

**MOTIVASI BERLATIH ATLET *FLAM*
AQUATIC SWIMMING CLUB KOTA KEDIRI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:
Az Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM 20603141022

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

**MOTIVASI BERLATIH ATLET *FLAM*
AQUATIC SWIMMING CLUB KOTA KEDIRI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:
Az Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM 20603141022

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

MOTIVASI BERLATIH ATLET *FLAM* *AQUATIC SWIMMING CLUB* KOTA KEDIRI

Az Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM 20603141022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi yang dominan pada atlet dalam mengikuti kegiatan latihan renang di *Flam Aquatic Swimming Club*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif dalam bentuk angket. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang yang berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu atlet dengan kelompok umur I-V (8-16 tahun) dan aktif berlatih yang berjumlah 20 atlet.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik non tes berupa angket atau kuisioner yang berdasarkan dimensi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Validitas instrumen menggunakan *Aiken V* untuk variabel motivasi. Reliabilitas untuk variabel motivasi adalah 0,920 menggunakan *Cronbach Alpha*. Analisis data menggunakan persentase dan menginterpretasikan, sehingga didapat motivasi yang dominan atau lebih tinggi pada atlet untuk berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club*.

Setelah diadakan penelitian tentang motivasi berlatih atlet berdasarkan hasil total, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi yang mendorong atlet untuk berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club* yaitu dari dimensi motivasi ekstrinsik yang paling besar 52,5%. Sedangkan motivasi intrinsik atlet untuk berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club* sebesar 47,5% merupakan dorongan kedua untuk mengimbangi dimensi motivasi intrinsik.

Kata kunci : Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik, Renang.

**MOTIVATION IN TRAINING OF THE ATHLETES
FROM FLAM AQUATIC SWIMMING CLUB KEDIRI CITY**

Az Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM 20603141022

ABSTRACT

This research aims to determine the dominant motivation of athletes in participating in the swimming training activities at Flam Aquatic Swimming Club. This research used a quantitative approach research method in the form of a questionnaire. The research population was the swimming athletes who trained at Flam Aquatic Swimming Club. The sampling technique used a purposive sampling technique, that were athletes in the I-V age group (8-16 years old) and were actively practicing, for about 20 athletes.

The instrument in this research used non-test techniques in the form of questionnaires based on the dimensions of intrinsic motivation and extrinsic motivation. Instrument validity used Aiken V for motivation variables. Reliability for the motivation variable was at 0.920 using Cronbach Alpha. The data analysis used percentages and interpretation, so that it was obtained the dominant or higher motivation in training of the athletes at Flam Aquatic Swimming Club.

After conducting research on athletes' training motivation based on total results, it can be concluded that the motivation that encourages athletes in training at Flam Aquatic Swimming Club is from the extrinsic motivation dimension which is at 52.5%. Meanwhile, athletes' intrinsic motivation to train at Flam Aquatic Swimming Club is at 47.5%, which is the second encouragement to balance the intrinsic motivation dimension.

Keywords: *Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, Swimming.*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Az Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM : 20603141022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Motivasi Berlatih Atlet *F1om Aquatic Swimming Club*
Kota Kediri

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

Yogyakarta, 18 Desember 2023
Yang menyatakan,

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' and 'KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN INOVASI'.

Az Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM 20603141022

LEMBAR PERSETUJUAN

**MOTIVASI BERLATIH ATLET *FLAM*
AQUATIC SWIMMING CLUB KOTA KEDIRI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**AZ ZAHRA SYAHADA ABEL RAMADHANI
NIM 20603141022**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 18 Desember 2023

Koordinator Program Studi



Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
NIP 198009242006041002

Dosen Pembimbing



Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.Or.
NIP 199107272023211026

LEMBAR PENGESAHAN

**MOTIVASI ATLET BERLATIH *FLAM*
AQUATIC SWIMMING CLUB KOTA KEDIRI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

AZ ZAHRA SYAHADA ABEL RAMADHANI
NIM 20603141022

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 22 Desember 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, M.Or. (Ketua Tim Penguji)		27 / 12 - 2023
Dr. Sulistiyono, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		27 / 12 - 2023
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Penguji Utama)		27 / 12 - 2023

Yogyakarta, Desember 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Na'rulloh, S.Or., M.Or.
NIP 198306242008121002

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah Swt, tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Diri saya sendiri, Abel. Terima kasih sudah mau berjuang sampai titik ini. Terima kasih kamu hebat sekali.
2. Kedua orang tua saya. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang diberikan. Terima kasih sudah senantiasa menemaniku, mendidikku, dan menungguku dengan penuh kasih sayang yang luar biasa.
3. Kakakku, Vivi dan Defri. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang diberikan. Terima kasih sudah banyak mengasih kata jangan takut untuk tetap bertahan dan terus berjuang.
4. Orang terdekat saya, Azka Rifki Faza. Terima kasih sudah setia menemani dan selalu memberikan semangat serta doa selama ini. Terima kasih atas semua ketulusanmu.
5. Salah satu sahabat saya, Anisya Nur Aini. Terima kasih sudah menemaiku selama ini dan berjuang bersama-sama. Terima kasih dukungan dan doa yang diberikan.
6. Teman-teman yang selalu ada dalam susah dan senang serta memberi dukungan kepada saya. Terima kasih yang tak terhitung saya ucapkan.

KATA PENGANTAR

Dengan rasa puji syukur kehadiran Allah Swt atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Penelitian ini berjudul “Motivasi Berlatih Atlet *Flam Aquatic Swimming Club* Kota Kediri”. Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik oleh penulis dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, maka penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dr. Sigit Nugroho, M.Or., selaku Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, S.Or., M.Or., selaku Dosen Pembimbing. Terima Kasih telah mengarahkan dan membimbing penulis dari awal penyusunan skripsi sampai terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
5. Ketua Penguji, Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Pelatih dan atlet yang telah memberikan izin dan membantu dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan karyawan yang telah membantu penulis selama menuntut ilmu dan mengurus administrasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Orang tua dan keluarga tercinta, terima kasih telah memberikan dukungan serta doa yang telah diberikan.
9. Teman-teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020 yang telah berjuang bersama dan selalu memberikan dukungan serta doa.

10. Pihak-pihak terkait yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Yogyakarta, 18 Desember 2023

Penulis,



Az Zahra Syahada Abel Ramadhani

NIM 20603141022

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
Latar Belakang Masalah	1
Identifikasi Masalah	7
Pembatasan Masalah	8
Rumusan Masalah.....	8
Tujuan Penelitian	8
Manfaat Penelitian	8
BAB II	10
KAJIAN TEORI.....	10
Landasan Teori.....	10
Motivasi	10
Hakikat Latihan.....	31
Hakikat Cabang Olahraga Renang	37
Kelompok Usia	43
Penelitian Relevan.....	44

Kerangka Berpikir	46
Hipotesis.....	47
BAB III.....	48
METODE PENELITIAN	48
Desain Penelitian	48
Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
Populasi.....	48
Sampel.....	49
Definisi Operasional Variabel	49
Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	51
Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	56
Uji Validitas.....	56
Uji Reliabilitas	57
Teknis Analisis Data.....	58
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
Hasil Penelitian.....	60
Deskripsi Data.....	60
Uji Instrumen Penelitian	60
Pembahasan.....	86
Motivasi Intrinsik.....	87
Motivasi Ekstrinsik	89
BAB V.....	93
SIMPULAN DAN SARAN.....	94
Simpulan	93
Implikasi	93
Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Catatan Prestasi Atlet Tertinggi di Flam Aquatic Swimming Club.....	5
Tabel 2. Jumlah Keseluruhan Atlet dan pelatih Flam Aquatic Swimming Club.....	6
Tabel 3. Data Sampel Penelitian Dalam Kelompok Umur	49
Tabel 4. Acuan Skala Penilaian Hasil Angket.....	53
Tabel 5. Kisi-kisi Angket.....	54
Tabel 6. Kategori Perhitungan Indeks V	56
Tabel 7. Pengubahan Nilai Kualitatif ke Kuantitatif.....	59
Tabel 8. Kriteria Interpretasi Skor.....	59
Tabel 9. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Latihan renang adalah kebutuhan saya”	64
Tabel 10. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya berlatih untuk meningkatkan kebugaran tubuh”.....	65
Tabel 11. . Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Dengan saya berlatih hanya membuat tubuh terasa lelah dan sakit”	66
Tabel 12. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya mengikuti latihan renang tanpa ada paksaan dari siapapun”	68
Tabel 13. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Hobi saya adalah latihan renang”	69
Tabel 14. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya merasa tidak senang pada saat sesi latihan dimulai”	70
Tabel 15. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan dengan maksimal ketika berlatih”.....	71
Tabel 16. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya berlatih supaya terampil dalam melakukan semua gerakan gaya renang”	72
Tabel 17. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Keterampilan dan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti sesi latihan”	73
Tabel 18. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Pada saat latihan saya tidak pernah serius mengikuti arahan atau intruksi yang diberikan”	74
Tabel 19. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Pelatih saya sangat sabar saat melatih sehingga saya termotivasi untuk berlatih lebih giat”	75
Tabel 20. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Orang tua atau keluarga memberikan motivasi ketika saya sedang bermalas-malasan untuk berlatih”	76
Tabel 21. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Orang tua atau keluarga saya selalu menemani pada saat latihan”	77
Tabel 22. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Menurut saya seorang pelatih tidak memiliki peran penting dalam peningkatan kemampuan skill”	78
Tabel 23. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Penghargaan atas prestasi yang saya capai dapat mendorong saya berlatih lebih giat”	80
Tabel 24. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Keinginan memperoleh juara saat mengikuti perlombaan membuat saya lebih giat berlatih”	81

