terlambat ketika akan bertanding				
	Kesadaran yang tinggi				
45	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
46	Saya dapat mengantisipasi lawan dengan baik				
47	Saat bertanding saya memikirkan masalah di luar pertandingan				
48	Saya tidak dapat membaca jalannya pertandingan				

49	Saya bisa menggunakan kemampuan terbaik saya dalam situasi genting				
50	Saya mampu mensiasati kelemahan saya pada saat bertanding				
51	Saya tidak mampu mengendalikan emosi ketika bertanding				
52	Respon lawan ketika dalam pertandingan dapat diantisipasi				
	Gerakan yang terkendali				
53	Saya merasa teknik yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan				
54	Saat bertanding teknik yang saya lakukan sesuai dengan saat latihan				
55	Apa yang saya lakukan saat bertanding tidak sesuai dengan keinginan				
56	Pada saat bertanding saya tidak melakukan sesuai instruksi pelatih				
57	Gerakan saya sesuai dengan apa yang saya pikirkan				
58	Semangat saya tidak menurun meskipun kondisi badan tidak maksimal				
59	Saya tidak dapat menerka kemampuan lawan				
60	Saya tidak dapat mengontrol kemampuan jika lawan memancing emosi saya				
	Terseludang (terhindar dari gangguan)				
61	Saat pertandingan, saya tidak terpengaruh terhadap permasalahan yang saya hadapi				
62	Saya dapat langsung mengeluarkan kemampuan terbaik saya sejak awal siapapun lawannya				
63	Saya merasa terbebani jika ada masalah pribadi yang dialami belum diselesaikan				
64	Saya tidak bisa membaca alur pertandingan				
65	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
66	Saya dapat mengontrol emosi saya ketika bertanding				
67	Dukungan dari penonton membebani saya untuk tampil maksimal				
68	Saya sulit menemukan kelemahan yang dimiliki lawan				

Lampiran 2. Data Uji Coba

**DATA UJI COBA *PEAK PERFORMANCE***

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	4
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2
5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2
6	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
7	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	4	1	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	4
8	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
9	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2
10	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2
11	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2
12	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
13	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
14	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2
15	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	2
16	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2
17	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
18	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	1	2	2	2	2	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	2	4
19	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
20	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2

**LANJUTAN DATA UJI COBA *PEAK PERFORMANCE***

No	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	Σ	
1	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	1	4	2	2	2	2	4	2	2	161	
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	155	
3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	174	
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	231
5	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	1	4	3	2	2	2	2	2	2	124	
6	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	163	
7	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	4	2	2	157	
8	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	152	
9	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	176	
10	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	224
11	2	2	3	1	1	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	125
12	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	158
13	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	153	
14	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	176	
15	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	227	
16	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	115	
17	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	164	
18	2	2	4	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	2	157	
19	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	154	
20	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	170	

### DATA UJI COBA MOTIVASI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Σ	
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	75	
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	87	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	74	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	106
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	76	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	81	
7	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	87	
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	79	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	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	107	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	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	107	
12	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	62	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	107	
14	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	101	
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	1	70	
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	77	
17	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	103	
18	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	106	
19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	112	
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	105	

