

**MOTIVASI WANITA DALAM MENGIKUTI  
TURNAMEN TENIS WANITA NASIONAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana**



**Oleh :**

**Fitria Laelatul Asfiya Sandi**

**20602244088**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**MOTIVASI WANITA DALAM MENGIKUTI  
TURNAMEN TENIS WANITA NASIONAL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**FITRIA LAELATUL ASFIYA SANDI  
NIM. 20602244088**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Tanggal: 2 Januari 2024



Koordinator Program Studi

Pembimbing,

Dr. Drs. Fauzi, M.Si.  
NIP. 196312281990021002

Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.  
NIP 198211292006041001

**SURAT PERNYATAAN  
SUSUNAN PENULIS PUBLIKASI ARTIKEL ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitria Laelatul Asfiya Sandi  
NIM : 20602244088  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Artikel : Motivasi Wanita Dalam Mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional

serta Dosen Pembimbing Tugas Akhir,

Nama : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.  
NIP : 198211292006041001

Berdasarkan kesepakatan bersama, menyatakan bahwa:

1. Saya bersedia mencantumkan Nama Dosen Pembimbing di atas sebagai **Penulis Pertama/ Penulis Pendamping** pada artikel tersebut.
2. Semua penulis telah mengetahui isi dari naskah tersebut dan menyetujui untuk dipublikasikan.

Demikian pernyataan ini kami buat dengan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, 2 Januari 2024

Yang menyatakan,



Fitria Laelatul Asfiya Sandi  
NIM. 20602244088

**LEMBAR PENGESAHAN**

**MOTIVASI WANITA DALAM MENGIKUTI  
TURNAMEN TENIS WANITA NASIONAL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**FITRIA LAELATUL ASFIYA SANDI  
NIM. 20602244088**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 15 Januari 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or (Ketua Tim Penguji)		24/01/2024
Dr. Wisnu Nugroho, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		23/01/2024
Dr. Lismadiana, M.Pd (Penguji Utama)		22/01/2024

Yogyakarta, Januari 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
  
**Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.**  
NIP : 198306262008121002

## **MOTTO**

1. Tak lagi muda bukan berarti berhenti olahraga, justru karena sering olahraga kita akan merasa sehat dan muda kembali.
2. Kinerja akan jauh lebih baik dengan berolahraga (Kenneth Cooper)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini ku persembahkan kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materiil yaitu:

1. Kedua orang tua ku yang telah memberikan bantuan moril maupun materiil
2. Sahabat yang telah membantu penyelesaian skripsi

# MOTIVASI WANITA DALAM MENGIKUTI TURNAMEN TENIS WANITA NASIONAL

Oleh:

**Fitria Laelatul Asfiya Sandi**  
NIM. 20602244088

## ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah mayoritas orang dewasa menunjukkan tidak aktif sama sekali dalam berolahraga dan atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari oleh kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis wanita nasional.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan satu variabel yaitu motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis wanita nasional. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan menggunakan angket yang sudah disediakan pilihan jawaban sebagai alat pengumpul data. Populasi penelitian adalah seluruh peserta Turnamen Tenis Wanita Nasional sebanyak 158 peserta. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari peserta Turnamen Tenis Wanita Nasional sebanyak 45 peserta. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *The Sport Motivation Scale (SMS)*. Instrumen penelitian menunjukkan nilai validitas rata-rata sebesar 0,69. Nilai reliabilitas sebesar 0,82 yang berarti instrumen tersebut reliabel. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi wanita dalam mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional adalah motivasi intrinsik sebesar 51,5% sedangkan motivasi ekstrinsik sebesar 48,5%.

**Kata Kunci:** *motivasi, wanita, turnamen tenis*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas ke hadirat Allah Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini dengan judul Motivasi Wanita dalam Mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.kes., AIFO Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan UNY
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan UNY yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si. Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan UNY atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or selaku dosen pembimbing TAS dan Ahli Materi yang telah banyak memberikan arahan, ilmu dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Dr. Wisnu Nugroho, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan dorongan semangat dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat.
7. Seluruh Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 2 Januari 2024

Fitria Laelatul Asfiya Sandi

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II     KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Motivasi .....	10
2. Motivasi Berprestasi.....	16
3. <i>Grand Theory Expectancy</i> .....	21
4. Wanita.....	23
5. Tenis Lapangan .....	24

	B. Penelitian Yang Relevan .....	29
	C. Kerangka Berpikir .....	32
	D. Pertanyaan Penelitian .....	33
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Desain Penelitian.....	34
	B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
	C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
	D. Variabel Penelitian .....	35
	E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	36
	F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	37
	G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian .....	40
	B. Pembahasan .....	71
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan.....	78
	B. Saran.....	78
	DAFTAR PUSTAKA .....	79
	LAMPIRAN .....	83

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen <i>The Sport Motivation Scale (SMS)</i> .....	36
Tabel 2. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin .....	40
Tabel 3. Karakteristik Responden Menurut Usia.....	40
Tabel 4. Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan.....	41
Tabel 5. Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Terakhir .....	41
Tabel 6. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 1 .....	42
Tabel 7. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 2.....	43
Tabel 8. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 3.....	44
Tabel 9. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 4.....	45
Tabel 10. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 5.....	46
Tabel 11. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 6.....	47
Tabel 12. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 7.....	48
Tabel 13. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 8.....	49
Tabel 14. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 9.....	50
Tabel 15. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 10.....	51
Tabel 16. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 11 .....	52
Tabel 17. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 12.....	53
Tabel 18. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 13.....	54
Tabel 19. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 14.....	55
Tabel 20. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 15.....	56
Tabel 21. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 16.....	57
Tabel 22. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 17.....	58
Tabel 23. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 18.....	59
Tabel 24. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 19.....	60
Tabel 25. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 20.....	61
Tabel 26. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 21 .....	62
Tabel 27. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 22.....	63
Tabel 28. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 23.....	64

Tabel 29.	Jawaban Responden terhadap Pernyataan 24.....	65
Tabel 30.	Jawaban Responden terhadap Pernyataan 25.....	66
Tabel 31.	Jawaban Responden terhadap Pernyataan 26.....	67
Tabel 32.	Jawaban Responden terhadap Pernyataan 27.....	68
Tabel 33.	Jawaban Responden terhadap Pernyataan 28.....	69
Tabel 34.	Kategori Data Variabel Motivasi Wanita dalam Mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional .....	70

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir .....	33
Gambar 2. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 1 .....	42
Gambar 3. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 2 .....	43
Gambar 4. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 3 .....	44
Gambar 5. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 4 .....	45
Gambar 6. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 5 .....	46
Gambar 7. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 6 .....	47
Gambar 8. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 7 .....	48
Gambar 9. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 8 .....	49
Gambar 10. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 9 .....	50
Gambar 11. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 10 .....	51
Gambar 12. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 11 .....	52
Gambar 13. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 12 .....	53
Gambar 14. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 13 .....	54
Gambar 15. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 14 .....	55
Gambar 16. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 15 .....	56
Gambar 17. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 16 .....	57
Gambar 18. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 17 .....	58
Gambar 19. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 18 .....	59
Gambar 20. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 19 .....	60
Gambar 21. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 20 .....	61
Gambar 22. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 21 .....	62
Gambar 23. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 22 .....	63
Gambar 24. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 23 .....	64
Gambar 25. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 24 .....	65
Gambar 26. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 25 .....	66
Gambar 27. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 26 .....	67
Gambar 28. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 27 .....	68
Gambar 29. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 28 .....	69
Gambar 30. Grafik Kategori Motivasi wanita dalam Mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional.....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuesioner Motivasi Olahraga .....	83
Lampiran 2. Data Penelitian .....	86
Lampiran 3. Hasil Olah Data.....	92
Lampiran 4. Foto-foto Penelitian.....	100

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Motivasi adalah salah satu bidang yang menarik dan penting dalam psikologi manusia. Motivasi merupakan suatu proses psikologis yang mencerminkan interaksi, sikap, kebutuhan, keputusan yang terjadi pada diri seseorang dan timbul akibat adanya faktor dari dalam dirinya (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik) dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi juga diartikan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi itu dapat dirangsang oleh faktor dari luar tetapi motivasi itu tumbuh dari dalam diri seseorang (Wahyudi & Donie, 2019, p. 127). Motivasi instrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesenangan dan kepuasan. Sementara itu motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya.

Menurut Hadi (2019, p. 108) motivasi merupakan rangkaian upaya untuk menumbuhkan pilihan dalam melakukan sesuatu guna mencapai tujuan yang dapat dirangsang melalui eksternal maupun internal namun telah tumbuh dalam diri seorang. Motivasi lahir dari dalam diri sendiri, semakin tinggi motivasi dari seseorang maka akan mendapatkan individu yang lebih baik sehingga diharapkan akan berpengaruh baik terhadap karir (Nursalam, 2013, p. 3). Motivasi sering

disebut sebagai dorongan atau penggerak yang muncul sendiri dari dalam diri manusia. Dorongan tersebut merupakan bentuk dari respon jiwa dan jasmani dalam berbuat atau melakukan sesuatu (Pratama et al., 2019, p. 280). Dalam berolahraga motivasi merupakan hal sangat penting untuk diperhatikan, karena dari motivasi dapat mempengaruhi kinerja seseorang dalam melakukan suatu olahraga.

Motivasi dipengaruhi oleh beberapa hal yakni dari dalam (motivasi intrinsik) dan motivasi yang datang dari luar yakni (ekstrinsik). Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang berasal dari dalam yang outputnya akan mempengaruhi kinerja individu untuk berprestasi (Đurović et al., 2020, p. 465). Individu yang mempunyai motivasi instrinsik pastinya akan tergerak sendiri dalam memperjuangkan apa yang telah menjadi tujuan dengan cara menambah tingkat latihan dan ketrampilan serta selalu mempersiapkan dirinya dengan sebaik-baiknya dalam ajang turnamen. Hal tersebut muncul tanpa ada dorongan dari luar. Individu selalu bekerja keras, disiplin dalam berlatih tanpa bergantung pada orang lain. Pada umumnya individu yang mempunyai motivasi instrinsik lebih kecenderungan mempunyai kepribadian yang baik, jujur, sportif, tekun berlatih, disiplin dan bekerja keras (Đurović et al., 2020, p. 466).

Motivasi ekstrinsik merupakan suatu dorongan yang berasal dari luar diri individu atlet yang dapat membuat dirinya berprestasi dalam olahraga (Pelletier et al., 2016, p. 37). Umumnya dorongan ini berasal dari seorang pelatih, orang tua, teman-temannya, tokoh idola, hadiah serta penghargaan. Dalam motivasi ekstrinsik ini meliputi motivasi kompetitif, karena untuk bersaing memegang peran besar daripada kepuasan karena telah mendapatkan prestasi yang baik. Menurut Masrun,

(2016, p. 9) tujuan utama yang didasarkan adalah kemenangan, sehingga timbul kecenderungan untuk berbuat tidak sportif, tidak jujur, dan kurang menghargai orang lain atau lawan dan peraturan pertandingan.

Motivasi dasar untuk perilaku individu dalam olahraga merupakan motivasi intrinsik, tetapi motivasi ekstrinsik selalu ditambahkan. Dorongan ekstrinsik dapat meningkatkan motivasi intrinsik dengan meningkatkan kompetensi dan keputusan individu, dan dapat mengurangi motivasi intrinsik ketika dorongan mengurangi persaingan dan keputusan individu (Nursalam, 2013, p. 5). Dengan kata lain, jika kontrol (aspek lingkungan) lebih diutamakan, maka penguatan yang diberikan akan menurunkan motivasi intrinsik. Semakin menonjol dan positif informasi tentang kompetensi pribadi dan kepuasan individu, semakin kuat motivasi intrinsiknya (Basriyanto et al., 2019, p. 70). Singkatnya motivasi dipengaruhi oleh sifat, pengalaman masa lalu, keinginan dan harapan individu yang berasal dari dalam (motivasi intrinsik) dan saran prasarana, metode berlatih, dan berasal dari lingkungan (motivasi ekstrinsik).

Motivasi merupakan suatu proses psikologis yang mencerminkan interaksi, sikap, kebutuhan, keputusan yang terjadi pada diri seseorang dan timbul akibat adanya faktor dari dalam dirinya (intrinsik) dan dari luar (ekstrinsik) dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi instrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesenangan dan kepuasan. Sementara itu motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari oleh kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari

oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Jadi dapat disimpulkan motivasi yang intrinsik berarti bahwa suatu perbuatan memang diinginkan oleh seseorang dan orang tersebut senang melakukannya. Sebaliknya motivasi ekstrinsik berarti bahwa suatu perbuatan dilakukan atas dasar dorongan atau paksaan dari luar (Wahyudi & Donie, 2019, p. 128).

Motivasi menjadi faktor penting untuk seorang karena diharapkan motivasi mampu membuat seorang lebih dapat menambah semangat serta mengeluarkan kemampuan terbaiknya dalam bertanding sehingga apa yang menjadi tujuan bisa tercapai. Tanpa adanya motivasi dari dalam diri maka apa yang dikerjakan bisa jadi kurang maksimal dibandingkan dengan individu yang memiliki motivasi yang tinggi. Motivasi juga merupakan faktor kunci dalam menentukan apakah seseorang akan mempertahankan rutinitas olahraga secara teratur (Singh & Pathak, 2017, p. 340). Aktivitas fisik yang teratur dikaitkan dengan sejumlah manfaat fisik yaitu baik untuk kesehatan psikologis, penurunan resiko penyakit kardiovaskular, diabetes, hipertensi, obesitas, depresi, kanker, dan peningkatan hubungan sosial, harga diri, serta kualitas hidup (Brunet & Sabiston, 2011, p. 99). Huang et al., (2007, p. 1189) mengemukakan bahwa partisipasi dalam latihan juga berdampak pada kualitas hidup individu, dalam hal peningkatan kesehatan fisik, peningkatan kesehatan psikologis, serta kepuasan seksual.

Huang et al., (2007, p. 1190) menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian positif cenderung memiliki tingkatan yang lebih tinggi motivasi latihan dan partisipasi latihannya. Sedangkan sebaliknya individu dengan kepribadian negatif memiliki tingkatan yang lebih rendah motivasinya. Tidak ada partisipasi

dalam latihan merupakan masalah utama pada masyarakat (Vartanian & Shaprow, 2008, p. 131). Kurang beraktifitas fisik atau aktivitas fisik yang tidak teratur berkaitan erat dengan resiko timbulnya penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif (Candrawati et al., 2016, p. 69). Hasil penelitian Cahyo et al. (2020, p.113) menunjukkan bahwa variabel minat yaitu secara keseluruhan diperoleh sebesar 90 % dalam kategori “Sangat Baik” dengan rata – rata 87,77%, variabel motivasi intrinsik mendapatkan hasil 90% dalam kategori “Sangat Baik” dengan rata – rata 94,34%, sedangkan untuk motivasi ekstrinsik dengan hasil 93,34 % dengan kategori “Sangat Baik” dan 6,66% dengan rata - rata tingkat motivasi ekstrinsik yaitu 87,94%. Dari penelitian tersebut dapat dijelaskan bahwa motivasi intrinsik mendapatkan nilai tertinggi dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik dan minat.

Hasil Survey Biro Statistik Tenaga Kerja juga menyatakan bahwa kurang dari 20% remaja serta orang dewasa berpartisipasi dalam kegiatan olahraga baik di hari libur atau olahraga pada hari biasa. Mayoritas orang dewasa menunjukkan tidak aktif sama sekali dalam berolahraga (Brunet & Sabiston, 2011, p. 101). Penelitian Haskell et al., (2007, p. 1423) menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik menurun terus selama masa dewasa. Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa minat, penggunaan tujuan, penguasaan dan motivasi intrinsik menurun seiring bertambahnya usia (Guzman & Kingston, 2012, p. 431).

Seiring bertambahnya usia, orang dewasa sering mencari tantangan baru melalui olahraga, dan lebih menekankan pada fungsi fisik serta manfaat kemampuan yang ditawarkan daripada alasan penampilan (Brunet & Sabiston,

2011, p. 102). Menurut Pelletier et al., (2016, p. 40) ketika seseorang termotivasi secara intrinsik, akan melakukan perilaku tersebut secara sukarela, dengan tidak adanya imbalan material atau kendala eksternal. Orang dewasa lebih dari usia 50 tahun melaporkan kemampuan fisik untuk melakukan tugas fisik, kesenangan, kebugaran, dan keinginan untuk mengurangi efek penuaan sebagai motif aktivitas fisik yang dilakukan (Brunet & Sabiston, 2011, p. 102). Wanita yang berpartisipasi dalam olahraga pada dasarnya mendapatkan manfaat baik secara fisik, mental, dan perilaku. Adapun kesadaran wanita dewasa untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas motorik menyebabkan perubahan besar dalam gaya hidup, yaitu memelihara atau meningkatkan kapasitas usaha, efisiensi kerja, serta kesehatan (Gugu-Gramatopol, 2020, p. 145). Meskipun manfaat kesehatan dari latihan fisik didokumentasikan dengan baik, akan tetapi perkiraan menunjukkan bahwa hanya 10% hingga 20% dari populasi berusia 18 hingga 65 tahun secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas yang memadai untuk meningkatkan kebugaran fisik (Dzewaltowski, 2016, p. 251).

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang menjadi kegemaran oleh setiap orang untuk kebutuhan hidupnya sehari-hari (Marpaung & Manihuruk, 2022, p.41). Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan otot-otot tubuh (Supriyoko & Mahardika, 2018, p. 280). Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh semua kalangan usia untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani (Manihuruk et al., 2023, 471). Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskuler (Goodyear et al., 2023, p. 94).

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik untuk dapat meningkatkan kesehatan tubuh, tetapi olahraga juga dapat meningkatkan prestasi (Lochbaum et al., 2022, p.2).

Masyarakat Indonesia sudah tidak asing lagi dengan olahraga tenis lapangan. Tenis lapangan adalah olahraga permainan yang menggunakan raket, yang dimainkan oleh dua orang pemain (*single/tunggal*) yang berhadapan satu lawan satu atau empat orang pemain (*double/ganda*) yang berhadapan dua lawan dua, dan lapangannya dibagi dua yaitu; lapangan sendiri dan lapangan lawan (Yasriuddin & Wahyudin, 2017, p. 38). Olahraga permainan ini banyak digemari dari semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Ada yang bermain tenis sebagai olahraga rekreasi, menambah relasi, lapangan pekerjaan dan sebagai olahraga prestasi. Tenis lapangan memiliki perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian semua kalangan masyarakat. Perkembangan olahraga tenis di Indonesia sangat pesat terbukti dari mulai banyak muncul klub tenis di berbagai daerah dan *event* kejuaraan rutin tenis lapangan mulai dari tingkat kota hingga internasional. Cabang olahraga tenis lapangan diharapkan mampu melahirkan pemain-pemain berprestasi dan membawa nama bangsa dan negara Indonesia.

Turnamen Tenis Wanita Nasional tahun 2023 dilaksanakan di Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta. Turnamen tersebut dilaksanakan untuk memperingati ulang tahun pertama *Staylounge*, dan juga menjadi turnamen tenis pertama di Yogyakarta yang membuka pendaftaran bagi perempuan yang bukan merupakan atlet profesional. Turnamen ini dibuka oleh Bupati Sleman Kustini Sri Purnomo yang dalam sambutannya menyatakan bahwa tenis bukan hanya milik laki-laki tetapi perempuan juga bisa tampil untuk mengaktualisasi diri bahwa

wanita serba bisa, tidak hanya sebagai ibu rumah tangga tetapi juga bisa menjadi diri sendiri sebagai seorang atlet tenis. Partisipasi wanita dalam Turnamen Tenis Wanita Nasional sangat tinggi, hal ini ditunjukkan dengan jumlah peserta yang melakukan pendaftaran menunjukkan animo yang luar biasa. Peserta dari seluruh wilayah Indonesia ternyata sangat antusias mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Minat, penggunaan tujuan, penguasaan dan motivasi intrinsik menurun seiring bertambahnya usia.
2. Tingkat aktivitas fisik menurun terus selama masa dewasa.
3. Mayoritas orang dewasa menunjukkan tidak aktif sama sekali dalam berolahraga.
4. Individu dengan kepribadian negatif memiliki tingkat motivasi yang rendah.
5. Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari oleh kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu.
6. Motivasi juga merupakan faktor kunci dalam menentukan apakah seseorang akan mempertahankan rutinitas olahraga secara teratur.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat terbatasnya fasilitas dan kesempatan, maka penelitian hanya membatasi penelitian tentang motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis wanita nasional.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah yang diteliti adalah sebagai berikut: bagaimanakah motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis wanita nasional?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis wanita nasional.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke semua pihak baik secara teoritis maupun praktis yaitu:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan koleksi karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis.
- b. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat serta dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

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

Motivasi menurut Dalyono (2015, p. 56) merupakan daya penggerak atau pendorong untuk melakukan suatu pekerjaan. Hal ini berarti bahwa suatu pekerjaan yang dilakukan dengan dasar motivasi yang kuat akan menimbulkan dorong yang kuat pula. Menurut Notoatmodjo (2012, p. 114) motivasi berasal dari bahasa latin yaitu "*Moreve*" yang berarti dorongan dari dalam diri manusia untuk bertindak atau berperilaku. Pengertian motivasi ini tidak terlepas dari kata kebutuhan "*needs*" atau "*wants*". Kebutuhan merupakan suatu potensi dalam diri manusia yang perlu ditanggapi dan direspon. Motivasi pada dasarnya adalah suatu semangat pada diri individu yang kuat untuk mencapai sesuatu. Motivasi adalah salah satu keinginan yang terkuat untuk mendapatkan keberhasilan dan kejayaan.