Tabel 25. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan juara”.....	82
Tabel 26. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Sarana dan prasarana (fasilitas) di tempat berlatih saya sudah mencukupi (lengkap)”	83
Tabel 27. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya termotivasi untuk mendapatkan prestasi karena sarana dan prasarana untuk berlatih lebih memadai daripada lawan atlet di klub lain”	84
Tabel 28. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya tidak memiliki semangat untuk berlatih karena alat-alat latihan yang saya miliki tidak lengkap dibandingkan teman atlet lainnya”	85
Tabel 29. Jawaban Responden terhadap Motivasi Intrinsik	87
Tabel 30. Pengkategorian Skor Motivasi Intrinsik	88
Tabel 31. Jawaban Responden terhadap Motivasi Ekstrinsik	89
Tabel 32. Pengkategorian Skor Motivasi Ekstrinsik	90
Tabel 33. Data Tingkat Pemahaman Pentingnya Motivasi	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Piramida teori kebutuhan manusia	16
Gambar 2. Renang Gaya bebas	38
Gambar 3. Renang Gaya punggung	39
Gambar 4. Renang Gaya dada.....	40
Gambar 5. Renang Gaya Kupu-kupu	41
Gambar 6. Kerangka Berpikir	47
Gambar 7. Patokan Hasil Perhitungan <i>Cronbach Alpha</i>	58
Gambar 8. Statistik Reliabilitas Nilai <i>Cronbach Alpha</i> Motivasi Intrinsik	63
Gambar 9. Statistik Nilai <i>Cronbach Alpha</i> Motivasi Ekstrinsik.....	63
Gambar 10. Diagram Butir Pernyataan “Latihan renang adalah kebutuhan saya”	65
Gambar 11. Diagram Butir Pernyataan “Saya berlatih untuk meningkatkan kebugaran tubuh	66
Gambar 12. Diagram Butir Pernyataan “Dengan saya berlatih hanya membuat tubuh terasa lelah dan sakit”	67
Gambar 13. Diagram Butir Pernyataan “Saya mengikuti latihan renang tanpa ada paksaan dari siapapun”	68
Gambar 14. Diagram Butir Pernyataan “Hobi saya adalah latihan renang”	69
Gambar 15. Diagram Butir Pernyataan “Saya merasa tidak senang pada saat sesi latihan dimulai”	70
Gambar 16. Diagram Butir Pernyataan “Saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan dengan maksimal ketika berlatih	71
Gambar 17. Diagram Butir Pernyataan “Saya berlatih supaya terampil dalam melakukan semua gerakan gaya renang”	72
Gambar 18. Diagram Butir Pernyataan “Keterampilan dan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti sesi latihan”	73
Gambar 19. Diagram Butir Pernyataan “Pada saat latihan saya tidak pernah serius mengikuti arahan atau intruksi yang diberikan”	74
Gambar 20. Diagram Butir Pernyataan “Pelatih saya sangat sabar saat melatih sehingga saya termotivasi untuk berlatih lebih giat”	76
Gambar 21. Diagram Butir Pernyataan “Orang tua atau keluarga memberikan motivasi ketika saya sedang bermalas-malasan untuk berlatih”	77
Gambar 22. Diagram Butir Pernyataan “Orang tua atau keluarga saya selalu menemani pada saat latihan”	78
Gambar 23. Diagram Butir Pernyataan “Menurut saya seorang pelatih tidak memiliki peran penting dalam peningkatan kemampuan skill”	79

Gambar 24. Diagram Butir Pernyataan “Penghargaan atas prestasi yang saya capai dapat mendorong saya berlatih lebih giat”	80
Gambar 25. Diagram Butir Pernyataan “Keinginan memperoleh juara saat mengikuti perlombaan membuat saya lebih giat berlatih”	81
Gambar 26. Diagram Butir Pernyataan “Saya tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan juara”	82
Gambar 27. Diagram Butir Pernyataan “Sarana dan prasarana (fasilitas) di tempat berlatih saya sudah mencukupi (lengkap)”	84
Gambar 28. Diagram Butir Pernyataan “Saya termotivasi untuk mendapatkan prestasi karena sarana dan prasarana untuk berlatih lebih memadai daripada lawan atlet di klub lain”	85
Gambar 29. Diagram Butir Pernyataan “Saya tidak memiliki semangat untuk berlatih karena alat-alat latihan yang saya miliki tidak lengkap dibandingkan teman atlet lainnya”	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Penelitian	98
Lampiran 2. Hasil Koefisien Validitas Motivasi Berlatih Atlet Flam Aquatic Swimming Club	100
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	102
Lampiran 4. Surat Pemberian Izin Penelitian	103
Lampiran 5. Data Responden.....	104
Lampiran 6. Tabulasi Responden	105
Lampiran 7. Surat Izin Validasi Instrumen Penelitian	106
Lampiran 8. Validitas Instrumen Penelitian	108
Lampiran 9. Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	109
Lampiran 10. Analisis Data.....	111
Lampiran 11. Link Kuisisioner dan DokumentasiLink : https://forms.gle/9f7z96vpMnEkWy9B6	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi salah satu aktivitas yang mulai digemari oleh masyarakat dan tentunya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan sehari-hari. Olahraga juga salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan kualitas masyarakat di Indonesia mengarah pada pembentukan kepribadian yang disiplin dan menjunjung tinggi nilai sportivitas serta untuk meningkatkan prestasi yang dapat menimbulkan rasa percaya diri atas kemampuan diri yang dikembangkan secara sistematis dan jangka panjang untuk mencapai tujuan. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang dengan baik secara jasmani (fisik) maupun rohani (jiwa). Selain itu, olahraga dapat membuat tubuh seseorang tidak mudah terserang dari berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang sistem olahraga) dibagi menjadi 3 macam, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan ditujukan untuk program pendidikan di sekolah. Olahraga rekreasi ditujukan untuk bersenang-senang dan tentunya menjaga kesehatan imunitas tubuh. Olahraga prestasi sendiri ditujukan untuk fokus pada bidang prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi

untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU SKN). Tujuan dari olahraga prestasi, antara lain untuk meningkatkan kemampuan dan potensi bagi atlet serta dapat meningkatkan mutu dan mengharumkan nama negara. Prestasi tersebut dapat diraih oleh atlet dengan kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugasnya pada saat kompetisi secara individu maupun beregu.

Pembinaan olahraga prestasi yang baik akan melahirkan atlet profesional. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, diantaranya motivasi, peran pelatih, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, sarana dan prasarana, kondisi atlet saat bertanding, kondisi psikolog atlet, dan kondisi keterampilan atlet. Disisi lain, terdapat 4 aspek yang diperlu diperhatikan dan dilatih untuk mencapai sasaran utama dalam peningkatan prestasi atlet yaitu :

1. Latihan fisik, memiliki tujuan meningkatkan atlet pada kondisi puncak sebagai upaya untuk melakukan aktivitas olahraga dalam pencapaian prestasi.
2. Latihan teknik, melatih suatu gerakan dan menunjukkan proses berupa praktik dengan sebaik mungkin dalam penyelesaian yang tentu dari suatu cabang olahraga.
3. Latihan taktik, dapat disebut dengan strategi merupakan rencana yang digunakan saat pertandingan untuk mecapai tujuan kemenangan.
4. Latihan mental, sebagai latihan yang melibatkan semua aspek fisik, teknik, dan taktik dalam menghadapi berbagai tekanan saat pertandingan.

Cabang olahraga renang termasuk sebagai salah satu bagian dari olahraga prestasi. Selain untuk kesehatan dan rekreasi, renang juga bagian dari olahraga prestasi (Kurniawati, 2014: 1). Olahraga renang sudah banyak diperlombakan dalam regional, nasional, bahkan internasional. Olahraga renang juga merupakan salah satu cabang olahraga utama yang diperlombakan. Sekitar ada 38 nomor perlombaan dengan total ada 4 gaya, yaitu gaya bebas (*freestyle*), gaya dada (*breastroke*), gaya punggung (*backstroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly*).

Selain menjadi salah satu bagian olahraga prestasi, cabang olahraga renang juga merupakan termasuk bagian salah satu olahraga rekreasi. Banyak anak usia sekolah yang mengalami kejenuhan atau kebosanan saat pembelajaran dalam kelas sehingga memerlukan kegiatan rekreasi. Rekreasi sebuah kegiatan yang menyenangkan untuk mengisi waktu luang tanpa ada rasa paksaan, unsur fisik, psikis, dan sosial yang bertujuan untuk mengembalikan keadaan setelah adanya aktivitas rutin (Murni, 2000: 2). Implementasi dari kegiatan rekreasi seperti adanya unsur bermain secara bebas, bahagia, dan ekspresif yang alami dari setiap individu.

Perkumpulan olahraga renang atau biasa disebut dengan klub renang merupakan wadah pembinaan paling mendasar untuk menjalankan kegiatan latihan mulai dari tahap awal hingga tahap akhir yaitu pembinaan prestasi atlet. Pelatih dalam klub sebagai figur terpenting dengan proses kepelatihan guna menyusun program latihan untuk pembinaan yang baik dan tepat. Hal ini yang dapat menghasilkan atlet berprestasi. Melalui klub renang *Flam Aquatic* di Kota Kediri dapat melakukan pembinaan dan pengembangan dalam cabang olahraga renang.

Klub renang ini pastinya sebagai tempat untuk belajar berenang dan arahnya tidak selalu menuju pada atlet berprestasi. *Flam Aquatic Swimming Club* memiliki 2 tempat untuk berlatih, yaitu di kolam renang Bendo dan Tirtayasa Park yang keduanya terletak di daerah Kediri.

Kegiatan pada *Flam Aquatic Swimming Club*, tidak secara menyeluruh atlet dapat meraih prestasi yang terbaik. Atlet yang memiliki minat tinggi untuk dapat berlatih dengan baik tentunya memperoleh kesempatan besar untuk mengembangkan prestasi sehingga mampu meraih juara di berbagai perlombaan yang diikuti. Sedangkan bagi atlet yang kurang berminat dalam berlatih untuk berprestasi, mereka hanya sekedar ingin mengetahui olahraga renang dan menjalankan program tanpa adanya niatan berlatih dengan serius untuk menjadi atlet berprestasi, namun hanya untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh.

Dalam hal ini, *Flam Aquatic Swimming Club* perlu membentuk kegiatan bervariasi untuk dapat lebih mengembangkan bakat dan minat atlet dalam berlatih. Namun, tujuannya yaitu agar atlet memiliki motivasi lebih untuk mencapai prestasi tertinggi. Namun, dalam menumbuhkan motivasi tersebut selain minat dari diri sendiri (internal) juga minat dari luar (eksternal). Penelitian ini berfokus dalam menentukan minat atlet yaitu motivasi. Dalam ini dikarenakan salah satu unsur yang menumbuhkan minat atlet untuk berlatih dapat berasal dari dalam atau dikenal dengan motivasi intrinsik dan dari luar disebut dengan motivasi ekstrinsik.

Motivasi intrinsik dapat berupa hobi, prestasi, dan kesehatan. Sedangkan motivasi ekstrinsik dapat berupa hadiah atau penghargaan, orang tua atau keluarga

lingkungan sekitar, sarana dan prasarana. Motivasi intrinsik merupakan faktor penentu yang sangat penting sebagai pendorong terwujudnya tingkah laku seseorang. Seseorang akan berlatih apabila dia memiliki keinginan untuk berlatih. Adanya keinginan untuk berlatih menunjukkan bahwa seseorang memiliki motivasi untuk berlatih. Setiap seseorang mempunyai motivasi tersendiri untuk mendorong dirinya melakukan suatu tindakan atau perbuatan.

Motivasi ekstrinsik tidak kalah penting dengan motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang muncul dari luar diri seseorang. Adapun seperti peran orang tua atau keluarga, pelatih, dan pengaruh adanya penghargaan. Pelatih memiliki peran untuk berusaha meningkatkan prestasi pada atlet, sesuai dengan tujuan utama dalam proses berlatih. Tetapi, tidak semua atlet mempunyai keinginan dan motivasi untuk berprestasi dalam proses berlatih.