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

**Instrumen *Peak Performance***

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	329.1000	3834.095	.703	.747
BUTIR 02	329.3500	3847.292	.781	.748
BUTIR 03	329.1000	3834.095	.703	.747
<b>BUTIR 04</b>	<b>328.7500</b>	<b>3900.724</b>	<b>-.003</b>	<b>.752</b>
BUTIR 05	329.1500	3828.976	.841	.747
BUTIR 06	329.2500	3821.987	.850	.746
BUTIR 07	329.4500	3862.155	.848	.749
BUTIR 08	328.8000	3824.063	.887	.747
BUTIR 09	329.2500	3830.197	.760	.747
BUTIR 10	329.2500	3830.197	.760	.747
<b>BUTIR 11</b>	<b>328.9500</b>	<b>3923.839</b>	<b>-.252</b>	<b>.753</b>
BUTIR 12	329.1000	3816.832	.888	.746
<b>BUTIR 13</b>	<b>328.9500</b>	<b>3923.839</b>	<b>-.252</b>	<b>.753</b>
BUTIR 14	329.4000	3784.568	.886	.744
BUTIR 15	329.4000	3827.516	.847	.747
BUTIR 16	329.1500	3818.555	.871	.746
BUTIR 17	329.2500	3842.618	.796	.748
BUTIR 18	329.4000	3807.832	.836	.745
<b>BUTIR 19</b>	<b>328.6000</b>	<b>3875.621</b>	<b>.249</b>	<b>.750</b>
BUTIR 20	329.6000	3793.411	.888	.744
BUTIR 21	329.1000	3791.674	.930	.744
<b>BUTIR 22</b>	<b>328.9500</b>	<b>3923.839</b>	<b>-.252</b>	<b>.753</b>
BUTIR 23	329.2000	3806.589	.859	.745
BUTIR 24	329.4500	3794.050	.825	.745
BUTIR 25	329.1000	3816.832	.888	.746
BUTIR 26	329.2500	3830.197	.760	.747
BUTIR 27	329.4500	3862.155	.848	.749
BUTIR 28	329.4500	3836.997	.763	.747
<b>BUTIR 29</b>	<b>328.9500</b>	<b>3923.839</b>	<b>-.252</b>	<b>.753</b>
BUTIR 30	329.2500	3830.197	.760	.747
BUTIR 31	329.4000	3784.568	.886	.744
BUTIR 32	329.1000	3816.832	.888	.746
BUTIR 33	329.1000	3816.832	.888	.746
<b>BUTIR 34</b>	<b>328.9500</b>	<b>3923.839</b>	<b>-.252</b>	<b>.753</b>
BUTIR 35	329.1500	3819.397	.862	.746
BUTIR 36	329.4500	3862.155	.848	.749
<b>BUTIR 37</b>	<b>328.7000</b>	<b>3902.642</b>	<b>-.027</b>	<b>.752</b>
BUTIR 38	329.2500	3830.197	.760	.747
BUTIR 39	329.2500	3830.197	.760	.747
<b>BUTIR 40</b>	<b>328.6000</b>	<b>3875.621</b>	<b>.249</b>	<b>.750</b>
BUTIR 41	329.1000	3816.832	.888	.746
BUTIR 42	329.4500	3862.155	.848	.749
BUTIR 43	329.1500	3819.397	.862	.746
<b>BUTIR 44</b>	<b>328.9500</b>	<b>3923.839</b>	<b>-.252</b>	<b>.753</b>
BUTIR 45	329.6000	3793.411	.888	.744
BUTIR 46	329.4500	3862.155	.848	.749
BUTIR 47	329.3000	3857.063	.747	.749
<b>BUTIR 48</b>	<b>328.9500</b>	<b>3923.839</b>	<b>-.252</b>	<b>.753</b>
BUTIR 49	329.3500	3857.924	.775	.749

BUTIR 50	329.4500	3862.155	.848	.749
BUTIR 51	328.9000	3835.884	.793	.747
BUTIR 52	329.2000	3870.063	.489	.750
BUTIR 53	329.1500	3828.976	.841	.747
BUTIR 54	329.1000	3816.832	.888	.746
BUTIR 55	329.1000	3816.832	.888	.746
BUTIR 56	328.5000	3864.474	.402	.749
BUTIR 57	329.1000	3791.674	.930	.744
BUTIR 58	329.2000	3797.537	.943	.745
BUTIR 59	329.2000	3806.589	.859	.745
BUTIR 60	329.4000	3784.568	.886	.744
<b>BUTIR 61</b>	<b>328.5000</b>	<b>3889.526</b>	<b>.121</b>	<b>.751</b>
BUTIR 62	329.0500	3862.261	.509	.749
BUTIR 63	329.1500	3819.397	.862	.746
BUTIR 64	329.1000	3816.832	.888	.746
BUTIR 65	329.4500	3862.155	.848	.749
<b>BUTIR 66</b>	<b>328.9500</b>	<b>3923.839</b>	<b>-.252</b>	<b>.753</b>
BUTIR 67	329.4500	3862.155	.848	.749
BUTIR 68	329.4000	3860.358	.619	.749
Total	165.8000	975.221	1.000	.977