Motivasi menurut Sardiman (2018, p. 73) bisa dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang bersedia dan ingin melakukan sesuatu dan bila dirinya menyukai itu maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi itu dapat dirangsang oleh faktor dari luar dan motivasi itu dapat tumbuh dalam diri seseorang.

b. Teori-Teori Motivasi

Dijelaskan oleh Notoatmodjo (2012, p. 129) teori motivasi menurut beberapa ahli adalah sebagai berikut:

1) Teori McClelland

Menurut McClelland pada diri manusia terdapat dua motivasi, yaitu motif primer (motif yang tak dipelajari) dan motif sekunder (motif yang dipelajari) dari interaksi dengan orang lain dan berdasarkan pengalaman. motif sekunder disebut motif sosial karena timbul dengan interaksi orang lain. Oleh McClelland motif sekunder dibedakan menjadi 3 macam yaitu sebagai berikut :

a) Motif Untuk Berprestasi (*Need For Achievement*)

Berprestasi merupakan suatu dorongan yang ada pada setiap individu untuk mencapai suatu hasil kegiatan dan kerja kerasnya yang maksimal. Secara naluri setiap manusia memiliki kebutuhan untuk melakukan kegiatan dengan lebih baik dari sebelumnya dan menjadi manusia yang lebih baik. Motif berprestasi merupakan sebagai dorongan untuk menjadi sukses dalam situasi kompetisi dengan ukuran keunggulan dibandingkan dengan standar atau kemampuan individu yang lain.

b) Motif Untuk Berafiliasi (*Need For Affiliation*)

Manusia ialah makhluk sosial, secara naluri dengan interaksi individu dengan individu lain saling membutuhkan dan dorongan untuk berafiliasi dengan antar individu saling melekat. Setiap individu harus menjaga hubungan baik dengan individu yang lainnya.

c) Motif Untuk Berkuasa (*Need For Power*)

Manusia memiliki kecenderungan untuk mempengaruhi serta menguasai individu lain, baik dalam kelompok sosial yang besar maupun kecil. Motif untuk menguasai orang lain disebut motif berkuasa menurut McClelland. Motif berkuasa ini merupakan usaha dalam mengarahkan perilaku seseorang untuk mencapai kepuasan dengan tujuan tertentu, yaitu kekuasaan dengan jalan mengontrol dan menguasai orang lain.

2) Teori Motivasi Herzberg

Pada teori motivasi Herzberg memiliki dua faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan suatu kegiatan, tugas ataupun pekerjaan. Yang pertama faktor penyebab kepuasan adalah (*satisfier*) atau disebut faktor motivational. Faktor penyebab kepuasan menyangkut suatu kebutuhan psikologis pada seseorang yang meliputi serangkaian suatu kondisi intrinsik. Jika kepuasan dicapai dengan kegiatan atau pekerjaan, dan akan meningkatkan motivasi yang tinggi bagi seseorang untuk bertindak ataupun bekerja, pada akhirnya dapat menghasilkan kinerja yang tinggi. Kemudian faktor kedua adalah faktor penyebab ketidakpuasan (*dissatisfaction*) atau disebut faktor *hygiene*. Faktor-faktor ini menyangkut sebuah kebutuhan tentang pemeliharaan atau *maintenance factor* yang merupakan hakikat manusia yang ingin memperoleh kesehatan fisik. Hilangnya faktor-faktor tersebut akan menimbulkan ketidakuasan kerja.

### 3) Teori Maslow

Di dalam sebuah buku "*a theory of human motivation*" Hierarki yang beranggapan bahwa waktu yang telah memuaskan satu tingkat dalam kebutuhan tertentu ketingkat yang lebih baik.

#### a) Kebutuhan Fisiologi

Dalam teori Maslow kebutuhan fisiologi seseorang dapat memiliki motivasi yang besar untuk bertahan hidup termasuk dalam kebutuhannya untuk makan, tempat tinggal, pakaian, udara untuk bernafas dan lain sebagainya hingga kebutuhan fisiologi terpenuhi.

#### b) Kebutuhan Akan Rasa Aman

Jika seorang individu memiliki motivasi yang tinggi dan bisa memenuhi kebutuhan fisiologi maka motivasi tersebut waberlanjut pada kebutuhan keselamatan hidup. Seorang individu akan merasa aman dari segala anacam fisik atau kehilangan dan merasa terjamin.

#### c) Kebutuhan Cinta Kasih

Setiap orang membutuhkan kebutuhan ini yaitu kebutuhan cinta dan kasih yang berhubungan pada hubungan antara manusia dengan manusia yang lain. Kebutuhan ini menjadi dorongan dasar yang menggerakkan diri seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok sosial.

#### d) Kebutuhan Akan Penghargaan

Kebutuhan akan penghargaan adalah timbulnya rasa percaya diri dan harga diri, dalam arti sebuah pengakuan dari orang lain. Dalam kaitannya kebutuhan akan penghargaan dengan motivasi adalah seseorang

memiliki keinginan untuk berbuat sesuatu yang dapat diakui, menunjukkan sesuatu yang dicapai dan pengakuan umum serta kehormatan di dunia luar.

e) **Kebutuhan Aktualisasi Diri**

Kebutuhan aktualisasi diri ditempatkan paling atas oleh *Hierarki* Maslow dan memiliki kaitan dengan suatu keinginan pemenuhan dalam diri. Saat kebutuhan lain telah terpenuhi maka seseorang akan mencapai dengan penuh potensinya.

c. **Jenis-Jenis Motivasi**

Motivasi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

1) **Motivasi Intrinsik**

Menurut Sardiman (2018, p. 89) Motivasi intrinsik merupakan suatu dorongan dari dalam diri individu dan tidak memerlukan rangsang dari luar. Dalam diri individu sudah terdapat suatu dorongan untuk melakukan sesuatu. Sedangkan menurut Uno (2016, p. 23) motivasi intrinsik memiliki tiga indikator yaitu indikator adanya hasrat, keinginan untuk berhasil, timbulnya dorongan kebutuhan, adanya suatu harapan serta cita-cita.

2) **Motivasi Ekstrinsik**

Dorongan untuk melakukan sesuatu menurut Uno (2016, p. 25) adalah motivasi yang datangnya dari luar diri seseorang disebut motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik memiliki tiga indikator yakni penghargaan, kegiatan belajar yang menarik, dan lingkungan sosial.

d. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi adalah sebagai berikut menurut Sardiman (2018, p. 75):

### 1) Faktor Fisik

Faktor fisik adalah faktor yang berhubungan dengan suatu kondisi lingkungan dan kondisi seseorang. Motivasi pada diri seseorang mendorong seseorang dalam rangka bertindak untuk memenuhi kebutuhan fisiknya seperti kebutuhan jasmani, raga, materi, benda ataupun yang berkaitan dengan alam. Kondisi fisik seseorang dapat mempengaruhi perilaku seseorang pada kehidupan sehari-harinya.

### 2) Faktor Hereditas

Motivasi yang berdasarkan kematangan atau usia seseorang yang didukung oleh lingkungan, Umur adalah tingkatan kedewasaan seseorang. Orang yang telah memiliki umur produktif akan mempunyai daya pada pikirnya lebih rasional serta memiliki pengetahuan yang baik sehingga seseorang mempunyai motivasi yang baik.

### 3) Faktor Intrinsik Seseorang

Faktor intrinsik seseorang yang mempengaruhi motivasi yang timbul dari dalam diri seseorang dari perilaku yang dapat memenuhi kebutuhannya sehingga dirinya merasa puas dengan apa yang telah dilakukan.

### 4) Fasilitas (Sarana Dan Prasarana)

Faktor ini mempengaruhi motivasi yang timbul dari adanya kenyamanan dan segala hal yang mempermudah dengan tersedianya sarana-sarana yang dibutuhkan untuk sesuatu yang diinginkan.

## 5) Situasi dan Kondisi

Situasi dan kondisi mempengaruhi motivasi yang timbul dari keadaan yang terjadi sehingga mendorong serta memaksa seseorang untuk melakukan sesuatu.

## 6) Program dan Aktifitas Dorongan

Faktor ini mempengaruhi motivasi yang timbul dari dorongan dalam diri seseorang ataupun pihak yang lain didasari dengan adanya suatu kegiatan (program) rutin dengan tujuan tertentu.

## 7) Audio Visual (Media)

Media mempengaruhi motivasi yang timbul karena adanya informasi yang didapat dengan perantara sehingga mendorong atau menggoyah hati seorang individu untuk melakukan sesuatu.

## 2. Motivasi Berprestasi

### a. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi selalu melibatkan nama-nama seperti McClelland, Atkinson, Clark dan Lowell yang mula-mula menyusun dan mengembangkan teori ini. Teori motivasi yang dikembangkannya disebut *The Affective Arousal Model*. Disebut demikian karena dalam konsep McClelland, Atkinson, Clark dan Lowell, motif berasal dari perubahan afeksi. McClelland (dalam Diniaty, 2014, p. 27) mengatakan bahwa motivasi berprestasi adalah keinginan untuk melakukannya dengan baik tidak begitu banyak demi pengakuan sosial atau *prestise*, tetapi untuk mencapai perasaan batin prestasi pribadi, sukses dalam penyelesaian dengan beberapa standar keunggulan. Santrock (2002, p. 72) menyatakan motivasi

berprestasi (*need for achievement*) adalah keinginan untuk mencapai sesuatu, untuk mencapai suatu standar keunggulan, dan untuk bekerja keras untuk unggul. Setara dengan pernyataan Djaali (2014, p. 107) yaitu motivasi berprestasi adalah sebuah dorongan untuk mengerjakan tugas dengan sebaik-baiknya yang mengacu kepada standar keunggulan. Standar keunggulan tersebut muncul dari tuntutan orang tua atau lingkungan kultur tempat seseorang dibesarkan, sehingga memicu seseorang untuk mengerjakan sebuah tugas, memecahkan masalah atau keterampilan lainnya dengan sebaik-baiknya.

Winkel (2004, p. 169) menyatakan bahwa motivasi berprestasi (*achievement motivation*) yaitu daya penggerak dalam diri seseorang untuk memperoleh keberhasilan dan melibatkan diri dalam kegiatan dimana keberhasilannya tergantung pada usaha pribadi dan kemampuan yang dimiliki. McClelland (dalam Khairani, 2014, p. 22) mengungkapkan bahwasanya kebutuhan berprestasi adalah suatu daya dalam mental manusia untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih baik, lebih cepat, lebih efektif, dan lebih efisien, daripada kegiatan yang dilaksanakan sebelumnya. Khairani (2014, p.23) menambahkan bahwa pada hakekatnya perilaku berprestasi itu ditentukan oleh keinginannya untuk mencapai suatu tujuan.

Dari beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya motivasi berprestasi dapat dinyatakan sebagai suatu pendorong dari sebuah aktivitas dan tingkah laku seseorang dalam melakukan suatu kegiatan agar menjadi lebih baik, lebih cepat, lebih efektif, dan lebih efisien, daripada

kegiatan yang dilaksanakan sebelumnya, dan sebagai kekuatan yang membuat seseorang mampu melakukan suatu kegiatan dalam waktu lama, yang pada hakikatnya semata-mata ingin mencapai suatu tujuan.

b. Aspek-Aspek Motivasi Berprestasi

Aspek-aspek motivasi berprestasi menurut McClelland (dalam Diniaty, 2014, p. 29), yaitu:

1) Kebutuhan

Kebutuhan terjadi bila individu merasa ada ketidakseimbangan antara apa yang dimiliki dengan apa yang diharapkan. Kebutuhan menentukan juga tujuan realistis dan mengambil resiko yang diperhitungkan. Ulet, tidak putus asa, menerima pelajaran dengan baik, senang belajar mandiri, rajin dalam belajar dan penuh semangat adalah sebagai kebutuhan untuk berprestasi.

2) Dorongan

Dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan. Kebutuhan-kebutuhan organisme merupakan penyebab munculnya dorongan akan mengaktifkan tingkah laku mengembalikan keseimbangan fisiologis organisme. Tingkah laku organisme terjadi disebabkan oleh respon dari organisme, kekuatan dorongan organisme dan penguatan. Tekun dalam menghadapi tugas, berani mempertahankan pendapat juga merupakan dorongan untuk berprestasi.

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Menurut Diniaty (2014, p. 32) adapun faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi antara lain:

1) Jenis kelamin

Motivasi berprestasi dipengaruhi oleh jenis kelamin laki-laki atau perempuan dari individu tersebut. Kecenderungan jenis kelamin laki-laki memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dibandingkan perempuan, yang mana disebabkan oleh perbedaan aktivitas dan tujuan antara laki-laki dan perempuan dalam memenuhi kebutuhannya. Perempuan lebih mementingkan keterampilan sosial dan sukses dalam hubungan interpersonal, sementara laki-laki lebih mengutamakan prestasi jenis lain seperti kompetisi akademik. Artinya, jika dikaitkan dengan kegiatan belajar seperti di perguruan tinggi, maka laki-laki memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dibandingkan perempuan dalam belajar.

2) Tingkat kelas sosial ekonomi

Tinggi rendahnya motivasi berprestasi dipengaruhi oleh tingkatan kelas sosial ekonomi individu. Motivasi berprestasi dalam belajar lebih tinggi pada siswa di tingkat kelas sosial-ekonomi menengah, tetapi siswa dari kelompok pekerja yang memiliki motivasi berprestasi tinggi mencapai prestasi akademik sebagai siswa-siswa dari kelompok menengah.

3) Tingkat kelas dalam proses pengajaran

Faktor lain yang menyebabkan tinggi rendahnya motivasi berprestasi adalah posisi atau tingkatan kelas individu dalam proses

pengajaran. Menurut Atkinson (dalam Diniaty, 2014, p. 36) kualitas motivasi di kelas dan sekolah yang berbeda tidaklah sama, hal ini sangat tergantung pada organisasi sosial sekolah, metode mengajar yang digunakan. Ini berarti proses belajar mengajar yang terjadi pada masing-masing tingkatan kelas, termasuk didalamnya metode mengajar guru, interaksi dosen dan mahasiswa, mempengaruhi motivasi berprestasi mahasiswa.

d. Ciri-Ciri Motivasi Berprestasi

McClelland (dalam Khairani, 2014, p. 26) menyatakan beberapa ciri-ciri motivasi berprestasi yang tinggi yang terdapat di dalam kebutuhan berprestasi (*need for achievement* atau *nAch*), yaitu:

- 1) Menjadi bersemangat sekali apabila unggul
- 2) Menentukan tujuan secara realitas dan mengambil resiko yang diperhitungkan
- 3) Mau bertanggung jawab sendiri mengenai hasilnya
- 4) Bertindak sebagai wirausaha, memilih tugas yang menantang, dan menunjukkan perilaku yang lebih berinisiatif dari pada kebanyakan orang.
- 5) Menghendaki umpan balik konkrit yang cepat terhadap prestasi.
- 6) Bekerja tidak untuk mendapatkan uang atau kekuasaan.
- 7) Motivasi yang diperlukan yaitu memberikan pekerjaan yang membuat puas; memberikan otonomi, umpan balik terhadap sukses dan

kegagalan; memberikan peluang untuk tumbuh; dan memberikan tantangan.

### **3. *Grand Theory Expectancy***

*Grand Theory Expectancy* atau teori harapan yang besar adalah teori motivasi yang mengemukakan bahwa kepuasan seseorang dalam bekerja bergantung pada seberapa besar seseorang mengharapkan bahwa tindakan seseorang akan menghasilkan hasil yang diinginkan dan seberapa besar nilai hasil. Menurut teori ini, orang akan termotivasi untuk berusaha lebih keras dan mencapai tujuan jika percaya bahwa usaha akan menghasilkan hasil yang diinginkan dan jika memiliki nilai yang kuat terhadap hasil tersebut. Teori ini melibatkan tiga elemen utama, yaitu harapan (*expectancy*), instrumentalitas, dan valensi (*value*). Harapan adalah keyakinan seseorang bahwa tindakan tertentu akan menghasilkan hasil yang diinginkan. Instrumentalitas adalah keyakinan seseorang bahwa hasil yang diinginkan tersebut akan membantu mencapai tujuan yang lebih besar. Valensi adalah sejauh mana hasil yang diinginkan tersebut bernilai bagi seseorang.

Menurut teori ini, motivasi individu dapat ditingkatkan dengan mengubah keyakinan tentang harapan, instrumentalitas, dan valensi. Sebagai contoh, jika seseorang percaya bahwa usahanya tidak akan menghasilkan hasil yang diinginkan, maka individu kehilangan motivasi untuk terus berusaha. Namun, jika individu percaya bahwa usaha akan menghasilkan hasil yang diinginkan, individu lebih termotivasi untuk bekerja lebih keras untuk mencapai tujuan tersebut (Parijat & Bagga, 2014, p. 2).

Beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi seseorang menurut teori grand *expectancy*, yaitu (Parijat & Bagga, 2014, p. 3):

a. Harapan (*expectancy*)

Faktor ini mencakup keyakinan seseorang tentang seberapa besar usaha yang dilakukan akan menghasilkan hasil yang diinginkan. Jika seseorang memiliki keyakinan kuat bahwa usaha akan menghasilkan hasil yang diinginkan, maka akan lebih termotivasi untuk melakukan usaha tersebut.

b. Instrumentalitas

Faktor ini berkaitan dengan keyakinan seseorang tentang sejauh mana hasil yang diinginkan akan membantu seseorang mencapai tujuan yang lebih besar. Jika seseorang percaya bahwa hasil yang diinginkan tersebut akan membantu mencapai tujuan yang lebih besar, maka seseorang akan lebih termotivasi untuk mencapai hasil tersebut.

c. Valensi (*value*)

Faktor ini mencakup sejauh mana seseorang memberi nilai pada hasil yang diinginkan. Jika seseorang memberi nilai yang tinggi pada hasil yang diinginkan, maka seseorang akan lebih termotivasi untuk mencapai hasil tersebut.

d. Persepsi tentang kemampuan (*perceived ability*)

Faktor ini berkaitan dengan keyakinan seseorang tentang kemampuan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Jika seseorang merasa yakin mampu mencapai hasil yang diinginkan, maka akan lebih termotivasi untuk melakukan usaha tersebut.

e. Tingkat kesulitan tugas (*task difficulty*)

Faktor ini mencakup seberapa sulit tugas yang diberikan kepada seseorang. Jika tugas terlalu sulit bagi seseorang, maka individu tidak termotivasi untuk mencoba mencapainya.

f. Dukungan dan sumber daya (*support and resources*)

Faktor ini mencakup dukungan dan sumber daya yang tersedia untuk membantu seseorang mencapai hasil yang diinginkan. Jika seseorang merasa didukung dan memiliki sumber daya yang memadai, maka seseorang akan lebih termotivasi untuk mencapai hasil tersebut.

#### **4. Wanita**

Istilah wanita diberikan kepada seseorang gadis yang telah mencapai usia tertentu pada masa perkembangannya yaitu pada usia memasuki tahap perkembangan dewasa yaitu usia 20-40 tahun. Seorang gadis yang masih berusia dibawah 20 tahun belum dapat dikatakan sebagai wanita (dewasa) tetapi disebut dengan anak usia belasan atau anak remaja sampai ia mencapai usia dewasa atau mencapai usia 21 tahun (Hurlock, 2017, p. 206). Transisi ke masa dewasa merupakan titik krisis dalam perjalanan hidup. Individu ketika memasuki masa dewasa sama sekali bukan hanya tentang kematangan fisik atau mencapai umur kronologis tertentu. Menurut Kartono (2007, p. 18), seorang wanita harus memiliki beberapa sifat khas kewanitaannya yang banyak dituntut dan disorot oleh masyarakat luas antara lain: keindahan, kerendahan hati dan memelihara. Wanita ditunjukkan untuk menyatakan seorang gadis yang telah

matang secara emosi dan afeksi serta telah memiliki kebebasan untuk menentukan cita-cita dan tujuan hidupnya.

Menurut Shaqr (2006, p. 113) wanita adalah salah satu dari dua jenis manusia yang diciptakan. Sebagai manusia, wanita juga diharapkan mampu menjalankan semua hak-hak dan kewajiban yang terlimpah kepadanya. Wanita adalah seorang manusia yang memiliki dorongan keibuan yang merupakan dorongan intrinsif yang berhubungan erat dengan sejumlah kebutuhan organik dan fisiologis sehingga sangat melindungi dan menyayangi anak-anaknya terutama yang masih kecil. Ibrahim (2005, p. 41) menyatakan bahwa wanita adalah seorang manusia yang memiliki tendensi feminim yang mengandung daya tarik kecantikan. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa wanita adalah seorang gadis mengandung daya tarik kecantikan dan memiliki sifat keibuan yang telah mencapai usia dewasa dan telah dapat memiliki kematangan secara emosi dan afeksi serta memiliki sifat-sifat khas kewanitaan.

## **5. Tenis Lapangan**

### **a. Pengertian Tenis Lapangan**

Tenis lapangan adalah olahraga yang banyak diminati oleh banyak masyarakat dari usia dini hingga lansia, olahraga ini menggunakan perlengkapan penunjang utama seperti raket, bola, dan net. Menurut Sukadiyanto (2005, p. 262) dalam tenis lapangan prinsip dasarnya adalah memukul bola melewati net dan masuk ke lapangan lawan. Menurut

Lardner (2013, p. 161) tujuan utama dalam olahraga tenis lapangan adalah memukul bola ke dalam kotak lapangan lawan dengan sedemikian rupa, sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola sama sekali. Permainan tenis lapangan terbagi menjadi dua jenis pertandingan yaitu pertandingan tunggal (*single*) maupun ganda (*double*). Pertandingan tunggal (*single*) sendiri terdiri dari tunggal (*single*) putra dan putri, sedangkan ganda (*double*) terdiri dari ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran.

Tenis lapangan mempunyai beberapa teknik yaitu, *forehand*, *backhand*, *serve*, *smash*, *groundstroke*, *volley*, dan *lob*. Teknik dasar ini merupakan pondasi dari semua aspek teknik di permainan tenis lapangan yang merupakan kombinasi dari teknik dasar ataupun pengembangan dari teknik dasar tersebut. Jika ingin menguasai permainan dan memenangkan angka ada beberapa jenis pukulan yang harus dilatih menurut Scharff (1981, p. 81) adalah *groundstroke*, *passing shot*, *spin*, *smash*, *slice/chop*, *volley*, *dropshot*, dan terakhir *lob*. Jenis-jenis pukulan ini sangat berguna sebagai penunjang peningkatan bermain tenis apabila terus dilatih. Dalam Permainan Tenis lapangan menggunakan 3 komponen, yaitu fisik, taktik, dan mental. Menurut Crespo et al. (2002, p. 65) biomotor yang sangat penting untuk cabang tenis lapangan yaitu *Co-ordination*, *Aerobic Endurance*, *Speed*, *Power*, *Flexibility*, *Agility*.