Tabel 1. Catatan Prestasi Atlet Tertinggi di *Flam Aquatic Swimming Club*

No.	Nama Atlet	Prestasi
1.	Raihana	Juara 1 gaya kupu-kupu 100 meter KU IV di Kejuaraan Daerah 2018 dan lolos ke Kejuaraan Nasional 2018
2.	Ghayra Tsuraya	Juara 1 gaya dada 100 meter di PORPROV Jawa Timur 2019
3.	Ghayra Tsuraya	Juara 1 gaya dada 50 meter di PORPROV Jawa timur 2022
4.	Affan	Juara 1 gaya bebas 50 meter KU IV di Kejuaraan Piala Bangkalan 2022
5.	Agga	Juara perenang terbaik KU II di Kejuaraan HUT Kabupaten Madiun 2023

Motivasi atlet pada klub *Flam aquatic* sangat bervariasi. Perbedaan motivasi yang dimiliki atlet dapat menimbulkan permasalahan dalam proses melatih disebuah klub. Klub ini berdiri sejak tahun 2016 dengan nama *Garuda Aquatic Swimming Club* dan tahun 2023 berganti nama menjadi *Flam Aquatic Swimming Club*. Terdapat jumlah keseluruhan atlet dari tahun ke tahun, sebagai berikut :

Tabel 2. Jumlah Keseluruhan Atlet dan pelatih *Flam Aquatic Swimming Club*

No.	Tahun	Jumlah Atlet dan Pelatih
1.	2016	8 atlet dan 1 pelatih
2.	2017	14 atlet dan 2 pelatih
3.	2018	23 atlet dan 3 pelatih
4.	2019	32 atlet dan 3 pelatih
5.	2020	20 atlet dan 2 pelatih
6.	2021	25 atlet dan 3 pelatih
7.	2022	30 atlet dan 4 pelatih
8.	2023	40 atlet, 4 pelatih, dan 6 <i>official</i>

Dalam hal ini membuktikan bahwa peminat olahraga renang semakin tinggi khususnya di Kota Kediri. Motivasi pada penelitian ini terkait pada kebutuhan dan tujuan pada setiap atlet di klub. *Flam Aquatic Swimming Club* dapat dibilang masih kurang dalam menghasilkan atlet yang memiliki prestasi lebih di tingkat provinsi bahkan nasional. Banyak faktor yang muncul menjadikan kurangnya prestasi yang diraih oleh atlet-atlet seperti pada program latihan yang kurang maksimal akibat dari sarana dan prasaran latihan yang kurang memadai. Disisi lain, dari segi atletnya sendiri dapat dilihat dari motivasi atau dorongan untuk meraih prestasi

yang dapat dilihat dari kurangnya ada rasa keinginan berprestasi lebih, kurangnya kerjasama, disiplin, komitmen, dan usaha untuk lebih baik dari atlet lainnya.

Motivasi dapat menjadi permasalahan utama mengapa prestasi atlet di *Flam Aquatic Swimming Club* masih kurang maksimal, karena aspek ini memegang peranan penting dalam dimensi kejiwaan seseorang. Motivasi akan merubah tingkah laku atlet tersebut dan secara psikologis motivasi akan dapat mempengaruhi kejiwaan atlet yang mengakibatkan kecenderungan kuat untuk selalu berusaha bekerja keras, berusaha mengatasi masalah, berkomitmen, dan berusaha lebih baik dibanding yang lain sehingga dapat dimungkinkan akan menjadi atlet-atlet renang yang handal serta berprestasi dimasa yang akan datang. Berdasarkan uraian itulah maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Motivasi Berlatih Atlet *Flam Aquatic Swimming Club* Kota Kediri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Dorongan motivasi dari dalam diri atlet untuk berlatih renang di *Flam Aquatic Swimming Club*
2. Dorongan motivasi dari luar diri atlet untuk berlatih renang di *Flam Aquatic Swimming Club*
3. Faktor yang mempengaruhi atlet berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club*
4. Peran orang tua atau keluarga dan pelatih dalam meningkatkan motivasi atlet dalam menjalankan latihan di *Flam Aquatic Swimming Club*

5. Prestasi atlet *Flam Aquatic Swimming Club*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar mendapatkan hasil yang efektif dan tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya mengangkat dan membahas pada motivasi berlatih atlet di *Flam Aquatic Swimming Club*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana motivasi berlatih atlet di *Flam Aquatic Swimming Club*?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui motivasi apakah yang lebih dominan pada atlet untuk mengikuti latihan renang di *Flam Aquatic Swimming Club*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi peneliti, pembaca, para atlet renang, dan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta
2. Menambah wawasan bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang motivasi serta memberikan gambaran tentang minat atlet pada olahraga renang.

3. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian motivasi serta gambaran tentang minat atlet pada olahraga renang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari bahasa latin, yaitu “*movere*” yang memiliki arti dorongan atau daya penggerak. Menurut Filmore H. Stanford dalam buku Mangkunegara (2017: 93) menjelaskan bahwa “*motivation as an energizing conditioning of the organism that prganism toward the goal of a certain class*” yang artinya dapat dijelaskan bahwa motivasi sebagai suatu kondisi yang dapat menggerakkan manusia kearah suatu tujuan tertentu. Motif dapat diartikan sebagai daya penggerak dari dalam diri dan dari luar diri untuk melakukan berbagai aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan (Sardiman, 2018: 73).

Motivasi merupakan suatu dorongan yang membuat orang untuk bertindak atau berperilaku dengan banyak cara yang mengacu pada sebab munculnya sebuah perilaku, seperti faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan. Motivasi dapat diartikan sebagai kehendak untuk mencapai keadaan, kemampuan, dan pengakuan yang lebih tinggi bagi tiap individu. Motivasi yaitu hasil dari sejumlah proses yang memiliki sifat secara internal maupun eksternal bagi tiap individu yang menyebabkan munculnya sikap antusiasme dan persistensi dalam melakukan berbagai kegiatan tertentu (Winardi, 2016: 02). Motivasi

disebut juga dengan keadaan dan sikap mental seseorang yang memberikan energi, mendorong kegiatan, dan menyalurkan perilaku untuk mencapai kebutuhan yang dapat memberi kepuasan (Sinungan, 2016: 134). Motivasi merupakan akibat dari adanya interaksi seseorang yang dihadapinya dengan situasi tertentu. Dari hal tersebut, ada perbedaan terhadap kekuatan motivasi seseorang dalam menunjukkan dorongan saat menghadapi situasi yang berbeda dan tentunya dengan waktu yang berbeda (Sutrisno, 2016: 110). Motivasi sebagai salah satu faktor yang dibutuhkan oleh seorang atlet dalam proses berlatih (Satiadarma, 2017).

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas, maka dapat diartikan bahwa motivasi sebagai sesuatu yang cukup kompleks. Motivasi dapat menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia sehingga akan berpengaruh dengan gejala kejiwaan, perasaan, dan juga emosional untuk bertindak atau melakukan sesuatu. Hal ini semua didorong karena adanya tujuan, kebutuhan, dan keinginan.

b. Jenis-jenis Motivasi

Motivasi adalah pendorong untuk seseorang melakukan kegiatan agar dapat mencapai tujuan. Berdasarkan dengan adanya dorongan, motivasi dapat dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Komarudin, 2018: 37).

- 1) Motivasi intrinsik yang dikatakan oleh Devi Edward dalam buku Herman Subardjah menjelaskan apabila perilaku motivasi intrinsik

yang dimotivasi oleh kebutuhan batin seseorang untuk merasa kompeten dan menentukan sendiri dalam berurusan dengan lingkungannya (Herman Subardjah, 2000: 22). Terlihat motivasi intrinsik merupakan keinginan yang timbul dari individu itu sendiri tanpa adanya keinginan yang dipengaruhi dari lingkungan luar. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang timbul dari diri seseorang. Motivasi ini biasanya timbul karena adanya harapan, tujuan, dan keinginan seseorang terhadap sesuatu sehingga memiliki semangat untuk mencapainya (Tambunan, 2015: 196). Motivasi intrinsik juga diartikan motif-motif yang menjadi aktif atau tanpa adanya rangsangan dari luar karena di dalam diri sendiri sudah ada dorongan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Sardiman, 2018: 89). Motivasi intrinsik dijelaskan bahwa terbagi menjadi 2 komponen penting, yaitu yang pertama motivasi intrinsik terletak di dalam individu yang lebih dalam daripada tekanan eksternal dalam artian di dorong oleh keinginan dari diri sendiri. Kedua, motivasi intrinsik dalam mencari hal baru dan tantangan untuk memperluas, melatih, serta mengeksplorasi kapasitas seseorang (Liu & Hou, 2018: 39). Motivasi intrinsik juga diartikan dengan melaksanakan suatu kegiatan untuk kepuasan yang tinggi dan tidak untuk mendapatkan konsekuensi lainnya. Ketika termotivasi secara intrinsik, seseorang akan bertindak untuk bersenang-senang

bukan karena adanya faktor eksternal, tekanan atau imbalan (Blegur and Mae, 2018: 3).

- 2) Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena adanya faktor dari luar yang mempengaruhi dirinya. Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak disadari dengan rasa kesenangan dan kepuasan, namun keterlibatan atlet dalam aktivitas disadari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Motivasi ekstrinsik merupakan sesuatu yang diharapkan akan diperoleh dari luar diri seseorang. Motivasi ini biasanya dalam bentuk nilai dari suatu materi, misalnya imbalan dalam bentuk uang atau hal lainnya yang diperoleh atas suatu upaya yang telah dilakukan (Tambunan, 2015: 196). Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau munculnya karena adanya rangsangan dari luar (Sardiman, 2018: 89). Dalam olahraga, motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar individu atlet yang menyebabkan atlet berpartisipasi. Dorongan ini dapat berasal dari pelatih, orang tua, *official*, hadiah atau penghargaan. Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi motivasi kompetitif. Hal ini karena motif untuk bersaing menjadi peranan yang lebih tinggi daripada kepuasan karena telah berprestasi.