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.990	55

### Instrumen Motivasi

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	176.9000	1006.937	.904	.748
BUTIR 02	177.1500	1007.503	.844	.749
BUTIR 03	177.0500	1012.576	.782	.750
BUTIR 04	177.0000	1009.789	.842	.749
BUTIR 05	177.1500	1015.608	.748	.751
BUTIR 06	177.1500	1024.555	.612	.753
BUTIR 07	176.9500	1010.050	.725	.749
BUTIR 08	176.9000	1006.937	.904	.748
BUTIR 09	176.9500	1020.155	.667	.752
BUTIR 10	176.7000	1017.695	.573	.751
BUTIR 11	176.7500	1007.776	.715	.749
BUTIR 12	176.9000	1006.937	.904	.748
BUTIR 13	177.1500	1007.503	.844	.749
BUTIR 14	177.0500	1012.576	.782	.750
BUTIR 15	176.9000	1006.937	.904	.748
BUTIR 16	176.9000	1006.937	.904	.748
BUTIR 17	176.6000	1021.937	.504	.753
BUTIR 18	176.5500	1014.050	.580	.751
BUTIR 19	176.7500	1007.776	.715	.749
BUTIR 20	176.7000	1017.695	.573	.751
<b>BUTIR 21</b>	<b>176.8500</b>	<b>1031.608</b>	<b>.228</b>	<b>.755</b>
BUTIR 22	176.7000	1017.695	.573	.751
BUTIR 23	176.9000	1006.937	.904	.748
BUTIR 24	176.9000	1006.937	.904	.748
<b>BUTIR 25</b>	<b>176.6500</b>	<b>1025.818</b>	<b>.389</b>	<b>.754</b>
BUTIR 26	176.7000	1017.695	.573	.751
BUTIR 27	176.9000	1006.937	.904	.748
BUTIR 28	177.1500	1007.503	.844	.749
BUTIR 29	177.0500	1012.576	.782	.750
BUTIR 30	177.0000	1009.789	.842	.749
<b>BUTIR 31</b>	<b>176.5000</b>	<b>1037.526</b>	<b>.089</b>	<b>.757</b>
BUTIR 32	177.1500	1024.555	.612	.753
BUTIR 33	176.9500	1010.050	.725	.749
BUTIR 34	177.1000	1017.253	.674	.751
BUTIR 35	176.9000	1006.937	.904	.748
BUTIR 36	177.1500	1007.503	.844	.749
Total	89.7000	260.537	1.000	.973

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.978	33

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

**HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP PEAK *PERFORMANCE* ATLET  
DI KLUB ATLETIK *SINGKILL TRACK PROJECT***

**1. Identitas Responden**

Nama :.....

Usia :.....

Nomor Perlombaan :.....

**2. Pengantar**

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP PEAK PERFORMANCE ATLET DI KLUB ATLETIK SINGKILL TRACK PROJECT” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

**3. Petunjuk Pengisian**

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

SS Sangat Setuju

S Setuju

TS Tidak Setuju

STS Sangat Tidak Setuju

## INSTRUMEN MOTIVASI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya rajin mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena ingin mengembangkan kemampuan yang saya miliki				
2	Saya rajin mengikuti Di Klub Atletik Singkill Track Project karena ingin selalu menjuarai kompetisi atau turnamen futsal				
3	Saya jarang mengikuti latihan, karena metode latihan tidak menyenangkan				
4	Latihan yang diberikan pelatih dapat membuat bakat saya berkembang				
	<b>Mengekspresikan diri</b>				
5	Saya rajin mengikuti latihan agar bisa berprestasi				
6	Teman-teman selalu mengapresiasi kami ketika menang ataupun kalah dalam kompetisi				
7	Saya merasa tidak senang ketika menang dalam kompetisi				
8	Saya selalu mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh agar dalam kompetisi dapat maksimal				
	<b>Tekanan</b>				
9	Saya rajin latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena diancam tidak diturunkan ketika pertandingan				
10	Saya latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena ingin menjadi juara				
11	Program latihan yang diberikan terlalu berat, sehingga saya malas berlatih				
12	Pelatih selalu menekan agar mengikuti latihan dengan maksimal				
	<b>Ancaman</b>				
13	Saya selalu datang tepat waktu pada saat latihan agar tidak kena sanksi dari pelatih				
14	Saya jarang mengikuti latihan karena ada teman yang tidak menyukai				
15	Saya rajin mengikuti Di Klub Atletik Singkill Track Project karena diancam tidak diturunkan jika inkonsisten dalam latihan				
16	Pelatih saya kurang menghargai setiap hasil yang dicapai				
	<b>Ketakutan dan kekhawatiran</b>				
17	Saya melakukan berbagai cara agar agar bisa menjadi juara				
18	Saya merasa senang walaupun saya mendapat lawan curang.				