#### b. Teknik Dasar Tennis Lapangan

Menurut Sukadiyanto (2005, p. 262) beberapa jenis teknik dasar dalam tennis lapangan, berikut merupakan teknik dasar tennis lapangan

yang dapat diketahui dan dibedakan dari arah datangnya bola, sebagai berikut : (1) *Service*, (2) *Groundstroke forehand*, (3) *Groundstroke backhand*, dan (4) *Volley*. Untuk lebih jelasnya dari ke empat teknik dasar tersebut akan dijelaskan satu persatu sebagai berikut.

c. *Servis*

Teknik *Servis* dalam tennis lapangan merupakan bagian yang terpenting dalam memulai permainan untuk dapat meraih poin dalam permainan maupun pertandingan. Menurut Crespo et al. (2002, p. 66) pada saat belajar teknik *servis*, ada beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain: gerakan yang sederhana, gerakan lanjutan, menjaga keseimbangan dan menggunakan pegangan grip yang sesuai. Menurut Scharff (1981, p. 83) jenis pukulan servis dibedakan menjadi tiga macam yaitu : *Servis flat*, *Servis slice*, dan *servis twist*. Brown (2002, p. 31) menjelaskan mengenai gerakan servis yaitu:

1) *Persiapan*

- a) Tangan yang memegang raket diayunkan kebelakang
- b) Tangan yang memegang bola diayunkan ke atas
- c) Lemparkan bola ke atas dengan posisi didepan tubuh
- d) Ambil posisi “menggaruk punggung”

2) *Pelaksanaan*

- a) Bungkukkan badan
- b) Jangkaukan tangan setinggi-tingginya untuk memukul bola

3) Gerak lanjut

- a) Lanjutkan mengayun raket setelah memukul
- b) Ayunan raket mengarah ke bawah dengan posisi didepan tubuh

d. *Forehand*

Teknik *forehand* dalam tennis lapangan sebagai dasar untuk seorang pemula pada saat belajar tennis lapangan. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan dari sebelah kanan badan, terkecuali bila pemain itu kidal (Arma, 1981, p. 513). Teknik *forehand* pada dasarnya dimulai dari pergerakan badan menuju arah datangnya bola dan menentukan tepatnya zona bola yang akan dipukul. Kemudian raket diayunkan ke belakang bersama dengan rotasi bahu tangan anda yang tidak memegang raket kedepan. Kaki kiri maju kedepan (untuk pemain yang bukan kidal) dan badan tegak lurus terhadap garis *baseline* atau untuk melakukan *closed stance*. Ketika bola masuk pada zona yang telah dikehendaki, raket anda ayunkan ke depan titik kontak antara bola dengan raket. Raket kontak dengan bola tenis dan usahakan bola harus berada pada *sweetspot* dari raket untuk menghasilkan kesempurnaan dari pukulan tersebut. Setelah terjadi kontak maka dilakukan *followthrough* dengan cara raket tetap diayunkan ke depan. Brown (2002, p. 32) menjelaskan mengenai gerakan *forehand*:

1) Persiapan :

- a) Pegangan raket dengan cara *forehand eastern*
- b) Ayunan raket terlebih dahulu ke belakang (*bakswing*)

- c) Berputarlah menyamping terhadap net
  - d) Melangkah ke arah sasaran
- 2) Pelaksanaan
    - a) Pindahkan berat badan kedepan
    - b) Mengayun sejajar lapangan
    - c) Jaga gerakan pergelangan
    - d) Pukullah secepatnya
  - 3) Gerakan lanjutan
    - a) Lanjutkan ayunan setelah pukulan
    - b) Ayunlah menyilang dan naik
    - c) Arahkan raket menuju ke sasaran

e. *Backhand*

*Backhand* dalam tennis lapangan salah satu teknik yang tidak jauh beda dengan teknik *forehand* sebelumnya. *Backhand* dapat dilakukan menggunakan kedua tangan atau satu tangan menyesuaikan kemampuan pemain. Brown (2002, p. 34) menjelaskan mengenai gerakan *Backhand*:

- 1) Persiapan
  - a) Genggaman *eastern* atau dua tangan
  - b) Raket terayun kebelakang
  - c) Berputar menyamping terhadap net
  - d) Maju selangkah ke arah sasaran
- 2) Pelaksanaan
  - a) Geser beban tubuh kedepan
  - b) Ayunkan sejajar dengan lapangan

- c) Fokus pada bola
  - d) Pukullah sedini mungkin
- 3) Gerak lanjutan
- a) Lanjutkan mengayun setelah memukul bola
  - b) Ayunlah menyilang dan naik
  - c) Mengarah ke sasaran

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian Cahyo et al. (2020, pp. 113-122) dengan tujuan mengetahui minat, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik wanita memilih olahraga sepakbola pada tim Persikoba Putri Kota Batu. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Populasi dan sampel yang digunakan sebanyak 30 wanita, dengan teknik sampel jenuh, teknik pengumpulan data menggunakan angket dan analisis. Hasil dalam penelitian ini yaitu pada variabel minat yaitu secara keseluruhan diperoleh sebesar 90% dalam kategori “Sangat Baik” dengan rata – rata 87,77%, variabel motivasi intrinsik mendapatkan hasil 90% dalam kategori “Sangat Baik” dengan rata – rata 94,34%, sedangkan untuk motivasi ekstrinsik dengan hasil 93,34 % dengan kategori “Sangat Baik” dan 6,66% dengan rata - rata tingkat motivasi ekstrinsik yaitu 87,94%. Dari penelitian tersebut dapat dijelaskan bahwa motivasi intrinsik mendapatkan nilai tertinggi dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik dan minat. Motivasi intrinsik sangat dominan dalam mempengaruhi wanita memilih olahraga sepakbola. Kesimpulannya minat, motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat mempengaruhi wanita dalam memilih olahraga sepakbola pada tim Persikoba Putri Kota Batu.

Penelitian Amani & Priambodo (2019, pp. 241-244) yang bertujuan untuk mengetahui apa yang menjadi motivasi pelajar perempuan untuk mengikuti olahraga beladiri. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan desain deskriptif kuantitatif (non-eksperimen) yang bertujuan mengungkapkan informasi sebanyak-banyaknya dari responden tanpa memberikan suatu perlakuan. Sampel dalam penelitian adalah atlet cabang olahraga beladiri pada nomor *fight* seperti, gulat, tinju, *muay thai*, *mix martial arts* (MMA), yang masih berstatus pelajar maupun mahasiswa di UKM Gulat Unesa, UKM Tinju Unesa, *Upperground MMA*, *Unicombat Academy*. Sehingga total responden keseluruhan adalah 30 orang. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah angket motivasi pelajar mengikuti olahraga beladiri, yang berjumlah 28 pernyataan dan terbagi dalam 2 faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Teknik analisis data menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, distribusi frekuensi, dan uji regresi. Hasil persentase motivasi pelajar perempuan mengikuti olahraga beladiri terhadap 30 responden pada UKM Gulat Unesa, UKM Tinju Unesa, *Upper Ground MMA*, *Unicombat Academy* terdiri dari tingkatan 5 kategori, dari yang “sangat tinggi” (10%) berjumlah 3 orang, “tinggi” (63,3%) berjumlah 19 orang, “sedang” (6,7%) berjumlah 2 orang, “rendah” (20%) berjumlah 6 orang, dan “sangat rendah” adalah (0%). Selain itu juga dilakukan analisis data menggunakan uji regresi, yang dapat diketahui bahwa semua indikator dalam faktor motivasi intrinsik maupun ekstrinsik berpengaruh signifikan terhadap motivasi pelajar perempuan untuk berpartisipasi dalam olahraga beladiri. Hal ini diambil dengan

cara membandingkan nilai signifikan dengan nilai probabilitas 0,5. Dari sekian banyak indikator baik faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik, yang menjadi alasan paling besar responden dalam mengikuti olahraga beladiri adalah indikator orang tua dengan nilai T-hitung 20,597 dan koefisien 1,050.

Penelitian Sari & Pudjjuniarto (2016, pp. 650-653) menjelaskan bahwa latar belakang pada penelitian ini adalah olahraga menjadi kebutuhan bagi semua orang baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran dan kesehatan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer saat ini dan digemari oleh banyak kalangan adalah futsal. Futsal menjadi olahraga terpopuler di kalangan mahasiswi UNESA. Hal ini terbukti dengan munculnya UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) futsal Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dimana semangat mahasiswa dalam menggapai prestasi sangat tinggi karena adanya kompetisi maupun turnamen yang diadakan di tingkat nasional, daerah maupun antar mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi mahasiswi UNESA dalam mengikuti olahraga futsal di UKM Universitas Negeri Surabaya dilihat dari dimensi instrinsik adalah sangat tinggi sedangkan dilihat dari dimensi ekstrinsik adalah tinggi. Keseluruhan tingkat motivasi mahasiswi UNESA dalam mengikuti olahraga futsal di UKM Universitas Negeri Surabaya adalah tinggi.

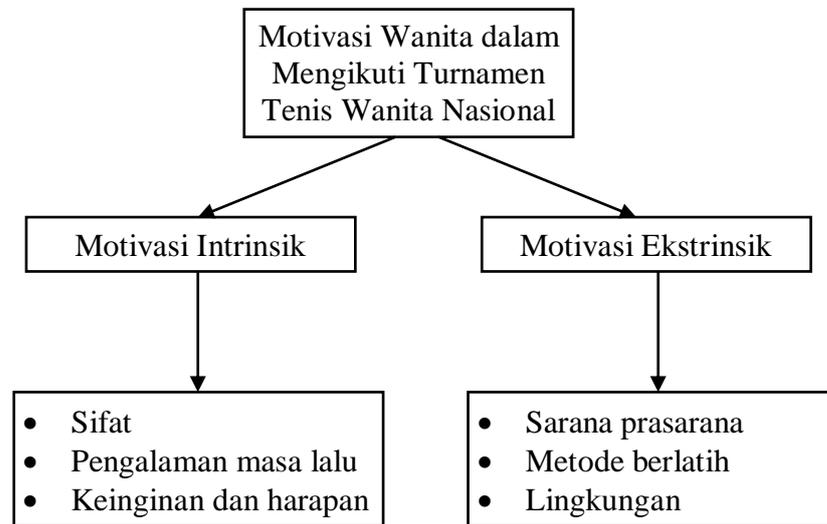
Ramandhasari & Legowo (2014, pp. 1-5) mengadakan penelitian yang mengangkat satu permasalahan mengenai konstruksi sosial dalam motivasi member (anggota) wanita sanggar senam “ceria” Sidoarjo dalam mengikuti senam aerobik. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Peter L Berger tentang

konstruksi sosial dan Alferdz Schutz tentang fenomenologi. Sifat penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Untuk pemilihan subyek penelitian, peneliti menggunakan sistem *purposive sampling*. Hasil penelitian yang didapatkan adalah hidup sehat dan bugar, *because motive* para member mengikuti senam aerobik untuk kebutuhan jasmani. *In order to motive* adalah menurunkan berat badan, jenjang untuk berkarir, sebagai kebutuhan seksual ibu rumah tangga, serta sebagai olahraga rekreasi. Konstruksi sosial motivasi member (anggota) wanita sanggar senam “ceria” mengikuti senam aerobik dilakukan secara rutin sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan untuk kebutuhan tubuh. Rutinnya mengikuti senam aerobik juga dapat menghasilkan manfaat yang lain yaitu, untuk kebugaran dan kesehatan, untuk menambah pengalaman dan pengetahuan lebih tentang senam aerobik, serta untuk berkarir.

### **C. Kerangka Berpikir**

Motivasi dasar untuk perilaku individu dalam olahraga merupakan motivasi intrinsik, tetapi motivasi ekstrinsik selalu ditambahkan. Dorongan ekstrinsik dapat meningkatkan motivasi intrinsik dengan meningkatkan kompetensi dan keputusan individu, dan dapat mengurangi motivasi intrinsik ketika dorongan mengurangi persaingan dan keputusan individu. Dengan kata lain, jika kontrol (aspek lingkungan) lebih diutamakan, maka penguatan yang diberikan akan menurunkan motivasi intrinsik. Semakin menonjol dan positif informasi tentang kompetensi pribadi dan kepuasan individu, semakin kuat motivasi intrinsiknya. Singkatnya motivasi dipengaruhi oleh sifat, pengalaman masa lalu, keinginan dan harapan

individu yang berasal dari dalam (motivasi intrinsik) dan sarana prasarana, metode berlatih, dan berasal dari lingkungan (motivasi ekstrinsik).



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

#### D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang akan dicari jawabannya melalui penelitian adalah berapakah persentase motivasi intrinsik dan ekstrinsik dari wanita yang mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya (Sugiyono, 2018, p.13).

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

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Tennis Outdoor Stadium FIKK UNY dengan alamat Karang Malang, Catur Tunggal Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 2 September 2023.

#### **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

Sugiyono (2018, p. 126) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta Turnamen Tennis Wanita Nasional sebanyak 158 peserta. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini merupakan bagian dari jumlah populasi (Sugiyono, 2018, p. 127).

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari peserta Turnamen Tenis Wanita Nasional. Perhitungan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Slovin* sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = margin error = 0,05

Berdasarkan rumus *Slovin* tersebut maka perhitungan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{158}{1+158(0,05)^2}$$

$$n = 45,14$$

Berdasarkan hasil tersebut, maka jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 45 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018, p. 68). Variabel dalam penelitian ini adalah motivasi wanita dalam mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional.

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Teknik

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengambilan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018, p. 224). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner.

### 2. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian ini dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012, p. 87). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *The Sport Motivation Scale (SMS)* yang mengadopsi dari penelitian Pelletier et al. (2016, pp. 35-53). Kisi-kisi instrumen *The Sport Motivation Scale (SMS)* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen *The Sport Motivation Scale (SMS)*

Variabel	Indikator	No Pernyataan
<i>The Sport Motivation Scale (SMS)</i>	<i>Amotivation</i>	3, 5, 19, 28
	<i>Extrinsic Motivation</i>	6, 7, 9, 10, 11, 14, 16, 17, 20, 21, 24, 26
	<i>Intrinsic Motivation</i>	1, 2, 4, 8, 12, 13, 15, 18, 20, 23, 25, 27
Jumlah		28

Sumber: Pelletier et al. (2016, pp. 35-53)

Pengukuran variabel dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial. Dalam penelitian gejala

sosial telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan menggunakan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi dimensi, dimensi dijabarkan menjadi sub-variabel kemudian sub-variabel dijabarkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Akhirnya indikator-indikator yang terukur ini dapat dijadikan titik tolak untuk membuat item instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab oleh responden. Setiap jawaban dihubungkan dengan bentuk pernyataan atau dukungan sikap yang diungkapkan dengan kata-kata sebagai berikut:

Sangat Setuju (SS) skor 4

Setuju (S) skor 3

Tidak Setuju (TS) skor 2

Sangat Tidak Setuju (STS) skor 1

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas**

Uji validitas merupakan persamaan data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung yang terjadi pada subyek penelitian (Sugiyono, 2018, p. 177). Peneliti tidak melakukan uji validitas instrumen dikarenakan instrumen penelitian yang digunakan sudah diuji validitasnya oleh peneliti terdahulu yaitu Pelletier et al. (2016, pp. 35-53) dengan nilai rata-rata korelasi sebesar 0,69.

## 2. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat seberapa konsisten hasil penelitian ini (Sugiyono, 2018, p. 179). Peneliti tidak melakukan uji reliabilitas instrumen dikarenakan instrumen penelitian yang digunakan sudah diuji reliabilitasnya oleh peneliti terdahulu yaitu Pelletier et al. (2016, pp. 35-53) dengan rata-rata nilai Cronbach Alpha sebesar 0,82.

### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya (Sugiyono, 2018, p. 482). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif presentasi dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2018, p. 482):

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

Keterangan:

P = Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Motivasi wanita dalam mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional dalam penelitian ini dikategorikan sebagai berikut:

Sangat Tinggi :  $X > Mi + 1,5 SDi$

Tinggi	: $Mi + 0,5 SDi < X \leq Mi + 1,5 SDi$
Cukup	: $Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$
Rendah	: $Mi - 1,5 SDi < X \leq Mi - 0,5 SDi$
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,5 SDi$

Perhitungan  $Mi$  (*Mean Ideal*) dan  $SDi$  (Standar Deviasi Ideal) adalah sebagai berikut:

$$Mi \text{ (Mean Ideal)} \quad : \frac{1}{2} (\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal})$$

$$SDi \text{ (Standar Deviasi Ideal)} \quad : \frac{1}{6} (\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal})$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan dan pendidikan terakhir.

##### a. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Perempuan	45	100,0
	Jumlah	45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa seluruh responden yang berjumlah 45 responden (100,0%) berjenis kelamin perempuan.

##### b. Karakteristik Responden Menurut Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Karakteristik Responden Menurut Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	20-30	9	20,0
2	31-40	16	35,6
3	41-50	14	31,1
4	51-60	5	11,1
5	> 60	1	2,2
	Jumlah	45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia antara 31-40 tahun sebanyak 16 responden (35,6%).

c. Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
1	BUMD	1	2,2
2	Dokter	2	4,4
3	Dokter Bedah Anak	1	2,2
4	Dosen	2	4,4
5	Enterpreneur	2	4,4
6	Ibu Rumah Tangga	13	28,9
7	Karyawan Swasta	7	15,6
8	Pedagang	1	2,2
9	Pegawai Swasta	1	2,2
10	Perawat	1	2,2
11	PNS	2	4,4
12	Tenaga Kesehatan	1	2,2
13	Wiraswasta	11	24,4
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 13 responden (28,9%).

d. Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Terakhir

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Terakhir

No	Pendidikan Terakhir	Jumlah	Persentase (%)
1	SLTA	6	13,3
2	D3	2	4,4
3	S1	25	55,6
4	S2	9	20,0
5	S3	3	6,7
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berpendidikan terakhir S1 sebanyak 25 responden (55,6%).

## 2. Deskripsi Jawaban Responden

Deskripsi jawaban responden terhadap kuesioner dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

### a. Pernyataan 1

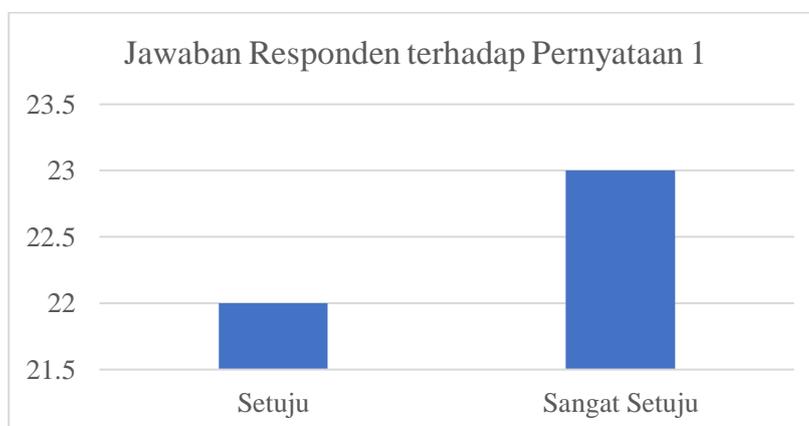
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan dalam menjalani pengalaman yang menarik” dapat dilihat pada Tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 1

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Setuju	22	48,9
2	Sangat Setuju	23	51,1
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab sangat setuju sebanyak 23 responden (51,1%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan dalam menjalani pengalaman yang menarik”.



Gambar 2. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 1

b. Pernyataan 2

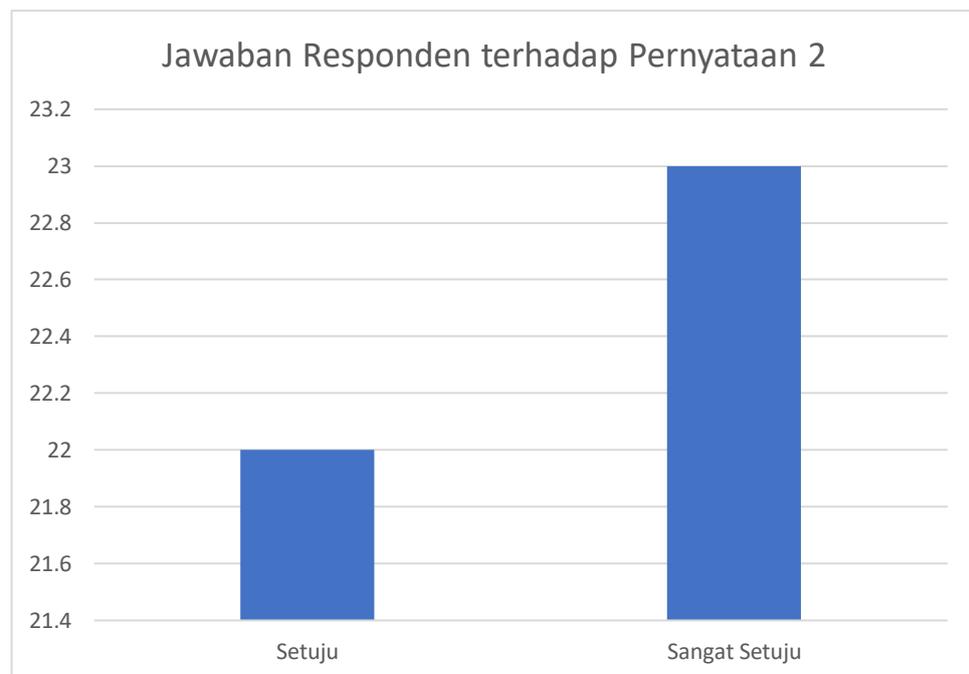
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang diberikan kepada saya untuk mengetahui lebih banyak tentang olahraga yang saya tekuni” dapat dilihat pada Tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 2

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Setuju	22	48,9
2	Sangat Setuju	23	51,1
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab sangat setuju sebanyak 23 responden (51,1%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang diberikan kepada saya untuk mengetahui lebih banyak tentang olahraga yang saya tekuni”.