Berdasarkan penjelasan dari para ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi ada dua jenis motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang berasal dari dalam

diri seseorang atau atlet. Motivasi ini bersifat menetap, stabil, dan mandiri dikarenakan berasal dari dalam diri sendiri. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menunjukkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar diri seseorang atau atlet. Motivasi ekstrinsik juga mengacu pada kegiatan seseorang yang dilakukan atas dasar alasan dari luar. Motivasi ekstrinsik sering terjadi untuk hal-hal tertentu seperti, untuk mencari kepopuleritasan, membanggakan kedua orang tua atau keluarga, menunjukkan keahlian kepada orang lain, mendapatkan hadiah atau bonus serta menghindari hukuman (Nopiyanto, 2018: 73).

c. Proses Motivasi

Motivasi sangat melekat kaitannya dengan kehidupan manusia karena setiap manusia mempunyai keinginan dan tujuan dalam kehidupannya. Oleh karena itu, untuk mencapai keinginan dan tujuan diperlukan adanya pendukung dan pendorong yang dapat disebut dengan motivasi. Motivasi sangat berperan penting dalam seluruh aspek kehidupan setiap manusia baik dalam belajar, bekerja, berlatih, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang menjadi salah satu faktor pendukungnya adalah motivasi.

Dalam dunia olahraga motivasi juga menjadi hal yang sangat penting khususnya bagi atlet. Atlet yang berlatih dengan giat atau bersungguhsungguh dan bertanggungjawab mempunyai tujuan dan keinginan menjadi juara atau pemenang dicabang olahraga yang ditekuni. Demi mencapai tujuan tersebut bukan hanya dari teknik, fisik, dan taktik yang harus bagus,

tetapi seorang atlet juga harus memiliki motivasi yang dapat menjadikan dirinya antusias dalam meraih tujuannya.

Pada dasarnya motivasi tidak hanya diberikan ketika terjadi kejenuhan atau kebosanan saat berlatih. Motivasi biasanya akan diberikan oleh pelatih sesuai dengan kebutuhan tanpa harus menunggu adanya permasalahan. Tidak hanya atlet saja, pelatih ataupun orang-orang yang ikut dalam klub olahraga juga mempunyai tujuan-tujuan yang harus dicapai.

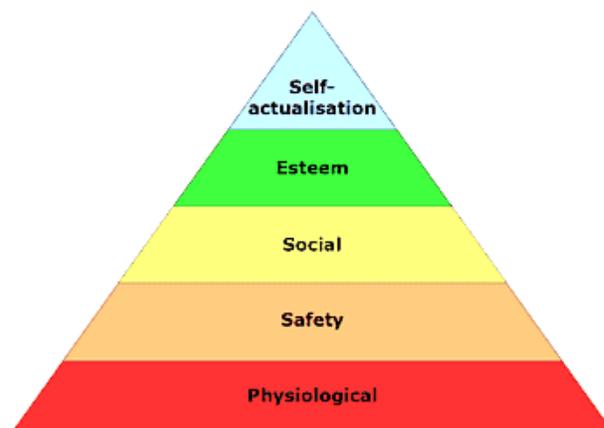
Motivasi untuk berolahraga antara satu orang dengan orang lain pasti berbeda dikarenakan kebutuhan dan kepentingan baik disebabkan dengan adanya perbedaan umur, minat, pekerjaan, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Motivasi untuk berolahraga bagi anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua yang tidak mempersiapkan dirinya untuk mengikuti perlombaan, antara lain :

- 1) Untuk bersenang-senang dan mendapatkan kegembiraan
- 2) Untuk melepaskan ketegangan psikis
- 3) Untuk mendapatkan estetis
- 4) Untuk dapat berinteraksi dengan orang lain atau dapat mencari teman
- 5) Untuk kepentingan kesenangan kelompok
- 6) Untuk menjaga kesehatan tubuh
- 7) Untuk keperluan kebutuhan praktis sesuai dengan pekerjaannya.

Pada dasarnya, kebutuhan manusia adalah untuk dapat memenuhi dorongan dari segi fisiologis, rasa aman, kasih sayang, pengakuan dari

orang lain dan aktualisasi diri seperti teori yang dicetuskan oleh Abraham Maslow. Menurut Abraham Maslow, kebutuhan manusia digambarkan melalui piramida dengan menyebutkan dari kebutuhan manusia yang paling dasar atau rendah sampai mengerucut semakin ke atas. Hal ini dapat diartikan bahwa tujuan kebutuhan manusia yang semakin lebih tinggi. Selain itu, menurut (Hamzah, 2013: 10) dalam buku Abraham Maslow, memenuhi berbagai kebutuhan memerlukan adanya dua kekuatan yaitu motivasi kekurangan (*deficiency motivation*) dan motivasi perkembangan (*growth motivation*). Motivasi kekurangan memiliki tujuan untuk mengatasi masalah ketegangan seseorang karena berbagai kekurangan yang dimilikinya. Sedangkan motivasi pertumbuhan atau perkembangan berdasarkan atas kapasitas setiap seseorang untuk tumbuh dan berkembang. Kapasitas tersebut sudah dimiliki sejak awal dari setiap orang.

Gambar 1. Piramida teori kebutuhan manusia



Menurut teori bahwa Abraham Maslow kebutuhan manusia dibagi pada 5 tingkat, yaitu :

1) *Physiological Needs* (kebutuhan fisiologi)

Kebutuhan ini merupakan tingkatan paling dasar atau rendah dari kebutuhan manusia karena kebutuhan ini adalah aspek terpenting yang harus dipenuhi dalam kehidupan manusia, seperti sandang, pangan, dan papan.

2) *Safety Needs* (kebutuhan keamanan)

Kebutuhan ini merupakan tingkatan kedua yang menegaskan kepada kebutuhan rasa akan aman dan keselamatan pada setiap manusia sehingga mampu memberikan rasa kenyamanan dan ketentraman pada aktivitas kehidupannya.

3) *Belongingness and Love Needs* (kebutuhan percaya dan cinta kasih)

Kebutuhan ini menerangkan mengenai manusia sebagai individu mempunyai kebutuhan untuk mencintai dan dicintai sehingga terciptalah rasa kepercayaan dan kedaamaian di dalam kehidupannya. Kebutuhan ini mencakup hal yang cukup luas, seperti perasaan seseorang untuk saling menjaga, peduli, dan perhatian terhadap sesama maupun lingkungan disekitarnya yang didasari atas rasa memiliki.

4) *Estern Needs* (kebutuhan untuk dihargai)

Kebutuhan ini antara lain kebutuhan prestasi, kebutuhan untuk berhasil, kebutuhan untuk dihormati, kebutuhan untuk menaikkan

derajatnya sehingga dapat dihargai dan dipercaya akan keberhasilan dalam dirinya yang telah mampu mencapai suatu tujuan.

5) *Self Actualization* (kebutuhan aktualisasi diri)

Kebutuhan ini merupakan kebutuhan tingkatan terakhir atau paling atas dari kebutuhan manusia yang mengarah kepada keinginan individu untuk mengembangkan diri terkait dengan kapasitas kerjanya yang terlihat pada hal-hal baik sehingga mencapai cita-cita yang lebih tinggi. Ditingkat tertinggi ini manusia mengupayakan dengan semua kemampuannya untuk mendapatkan dan mencapai kemauan yang diinginkan.

d. Motivasi Berprestasi

Memiliki prestasi merupakan suatu tujuan umum yang ingin dicapai oleh seorang atlet karena dengan berprestasi maka level atau tingkat dari atlet itu sendiri akan meningkat. Motif berprestasi akan muncul apabila dirasakan adanya kebutuhan yang disertai oleh objek tujuan yang dapat didefinisikan atau dibedakan dari motif-motif lainnya yang berdasarkan pada kondisi dan isyarat yang menimbulkan afeksi.

Motivasi berprestasi menurut Murray (dalam Damanik, 2020) adalah suatu dorongan atau motif yang berfungsi untuk mengatasi rintangan dan hambatan serta berusaha untuk melakukan tugas-tugas yang ada dalam waktu yang secepat dan seefisien mungkin. Sedangkan menurut Santrock, motivasi berprestasi ialah suatu keinginan dalam diri individu yang menjadi

penggerak untuk mengerjakan suatu guna mencapai standar kesuksesan serta melakukan suatu usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Arvyaty: 2016).

Motivasi berprestasi sebagai suatu dorongan untuk mempertahankan aktivitas yang diarahkan guna mencapai tujuan yang diharapkan (Dale H, Schunk: 2012). Motivasi berprestasi juga tidak dapat dilihat secara langsung melainkan dilihat melalui munculnya suatu tindakan tertentu. Motivasi berprestasi ialah suatu keinginan atau dorongan untuk melakukan suatu tugas yang mengacu pada standar yang telah ditentukan sebelumnya oleh individu, serta berusaha untuk mencoba berbagai cara baru untuk dapat mencapai tujuan-tujuannya (Sujadi, 2018). Seseorang dengan motivasi berprestasi yang tinggi pada dasarnya menjadi orang yang memiliki semangat dan ambisi dalam tugas yang diberikan kepadanya dan akan mengerjakan dengan sebaik-baiknya, berupaya untuk mempelajari lebih cepat (Santrock, 2007).

Motivasi berprestasi juga memiliki peran untuk mencapai tujuan dengan lebih baik atau lebih efisien dibandingkan sebelumnya dikarenakan atlet memiliki dorongan yang kuat untuk berhasil mencapai tujuan tersebut. Motivasi berprestasi yang tinggi maka akan membuat atlet terdorong dalam meraih prestasi tertinggi mereka. Dorongan dalam diri ditunjukkan dengan giat berlatih dengan melalui proses latihan yang cukup kompleks. Leonard (dalam Yulianto, 2016: 73) mengatakan bahwa apabila tidak memahami

makna dari olahraga yang dilakukan, maka seorang atlet tidak akan mengalami keseimbangan antara tubuh dan jiwa.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu kondisi, dorongan, keinginan, pada diri individu yang menjadi penggerak untuk melakukan suatu aktivitas atau kegiatan dengan sebaik, secepat, dan seefisien serta berusaha mencapai standar prestasi yang telah ditentukan sebelumnya.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berolahraga. Motivasi berolahraga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keinginan untuk tumbuh dan berkembang mengekspresikan diri, dan harapan. Sedangkan faktor eksternal meliputi fasilitas, metode latihan, program latihan, dan lingkungan (Mylsidayu, 2014: 29). Motivasi berolahraga juga dipengaruhi oleh faktor internal, seperti pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, cita-cita, dan harapan. Sedangkan faktor eksternal, seperti fasilitas yang tersedia, metode latihan, program latihan, dan lingkungan atau iklim (Husdarta, 2014).

Motivasi memiliki peran penting bagi seorang atlet dalam membentuk prestasi. Motivasi mengacu pada faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bertindak atau tidak bertindak dalam suatu situasi dan kondisi. Pada setiap diri seseorang memiliki motif tertentu yang dapat

mendorong untuk melakukan tindakan atau perbuatan. Motivasi juga sebagai peran dari aspek psikologis yang tumbuh dan berkembang dalam diri seseorang. Dengan tumbuh dan berkembangnya minat dari dalam diri sendiri, maka akan secara otomatis tumbuh kecenderungan baginya untuk menyukai, mempelajari, dan mempunyai tentang apa yang diminatinya.