19	Saya merasa biasa saja meskipun tidak dapat membawa saya menjadi juara				
20	Saya rajin latihan karena tim lawan mempunyai prestasi yang bagus				
	<b>Hadiah</b>				
21	Saya rajin mengikuti latihan karena jika menang mendapatkan bonus				
22	Orang tua tidak pernah memberikan hadiah meskipun saya dapat juara				
23	Saya mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena untuk mendapatkan prestasi				
	<b>Iming-iming yang membangkitkan</b>				
24	Saya ingin menjadi atlet professional karena bisa mendapatkan gaji				
25	Saya ingin selalu menang dalam kompetisi karena pelatih menjanjikan bonus				
26	Perlengkapan yang tidak memadai membuat saya tidak semangat berlatih				
	<b>Niat untuk berbuat sesuatu</b>				
27	Saya mengikuti Di Klub Atletik Singkill Track Project karena ingin menorehkan prestasi pribadi				
28	Saya mengikuti Di Klub Atletik Singkill Track Project hanya sekedar untuk mengisi waktu luang				
29	Saya rajin mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project agar dapat berprestasi di tingkat nasional				
	<b>Sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan</b>				
30	Saya mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project karena dipaksa sama teman				
31	Saya tetap mengikuti latihan Di Klub Atletik Singkill Track Project meskipun orang tua melarang				
32	Meskipun materi latihan yang diberikan ringan dan menyenangkan saya tidak berangkat latihan				
33	Lokasi latihan yang cukup jauh membuat saya malas untuk datang berlatih.				

### INSTRUMEN *PEAK PERFORMANCE*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Mental rileks				
1	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
2	Saat bertanding tubuh saya tidak gemetar				
3	Saya terburu-buru untuk segera menyudahi pertandingan				
4	Saya dapat bertanding santai dan lepas dalam pertandingan				
5	Saya dapat mengambil peluang untuk menyerang titik lemah lawan				
6	Saat bertanding saya merasa dikejar-kejar oleh waktu				
7	Saat bertanding saya lambat dalam mengambil keputusan				
	Fisik rileks				
8	Teknik saya bagus ketika bertanding				
9	Saya merasa nyaman ketika berada di pertandingan				
10	Kaki saya gemetar ketika menunggu giliran bertanding				
11	Saya hanya memerlukan sekali percobaan ketika akan bertanding				
12	Saya memerlukan banyak <i>step</i> untuk lebih baik dari lawan				
13	Saya tidak dapat menemukan <i>timing</i> ketika bertanding				
	Optimis				
14	Saya yakin terhadap kemampuan saya setelah menjalani serangkaian latihan				
15	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
16	Saya kesulitan menghadapi situasi terdesak saat bertanding				
17	Saya tidak mempedulikan riuhnya penonton				
18	Saya tidak fokus ketika lapangan dipenuhi penonton				
19	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya				
20	Saya datang tepat waktu ketika akan bertanding				
21	Saya yakin ketika mengeluarkan teknik saat bertanding				
22	Saya ragu-ragu ketika akan mengeluarkan teknik				
23	Saya tidak mudah untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
	Terpusat pada pertandingan				