Gambar 3. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 2

c. Pernyataan 3

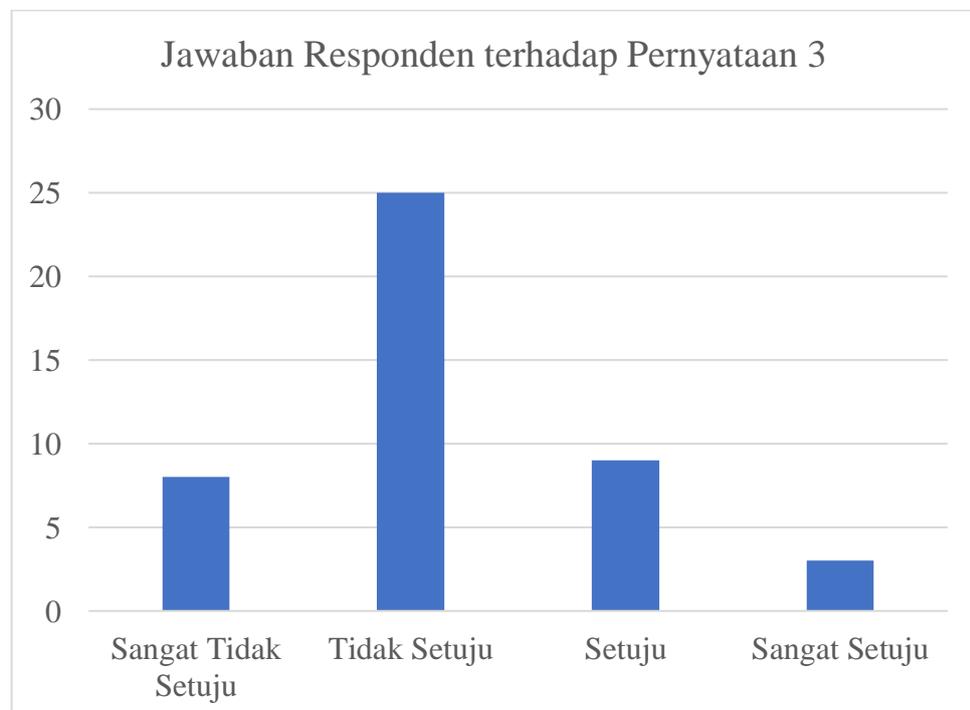
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya tidak punya alasan yang kuat untuk berolahraga kompetisi” dapat dilihat pada Tabel 8 di bawah ini.

Tabel 8. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 3

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	8	17,8
2	Tidak Setuju	25	55,6
3	Setuju	9	20,0
4	Sangat Setuju	3	6,7
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 8 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab tidak setuju sebanyak 25 responden (55,6%) terhadap pernyataan “Saya tidak punya alasan yang kuat untuk berolahraga kompetisi”.



Gambar 4. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 3

d. Pernyataan 4

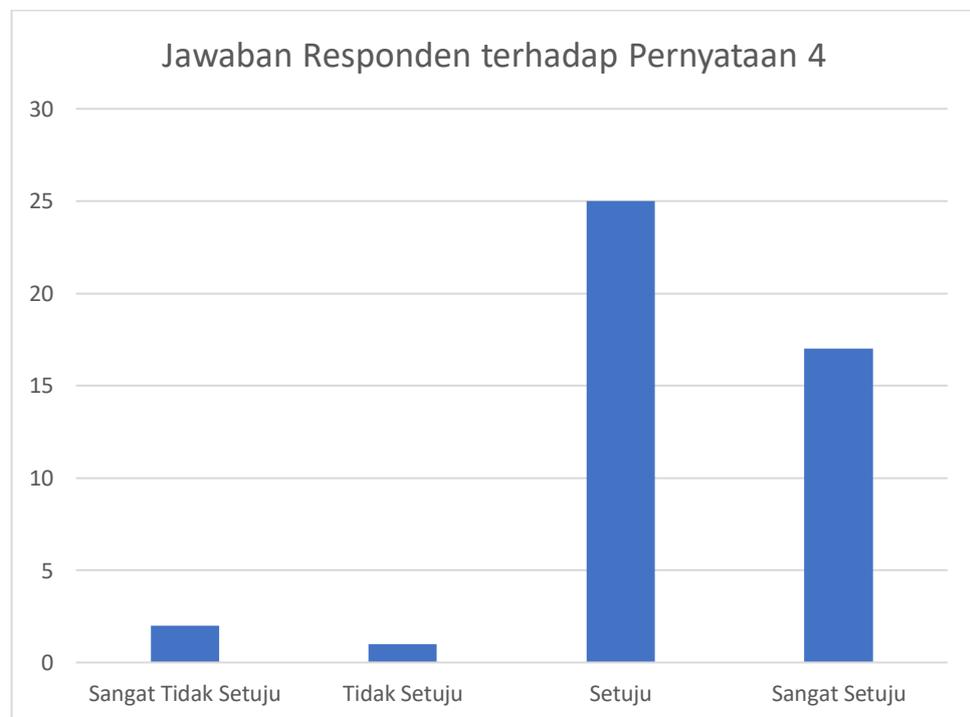
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan menemukan teknik pelatihan baru” dapat dilihat pada Tabel 9 di bawah ini.

Tabel 9. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 4

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	2	4,4
2	Tidak Setuju	1	2,2
3	Setuju	25	55,6
4	Sangat Setuju	17	37,8
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 9 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 25 responden (55,6%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan menemukan teknik pelatihan baru”.



Gambar 5. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 4

e. Pernyataan 5

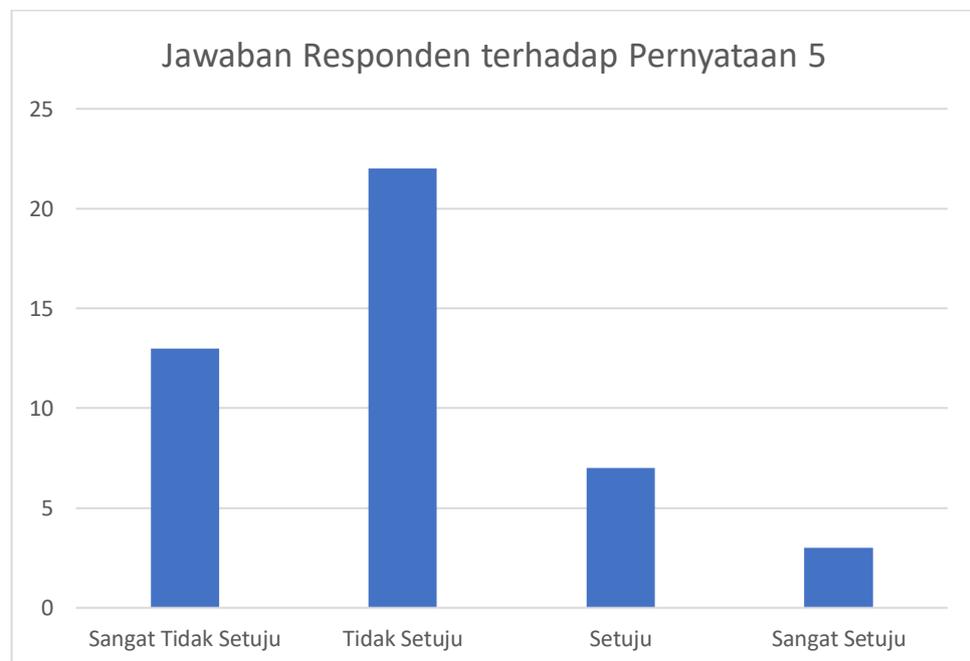
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya memiliki kesan bahwa saya tidak mampu untuk sukses dalam olahraga kompetisi ini” dapat dilihat pada Tabel 10 di bawah ini.

Tabel 10. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 5

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	13	28,9
2	Tidak Setuju	22	48,9
3	Setuju	7	15,6
4	Sangat Setuju	3	6,7
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 10 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab tidak setuju sebanyak 22 responden (48,9%) terhadap pernyataan “Saya memiliki kesan bahwa saya tidak mampu untuk sukses dalam olahraga kompetisi ini”.



Gambar 6. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 5

f. Pernyataan 6

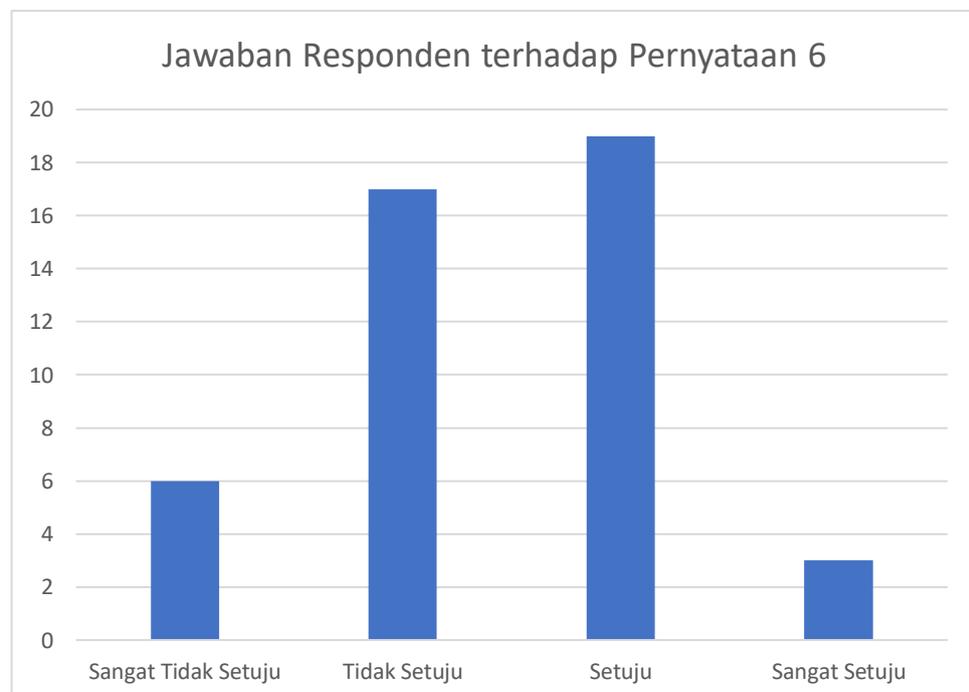
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena hal ini memungkinkan saya untuk dihargai dengan baik oleh orang-orang yang saya kenal” dapat dilihat pada Tabel 11 di bawah ini.

Tabel 11. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 6

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	6	13,3
2	Tidak Setuju	17	37,8
3	Setuju	19	42,2
4	Sangat Setuju	3	6,7
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 11 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 19 responden (42,2%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena hal ini memungkinkan saya untuk dihargai dengan baik oleh orang-orang yang saya kenal”.



Gambar 7. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 6

g. Pernyataan 7

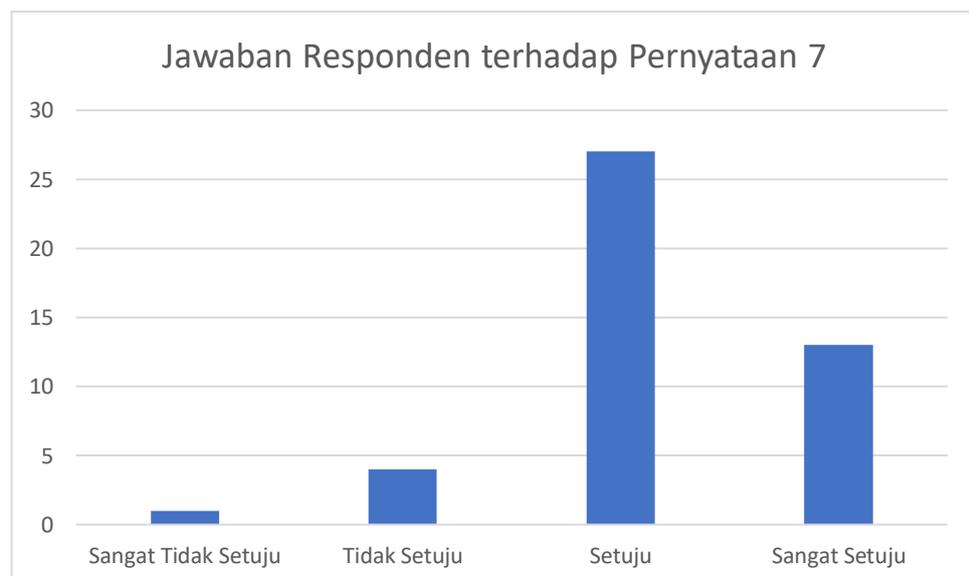
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena menurut saya, ini adalah salah satu cara terbaik untuk bertemu dengan orang lain” dapat dilihat pada Tabel 12 di bawah ini.

Tabel 12. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 7

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	1	2,2
2	Tidak Setuju	4	8,9
3	Setuju	27	60,0
4	Sangat Setuju	13	28,9
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 12 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 27 responden (60,0%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena menurut saya, ini adalah salah satu cara terbaik untuk bertemu dengan orang lain”.



Gambar 8. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 7

h. Pernyataan 8

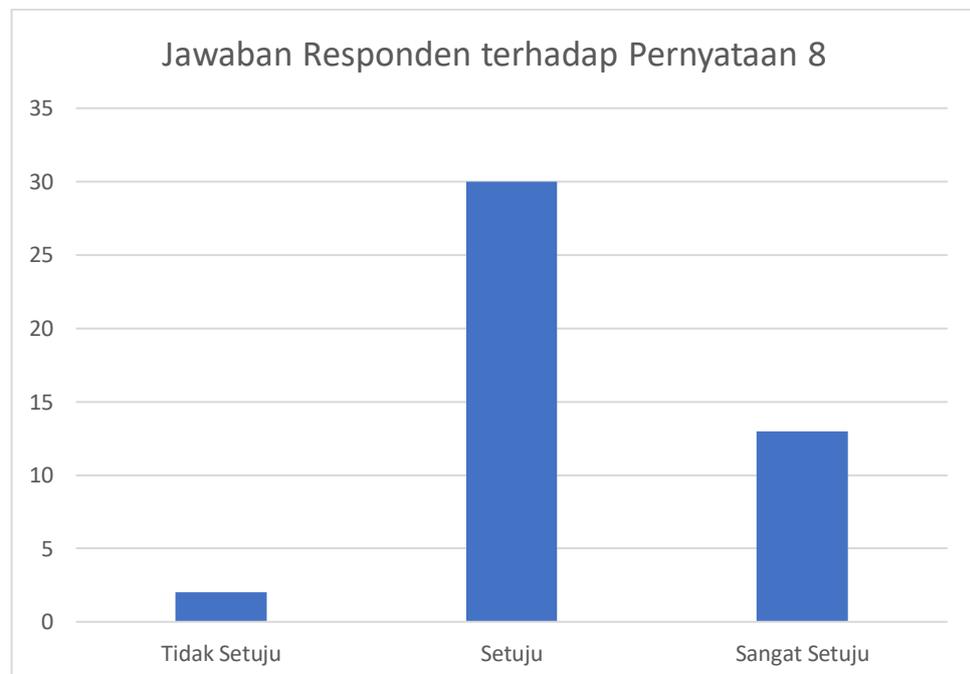
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya merasakan banyak kepuasan pribadi saat menguasai teknik latihan tertentu yang sulit” dapat dilihat pada Tabel 13 di bawah ini.

Tabel 13. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 8

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	2	4,4
2	Setuju	30	66,7
3	Sangat Setuju	13	28,9
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 13 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 30 responden (66,7%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya merasakan banyak kepuasan pribadi saat menguasai teknik latihan tertentu yang sulit”.



Gambar 9. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 8

i. Pernyataan 9

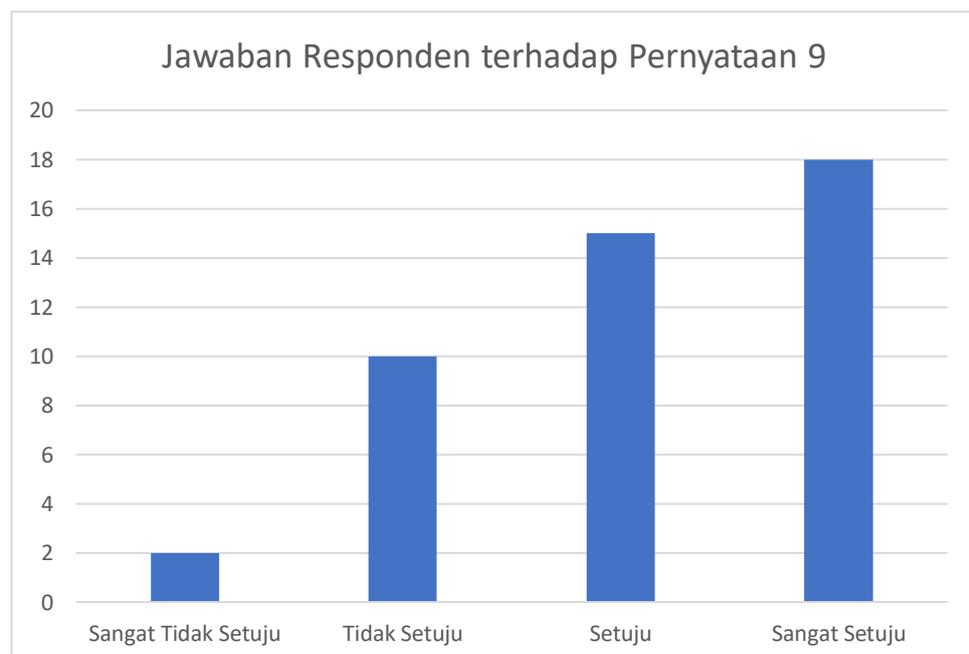
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena itu mutlak diperlukan untuk melakukan olahraga jika seseorang ingin bugar” dapat dilihat pada Tabel 14 di bawah ini.

Tabel 14. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 9

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	2	4,4
2	Tidak Setuju	10	22,2
3	Setuju	15	33,3
4	Sangat Setuju	18	40,0
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 14 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab sangat setuju sebanyak 18 responden (40,0%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena itu mutlak diperlukan untuk melakukan olahraga jika seseorang ingin bugar”.



Gambar 10. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 9

j. Pernyataan 10

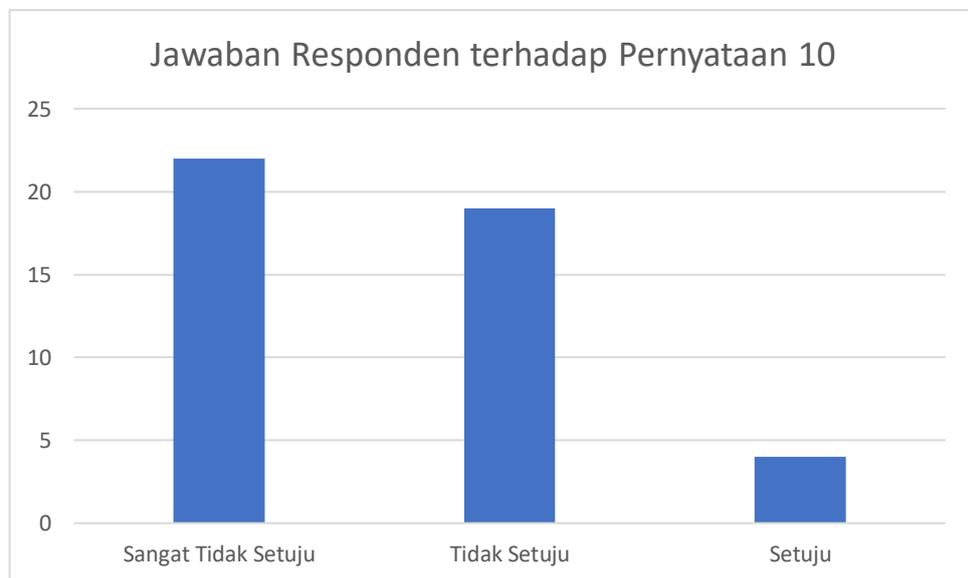
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena gengsi menjadi seorang atlet” dapat dilihat pada Tabel 15 di bawah ini.

Tabel 15. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 10

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	22	48,9
2	Tidak Setuju	19	42,2
3	Setuju	4	8,9
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 15 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab sangat tidak setuju sebanyak 22 responden (48,9%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena gengsi menjadi seorang atlet”.



Gambar 11. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 10

k. Pernyataan 11

Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah salah satu cara terbaik yang saya pilih untuk

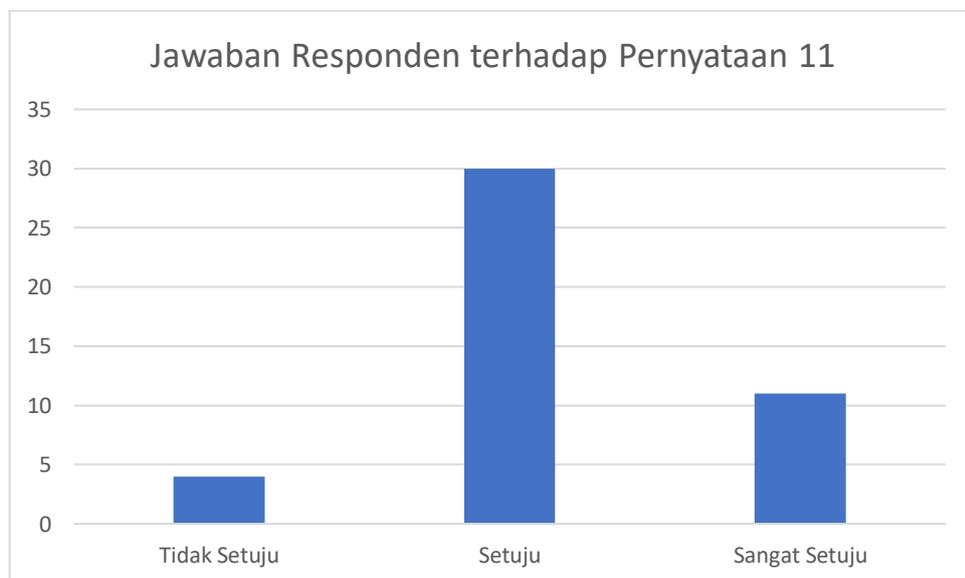
mengembangkan aspek-aspek lain dari diri saya” dapat dilihat pada Tabel 16 di bawah ini.

Tabel 16. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 11

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	4	8,9
2	Setuju	30	66,7
3	Sangat Setuju	11	24,4
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 16 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 30 responden (66,7%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah salah satu cara terbaik yang saya pilih untuk mengembangkan aspek-aspek lain dari diri saya”.