Pada dasarnya setiap perilaku dan tindakan seseorang didorong oleh suatu kekuatan yang berasal dari dalam diri individu maupun pengaruh dari luar individu. Perilaku atau tindakan yang didorong oleh kekuatan yang berasal dari dalam diri maupun luar individu maka disebut dengan motif.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap motivasi yang berasal dari dalam diri individu (internal) :

- 1) Kemampuan merupakan fungsi dan proses dalam motivasi
- 2) Kebutuhan merupakan kurang adanya rasa timbul berkehendak untuk memenuhi atau mencukupi tenaga untuk melakukan suatu tindakan
- 3) Minat merupakan rasa tertarik pada hal tertentu dan muncul rasa senang ketika berkecimpung dalam hal-hal tersebut.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berasal dari luar diri individu (eksternal) :

- 1) Adanya peraturan umum yang harus dicapai
- 2) Situasi dalam kompetisi atau standar keunggulan
- 3) Jenis-jenis tugas dan situasi yang menentang

Ada perbedaan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau hasrat yang bersumber dari dalam diri seseorang untuk berusaha mencapai suatu tujuan. Sedangkan, motivasi ekstrinsik merupakan dorongan untuk berusaha mencapai suatu tujuan demi mendapatkan penghargaan atau kompensasi secara eksternal (W. Hart *et al.*, 2007). Perbedaan lainnya yaitu motivasi intrinsik berpegang pada faktor-faktor internal seperti determinasi diri, rasa ingin tahu, tantangan, serta usaha.

Menurut (Fiqih, 2013), faktor-faktor pendorong individu dibagi menjadi dua dimensi yaitu dimensi intrinsik dan dimensi ekstrinsik, yaitu :

1) Dimensi Intrinsik

a) Kepribadian

Secara umum kepribadian merupakan sifat yang sebenarnya sama pada sikap seseorang dengan memiliki perbedaan antara satu orang dan orang lain. Dari pengertian kepribadian di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kepribadian (*personality*) ialah ciri-ciri dan sifat-sifat khusus yang mewakili sikap atau tabiat seseorang yang mencakup pola-pola pikiran dan perasaan, konsep diri, watak, dan mentalitas yang pada umumnya sejalan dengan kebiasaan umum. Hal ini akan memicu timbulnya kepribadian seseorang yang bersungguh-sungguh dalam melakukan suatu kegiatan.

b) Prestasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, “Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya)”. Sedangkan menurut W.S Winkel “Prestasi adalah bukti usaha yang telah dicapai”. Dari beberapa pengertian prestasi di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi merupakan hasil yang telah dicapai dan sebagai bukti usaha yang telah dilakukan. Hasil evaluasi dan analisis mengenai para atlet yang telah memiliki prestasi juara menunjukkan bahwa para atlet yang mampu memberikan prestasi yang optimal hanya para atlet yang mempunyai fisik prima, menguasai seluruh teknik dengan benar, mempunyai karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang diikuti. dan sudah mempunyai banyak pengalaman berlatih dan bertanding secara bertahun-tahun. Hal ini dapat diartikan bahwa berusaha mengembangkan keterampilan dalam berlatih dapat menghasilkan prestasi yang tinggi.

c) Kesenangan

Kesenangan merupakan perasaan yang sejahtera. Seseorang dapat mempunyai kesenangan dalam dirinya tanpa menunjukkan sukacita atau sebaliknya. Secara umum, kesenangan ialah respon dari tubuh atau pikiran seseorang yang menunjukkan apabila tindakan yang dilakukan dapat bermanfaat bagi kesehatan atau

kebugaran jasmani. Kesenangan dapat dicapai dengan melalui berbagai cara, seperti terlibat dalam latihan fisik dan makan. Kesenangan dapat diartikan sebagai sensasi atau perasaan yang positif dan menyenangkan. Pengalaman dari kesenangan adalah subjektif dan individu yang berbeda akan mempunyai jenis kesenangan yang berbeda dan kenikmatan dari kesenangan dalam situasi yang sama.

2) Dimensi Ekstrinsik

a) Fasilitas

Fasilitas olahraga menjadi kebutuhan dasar untuk melakukan berbagai aktivitas olahraga. Tidak adanya fasilitas olahraga yang memadai akan sulit untuk mengharapkan banyak partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Semakin banyak fasilitas olahraga yang tersedia, maka semakin mudah juga masyarakat menggunakan dan memanfaatkannya untuk berolahraga. Dengan demikian, ketersediaan fasilitas olahraga sangat mempengaruhi tingkat dan partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

Fasilitas olahraga meliputi fasilitas fisik dan fasilitas non fisik. Fasilitas olahraga secara fisik mencakup sarana dan prasarana, seperti stadion, gedung olahraga, dan lapangan untuk berolahraga. Sedangkan fasilitas olahraga non fisik mencakup sarana dan

prasarana, seperti perkumpulan olahraga, pelatih, dan guru olahraga. Ketersediaan kedua jenis fasilitas olahraga tersebut cukup dapat memadai untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga dari hanya sekedar kegiatan rekreasi dan menjaga kesehatan menjadi kegiatan untuk ajang berprestasi.

b) Metode Latihan

Metode latihan merupakan salah satu cara yang terencana dan sistematis serta memiliki fungsi sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan buntut suatu keterampilan gerak atau beprestasi. Terdapat metode latihan yang penting untuk dilakukan oleh atlet saat berlatih, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

c) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial ialah adanya hubungan atau interaksi pada manusia dalam masyarakat olahraga secara khusus, masyarakat olahraga dengan masyarakat lainnya, dan aspek-aspek sosiologis yang menyertainya. Lingkungan sosial juga merupakan salah aktivitas sehari-hari yang dapat mendukung seseorang untuk mencapai sesuatu atau salah satu sebagai faktor penunjang untuk mencapai keberhasilan. Hal ini juga berkaitan dengan atlet yang di dukung oleh orang tua atau keluarga serta di dorong pelatih untuk mencapai titik keberhasilan yang diraih. Nilai sosial juga

memiliki fungsi sebagai alat solidaritas dikalangan kelompok masyarakat. Salah satu contoh dari nilai solidaritas dalam bidang olahraga ialah seperti kejadian beberapa tahun ini yang di mana salah satu wasit olahraga karate Indonesia dianiaya di Malaysia. Masyarakat secara tidak langsung marah oleh tindakan tersebut dan menuntut pemerintah Malaysia untuk memohon maaf. Sikap solidaritas sangat merekat dengan sikap *fairness* yang menjunjung tinggi objektivitas.

d) Hadiah atau Penghargaan

Saat ini di Indonesia, olahraga sangat berkembang pesat baik pada bidang prestasi, kondisi fisik, sarana dan prasarana, serta hadiah atau penghargaan yang diberikan kepada atlet yang berprestasi. Keinginan untuk mendapatkan sesuatu atau mendapatkan keuntungan dari orang lain merupakan unsur-unsur yang terdapat pada motivasi intrisik. Hadiah atau penghargaan dapat berupa seperti piala, trofi ataupun uang bnus. Di dalam dunia olahraga, sudah tidak dipungkiri lagi bahwa bonus saat ini menjadi salah satu faktor pendorong untuk atlet dapat meraih prestasi.

Terdapat 4 hal yang perlu diperhatikan apabila sistem hadiah atau penghargaan diterapkan, antara lain :

- (1) Menjelaskan dengan sangat hati-hati kepada atlet menjelaskan apa yang dimaksud pemberian hadiah

- (2) Memberikan banyak hadiah yang benar sesuai dengan nilai dan menghindari pemberian hadiah yang kurang bermanfaat atau bahkan tidak sam sekali memiliki manfaat
- (3) Hadiah-hadiah harus diberikan secara merata kepada para atlet
- (4) Hadiah-hadiah harus sesuai dengan jerih payah yang dilakukan oleh para atlet

Terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi motivasi. Faktor-faktor ini dibagi menjadi 2, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Rahayu, 2019), sebagai berikut:

- 1) Motivasi intrinsik

- a) Kebutuhan

Seseorang ingin melakukan kegiatan karena mempunyai faktor-faktor kebutuhan secara biologis, seperti makan, minum, dan tidur. Sedangkan kebutuhan secara psikologis, seperti untuk bisa diterima oleh orang lain, dicintai oleh orang lain, merasakan kebebasan dan merasa aman. Dari semua hal ini pastinya juga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani serta kejiwaan dalam kebutuhan seseorang. Kesehatan merupakan keadaan dalam sehat dan berpengaruh terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan. Faktor kebutuhan fisik berupa kesehatan dan kebugaran dapat menentukan kemampuan seseorang dalam menguasai keterampilan di suatu cabang olahraga. Kegiatan olahraga dilakukan salah satunya untuk

memperoleh kepuasan secara fisik seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh.

b) Kesenangan

Seseorang termotivasi untuk melakukan kegiatan yang didasari dengan rasa suka dan senang saat melakukan dan rasa ingin memiliki pada suatu hal tanpa ada paksaan. Salah satu bentuk untuk seseorang melakukan hal seperti ini karena adanya hobi yang dimiliki. Hobi cenderung pada sesuatu hal atau kegiatan yang disenangi dan tidak membutuhkan waktu yang khusus ketika melakukan kegiatan tersebut. Disisi lain, melakukan suatu kegiatan dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan seseorang untuk menyalurkan hobi guna mencapai prestasi maksimal.

c) Minat

Minat merupakan rasa kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dengan terus-menerus dibeberapa kegiatan. Minat juga dapat diartikan sebagai perasaan suka pada seseorang atau kegiatan. Hal ini dapat membuat seseorang termotivasi karena adanya keberhasilan dan adanya keseriusan dalam diri untuk melakukan suatu kegiatan dan mencapai tujuan. Selain itu, seseorang juga lebih fokus untuk mengembangkan keterampilan

yang sudah ada dan memiliki rasa ingin memperbaiki agar mendapatkan hasil berupa prestasi.