24	Saya yakin teknik yang saya miliki akan berhasil				
25	Saya ragu untuk mengeluarkan teknik saya				
26	Kemampuan terbaik saya tidak keluar meskipun <i>mood</i> saya sedang baik.				
27	Saya dapat memberikan kemampuan terbaik dalam pertandingan				
28	Gerakan saya tidak sesuai dengan yang saya inginkan.				
29	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak dalam pertandingan				
	Berenergi tinggi				
30	Saat bertanding saya tidak memikirkan hal lain di luar pertandingan				
31	Saya tidak mengeluarkan kemampuan terbaik saya ketika mendapatkan lawan yang tidak sebanding				
32	Saya merasa bisa langsung semangat dalam bertanding				
33	Saya menanti-nantikan sebuah pertandingan				
34	Saya tidak dapat mengantisipasi kemampuan lawan dengan baik				
	Kesadaran yang tinggi				
35	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
36	Saya dapat mengantisipasi lawan dengan baik				
37	Saat bertanding saya memikirkan masalah di luar pertandingan				
38	Saya bisa menggunakan kemampuan terbaik saya dalam situasi genting				
39	Saya mampu mensiasati kelemahan saya pada saat bertanding				
40	Saya tidak mampu mengendalikan emosi ketika bertanding				
41	Respon lawan ketika dalam pertandingan dapat diantisipasi				
	Gerakan yang terkendali				
42	Saya merasa teknik yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan				
43	Saat bertanding teknik yang saya lakukan sesuai dengan saat latihan				
44	Apa yang saya lakukan saat bertanding tidak sesuai dengan keinginan				
45	Pada saat bertanding saya tidak melakukan sesuai instruksi pelatih				
46	Gerakan saya sesuai dengan apa yang saya pikirkan				
47	Semangat saya tidak menurun meskipun kondisi				

	badan tidak maksimal				
48	Saya tidak dapat menerka kemampuan lawan				
49	Saya tidak dapat mengontrol kemampuan jika lawan memancing emosi saya				
	Terseludang (terhindar dari gangguan)				
50	Saya dapat langsung mengeluarkan kemampuan terbaik saya sejak awal siapapun lawannya				
51	Saya merasa terbebani jika ada masalah pribadi yang dialami belum diselesaikan				
52	Saya tidak bisa membaca alur pertandingan				
53	Sorakan dan teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
54	Dukungan dari penonton membebani saya untuk tampil maksimal				
55	Saya sulit menemukan kelemahan yang dimiliki lawan				

Lampiran 5. Data Penelitian

**DATA PENELITIAN MOTIVASI (X)**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Σ	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	4	87		
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	4	4	81		
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	91	
4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	89	
5	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	96	
6	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	1	4	4	3	83	
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	83	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	82	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	89
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	100	
11	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	86	
12	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	4	1	3	3	3	91	
13	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	1	4	4	3	82	
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	86	
15	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	4	2	4	91	
16	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	87	
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	4	88	
18	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	3	3	4	3	4	4	4	102	
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	4	78	
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	86	
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	84	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	90	
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	74	
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	86	
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	85	
26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	80	
27	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	75	
28	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	81	
29	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	74	



Lampiran 6. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Motivasi (X)	Peak Performance (Y)
N	Valid	29	29
	Missing	0	0
Mean		85,76	131,24
Median		86,00	127,00
Mode		86,00	119,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		6,76	14,11
Minimum		74,00	110,00
Maximum		102,00	157,00
Sum		2487,00	3806,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Motivasi (X)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	74	2	6,9	6,9	6,9
	75	1	3,4	3,4	10,3
	78	1	3,4	3,4	13,8
	80	1	3,4	3,4	17,2
	81	2	6,9	6,9	24,1
	82	2	6,9	6,9	31,0
	83	2	6,9	6,9	37,9
	84	1	3,4	3,4	41,4
	85	1	3,4	3,4	44,8
	86	4	13,8	13,8	58,6
	87	2	6,9	6,9	65,5
	88	1	3,4	3,4	69,0
	89	2	6,9	6,9	75,9
	90	1	3,4	3,4	79,3
	91	3	10,3	10,3	89,7
	96	1	3,4	3,4	93,1
	100	1	3,4	3,4	96,6
	102	1	3,4	3,4	100,0
	Total		29	100,0	100,0

**Peak Performance (Y)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	110	1	3,4	3,4	3,4
	114	1	3,4	3,4	6,9
	115	1	3,4	3,4	10,3
	116	1	3,4	3,4	13,8
	117	2	6,9	6,9	20,7
	118	1	3,4	3,4	24,1
	119	3	10,3	10,3	34,5
	123	1	3,4	3,4	37,9
	126	3	10,3	10,3	48,3
	127	1	3,4	3,4	51,7
	130	2	6,9	6,9	58,6
	136	1	3,4	3,4	62,1
	137	1	3,4	3,4	65,5
	143	1	3,4	3,4	69,0
	144	2	6,9	6,9	75,9
	146	3	10,3	10,3	86,2
	147	1	3,4	3,4	89,7
	152	1	3,4	3,4	93,1
	156	1	3,4	3,4	96,6
	157	1	3,4	3,4	100,0
	Total	29	100,0	100,0	