Gambar 12. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 11

#### 1. Pernyataan 12

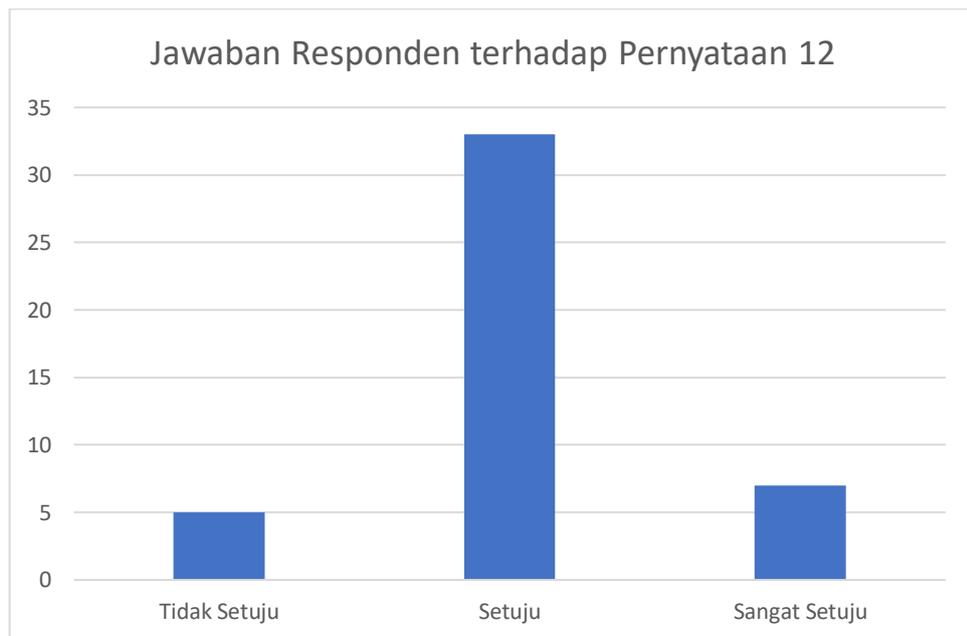
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan saat memperbaiki beberapa titik lemah saya” dapat dilihat pada Tabel 17 di bawah ini.

Tabel 17. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 12

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	5	11,1
2	Setuju	33	73,3
3	Sangat Setuju	7	15,6
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 17 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 33 responden (73,3%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan saat memperbaiki beberapa titik lemah saya”.



Gambar 13. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 12

#### m. Pernyataan 13

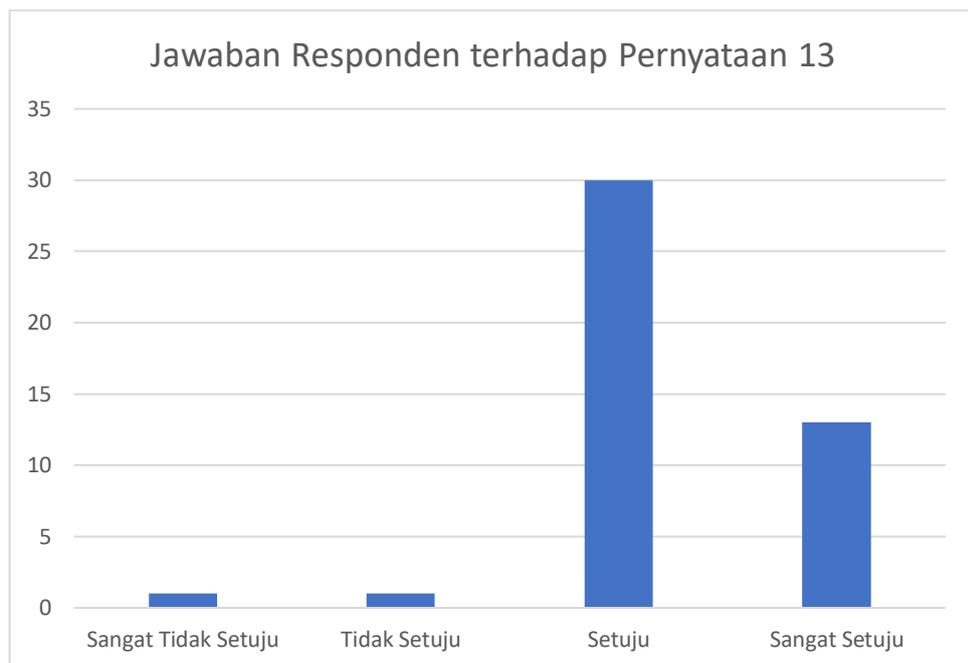
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kegembiraan yang saya rasakan ketika saya benar-benar terlibat dalam aktivitas” dapat dilihat pada Tabel 18 di bawah ini.

Tabel 18. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 13

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	1	2,2
2	Tidak Setuju	1	2,2
3	Setuju	30	66,7
4	Sangat Setuju	13	28,9
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 18 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 30 responden (66,7%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kegembiraan yang saya rasakan ketika saya benar-benar terlibat dalam aktivitas”.



Gambar 14. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 13

#### n. Pernyataan 14

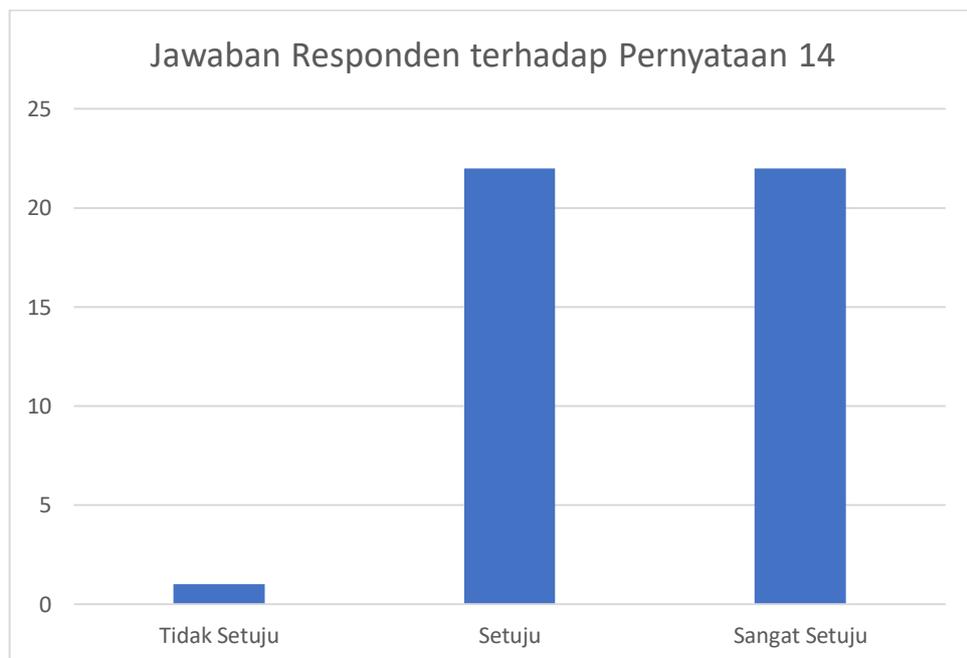
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya harus berolahraga untuk merasa nyaman dengan diri saya sendiri” dapat dilihat pada Tabel 19 di bawah ini.

Tabel 19. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 14

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	1	2,2
2	Setuju	22	48,9
3	Sangat Setuju	22	48,9
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 19 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju dan sangat setuju sebanyak 22 responden (48,9%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya harus berolahraga untuk merasa nyaman dengan diri saya sendiri”.



Gambar 15. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 14

o. Pernyataan 15

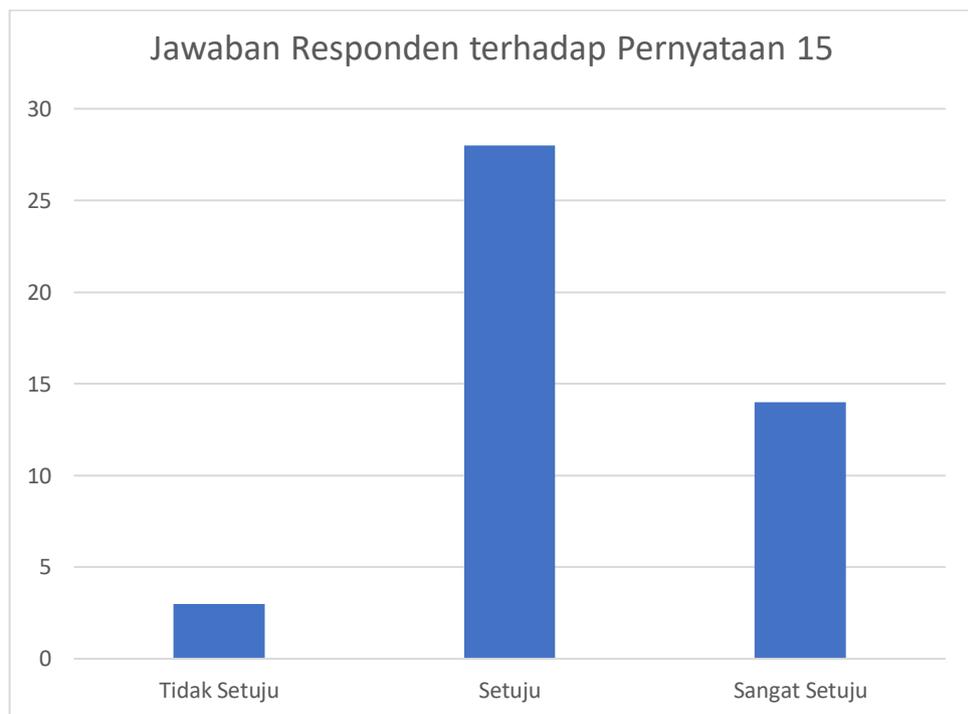
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kepuasan yang saya rasakan ketika saya menyempurnakan kemampuan saya” dapat dilihat pada Tabel 20 di bawah ini.

Tabel 20. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 15

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	3	6,7
2	Setuju	28	62,2
3	Sangat Setuju	14	31,1
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 20 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 28 responden (62,2%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kepuasan yang saya rasakan ketika saya menyempurnakan kemampuan saya”.



Gambar 16. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 15

p. Pernyataan 16

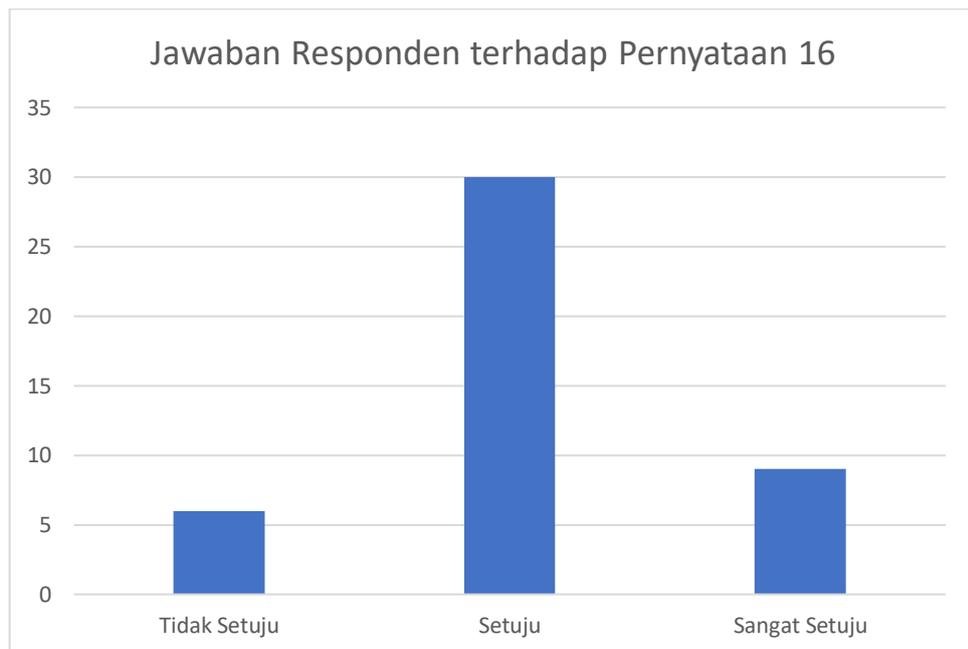
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena orang-orang di sekitar saya menganggap penting untuk tetap bugar” dapat dilihat pada Tabel 21 di bawah ini.

Tabel 21. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 16

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	6	13,3
2	Setuju	30	66,7
3	Sangat Setuju	9	20,0
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 21 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 30 responden (66,7%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena orang-orang di sekitar saya menganggap penting untuk tetap bugar”.



Gambar 17. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 16

q. Pernyataan 17

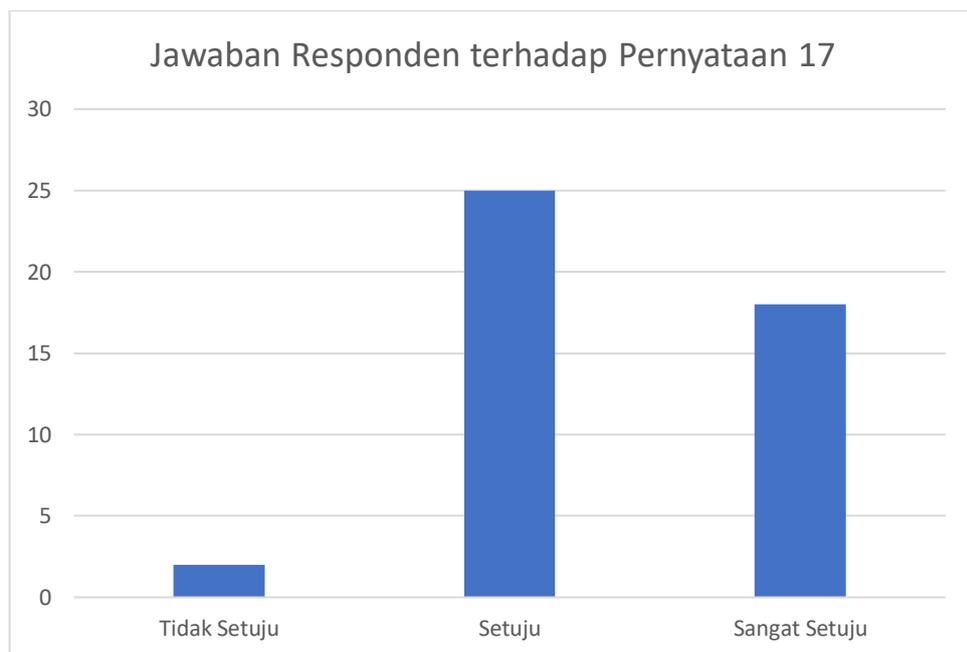
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah cara yang baik untuk mempelajari banyak hal yang dapat berguna bagi saya di area lain dalam hidup saya” dapat dilihat pada Tabel 22 di bawah ini.

Tabel 22. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 17

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	2	4,4
2	Setuju	25	55,6
3	Sangat Setuju	18	40,0
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 22 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 25 responden (55,6%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah cara yang baik untuk mempelajari banyak hal yang dapat berguna bagi saya di area lain dalam hidup saya”.



Gambar 18. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 17

r. Pernyataan 18

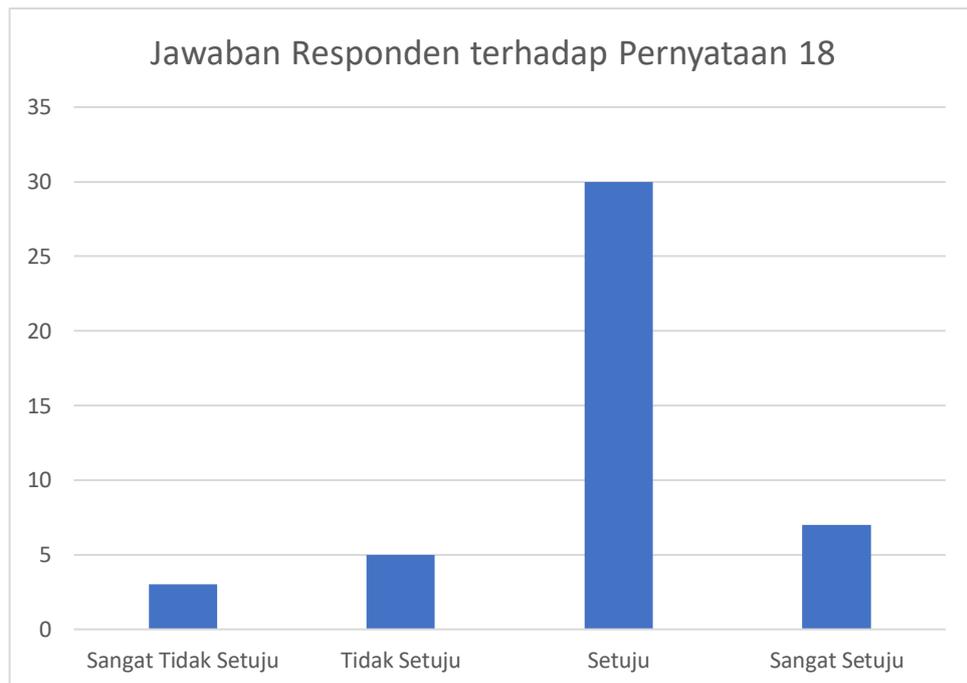
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk emosi intens yang saya rasakan ketika melakukan olahraga yang saya sukai” dapat dilihat pada Tabel 23 di bawah ini.

Tabel 23. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 18

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	3	6,7
2	Tidak Setuju	5	11,1
3	Setuju	30	66,7
4	Sangat Setuju	7	15,6
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 23 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 30 responden (66,7%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk emosi intens yang saya rasakan ketika melakukan olahraga yang saya sukai”.



Gambar 19. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 18

s. Pernyataan 19

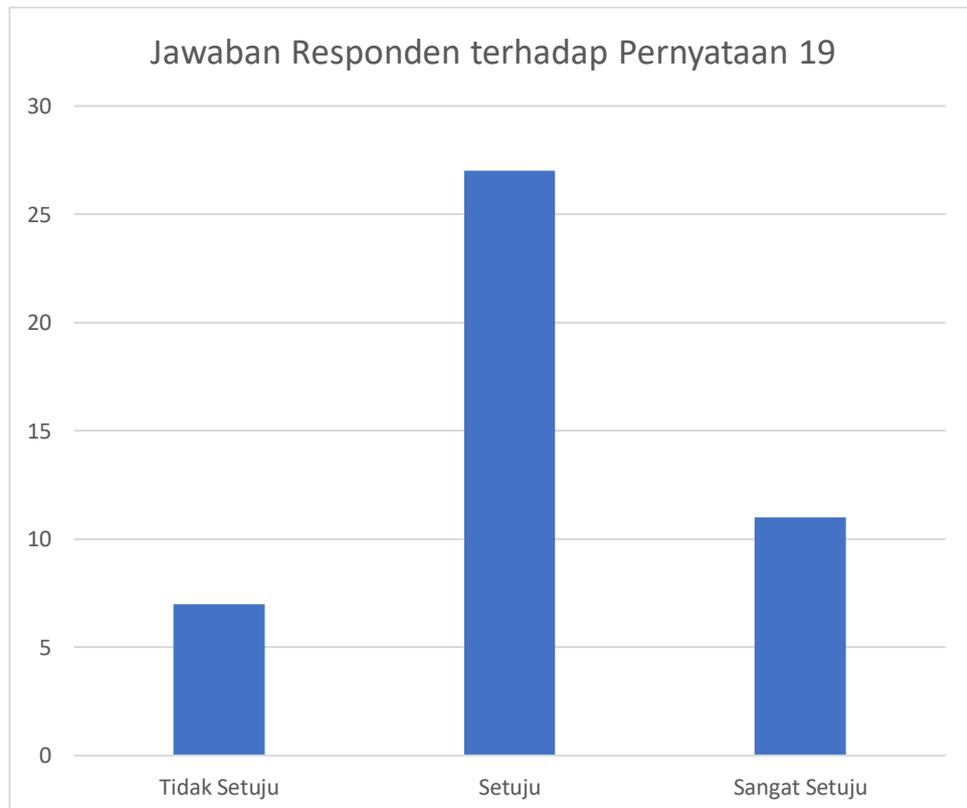
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya tidak sungguh-sungguh berpikir bahwa tempat saya adalah dalam olahraga” dapat dilihat pada Tabel 24 di bawah ini.

Tabel 24. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 19

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	7	15,6
2	Setuju	27	60,0
3	Sangat Setuju	11	24,4
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 24 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 27 responden (60,0%) terhadap pernyataan “Saya tidak sungguh-sungguh berpikir bahwa tempat saya adalah dalam olahraga”.



Gambar 20. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 19

t. Pernyataan 20

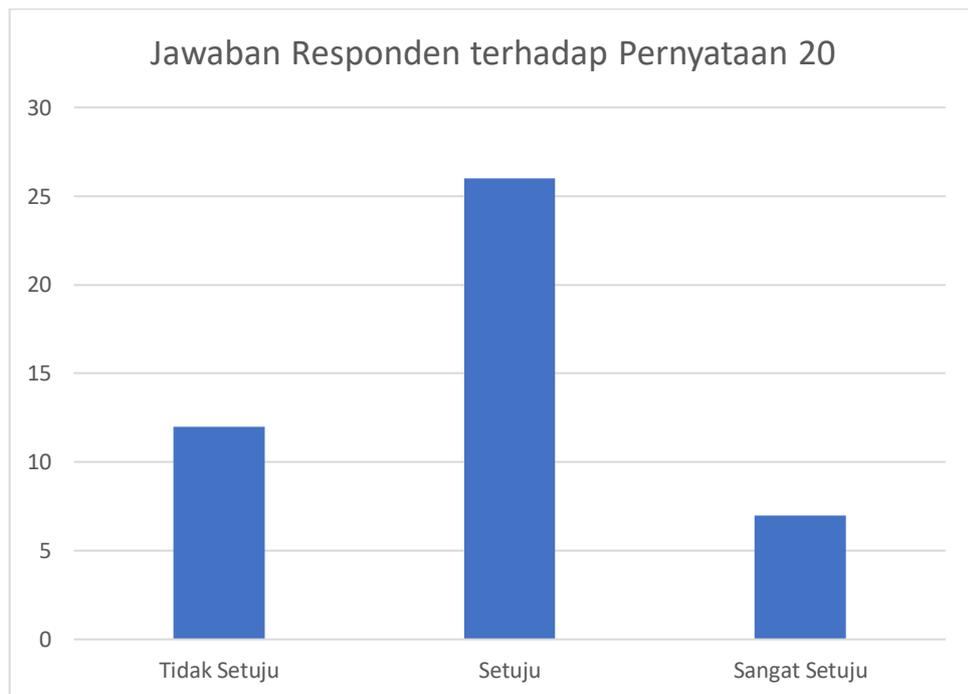
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan ketika melakukan gerakan tertentu yang sulit” dapat dilihat pada Tabel 25 di bawah ini.

Tabel 25. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 20

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	12	26,7
2	Setuju	26	57,8
3	Sangat Setuju	7	15,6
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 25 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 26 responden (57,8%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan ketika melakukan gerakan tertentu yang sulit”.