2) Motivasi Ekstrinsik

a) Lingkungan

Lingkungan merupakan dimana tempat seseorang tinggal dan tempat dimana seseorang melakukan kegiatan sehari-hari. Lingkungan juga dapat mempengaruhi seseorang untuk termotivasi dalam melakukan sesuatu. Lingkungan dari tempat tinggal seseorang dapat berupa dorongan keluarga atau orangtua. Dorongan keluarga atau orang tua sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku dan bertindak. Selain keluarga, lingkungan yang juga memiliki peran cukup besar dalam memotivasi seseorang dalam melakukan kegiatan, seperti contoh di lingkungan atlet saat berlatih, seperti dukungan pelatih yang sangat utama atau terpenting yang dibutuhkan oleh atlet dalam ranah berlatih disuatu klub. Pelatih merupakan seseorang yang memiliki kemampuan secara professional untuk membantu meningkatkan potensi atlet. Seorang pelatih akan dituntut mengembangkan motivasi dalam diri atlet setiap berlatih dapat bertahan lama dan meningkatkan kemampuan.

b) Imbalan

Tentunya seseorang akan termotivasi untuk melakukan sesuatu karena adanya imbalan. Imbalan dapat berupa hadiah atau penghargaan yang diberikan oleh suatu pihak untuk diberikan kepada seseorang yang telah melakukan kegiatan apabila sesuai dengan syarat yang ditentukan. Dalam kegiatan olahraga seperti olahraga renang, hadiah atau penghargaan merupakan salah satu pendorong yang saat ini masih banyak dilakukan untuk mendorong prestasi para atlet.

c) Fasilitas

Fasilitas sebagai salah satu kebutuhan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan. Seseorang juga akan termotivasi untuk mengikuti kegiatan apabila fasilitas lengkap. Dalam olahraga, fasilitas terbagi menjadi sarana dan prasarana. Sarana dalam olahraga mencakup suatu tempat atau wadah untuk melakukan kegiatan berolahraga, seperti Gedung olahraga dan stadion atau lain-lain. Sedangkan prasarana mencakup tenaga dalam kepengurusan di suatu klub, seperti pelatih, *official*, dan lain-lainnya. Sarana dan prasarana yang memadai akan membuat latihan berjalan secara efektif dan efisien sehingga tujuan dari latihan akan tercapai. Sarana dan prasarana juga sebagai pendukung terciptanya kualitas dalam latihan. Khususnya dalam cabang olahraga renang, ketersediaan

fasilitas sebagai salah satu hal terpenting karena akan berpengaruh dalam kegiatan berlatih oleh para atlet.

Berdasarkan menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Indikator dari motivasi intrinsik dalam kegiatan olahraga atau berlatih, antara lain kebutuhan (kesehatan dan kebugaran jasmani, kesenangan (hobi), dan minat (keseriusan dan mengembangkan keterampilan). Sedangkan indikator dari motivasi ekstrinsik, antara lain imbalan (hadiah atau penghargaan), lingkungan (dorongan keluarga atau orang tua dan dorongan pelatih), serta fasilitas (sarana dan prasarana).

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan proses seorang atlet yang dipersiapkan untuk mendapatkan performa tertinggi. Kemampuan seorang pelatih untuk mengarahkan optimalisasi kinerja yang dicapai melalui pengembangan rencana sistematis latihan dengan memanfaatkan pengetahuan yang luas dan dikumpulkan dari berbagai penerapan ilmu. Latihan merupakan proses dari berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan setiap harinya untuk jumlah latihan bertambah (Harsono, 2015: 50). Latihan berasal dari kata *exercises* merupakan alat utama dalam proses latihan sehari-hari yang meningkatkan fungsi sistem organ tubuh, sehingga memudahkan atlet untuk meningkatkan gerakannya. Latihan adalah materi

yang dirancang dan disiapkan oleh pelatih untuk satu latihan atau satu latihan tatap muka (Wati, 2018: 38). Misalnya, dalam satu pertemuan tatap muka, penyusunan materi latihan biasanya meliputi latihan pendahuluan atau pengantar, pemanasan (*warming-up*), latihan inti, latihan tambahan, dan penutup serta lanjut *cooling down*.

Latihan dari kata training dapat diringkas sebagai proses peningkatan kemampuan untuk melakukan latihan, termasuk materi teoritis dan praktis dengan menggunakan pendekatan ilmiah dan aturan praktik melalui pelatihan yang terencana dan teratur (Wati, 2018: 39). Salah satu ciri latihan, yang berasal dari kata, *practice*, *exercises*, dan *training* adalah beban latihan. Hal ini diperlukan karena beban latihan dalam proses latihan dapat mempengaruhi untuk mencapai prestasi maksimal dengan waktu singkat, karena hasil latihan mempengaruhi peningkatan kualitas fisik, mental, dan psikologis atlet.

b. Tujuan Berlatih

Setiap orang memiliki tujuan masing-masing dalam melakukan latihan olahraga, seperti ada yang hanya mengisi waktu luang atau berekreasi, ada yang menjadikan sebagai potensi, namun sebagian besar orang berolahraga adalah ingin mendapatkan kesehatan jasmani yang baik dari latihan tersebut.

Menurut Bompa, tujuan latihan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan kemampuan fisik secara multilateral

- 2) Mengembangkan komponen spesifik cabang olahraga
- 3) Meningkatkan faktor Teknik
- 4) Meningkatkan faktor taktik
- 5) Meningkatkan aspek psikologis
- 6) Meningkatkan kemampuan tim
- 7) Meningkatkan faktor kesehatan
- 8) Mencegah terjadinya cedera
- 9) Meningkatkan pengetahuan teori atlet

c. Prinsip-prinsip Latihan

Dalam penyusunan program latihan pelatih tidak hanya menguasai program-program latihan yang sudah terencana, namun pelatih tetap harus berpengetahuan tentang teori-teori latihan seperti prinsip-prinsip dalam latihan. Dalam prinsip latihan, setiap pelatih akan selalu berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet setinggi mungkin (Harsono, 2015: 39). Terdapat prinsip-prinsip latihan, antara lain prinsip beban bertambah, prinsip spesialisasi, prinsip perorangan, prinsip variasi, prinsip perkembangan multilateral, prinsip pulih asal, reversibilitas, menghindari beban latihan berlebih, prinsip aktif partisipasi, dan prinsip proses latihan menggunakan model (Budiwanto, 2012: 16).

Adapun prinsip-prinsip latihan lainnya, sebagai berikut :

- 1) Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih adalah ialah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang menyebabkan terjadinya respon dan penyesuaian terhadap atlet. Seorang pelatih perlu mengetahui apabila cara meningkatkan beban latihan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan intensitas latihan dan menambah frekuensi latihan serta mempersingkat waktu istirahat (Budiawanto, 2012: 17).

2) Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi ialah segala kemampuan, baik secara fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu. Dengan demikian atlet tidak akan terpecah perhatiannya karena bisa memfokuskan perhatiannya pada satu konsentrasi (Harsono: 2015, 61).

3) Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi merupakan hal yang penting dalam latihan kontemporer, harus diaplikasikan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama (Harsono, 2015: 64). Sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individual harus menjadi perhatian utama, untuk itu konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan individu, karena atlet akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap latihan yang sama.

4) Prinsip Variasi

Latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa ada variasi metode yang lain atlet akan merasakan bosan atau jenuh. Dengan

adanya prinsip latihan variasi bertujuan untuk ketertarikan atlet pada saat latihan, agar atlet tidak mudah jenuh atau bosan (Amiq, 2014: 16).

5) Prinsip Kualitas Latihan

Kualitas latihan adalah sesuatu yang harus diterapkan, karena hal ini akan berpengaruh dalam mencapai sebuah prestasi. Setiap latihan wajib berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Kualitas latihan bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet, karena dengan adanya kualitas latihan, atlet menjadi lebih percaya diri dan berkompeten (Harsono, 2015: 75).

d. Aspek Latihan

Berlatih merupakan proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan setiap harinya menambah jumlah beban dalam latihannya (Harsono: 2015: 50). Dengan hal ini sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metedis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Adapun tujuan utama dalam berlatih yaitu membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi dengan semaksimal mungkin (Harsono, 2015: 39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan adanya interaksi antara atlet dengan pelatih saat proses latihan tersebut.

Menuju pencapaian prestasi yang maksimal Harsono (2015: 39-49) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara

seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan latihan fisik adalah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar dapat mencapai prestasi yang paling tinggi. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (kardiovaskuler), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), kekuatan, kelincahan (*agility*) dan *power*.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Latihan teknik adalah latihan untuk memperbaiki teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar mampu melakukan dengan benar sesuai dengan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik ialah membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, selanjutnya dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi

permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Latihan mental adalah latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* juga penting karena dapat menjaga efisien atlet dalam keadaan situasi yang kompleks.

3. Hakikat Cabang Olahraga Renang

Renang merupakan salah satu olahraga yang banyak dikenal dan dilakukan oleh masyarakat. Olahraga renang dinilai sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang usia, dilakukan oleh anak-anak sampai usia lansia, bahkan bayi sejak usia lahir (Pratiwi, 2015: 2). Olahraga renang diartikan sebagai upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh yang dilakukan oleh makhluk hidup untuk menggerakkan tubuh dan bertahan di dalam air (Badruzaman, 2013: 3). Kemampuan individu dalam renang akan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti teknik yang dikuasai, kekuatan dan daya ledak otot, koordinasi, ritme, dan kecepatan (Aktug et al., 2018: 42). Renang merupakan suatu kegiatan olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan dan mengapungkan badan ke permukaan air dengan menggerakkan tangan dan kaki

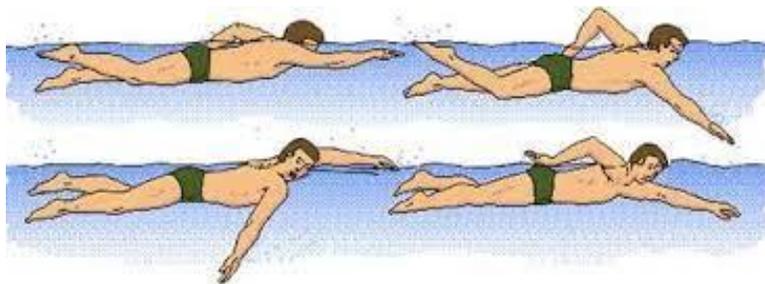
(Kurniawan, 2019: 6). Berenang merupakan aktivitas menggunakan badan mengapung melintas di air dengan menggunakan tangan dan kaki (Subagyo, 2018: 53).

Berenang memiliki berbagai manfaat, diantaranya menjaga kebugaran tubuh, upaya keselamatan diri, meningkatkan kemampuan fisik, meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan fisik, sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, dan prestasi. Berbagai manfaat dari renang akan dapat dicapai apabila dilakukan dengan benar dan sesuai arahan dari pelatih. Gaya renang merupakan cara melakukan gerakan lengan dan tungkai. Koordinasi dari kedua gerakan tersebut yang memungkinkan orang dapat berenang maju saat di dalam air. Namun demikian, orang juga dapat berenang hanya dengan menggerakkan kedua kaki sementara lengan tetap diam atau hanya dengan kedua lengan sementara kaki tetap diam.