Lampiran 7. Menghitung Norma Penilaian (PAP)

**Tabel. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

$X$  = skor

$Mi = \frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

**Variabel Motivasi**

Skor maks ideal =  $33 \times 4 = 132$

Skor min ideal =  $33 \times 1 = 33$

$Mi = \frac{1}{2} (132 + 33) = 82,5$

$Sbi = \frac{1}{6} (132 - 33) = 16,5$

Sangat Baik :  $Mi + 1,8 Sbi < X$   
 :  $82,5 + (1,8 \times 16,5) < X$   
 :  **$112 < X$**

Baik :  $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$   
 :  $82,5 + (0,6 \times 16,5) < X \leq 82,5 + (1,8 \times 16,5)$   
 :  **$92 < X \leq 112$**

Cukup :  $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$   
 :  $82,5 - (0,6 \times 16,5) < X \leq 82,5 + (0,6 \times 16,5)$   
 :  **$70 < X \leq 92$**

Kurang :  $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$   
 :  $82,5 - (1,8 \times 16,5) < X \leq 82,5 - (0,6 \times 16,5)$   
 :  **$50 < X \leq 70$**

Sangat Kurang :  $X \leq Mi - 1,8 Sbi$   
 :  $X \leq 82,5 - (1,8 \times 16,5)$   
 :  **$X \leq 50$**

**Variabel *Peak performance***

Skor maks ideal =  $55 \times 4 = 220$

Skor min ideal =  $55 \times 1 = 55$

Mi =  $\frac{1}{2} (220 + 55) = 137,5$

Sbi =  $\frac{1}{6} (220 - 55) = 27,5$

Sangat Baik :  $Mi + 1,8 Sbi < X$   
:  $137,5 + (1,8 \times 27,5) < X$   
:  **$187 < X$**

Baik :  $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$   
:  $137,5 + (0,6 \times 27,5) < X \leq 137,5 + (1,8 \times 27,5)$   
:  **$154 < X \leq 187$**

Cukup :  $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$   
:  $137,5 - (0,6 \times 27,5) < X \leq 137,5 + (0,6 \times 27,5)$   
:  **$121 < X \leq 154$**

Kurang :  $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$   
:  $137,5 - (1,8 \times 27,5) < X \leq 137,5 - (0,6 \times 27,5)$   
:  **$88 < X \leq 121$**

Sangat Kurang :  $X \leq Mi - 1,8 Sbi$   
:  $X \leq 137,5 - (1,8 \times 27,5)$   
:  **$X \leq 88$**

Lampiran 8. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Motivasi (X)	Peak Performance (Y)
N		29	29
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	85.7586	131.2414
	Std. Deviation	6.75941	14.11093
Most Extreme Differences	Absolute	.116	.152
	Positive	.116	.152
	Negative	-.068	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z		.623	.819
Asymp. Sig. (2-tailed)		.833	.514
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 9. Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Peak Performance (Y) * Motivasi (X) Between Groups	3948.560	17	232.268	1.571	.225
Linearity	2093.904	1	2093.904	14.159	.003
Deviation from Linearity	1854.656	16	115.916	.784	.680
Within Groups	1626.750	11	147.886		
Total	5575.310	28			

Lampiran 10. Uji Hipotesis

**Correlations**

		Motivasi (X)	Peak Performance (Y)
Motivasi (X)	Pearson Correlation	1	.613**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	29	29
Peak Performance (Y)	Pearson Correlation	.613**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	29	29

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.613 <sup>a</sup>	.376	.352	11.35522

a. Predictors: (Constant), Motivasi (X)

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2093.904	1	2093.904	16.239	.000 <sup>a</sup>
	Residual	3481.406	27	128.941		
	Total	5575.310	28			

a. Predictors: (Constant), Motivasi (X)

b. Dependent Variable: Peak Performance (Y)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21.526	27.308		.788	.437
	Motivasi (X)	1.279	.317	.613	4.030	.000

a. Dependent Variable: Peak Performance (Y)

Lampiran 11. Tabel r

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig,0,05 (Two Tail)</b>											
<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>	<b>N</b>	<b>r</b>
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	<b>0.433</b>	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	<b>0.361</b>	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