Gambar 21. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 20

u. Pernyataan 21

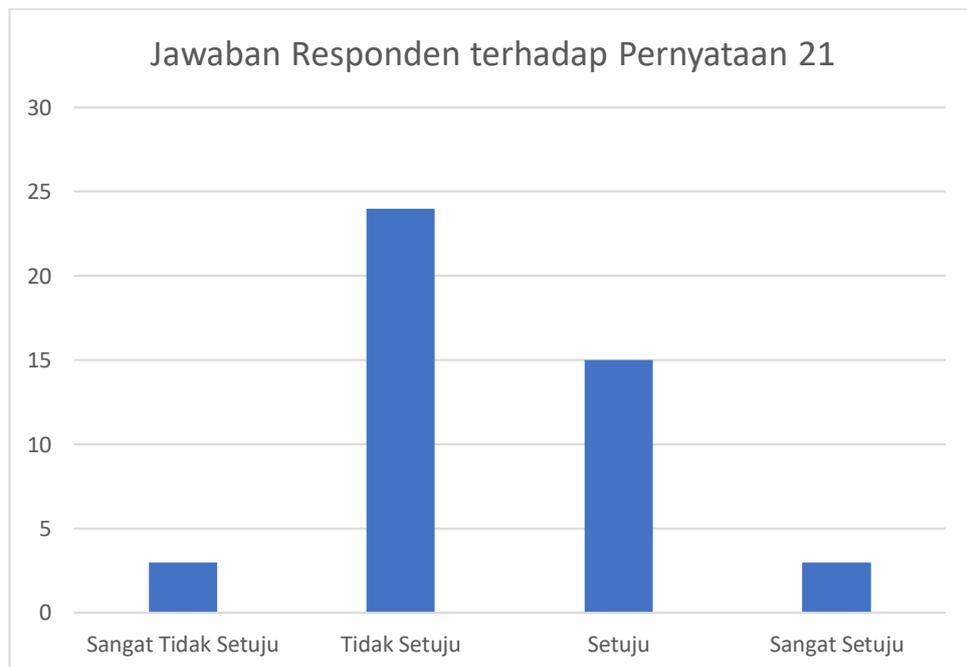
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya akan merasa tidak enak jika tidak meluangkan waktu untuk melakukannya” dapat dilihat pada Tabel 26 di bawah ini.

Tabel 26. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 21

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	3	6,7
2	Tidak Setuju	24	53,3
3	Setuju	15	33,3
4	Sangat Setuju	3	6,7
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 26 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab tidak setuju sebanyak 24 responden (53,3%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya akan merasa tidak enak jika tidak meluangkan waktu untuk melakukannya”.



Gambar 22. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 21

v. Pernyataan 22

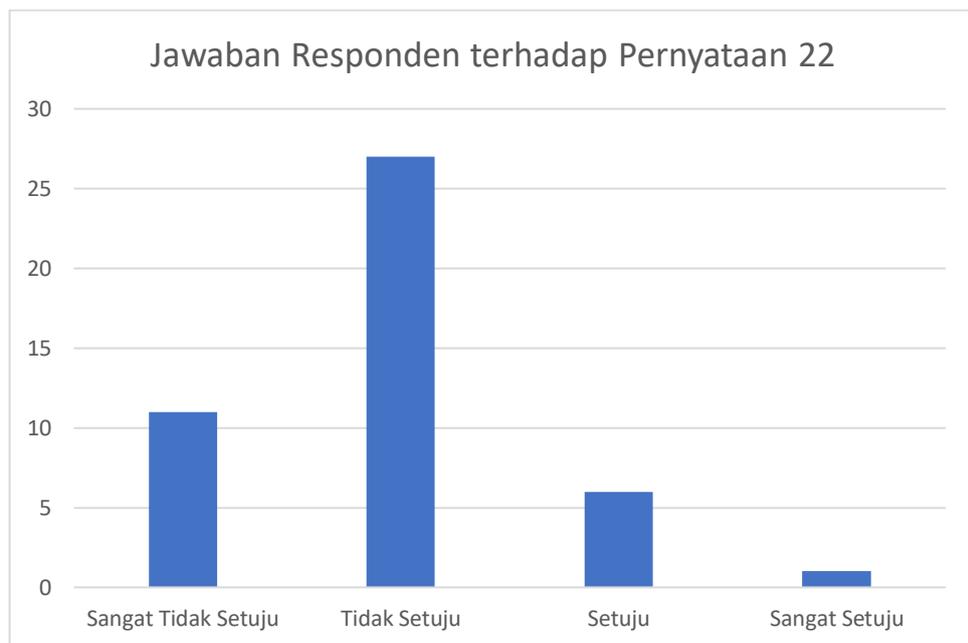
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk menunjukkan kepada orang lain seberapa baik saya dalam olahraga” dapat dilihat pada Tabel 27 di bawah ini.

Tabel 27. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 22

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	11	24,4
2	Tidak Setuju	27	60,0
3	Setuju	6	13,3
4	Sangat Setuju	1	2,2
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 27 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab tidak setuju sebanyak 27 responden (60,0%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk menunjukkan kepada orang lain seberapa baik saya dalam olahraga”.



Gambar 23. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 22

w. Pernyataan 23

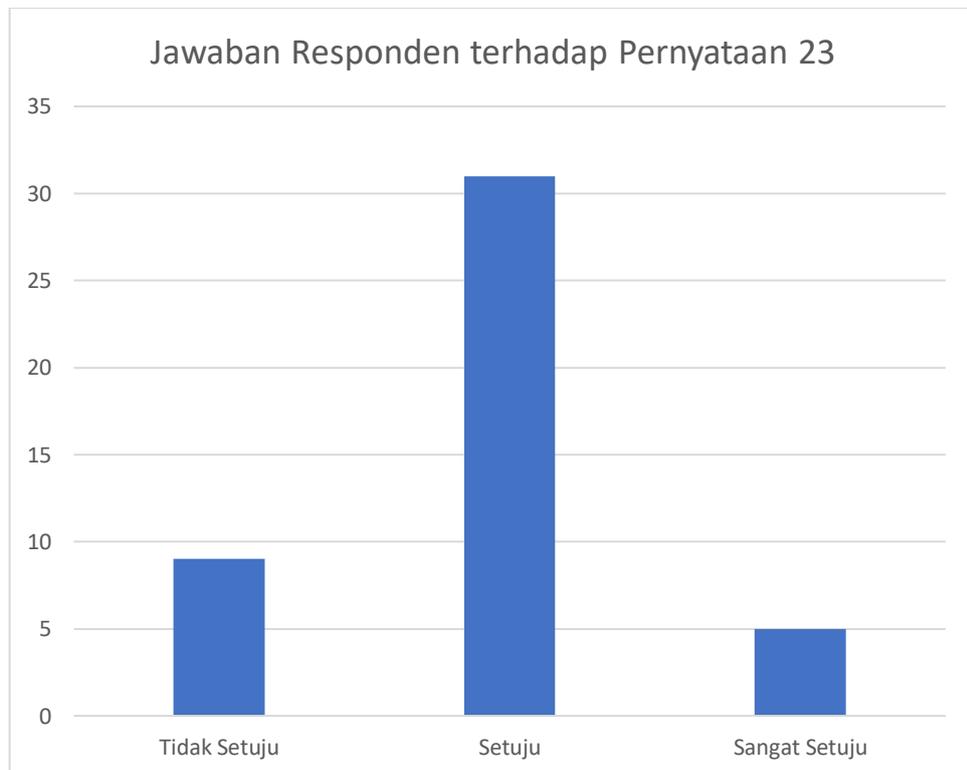
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan saat mempelajari teknik pelatihan yang belum pernah saya coba sebelumnya” dapat dilihat pada Tabel 28 di bawah ini.

Tabel 28. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 23

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	9	20,0
2	Setuju	31	68,9
3	Sangat Setuju	5	11,1
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 28 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 31 responden (68,9%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan saat mempelajari teknik pelatihan yang belum pernah saya coba sebelumnya”.



Gambar 24. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 23

x. Pernyataan 24

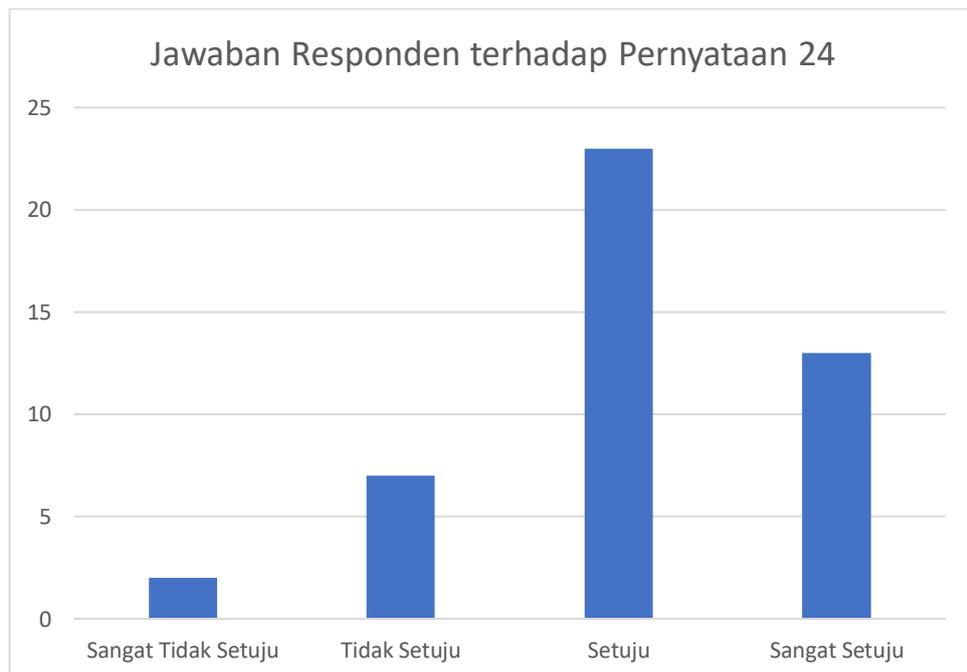
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga hubungan baik dengan teman-teman saya” dapat dilihat pada Tabel 29 di bawah ini.

Tabel 29. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 24

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	2	4,4
2	Tidak Setuju	7	15,6
3	Setuju	23	51,1
4	Sangat Setuju	13	28,9
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 29 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 23 responden (51,1%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga hubungan baik dengan teman-teman saya”.



Gambar 25. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 24

y. Pernyataan 25

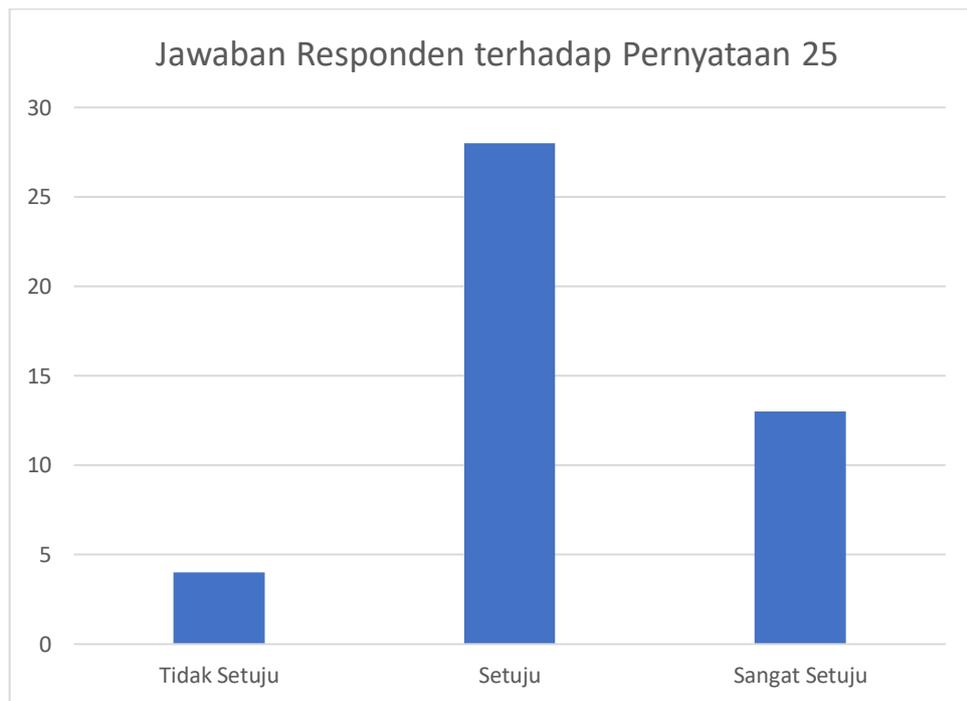
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya menyukai perasaan benar-benar terlibat dalam aktivitas” dapat dilihat pada Tabel 30 di bawah ini.

Tabel 30 Jawaban Responden terhadap Pernyataan 25

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	4	8,9
2	Setuju	28	62,2
3	Sangat Setuju	13	28,9
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 30 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 28 responden (62,2%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya menyukai perasaan benar-benar terlibat dalam aktivitas”.



Gambar 26. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 25

z. Pernyataan 26

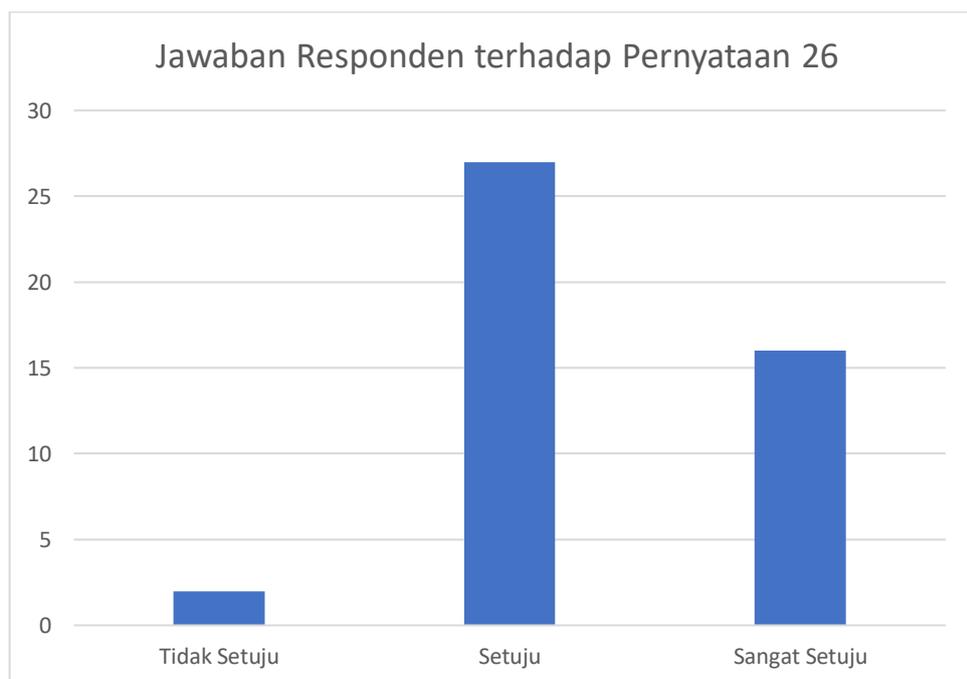
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya harus melakukan olahraga secara teratur” dapat dilihat pada Tabel 31 di bawah ini.

Tabel 31. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 26

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	2	4,4
2	Setuju	27	60,0
3	Sangat Setuju	16	35,6
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 31 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 27 responden (60,0%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya harus melakukan olahraga secara teratur”.



Gambar 27. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 26

aa. Pernyataan 27

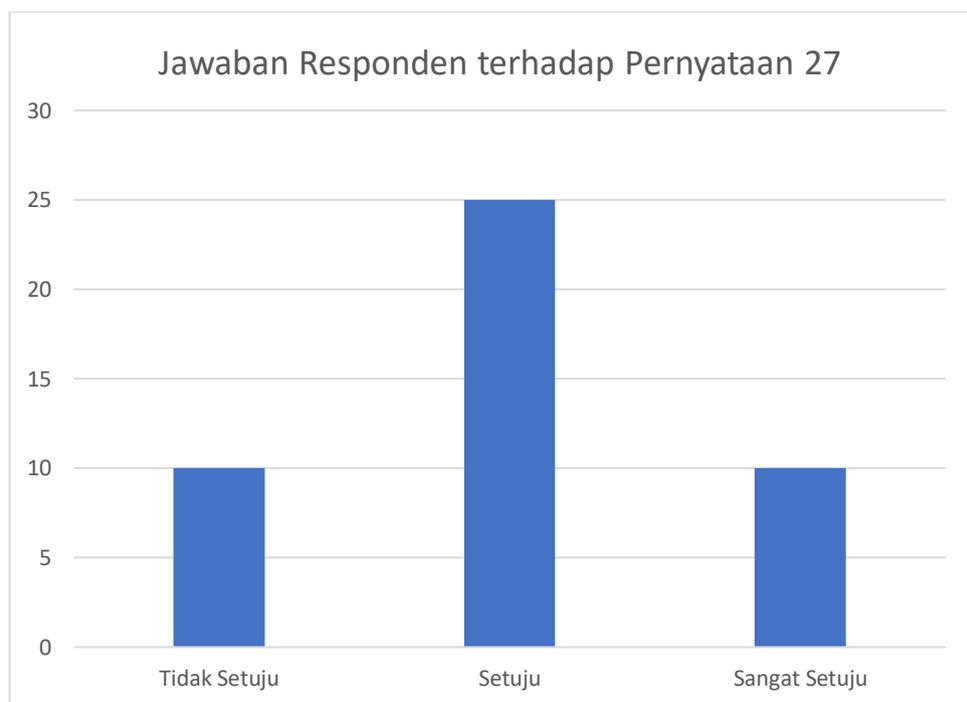
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan menemukan strategi kinerja baru” dapat dilihat pada Tabel 32 di bawah ini.

Tabel 32. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 27

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Setuju	10	22,2
2	Setuju	25	55,6
3	Sangat Setuju	10	22,2
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 32 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab setuju sebanyak 25 responden (55,6%) terhadap pernyataan “Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan menemukan strategi kinerja baru”.



Gambar 28. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 27

bb. Pernyataan 28

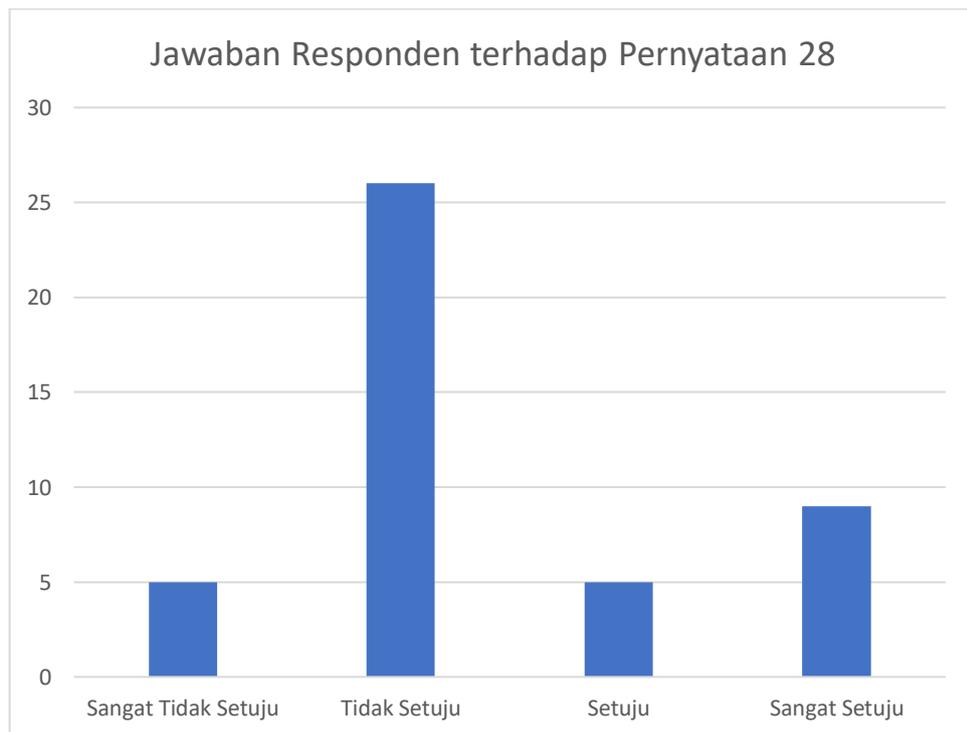
Jawaban responden terhadap pernyataan “Saya tidak bisa mencapai tujuan berolahraga kompetisi yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri” dapat dilihat pada Tabel 33 di bawah ini.

Tabel 33. Jawaban Responden terhadap Pernyataan 28

No	Jawaban	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat Tidak Setuju	5	11,1
2	Tidak Setuju	26	57,8
3	Setuju	5	11,1
4	Sangat Setuju	9	20,0
Jumlah		45	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2023

Tabel 33 menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab tidak setuju sebanyak 26 responden (57,8%) terhadap pernyataan “Saya tidak bisa mencapai tujuan berolahraga kompetisi yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri”.