(Kurniawan, 2019) mengatakan ada empat gaya dalam olahraga renang yang diakui oleh *World Aquatics*, antara lain :

a. Gaya bebas

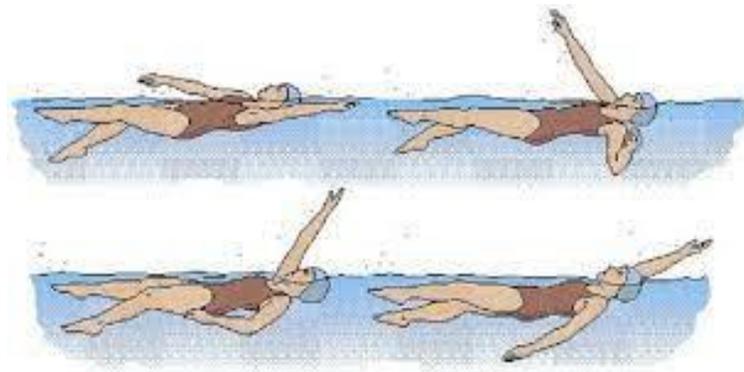
Gambar 2. Renang Gaya bebas



Gaya bebas adalah gerakan yang dilakukan dengan cara melungkupkan badan, sedangkan tangan dan kaki melakukan tarikan dan tendangan air. Gaya bebas adalah gaya tercepat diantara gaya lain dalam olahraga renang. Gaya bebas juga merupakan gaya yang sangat populer dalam perlombaan renang dan rekreasi. Pada gaya bebas tubuh berada dalam posisi datar di atas air dan bahu sedikit ke belakang. Sementara kaki, berada beberapa inci di bawah permukaan air. Selain itu, hal yang perlu diperhatikan ialah mempertahankan wajah dan pandangan mata ke depan.

b. Gaya punggung

Gambar 3. Renang Gaya punggung

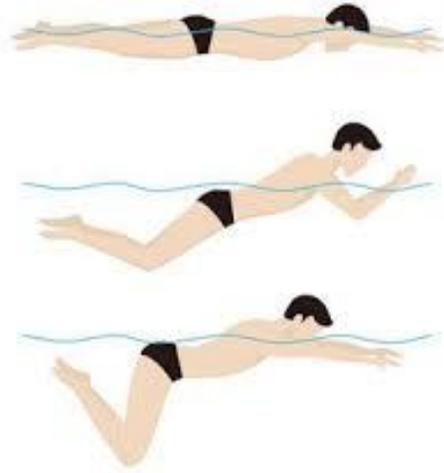


Gaya punggung adalah gaya berenang dengan posisi punggung menghadap ke air atau posisi tubuh terlentang. Gerakan gaya punggung vsama dengan gerakan gaya bebas. Pada gaya ini, wajah perenang berada di atas permukaan air. Tetapi, pada gaya pinggung akan sulit menentkan arah gerak karena mata menghadap ke atas. Gaya punggung dibagi ke

dalam empat bagian dasar, yaitu tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, bernafas, dan koordinasi gerak.

c. Gaya dada

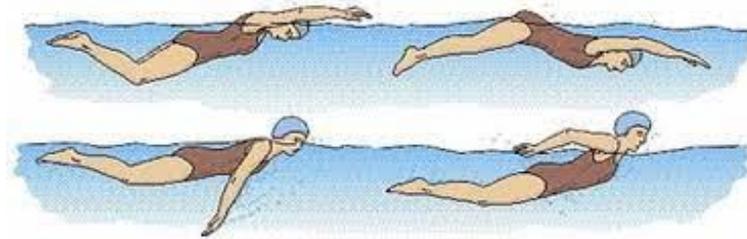
Gambar 4. Renang Gaya dada



Gaya dada ini disebut juga dengan gaya katak. Renang gaya dada adalah gaya renang dengan posisi tubuh seperti merangkak dipermukaan air dikombinasikan dengan gerakan kaki dan tangan. Tangan dan kaki berada di dalam air serta kepala bergerak naik dan turun dari dalam air ke permukaan air. Perenang juga dapat melihat ke depan ketika berenang.

d. Gaya kupu-kupu

Gambar 5. Renang Gaya Kupu-kupu



Gaya kupu-kupu adalah pengembangan dari gaya dada. Gaya kupu-kupu merupakan gaya berenang yang dilakukan dengan kedua lengan secara bersamaan mengayuh bergerak ke depan. Gerakan dua tangan tersebut seperti gerakan sayap kupu-kupu. Untuk dapat melakukan gerakan gaya ini dibutuhkan tenaga yang besar, irama, dan koordinasi gerak yang baik dan benar. Gaya kupu-kupu gaya paling sulit untuk dipelajari dibandingkan dengan gaya lainnya.

Dalam cabang olahraga renang juga memiliki federasi internasional pada cabang olahraga renang yang disebut dengan FINA (*Federation Internationale de Natation*) berdiri sejak tahun 1908 dan federasi secara resmi berganti nama menjadi *World Aquatics* pada Januari tahun 2023. *World Aquatics* merupakan induk organisasi internasional olahraga akuatik dan memiliki kantor pusat yang berada di Lausanne, Swiss. Organisasi ini diakui oleh Komite Olimpiade Internasional (IOC). Cabang olahraga akuatik yang dinaungi oleh *World Aquatics*, yaitu renang, polo air, selam, renang indah, dan renang perairan terbuka. *World Aquatics* tidak hanya mengadakan kejuaraan internasional dan

regional, namun juga membuat peraturan internasional untuk kejuaraan renang, renang perairan terbuka, selam, polo air, dan renang indah.

Terdapat beberapa kejuaraan yang diselenggarakan oleh *World Aquatics*, salah satunya adalah Kejuaraan Akuatik Dunia. Kejuaraan akuatik dunia merupakan kejuaraan dunia yang dilaksanakan pada kolam jalur panjang 50 meter. Kejuaraan akuatik dunia pertama kali diadakan pada tahun 1973 di Beograd, Yugoslavia. Kejuaraan ini diadakan setiap 4 tahun pada tahun genap antara tahun Olimpiade musim panas. Sejak tahun 2001 hingga 2019, kejuaraan akuatik dunia diadakan secara 2 tahun sekali pada tahun ganjil (*World Aquatics*, 2022).

World Aquatics memiliki 196 anggota, setiap anggota menjadi salah satu dari 5 asosiasi renang regional, yaitu Asia, Afrika, Amerika, Eropa, dan Oseania. Setelah terbaginya 5 asosiasi, disetiap masing-masing negara akan memiliki organisasi yang berdiri sendiri, termasuk di Indonesia. Organisasi cabang olahraga renang di Indonesia dikenal dengan nama PRSI (Persatuan Renang Seluruh Indonesia). PRSI didirikan pada tanggal 21 Mei 1951 dengan ketua umum peratama adalah Prof. dr. Poerwo Soedarmo.

Pengurus besar PRSI menjalankan operasional organisasi berdasarkan peraturan perundangan yang berlaku dan berpedoman pada standar pengelolaan organisasi yang dikeluarkan Kemenpora. Pengurus besar PRSI memiliki ruang lingkup kegiatan yang menyelenggarakan kejuaraan olahraga akuatik, antara lain kejurnas renang, kejurnas polo air, kejurnas loncat indah, kejurnas renang

indah, kejurnas perairan terbuka, dan kejurnas master. PRSI tidak hanya menyelenggarakan kejuaraan secara nasional dan membuat peraturan dalam cabang olahraga akuatik, namun juga melakukan pelatihan dan pembinaan pelatihan untuk para pelatih renang secara regional maupun nasional dengan mendatangkan pelatih dari luar negeri. Selain itu, PRSI juga melakukan pelatihan dan pembinaan untuk para wasit dan juri dalam rangka meningkatkan kualitas ditingkat daerah, regional, maupun nasional (PBPRSI, 2023).

Saat ini, PRSI telah terbentuk dengan lingkup provinsi yang terbagi di 34 provinsi. PRSI juga terbentuk lingkup Kabupaten/Kota di setiap provinsi. Di setiap klub pada wilayah Kabupaten/Kota akan dinaungi oleh PRSI wilayah setempat. Salah satu klub yang dinaungi oleh PRSI di Kota Kediri ialah *Swimming Club*. Klub ini berdiri pada tahun 2016 yang dengan nama *Garuda Aquatic Swimming Club*. Saat ini, memiliki jumlah total 40 atlet, 3 pelatih, dan 6 *official*. Terdapat atlet yang berlatih di klub ini mempunyai prestasi sampai tingkat nasional dengan mengikuti kejuaraan nasional.

4. Kelompok Usia

Renang merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan di air. Belajar berenang dapat dimulai dari mempelajari teknik yang paling mendasar. Olahraga renang merupakan aktivitas di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang dikenal sejak lama dapat memberikan banyak manfaat kepada manusia (Supriyanto, 2013: 7). Sedangkan pembelajaran akuatik bertujuan untuk memperkenalkan anak-anak kepada rasa senang terhadap aktivitas

akuatik dapat berani mengambil resiko dalam aktivitas air dan mengajarkan keahlian dasar berenang (Susanto, 2014: 1).

Program pembelajaran renang hendaknya dimulai dari sejak usia prasekolah karena pengenalan terhadap Teknik dasar berenang sangat penting. Usia prasekolah merupakan usia yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan untelegasi dan motorik anak berkembang dengan cepat. Belajar renang idealnya dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 taun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun (Susanto, 2014: 1).

Di dalam kejuaran renang juga dibedakan berdasarkan kelompok umur (KU). Adapun pembagian kelompok umur (KU) dalam kejuaraan olahraga renang berdasarkan peraturan Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PB PRSI) pasal 6 ayat 11 tahun 2022 dan *World Aquatics* yaitu:

- a. Kelompok Umur (KU) V : usia di bawah 10 tahun
- b. Kelompok Umur (KU) IV: usia 10-11 tahun
- c. Kelompok Umur (KU) III: usia 12-13 tahun
- d. Kelompok Umur (KU) II: usia 14-15 tahun
- e. Kelompok Umur (KU) I: usia 16-18 tahun
- f. Kelompok Umur (KU) Senior: usia 19 tahun ke atas

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Sri Devi Br Ginting 2018 tentang “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di

SMA Negeri 8 Banda Aceh” bahwa hasil penelitian dan pembahasan diketahui bahwa motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Banda Aceh yaitu kategori cukup dengan presentase 75,29% secara keseluruhan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 8 Banda Aceh. Hasil pengolahan data penelitian jawaban responden terhadap motivasi intrinsik dengan presentase 81,23% dan motivasi ekstrinsik dengan presentase 69,27%. Populasi penelitian ini berjumlah 16 siswa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Pormatuaro Simanullang 2022 tentang “Motivasi Berprestasi Atlet Mengikuti Latihan Renang Di Sailfish *Swimmig Club* Medan” bahwa secara umum tingkat motivasi berprestasi atlet mengikuti latihan renang adalah dengan presentase 47%. Hasil analisis deskriptif menunjukkan paling tinggi yaitu pada reaksi emosi dan kecenderungan perilaku. Sebanyak 10 atlet (33%) memiliki motivasi berprestasi sangat tinggi, 14 atlet (47%) atlet memiliki motivasi berprestasi dengan kategori tinggi, dan 6 atlet (20%) atlet memiliki motivasi berprestasi sedang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Raju Kurnia Putra 2021 tentang “Tingkat Kecemasan dan Motivasi Berlatih Atlet Badminton PB Khair *Sport* Padang Di Masa *New Normal*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berlatih atlet badminton PB Khair *Sport* Padang saat ini dimasa *new normal* pandemic *covid-19* diperoleh tingkat capaian sebesar 90,06%, berada diklasifikasi “Sangat Baik” dan untuk tingkat kecemasan atlet PB Khair Padang saat ini dimasa *new normal* pandemic *covid-19* dengan skor capaian <14 maka