Gambar 29. Grafik Jawaban Responden terhadap Pernyataan 28

Perhitungan  $M_i$  dan  $SD_i$  variabel motivasi wanita dalam mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Mean Ideal (Mi)} & : \frac{1}{2} (\text{nilai maksimal} + \text{nilai minimal}) \\ & : \frac{1}{2} (112 + 28) \\ & : 70 \end{aligned}$$

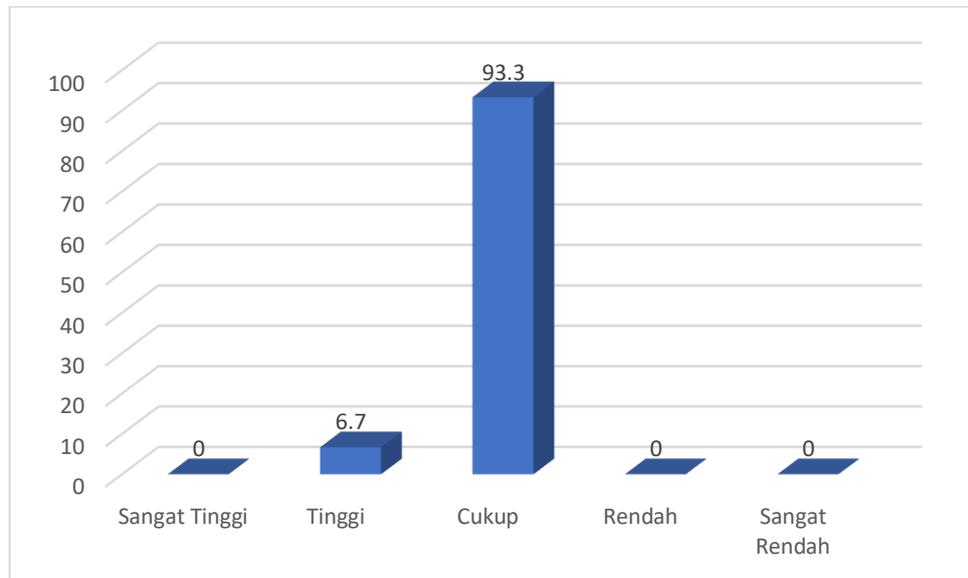
$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi (SDi)} & : \frac{1}{6} (\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimal}) \\ & : \frac{1}{6} (112 - 28) \\ & : 14 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas maka didapatkan tabel kategori data sebagai berikut:

Tabel 34. Kategori Data Variabel Motivasi Wanita dalam Mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1.	$X > 130$	0	0	Sangat Tinggi
2.	$90 < X \leq 130$	3	6,7	Tinggi
3.	$50 < X \leq 90$	42	93,3	Cukup
4.	$10 < X \leq 50$	0	0	Rendah
5.	$X \leq 10$	0	0	Sangat Rendah
Jumlah		45	100	

Berdasarkan tabel tersebut sebagian besar responden penelitian yaitu sebesar 42 responden atau 93,3% memiliki motivasi dalam kategori cukup. Sedangkan sebanyak 3 responden atau 6,7% memiliki motivasi dalam kategori tinggi. Data tersebut dapat disajikan dalam grafik sebagai berikut:



Gambar 30. Grafik Kategori Motivasi wanita dalam Mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional

Motivasi wanita dalam mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional dikelompokkan ke dalam dua kelompok motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa total skor motivasi seluruh responden adalah 3627. Total skor motivasi intrinsik seluruh responden adalah 1868 (51,5%), sedangkan total skor motivasi ekstrinsik seluruh responden adalah 1759 (48,5%).

## B. Pembahasan

Berdasarkan jawaban responden seperti yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden menjawab setuju terhadap pernyataan-pernyataan tentang motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis wanita nasional. Hal ini sesuai dengan teori motivasi yang dikemukakan oleh McClelland. Menurut McClelland pada diri manusia terdapat dua motivasi, yaitu motif primer (motif yang tak dipelajari) dan motif sekunder (motif yang dipelajari) dari interaksi

dengan orang lain dan berdasarkan pengalaman. motif sekunder disebut motif sosial karena timbul dengan interaksi orang lain.

Motif sekunder dibedakan menjadi tiga macam yaitu: 1) Motif Untuk Berprestasi (*Need For Achievement*). Berprestasi merupakan suatu dorongan yang ada pada setiap individu untuk mencapai suatu hasil kegiatan dan kerja kerasnya yang maksimal. Secara naluri setiap manusia memiliki kebutuhan untuk melakukan kegiatan dengan lebih baik dari sebelumnya dan menjadi manusia yang lebih baik. Motif berprestasi merupakan sebagai dorongan untuk menjadi sukses dalam situasi kompetisi dengan ukuran keunggulan dibandingkan dengan standar atau kemampuan individu yang lain. 2) Motif Untuk Berafiliasi (*Need For Affiliation*). Manusia ialah makhluk sosial, secara naluri dengan interaksi individu dengan individu lain saling membutuhkan dan dorongan untuk berafiliasi dengan antar individu saling melekat. Setiap individu harus menjaga hubungan baik dengan individu yang lainnya. 3) Motif Untuk Berkuasa (*Need For Power*). Manusia memiliki kecenderungan untuk mempengaruhi serta menguasai individu lain, baik dalam kelompok sosial yang besar maupun kecil. Motif untuk menguasai orang lain disebut motif berkuasa menurut McClelland. Motif berkuasa ini merupakan usaha dalam mengarahkan perilaku seseorang untuk mencapai kepuasan dengan tujuan tertentu, yaitu kekuasaan dengan jalan mengontrol dan menguasai orang lain.

Motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis wanita nasional juga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Hal ini sejalan dengan pendapat Sardiman (2018, p. 89) yaitu bahwa motivasi intrinsik merupakan suatu dorongan dari dalam diri individu dan tidak memerlukan rangsang dari luar. Dalam diri

individu sudah terdapat suatu dorongan untuk melakukan sesuatu. Menurut Uno (2016, p. 23) motivasi intrinsik memiliki tiga indikator yaitu indikator adanya hasrat, keinginan untuk berhasil, timbulnya dorongan kebutuhan, adanya suatu harapan serta cita-cita. Sedangkan motivasi ekstrinsik menurut Uno (2016, p. 23) adalah motivasi yang datangnya dari luar diri seseorang disebut motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik memiliki tiga indikator yakni penghargaan, kegiatan belajar yang menarik, dan lingkungan sosial.

Wanita yang berpartisipasi dalam turnamen tenis wanita nasional mengacu teori *expectancy* didorong oleh harapan positif akan keberhasilan wanita dalam pertandingan. Wanita percaya bahwa upaya keras, latihan yang konsisten, dan fokus pada strategi permainan akan menghasilkan hasil yang memuaskan. Keyakinan ini mendasarkan pada harapan bahwa kemampuan atlet akan memberikan kontribusi signifikan terhadap performa di lapangan tenis. Selain itu, motivasi wanita juga dipengaruhi oleh nilai-nilai intrinsik dan ekstrinsik yang melekat pada partisipasi dalam turnamen ini. Nilai intrinsik mencakup kepuasan dari pencapaian pribadi, pengembangan keterampilan, dan pengalaman keberhasilan dalam dunia tenis. Sementara itu, nilai ekstrinsik termasuk pujian, pengakuan, atau hadiah materi yang dapat diperoleh sebagai hasil dari performa yang gemilang dalam turnamen. Dengan demikian, teori *expectancy* memainkan peran penting dalam membentuk motivasi wanita untuk aktif mengikuti dan berkompetisi di tingkat nasional dalam dunia tenis.

Motivasi wanita dalam mengikuti turnamen tenis wanita nasional dapat dianalisis melalui teori motivasi berprestasi. Dalam kerangka teori ini, wanita yang

terlibat dalam olahraga ini didorong oleh dorongan untuk mencapai prestasi tinggi dan meraih keberhasilan dalam kompetisi. Wanita menggambarkan karakteristik seperti ketekunan, keinginan untuk unggul, dan rasa tanggung jawab terhadap pencapaian pribadi. Motivasi ini muncul dari ambisi untuk memenangkan turnamen, mencapai peringkat tinggi, atau meningkatkan keterampilan teknis dan taktis dalam permainan. Wanita yang terlibat dalam turnamen tenis wanita nasional melihat setiap pertandingan sebagai peluang untuk mengukur diri dan meraih prestasi yang lebih tinggi. Selain itu, motivasi berprestasi juga dapat terkait dengan penerimaan pengakuan dan apresiasi dari sesama atlet, pelatih, dan penonton, memperkuat dorongan wanita untuk terus meningkatkan performa dan mencapai sukses dalam dunia tenis nasional.

Motivasi wanita dalam mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional mencerminkan kompleksitas psikologis dan emosional yang membentuk partisipasi wanita dalam dunia olahraga ini. Dalam kajian motivasi, perbandingan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik memberikan pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang mendorong wanita untuk terus bersaing dan berkembang dalam kompetisi tersebut. Motivasi intrinsik, yang berasal dari dalam diri individu, memegang peran dominan sebesar 51,5%. Hal ini mengindikasikan bahwa banyak wanita yang terlibat dalam turnamen tenis ini merasakan kepuasan batin dan kegembiraan melalui keterlibatan wanita dalam olahraga ini. Kepuasan dalam mencapai prestasi pribadi, rasa cinta terhadap olahraga tenis, dan keinginan untuk terus berkembang dalam keterampilan wanita adalah beberapa elemen kunci yang menciptakan motivasi intrinsik ini.

Beberapa peserta mungkin menemukan kebahagiaan dan kepuasan ketika meraih kemenangan atau mencapai tujuan pribadi dalam permainan. Wanita mungkin mengejar keterampilan dan teknik lebih tinggi, menghadapi tantangan demi tantangan dengan semangat pembelajaran yang tinggi. Bagi sebagian wanita, tenis bukan hanya sekadar olahraga, tetapi suatu bentuk ekspresi diri dan identitas yang memberikan arti pada hidup. Motivasi intrinsik juga dapat muncul dari rasa pencapaian diri dan kebanggaan pribadi. Wanita yang terlibat mungkin menemukan kepuasan dalam proses pengembangan diri, melihat kemajuan dari waktu ke waktu, dan mengenali potensi maksimal dalam arena tenis nasional. Keterlibatan dalam turnamen ini menjadi alat untuk menggali potensi internal, memotivasi wanita untuk terus melampaui batas diri dan mencapai puncak prestasi pribadi.

Sementara motivasi intrinsik mendominasi, motivasi ekstrinsik juga memiliki peran penting dengan kontribusi sebesar 48,5%. Faktor-faktor ekstrinsik ini mencakup hadiah material, pengakuan publik, dan dukungan sponsor. Bagi sebagian wanita, penerimaan dari masyarakat atau pihak sponsor dapat menjadi sumber motivasi yang signifikan. Penghargaan dan pengakuan dari pihak luar tidak hanya memvalidasi prestasi mereka, tetapi juga dapat memotivasi untuk mencapai lebih banyak lagi. Hadiah seperti uang atau produk, juga dapat memberikan insentif ekstra untuk meningkatkan kinerja. Meskipun motivasi ekstrinsik mungkin memiliki dampak lebih kecil, tetapi tetap memainkan peran yang penting dalam mempertahankan dan merangsang semangat persaingan di tingkat nasional.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Cahyo et al. (2020, pp. 113-122) dengan tujuan mengetahui minat, motivasi intrinsik dan

motivasi ekstrinsik wanita memilih olahraga sepakbola pada tim Persikoba Putri Kota Batu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel minat secara keseluruhan diperoleh sebesar 90% dalam kategori “Sangat Baik” dengan rata-rata 87,77%, variabel motivasi intrinsik mendapatkan hasil 90% dalam kategori “Sangat Baik” dengan rata-rata 94,34%, sedangkan untuk motivasi ekstrinsik dengan hasil 93,34% dengan kategori “Sangat Baik” dan 6,66% dengan rata-rata tingkat motivasi ekstrinsik yaitu 87,94%. Dari penelitian tersebut dapat dijelaskan bahwa motivasi intrinsik mendapatkan nilai tertinggi dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik dan minat. Motivasi intrinsik sangat dominan dalam mempengaruhi wanita memilih olahraga sepakbola. Kesimpulannya minat, motivasi intrinsik dan ekstrinsik sangat mempengaruhi wanita dalam memilih olahraga sepakbola pada tim Persikoba Putri Kota Batu.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Amani & Priambodo (2019, pp. 241-244) yang bertujuan untuk mengetahui apa yang menjadi motivasi pelajar perempuan untuk mengikuti olahraga beladiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase motivasi pelajar perempuan mengikuti olahraga beladiri terdiri dari tingkatan 5 kategori, dari yang “sangat tinggi” (10%) berjumlah 3 orang, “tinggi” (63,3%) berjumlah 19 orang, “sedang” (6,7%) berjumlah 2 orang, “rendah” (20%) berjumlah 6 orang, dan “sangat rendah” adalah (0%). Selain itu juga dilakukan analisis data menggunakan uji regresi, yang dapat diketahui bahwa semua indikator dalam faktor motivasi intrinsik maupun ekstrinsik berpengaruh signifikan terhadap motivasi pelajar perempuan untuk berpartisipasi dalam olahraga beladiri. Hal ini diambil dengan cara membandingkan nilai signifikan

dengan nilai probabilitas 0,5. Dari sekian banyak indikator baik faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik, yang menjadi alasan paling besar responden dalam mengikuti olahraga beladiri adalah indikator orang tua dengan nilai T-hitung 20,597 dan koefisien 1,050.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada bab sebelumnya yaitu hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi wanita dalam mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional adalah motivasi intrinsik sebesar 51,5% sedangkan motivasi ekstrinsik sebesar 48,5%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan uraian kesimpulan di atas dapat diketahui bahwa motivasi wanita dalam mengikuti Turnamen Tenis Wanita Nasional didominasi oleh motivasi intrinsik maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pihak penyelenggara hendaknya mendorong pengembangan dan pemahaman lebih lanjut terhadap kepuasan internal dan penerimaan diri dengan fokus kepada aspek-aspek cinta terhadap olahraga, kepuasan atas prestasi pribadi dan kegembiraan dalam berkompetisi.
2. Peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan lebih mendalam dalam memahami dinamika motivasi wanita dalam konteks turnamen tenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 241–244.
- Arma, A. (1981). *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. PT Sastra Husada.
- Basriyanto, D., Putra, A. A., & Thahroni. (2019). Dukungan Orang Tua terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet Muda Sepakbola Di Pekanbaru. *Psychopolytan*, 2(2), 70–75.
- Brown, J. (2002). *Tenis Tingkat Pemula*. PT Raja Grafindo Persada.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(1), 99–105.
- Cahyo, F. A. E. P., Adi, S., & Andiana, O. (2020). Survey Minat dan Motivasi Wanita Memilih Olahraga Sepakbola pada Tim Persikoba Putri Kota Baru. *Jurnal Sport Science*, 20(2), 113–122.
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Bramantyo, D., & Pranasari, N. (2016). Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(1), 69–73.
- Crespo, M., Reid, M., & Elliott, B. (2002). *Biomechanics Of Advanced Tennis*. Bank Lane Roehampton.
- Dalyono, M. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Rineka Cipta.
- Diniaty, A. (2014). *Mengungkap motivasi berprestasi pada mahasiswa*. Pekanbaru: lembaga penelitian dan pengabdian UIN SUSKA Riau.
- Djaali. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Đurović, D., Veljković, A. A., & Petrović, T. (2020). Psychological Aspects Of Motivation In Sport Achievement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education And Sport*, 18(2), 465–474.
- Dzewaltowski, D. A. (2016). Toward a Model of Exercise Motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 251–269.
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2023). The influence of online physical activity interventions on children and young people's engagement with physical activity: A systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(1), 94–108.

- Gugu-Gramatopol, C. (2020). the Influence of Gymnastic Exercises in the Quality of Adult Women'S Life. *Series IX Sciences of Human Kinetics*, 13(62), 145–152.
- Guzman, J. F., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431–442.
- Hadi, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Futsal. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 108–118.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 1(1), 1423–1434.
- Huang, C. H., Lee, L. Y., & Chang, M. L. (2007). The influences of personality and motivation on exercise participation and quality of life. *Social Behavior and Personality*, 35(9), 1189–1210.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ibrahim. (2005). *Psikologi Wanita*. Pustaka Hidayah.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Khairani, M. (2014). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja.
- Lardner, R. (2013). *Fundamental Tennis*. Effhar Offser.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *Plos One*, 17(2), 1–10.
- Manihuruk, F., Nugroho, S., Nasrulloh, A., & Tarigan, J. (2023). The effect of zig zag running training on increasing vo2max for mega futsal athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 6(2), 471–476.
- Marpaung, D. R., & Manihuruk, F. (2022). Pengaruh latihan shadow terhadap peningkatan kelincahan dan keseimbangan bermain bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 40–50.
- Masrun. (2016). Pengaruh Mental Toughness Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 1–11.

- Notoatmodjo, S. (2012). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). Gambaran Mengenai Pengaruh Self-Esteem Terhadap Motivasi Bertanding Atlet UKM Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*, 53(9), 1–15.
- Parijat, P. & Bagga, S. (2014). Victor Vroom's expectancy theory of motivation—An evaluation. *International Research Journal of Business and Management*, 7(9), 1-8.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (2016). 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.
- Pratama, F., Firman, F., & Neviyarni, N. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar IPA Di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 280–286.
- Ramandhasari, F. A., & Legowo, M. (2014). Motivasi Wanita Mengikuti Senam Aerobik. *Paradigma*, 2(1), 1–5.
- Santrock, J.W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sari, E. A. P., & Pudjijuniarto. (2016). Motivasi Mahasiswa UNESA dalam Mengikuti Olahraga Futsal di UKM Universitas Negeri Surabaya. *E-Journal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 650–653.
- Scharff, R. (1981). *Bimbingan Main Tennis*. Mutiara.
- Shaqr. (2006). *Wanita-Wanita Pilihan*. Qisthi Press.
- 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.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. CV Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi fisik atlet anggar kota surakarta. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Tim Penyusun Buku Panduan Tugas Akhir Universitas Negeri Yogyakarta. (2023). *Panduan Skripsi*. Edisi 2023. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Bumi Aksara.

- Vartanian, L. R., & Shaprow, J. G. (2008). Effects of Weight Stigma on Exercise Motivation and Behavior: A Preliminary Investigation among College-aged Females. *Journal of Health Psychology, 13*(1), 131–138.
- Wahyudi, & Donie. (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, 2*(1), 126–130.
- Winkel, W.S. (2004). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Yasriuddin, & Wahyudin. (2017). *Tenis Lapangan Metode Mengajar dan Teknik Dasar Bermain*. Fahmis Pustaka.

Lampiran 1.

## KUESIONER MOTIVASI OLAHRAGA

### A. Identitas Responden

Nama : .....

Jenis Kelamin : L/P

Usia : ..... tahun

Pekerjaan : .....

Pendidikan Terakhir : .....

### B. Petunjuk Pengisian Kuesioner

Kuesioner ini bermaksud untuk mengungkapkan gambaran yang jelas tentang motivasi berolahraga berdasarkan olahraga kompetisi. Peneliti mengharapkan bantuan serta kerjasama rekan-rekan sekalian supaya ikut membantu mengisi kuesioner ini dengan sejujur-jujurnya, karena kuesioner ini tidak akan mempengaruhi kompetensi Anda dan hasil kuesioner ini hanya digunakan untuk data skripsi saya dan peneliti akan menjaga kerahasiaannya.

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan dan pengalaman Anda dengan keterangan pilihan jawaban sebagai berikut:

STS = Sangat Tidak Setuju  
TS = Tidak Setuju  
S = Setuju  
SS = Sangat Setuju

Yogyakarta, Agustus 2023

Fitria Laelatul Asfiya Sandi

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan dalam menjalani pengalaman yang menarik				
2.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang diberikan kepada saya untuk mengetahui lebih banyak tentang olahraga yang saya tekuni				
3.	Saya tidak punya alasan yang kuat untuk berolahraga kompetisi				
4.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan menemukan teknik pelatihan baru				
5.	Saya memiliki kesan bahwa saya tidak mampu untuk sukses dalam olahraga kompetisi ini				
6.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena hal ini memungkinkan saya untuk dihargai dengan baik oleh orang-orang yang saya kenal				
7.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena menurut saya, ini adalah salah satu cara terbaik untuk bertemu dengan orang lain				
8.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya merasakan banyak kepuasan pribadi saat menguasai teknik latihan tertentu yang sulit				
9.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena itu mutlak diperlukan untuk melakukan olahraga jika seseorang ingin bugar				
10.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena gengsi menjadi seorang atlet				
11.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah salah satu cara terbaik yang saya pilih untuk mengembangkan aspek-aspek lain dari diri saya				
12.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan saat memperbaiki beberapa titik lemah saya				
13.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kegembiraan yang saya rasakan ketika saya benar-benar terlibat dalam aktivitas				
14.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya harus berolahraga untuk merasa nyaman dengan diri saya sendiri				
15.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kepuasan yang saya rasakan ketika saya				

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		STS	TS	S	SS
	menyempurnakan kemampuan saya				
16.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena orang-orang di sekitar saya menganggap penting untuk tetap bugar				
17.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah cara yang baik untuk mempelajari banyak hal yang dapat berguna bagi saya di area lain dalam hidup saya				
18.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk emosi intens yang saya rasakan ketika melakukan olahraga yang saya sukai				
19.	Saya tidak sungguh-sungguh berpikir bahwa tempat saya adalah dalam olahraga				
20.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan ketika melakukan gerakan tertentu yang sulit				
21.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya akan merasa tidak enak jika tidak meluangkan waktu untuk melakukannya				
22.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk menunjukkan kepada orang lain seberapa baik saya dalam olahraga				
23.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan saat mempelajari teknik pelatihan yang belum pernah saya coba sebelumnya				
24.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga hubungan baik dengan teman-teman saya				
25.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya menyukai perasaan benar-benar terlibat dalam aktivitas				
26.	Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya harus melakukan olahraga secara teratur				
27.	Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan menemukan strategi kinerja baru				
28.	Saya tidak bisa mencapai tujuan berolahraga kompetisi yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri				

Lampiran 2. Data Penelitian

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Pendidikan Terakhir
1	Elly Rezanisa Isna Putri	Perempuan	39	Pegawai Swasta	S1
2	Vennywatie Dessyastuty	Perempuan	44	Ibu Rumah Tangga	S1
3	Lia Marchelina	Perempuan	27	Wiraswasta	S1
4	Sherly Laurensia	Perempuan	22	Wiraswasta	S1
5	Anita Raharjeng	Perempuan	40	Dosen	S3
6	Mayang Kania Ratri	Perempuan	29	Karyawan Swasta	S1
7	Ana Ulfah Ch.	Perempuan	45	Karyawan Swasta	S1
8	Merysti Krisnu	Perempuan	34	Enterpreneur	S2
9	Nazira	Perempuan	27	Karyawan Swasta	S2
10	Ariyani Kiptanti	Perempuan	48	Pedagang	S1
11	Fenny Cuaca	Perempuan	29	Ibu Rumah Tangga	S1
12	Sita Lasmisari	Perempuan	47	Ibu Rumah Tangga	S1
13	Gita Anggraini	Perempuan	35	Dokter Bedah Anak	S2
14	Candraeni	Perempuan	51	PNS	S2
15	Desinta	Perempuan	27	Karyawan Swasta	S1
16	Winarni	Perempuan	58	Ibu Rumah Tangga	SLTA
17	Veronika Anita Setyorini	Perempuan	37	Ibu Rumah Tangga	S1
18	Yani	Perempuan	44	Wiraswasta	S1
19	Sarah Christabella	Perempuan	28	Wiraswasta	S1
20	Retna Dewi	Perempuan	31	Enterpreneur	S1
21	Ian Almas	Perempuan	39	Wiraswasta	SLTA
22	Vincencia Kristiana	Perempuan	32	Perawat	D3
23	Johana	Perempuan	34	Ibu Rumah Tangga	SLTA
24	Hirma Atira	Perempuan	37	Ibu Rumah Tangga	S1
25	Emersensiana Heni Susanti	Perempuan	29	Wiraswasta	S1
26	Ninista	Perempuan	42	Tenaga Kesehatan	S2
27	Manis	Perempuan	35	Ibu Rumah Tangga	S1
28	Wahyu Destari	Perempuan	63	Dosen	S3
29	Yocelin	Perempuan	31	Wiraswasta	S2
30	Sri Lestari	Perempuan	57	Ibu Rumah Tangga	S1
31	Wahyu	Perempuan	49	PNS	S2
32	Onel	Perempuan	43	Karyawan Swasta	S1
33	Puji Rahayu	Perempuan	42	Ibu Rumah Tangga	SLTA
34	Mila	Perempuan	58	Ibu Rumah Tangga	SLTA
35	Lilik L.	Perempuan	46	Wiraswasta	S2
36	Tutik Sugiyarti	Perempuan	54	Ibu Rumah Tangga	SLTA
37	Septiyana	Perempuan	32	Karyawan Swasta	S1

38	Elda Putri R.	Perempuan	32	Dokter	S3
39	Sofani Wijaya	Perempuan	50	BUMD	S1
40	Mila Opit	Perempuan	30	Wiraswasta	S1
41	Eni	Perempuan	44	Karyawan Swasta	S1
42	Fadlila Fitriyani	Perempuan	35	Dokter	S2
43	Mentiya Sabrina	Perempuan	31	Wiraswasta	S1
44	Evi S.	Perempuan	48	Wiraswasta	D3
45	Aulia Dona	Perempuan	41	Ibu Rumah Tangga	S1

No.	Jawaban													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	TS	S	S	TS	SS
2	SS	SS	TS	S	TS	TS	S	SS	TS	TS	S	S	S	SS
3	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	TS	S	S	S	S
4	S	SS	TS	SS	TS	TS	SS	SS	SS	STS	S	TS	SS	SS
5	SS	S	TS	S	S	TS	S	S	TS	STS	S	TS	SS	S
6	S	S	STS	S	STS	S	S	S	STS	STS	S	TS	S	TS
7	SS	SS	TS	SS	TS	TS	SS	SS	SS	TS	SS	TS	SS	SS
8	SS	SS	SS	S	SS	TS	TS	TS	SS	STS	S	S	S	SS
9	SS	SS	TS	S	S	TS	TS	S	SS	STS	SS	S	SS	SS
10	SS	SS	TS	SS	STS	S	SS	SS	S	S	SS	SS	SS	SS
11	SS	SS	TS	SS	TS	S	SS	SS	SS	TS	S	S	S	S
12	S	S	TS	S	STS	S	S	S	TS	TS	S	S	S	S
13	SS	SS	STS	SS	STS	TS	S	SS	S	TS	S	SS	SS	SS
14	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	TS	TS	TS	S	S	S
15	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
16	S	S	STS	S	STS	TS	STS	S	SS	STS	SS	SS	STS	S
17	S	S	TS	S	STS	STS	S	S	TS	STS	S	S	S	S
18	SS	S	STS	SS	STS	STS	S	TS	STS	STS	SS	S	S	SS
19	S	S	SS	S	S	S	S	S	SS	STS	S	S	S	S
20	SS	S	S	S	S	S	SS	S	SS	STS	SS	S	S	SS
21	SS	SS	SS	S	TS	STS	TS	S	S	TS	SS	SS	S	S
22	S	S	S	SS	SS	TS	S	S	SS	STS	S	S	S	S
23	S	S	S	SS	TS	STS	SS	SS	SS	STS	SS	S	S	SS
24	S	S	TS	SS	SS	S	S	S	SS	STS	TS	S	S	SS
25	S	SS	TS	STS	S	S	TS	S	S	STS	TS	TS	S	S
26	S	S	TS	STS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
27	S	SS	TS	S	TS	TS	SS	SS	SS	STS	S	S	S	SS
28	SS	SS	TS	SS	STS	STS	SS	S	SS	STS	S	S	SS	SS
29	SS	SS	TS	S	TS	TS	SS	S	TS	STS	S	S	SS	SS

30	SS	SS	S	SS	TS	S	SS	S	SS	STS	S	S	SS	SS
31	SS	SS	STS	SS	TS	TS	S	S	S	STS	S	S	S	SS
32	SS	SS	TS	SS	STS	S	SS	S	S	TS	S	S	S	SS
33	SS	S	S	S	TS	S	S	S	S	TS	S	S	S	S
34	S	S	TS	SS	STS	STS	S	S	TS	STS	S	S	S	S
35	SS	SS	S	SS	STS	SS	S	SS	SS	STS	S	SS	S	SS
36	S	SS	STS	S	TS	S	S	SS	SS	STS	SS	S	SS	S
37	SS	SS	STS	S	STS	S	S	SS	S	TS	S	SS	SS	SS
38	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	TS	S	S	S	S
39	SS	SS	TS	SS	STS	SS	SS	SS	SS	TS	SS	SS	SS	SS
40	S	S	TS	S	TS	S	S	S	TS	TS	TS	S	S	S
41	SS	SS	STS	S	TS	S	S	S	S	TS	S	S	S	S
42	SS	SS	TS	S	TS	S	S	S	TS	TS	S	S	S	S
43	S	S	TS	TS	TS	S	S	S	TS	TS	S	S	S	S
44	SS	SS	S	S	TS	SS	SS	SS	SS	S	SS	S	SS	SS
45	S	S	S	SS	TS	TS	S	S	S	TS	S	S	S	S

No.	Jawaban													
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1	SS	S	SS	S	S	SS	S	STS	S	S	S	S	SS	SS
2	S	S	SS	S	TS	S	TS	S	S	S	S	S	S	TS
3	S	TS	S	S	TS	S	TS	TS	S	TS	S	S	S	TS
4	SS	SS	SS	S	TS	S	S	TS	S	S	SS	SS	SS	SS
5	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	S	TS	S	S	S	TS
6	TS	TS	S	STS	TS	TS	STS	STS	TS	TS	TS	TS	TS	SS
7	SS	SS	SS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	SS	SS	SS	TS	TS
8	S	SS	SS	TS	S	TS	STS	STS	TS	STS	TS	SS	TS	TS
9	SS	TS	SS	SS	STS	TS	STS	STS	S	S	S	S	S	STS
10	SS	S	SS	S	TS	SS	TS	TS	SS	SS	SS	S	SS	STS
11	S	S	S	S	TS	S	TS	S	S	S	S	SS	SS	TS
12	S	S	S	TS	TS	S	S	S	S	TS	S	S	S	TS
13	SS	S	SS	S	STS	S	TS	TS	S	STS	SS	SS	SS	SS
14	TS	S	S	S	TS	TS	TS	TS	TS	S	S	S	TS	TS
15	S	S	S	S	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS	TS
16	S	S	SS	STS	TS	TS	TS	TS	SS	SS	S	SS	S	TS
17	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	TS	TS
18	S	S	TS	S	TS	TS	TS	TS	TS	TS	S	S	S	S
19	S	S	S	S	S	SS	S	TS	S	S	S	SS	S	SS
20	S	S	S	S	S	S	S	TS	S	S	S	SS	S	S
21	S	S	SS	SS	S	S	S	TS	S	S	SS	SS	SS	SS

22	SS	SS	SS	S	S	TS	S	STS	S	S	S	SS	S	S
23	S	S	S	S	S	S	S	STS	TS	S	SS	SS	SS	TS
24	S	S	SS	S	S	S	SS	STS	S	S	SS	S	S	SS
25	SS	S	SS	S	S	S	TS	TS	S	SS	SS	S	S	SS
26	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	TS
27	S	SS	S	SS	STS	S	S	STS	S	SS	S	S	S	STS
28	SS	SS	SS	SS	STS	SS	SS	STS	SS	SS	S	SS	S	STS
29	SS	S	S	S	STS	S	S	STS	S	SS	S	SS	S	STS
30	S	S	S	SS	TS	S	S	S	S	SS	SS	S	S	S
31	SS	S	S	SS	S	S	S	TS	S	SS	SS	SS	SS	S
32	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	S	SS	TS	S	S	TS
33	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	S	TS
34	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	TS	TS
35	SS	SS	SS	S	TS	SS	S	STS	TS	S	SS	S	S	TS
36	SS	S	SS	STS	TS	TS	TS	TS	S	SS	S	SS	S	SS
37	S	S	S	S	STS	S	TS	S	S	S	S	S	S	TS
38	S	TS	TS	S	TS	S	S	TS	S	S	S	S	S	TS
39	SS	SS	SS	TS	STS	SS	TS	SS	SS	SS	SS	S	SS	TS
40	TS	TS	S	TS	TS	TS	TS	TS	S	S	S	S	S	TS
41	S	TS	S	S	TS	S	S	TS	S	TS	S	S	TS	TS
42	S	S	S	S	TS	S	TS	S	S	S	S	S	S	TS
43	S	S	S	S	S	TS	TS	TS	TS	S	S	S	TS	TS
44	S	SS	SS	SS	TS	SS	SS	TS	SS	SS	SS	SS	SS	TS
45	S	S	S	S	TS	S	TS	TS	S	S	S	S	TS	TS

Skor Jawaban Responden

No.	Jawaban													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4
2	4	4	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	4
3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
4	3	4	2	4	2	2	4	4	4	1	3	2	4	4
5	4	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	4	3
6	3	3	1	3	1	3	3	3	1	1	3	2	3	2
7	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4
8	4	4	4	3	4	2	2	2	4	1	3	3	3	4
9	4	4	2	3	3	2	2	3	4	1	4	3	4	4
10	4	4	2	4	1	3	4	4	3	3	4	4	4	4
11	4	4	2	4	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3
12	3	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3
13	4	4	1	4	1	2	3	4	3	2	3	4	4	4

14	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	3	3	1	3	1	2	1	3	4	1	4	4	1	3
17	3	3	2	3	1	1	3	3	2	1	3	3	3	3
18	4	3	1	4	1	1	3	2	1	1	4	3	3	4
19	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3
20	4	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	3	3	4
21	4	4	4	3	2	1	2	3	3	2	4	4	3	3
22	3	3	3	4	4	2	3	3	4	1	3	3	3	3
23	3	3	3	4	2	1	4	4	4	1	4	3	3	4
24	3	3	2	4	4	3	3	3	4	1	2	3	3	4
25	3	4	2	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3
26	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	3	4	2	3	2	2	4	4	4	1	3	3	3	4
28	4	4	2	4	1	1	4	3	4	1	3	3	4	4
29	4	4	2	3	2	2	4	3	2	1	3	3	4	4
30	4	4	3	4	2	3	4	3	4	1	3	3	4	4
31	4	4	1	4	2	2	3	3	3	1	3	3	3	4
32	4	4	2	4	1	3	4	3	3	2	3	3	3	4
33	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
34	3	3	2	4	1	1	3	3	2	1	3	3	3	3
35	4	4	3	4	1	4	3	4	4	1	3	4	3	4
36	3	4	1	3	2	3	3	4	4	1	4	3	4	3
37	4	4	1	3	1	3	3	4	3	2	3	4	4	4
38	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
39	4	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4
40	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3
41	4	4	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
42	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
43	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
44	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4
45	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3

No.	Jawaban														Total Skor	Skor Intrinsik	Skor Ekstrinsik
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
1	4	3	4	3	3	4	3	1	3	3	3	3	4	4	83	42	44
2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	81	43	38
3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	74	40	35
4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	90	46	45
5	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	75	42	34
6	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	60	30	31
7	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	86	42	44

8	3	4	4	2	3	2	1	1	2	1	2	4	2	2	76	40	37
9	4	2	4	4	1	2	1	1	3	3	3	3	3	1	78	45	34
10	4	3	4	3	2	4	2	2	4	4	4	3	4	1	92	50	44
11	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	2	86	45	41
12	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	75	38	37
13	4	3	4	3	1	3	2	2	3	1	4	4	4	4	85	47	39
14	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	70	36	34
15	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74	38	36
16	3	3	4	1	2	2	2	2	4	4	3	4	3	2	73	35	38
17	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	71	38	34
18	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	70	37	33
19	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	86	44	44
20	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	87	43	45
21	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	89	48	42
22	4	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	85	44	42
23	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	2	84	44	42
24	3	3	4	3	3	3	4	1	3	3	4	3	3	4	86	44	44
25	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	80	41	40
26	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	77	39	39
27	3	4	3	4	1	3	3	1	3	4	3	3	3	1	81	43	40
28	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	3	4	3	1	87	47	43
29	4	3	3	3	1	3	3	1	3	4	3	4	3	1	80	44	38
30	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	90	45	43
31	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	87	44	42
32	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	81	40	41
33	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	79	40	38
34	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	72	38	34
35	4	4	4	3	2	4	3	1	2	3	4	3	3	2	88	46	44
36	4	3	4	1	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	83	38	43
37	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	81	42	38
38	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	75	38	34
39	4	4	4	2	1	4	2	4	4	4	4	3	4	2	95	48	44
40	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	71	35	32
41	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	76	38	35
42	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	79	40	35
43	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	73	34	35
44	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	2	99	48	49
45	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	77	39	35
Total															3627	1868	1759

Lampiran 3. Hasil Olah Data

**Frequency Table**

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	45	100.0	100.0	100.0

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.00	1	2.2	2.2	2.2
	27.00	3	6.7	6.7	8.9
	28.00	1	2.2	2.2	11.1
	29.00	3	6.7	6.7	17.8
	30.00	1	2.2	2.2	20.0
	31.00	3	6.7	6.7	26.7
	32.00	3	6.7	6.7	33.3
	34.00	2	4.4	4.4	37.8
	35.00	3	6.7	6.7	44.4
	37.00	2	4.4	4.4	48.9
	39.00	2	4.4	4.4	53.3
	40.00	1	2.2	2.2	55.6
	41.00	1	2.2	2.2	57.8
	42.00	2	4.4	4.4	62.2
	43.00	1	2.2	2.2	64.4
	44.00	3	6.7	6.7	71.1
	45.00	1	2.2	2.2	73.3
	46.00	1	2.2	2.2	75.6
	47.00	1	2.2	2.2	77.8
	48.00	2	4.4	4.4	82.2
	49.00	1	2.2	2.2	84.4
50.00	1	2.2	2.2	86.7	
51.00	1	2.2	2.2	88.9	
54.00	1	2.2	2.2	91.1	
57.00	1	2.2	2.2	93.3	
58.00	2	4.4	4.4	97.8	
63.00	1	2.2	2.2	100.0	
Total		45	100.0	100.0	

**Pekerjaan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	BUMD	1	2.2	2.2	2.2
	Dokter	2	4.4	4.4	6.7
	Dokter Bedah Anak	1	2.2	2.2	8.9
	Dosen	2	4.4	4.4	13.3
	Enterpreneur	2	4.4	4.4	17.8
	Ibu Rumah Tangga	13	28.9	28.9	46.7
	Karyawan Swasta	7	15.6	15.6	62.2
	Pedagang	1	2.2	2.2	64.4
	Pegawai Swasta	1	2.2	2.2	66.7
	Perawat	1	2.2	2.2	68.9
	PNS	2	4.4	4.4	73.3
	Tenaga Kesehatan	1	2.2	2.2	75.6
	Wiraswasta	11	24.4	24.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

**Pendidikan Terakhir**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	D3	2	4.4	4.4	4.4
	S1	25	55.6	55.6	60.0
	S2	9	20.0	20.0	80.0
	S3	3	6.7	6.7	86.7
	SLTA	6	13.3	13.3	100.0
	Total	45	100.0	100.0	

## Frequencies

### Frequency Table

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan dalam menjalani pengalaman yang menarik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Setuju	22	48.9	48.9	48.9
Sangat Setuju	23	51.1	51.1	100.0
Total	45	100.0	100.0	

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang diberikan kepada saya untuk mengetahui lebih banyak tentang olahraga yang saya tekuni**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Setuju	22	48.9	48.9	48.9
Sangat Setuju	23	51.1	51.1	100.0
Total	45	100.0	100.0	

**Saya tidak punya alasan yang kuat untuk berolahraga kompetisi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tidak Setuju	8	17.8	17.8	17.8
Tidak Setuju	25	55.6	55.6	73.3
Setuju	9	20.0	20.0	93.3
Sangat Setuju	3	6.7	6.7	100.0
Total	45	100.0	100.0	

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan menemukan teknik pelatihan baru**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tidak Setuju	2	4.4	4.4	4.4
Tidak Setuju	1	2.2	2.2	6.7
Setuju	25	55.6	55.6	62.2
Sangat Setuju	17	37.8	37.8	100.0
Total	45	100.0	100.0	

**Saya memiliki kesan bahwa saya tidak mampu untuk sukses dalam olahraga kompetisi ini**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tidak Setuju	13	28.9	28.9	28.9
Tidak Setuju	22	48.9	48.9	77.8
Setuju	7	15.6	15.6	93.3
Sangat Setuju	3	6.7	6.7	100.0
Total	45	100.0	100.0	

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena hal ini memungkinkan saya untuk dihargai dengan baik oleh orang-orang yang saya kenal**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	6	13.3	13.3
	Tidak Setuju	17	37.8	51.1
	Setuju	19	42.2	93.3
	Sangat Setuju	3	6.7	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena menurut saya, ini adalah salah satu cara terbaik untuk bertemu dengan orang lain**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	1	2.2	2.2
	Tidak Setuju	4	8.9	11.1
	Setuju	27	60.0	71.1
	Sangat Setuju	13	28.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya merasakan banyak kepuasan pribadi saat menguasai teknik latihan tertentu yang sulit**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	2	4.4	4.4
	Setuju	30	66.7	71.1
	Sangat Setuju	13	28.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena itu mutlak diperlukan untuk melakukan olahraga jika seseorang ingin bugar**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	2	4.4	4.4
	Tidak Setuju	10	22.2	26.7
	Setuju	15	33.3	60.0
	Sangat Setuju	18	40.0	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena gengsi menjadi seorang atlet**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	22	48.9	48.9
	Tidak Setuju	19	42.2	91.1
	Setuju	4	8.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah salah satu cara terbaik yang saya pilih untuk mengembangkan aspek-aspek lain dari diri saya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	4	8.9	8.9
	Setuju	30	66.7	75.6
	Sangat Setuju	11	24.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan saat memperbaiki beberapa titik lemah saya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	5	11.1	11.1
	Setuju	33	73.3	84.4
	Sangat Setuju	7	15.6	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kegembiraan yang saya rasakan ketika saya benar-benar terlibat dalam aktivitas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	1	2.2	2.2
	Tidak Setuju	1	2.2	4.4
	Setuju	30	66.7	71.1
	Sangat Setuju	13	28.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya harus berolahraga untuk merasa nyaman dengan diri saya sendiri**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	1	2.2	2.2
	Setuju	22	48.9	51.1
	Sangat Setuju	22	48.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kepuasan yang saya rasakan ketika saya menyempurnakan kemampuan saya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	3	6.7	6.7
	Setuju	28	62.2	68.9
	Sangat Setuju	14	31.1	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena orang-orang di sekitar saya menganggap penting untuk tetap bugar**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	6	13.3	13.3
	Setuju	30	66.7	80.0
	Sangat Setuju	9	20.0	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah cara yang baik untuk mempelajari banyak hal yang dapat berguna bagi saya di area lain dalam hidup saya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	2	4.4	4.4
	Setuju	25	55.6	60.0
	Sangat Setuju	18	40.0	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk emosi intens yang saya rasakan ketika melakukan olahraga yang saya sukai**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	6.7	6.7
	Tidak Setuju	5	11.1	17.8
	Setuju	30	66.7	84.4
	Sangat Setuju	7	15.6	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya tidak sungguh-sungguh berpikir bahwa tempat saya adalah dalam olahraga**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	7	15.6	15.6
	Tidak Setuju	27	60.0	75.6
	Setuju	11	24.4	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan ketika melakukan gerakan tertentu yang sulit**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	12	26.7	26.7
	Setuju	26	57.8	84.4
	Sangat Setuju	7	15.6	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya akan merasa tidak enak jika tidak meluangkan waktu untuk melakukannya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	3	6.7	6.7
	Tidak Setuju	24	53.3	60.0
	Setuju	15	33.3	93.3
	Sangat Setuju	3	6.7	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk menunjukkan kepada orang lain seberapa baik saya dalam olahraga**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	11	24.4	24.4
	Tidak Setuju	27	60.0	84.4
	Setuju	6	13.3	97.8
	Sangat Setuju	1	2.2	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan yang saya rasakan saat mempelajari teknik pelatihan yang belum pernah saya coba sebelumnya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	9	20.0	20.0
	Setuju	31	68.9	88.9
	Sangat Setuju	5	11.1	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena ini adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga hubungan baik dengan teman-teman saya**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tidak Setuju	2	4.4	4.4
	Tidak Setuju	7	15.6	20.0
	Setuju	23	51.1	71.1
	Sangat Setuju	13	28.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya menyukai perasaan benar-benar terlibat dalam aktivitas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Setuju	4	8.9	8.9
	Setuju	28	62.2	71.1
	Sangat Setuju	13	28.9	100.0
	Total	45	100.0	100.0

**Saya mengikuti olahraga kompetisi karena saya harus melakukan olahraga secara teratur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Setuju	2	4.4	4.4	4.4
Valid Setuju	27	60.0	60.0	64.4
Valid Sangat Setuju	16	35.6	35.6	100.0
Valid Total	45	100.0	100.0	

**Saya mengikuti olahraga kompetisi untuk kesenangan menemukan strategi kinerja baru**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Setuju	10	22.2	22.2	22.2
Valid Setuju	25	55.6	55.6	77.8
Valid Sangat Setuju	10	22.2	22.2	100.0
Valid Total	45	100.0	100.0	

**Saya tidak bisa mencapai tujuan berolahraga kompetisi yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tidak Setuju	5	11.1	11.1	11.1
Valid Tidak Setuju	26	57.8	57.8	68.9
Valid Setuju	5	11.1	11.1	80.0
Valid Sangat Setuju	9	20.0	20.0	100.0
Valid Total	45	100.0	100.0	

**Kategori Motivasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	3	6.7	6.7	6.7
Valid Cukup	42	93.3	93.3	100.0
Valid Total	45	100.0	100.0	

Lampiran 4. Foto-foto Penelitian