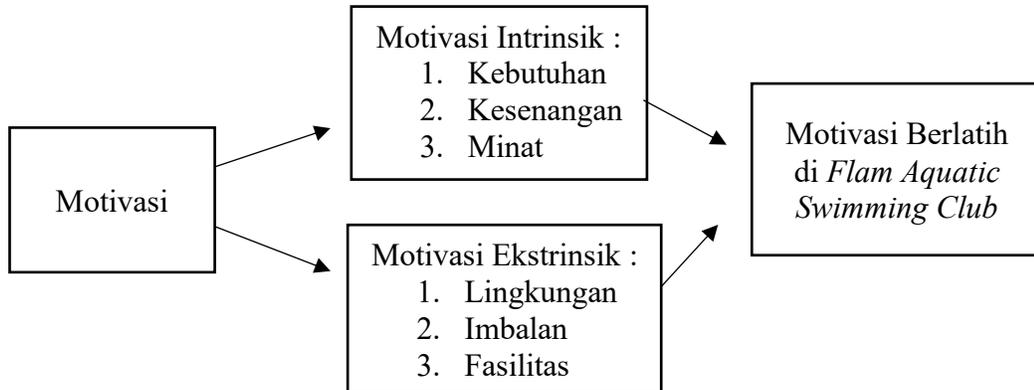
presentase tingkat kecemasan atlet badminton PB Khair *Sport* Padang saat ini dimasa normal mencapai 100% atlet tidak mengalami kecemasan.

C. Kerangka Berpikir

Flam Aquatic Swimming Club merupakan salah satu wadah minat bakat yang dimiliki Kota Kediri. Keberadaan klub *Flam Aquatic* menjadi salah satu sarana strategis dalam pembinaan potensi yang dimiliki Kota Kediri. Masing-masing atlet tentunya memiliki maksud dan tujuan mengapa mereka berlatih di klub *Flam Aquatic*. Berbagai dorongan yang muncul dari dalam diri maupun dari luar atlet yang mana dorongan tersebut dapat diartikan dengan motivasi. Motivasi merupakan dorongan yang timbul dari diri sendiri atau dari luar dan perlu dilakukan pengkajian lebih mendalam mengenai hal yang mendasari seseorang untuk memilih dan memutuskan sesuatu aktivitas yang ditekuninya. Motivasi merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi prestasi dari seorang atlet. Motivasi yang dimaksud adalah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Latihan merupakan bagian terpenting dari kesuksesan mencapai prestasi. Dengan berlatih, atlet dapat mengembangkan potensi, bakat, dan kemampuannya. Kemampuan atlet optimal bagi atlet untuk menyadari diri mereka sendiri. Hal ini sepenuhnya disesuaikan dengan kebutuhan individu dan masyarakat. Latihan renang yang disertai motivasi yang tinggi akan memperoleh hasil yang memuaskan untuk para atlet. Kepuasan atlet akan terus memacu motivasi agar giat berlatih sehingga mendapatkan prestasi yang diharapkan.

Gambar 6. Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian merupakan prosedur secara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Metode penelitian merupakan ciri-ciri ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2018: 2). Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif bertujuan guna meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk mengajuk pada hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuisisioner. Angket atau kuisisioner berisi berbagai pertanyaan atau pernyataan kepada responden mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Pendekatan kuantitatif ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui motivasi berlatih atlet renang pada klub *Flam Aquatic*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di *Flam Aquatic Swimming Club* Kota Kediri. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek dengan memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018:

126). Populasi adalah objek dan subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu dan berkaitan dengan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 atlet renang dengan berbagai kelompok umur yang berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club*.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi atau dipilih sebagai sumber data (Sugiyono, 2018: 127). Pengambilan sampel data menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Penentuan sampel berdasarkan hasil dari angket atau kuisioner yang diberikan kepada populasi. Dalam penelitian ini akan diambil sampel dari klub sebanyak 20 atlet yang terbagi dalam kelompok umur sebagai berikut :

Tabel 3. Data Sampel Penelitian Dalam Kelompok Umur

Kelompok Umur	Jumlah Atlet	Jenis Kelamin	
		L	P
KU V (8-9 Tahun)	6	4	2
KU IV (10-11 Tahun)	5	3	2
KU III (12-13 Tahun)	5	3	2
KU II (14-15 Tahun)	2	2	-
KU I (16 Tahun)	2	1	1
Total		13	7
Total Keseluruhan Atlet	20		

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel-variabel yang terdapat pada penelitian ini diukur dengan menggunakan instrumen yang akan digunakan. Instrumen-instrumen tersebut

diukur dengan menggunakan skala *likert* yang dikategorikan ke dalam empat skala, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Variabel dalam penelitian ini, antara lain :

1. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan yang membuat orang untuk bertindak atau berperilaku dengan berbagai cara yang dapat mengacu pada sebab munculnya sebuah perilaku, seperti faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan. Pada variabel ini diukur dengan menggunakan indikator, sebagai berikut :

a. Motivasi Intrinsik

1) Kebutuhan

Ciri-ciri seseorang melakukan kegiatan karena memiliki faktor kebutuhan secara biologis dan psikologis. Dalam kebutuhan seseorang, kesehatan juga berpengaruh pada kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh hasil dari tujuan yang diinginkan.

2) Kesenangan

Suatu perasaan yang bersifat positif, seperti menyenangkan dari dalam diri atlet untuk melakukan suatu kegiatan.

3) Minat

Seseorang yang memiliki rasa kecenderungan untuk terus-menerus dalam melakukan kegiatan dengan keseriusan dari dirinya dan lebih

fokus untuk mengembangkan keterampilan guna mendapatkan hasil yang diinginkan.

b. Motivasi Ekstrinsik

1) Lingkungan

Tempat seseorang untuk melakukan melakukan suatu kegiatan serta dapat mempengaruhi seseorang untuk termotivasi dalam berkegiatan. Dorongan dari orang tua atau keluarga serta dorongan dari pelatih sebagai faktor yang mempengaruhi seseorang dalam berperilaku atau bertindak untuk mencapai tujuan.

2) Hadiah atau Penghargaan

Suatu bentuk apresiasi dari hasil kerja keras atlet setelah memperoleh prestasi dalam kegiatan yang dilakukan.

3) Fasilitas

Sarana dan prasarana sebagai bentuk dasar atau sebagai penunjang seorang atlet untuk melakukan kegiatan olahraga.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif. Data kuantitatif berasal dari hasil angket atau kuisisioner yang diisi langsung oleh responden dengan acuan penilaian menggunakan skala *likert*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan *google formulir*. Data yang diambil berupa jawaban angket motivasi berlatih atlet di *Flam Aquatic Swimming Club*. Penilaian

tanggapan atau jawaban angket berdasarkan skala *likert* meliputi empat kategori pilihan jawaban.

SS	= Sangat Setuju	4 poin
S	= Setuju	3 poin
TS	= Tidak Setuju	2 poin
STS	= Sangat Tidak Setuju	1 poin

Adapun instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket atau kuisisioner (melalui *google formulir*). Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan untuk data yang akurat yaitu menggunakan skala *likert*. Skala *likert* digunakan sebagai pengukur suatu sikap, pendapat, dan persepsi pada seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomenal sosial (Sugiyono, 2018: 134). Skala *likert* akan diukur dan dikembangkan menjadi indikator variabel. Kemudian, indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun butir-butir instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban yang menggunakan skala *likert* dapat berdampak positif dan negatif, misalnya sangat paham, paham, tidak paham, dan sangat tidak paham. Dalam menganalisis hasil dari penelitian kuantitatif, setiap butir diberi skor 4, 3, 2, dan 1 sesuai dengan kaidah penilaian pada skala *likert*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi berlatih atlet di *Flam Aquatic Swimming Club*. Adapun hal-hal yang berkaitan dengan pengembangan instrument penelitian, sebagai berikut :

1. Instrument Penyusunan *Non Tes*

Penyusun instrument *non tes* berupa angket motivasi berlatih atlet di *Flam Aquatic Swimming Club* yang diberikan kepada responden. Angket yang digunakan adalah angket tertutup dengan pernyataan yang mengharapkan responden memilih salah satu jawaban alternatif dari setiap pernyataan yang telah tersedia. Angket ini menggunakan skala pengukuran skala *likert* dengan empat alternatif jawaban, seperti tabel di bawah ini :

Tabel 4. Acuan Skala Penilaian Hasil Angket

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

Berikut merupakan kisi-kisi angket motivasi berlatih atlet di *Flam Swimming Club* yang berisi dimensi dan indikator dalam angket yang akan dibagikan kepada atlet sebagai responden :

Tabel 5. Kisi-kisi Angket

DIMENSI	INDIKATOR	POSITIF	NEGATIF
Dorongan dalam diri atlet (motivasi intrinsik)	1. Kebutuhan - Kesehan dan kebugaran jasmani	1, 2	3
	2. Kesenangan - Hobi	4, 5	6
	3. Minat - Mengembangkan keterampilan - Keseriusan dalam berlatih	7, 8, 9	10
Dorongan dari luar diri atlet (motivasi ekstrinsik)	1. Imbalan - Hadiah dan penghargaan	11, 12, 13	14
	2. Lingkungan - Dorongan dari orang tua atau keluarga - Dorongan pelatih	15, 16	17
	3. Fasilitas - Sarana dan prasarana	18, 19	20

2. Pengujian Instrumen *Non Tes*

Instrumen *non tes* dalam penelitian ini adalah angket motivasi berlatih atlet di *Flam Swimming Club* yang berjumlah 20 butir pertanyaan. Sebelum instrumen ini diuji cobakan, pengujian instrumen *non tes* menggunakan validasi ahli, yaitu kegiatan mengumpulkan data atau informasi dari para ahli

dibidangnya (validator) untuk menentukan valid atau tidak validnya angket yang akan dibagikan kepada responden. Tujuan validasi adalah untuk mengetahui tingkat kelayakan angket sebelum dibagikan kepada responden. Hasil dari kegiatan ini adalah masukan untuk perbaikan draf angket. Setelah angket dikerjakan, pada tahap ini adalah menguji valid tidaknya produk ke ahli validator yang kompeten terhadap angket yang akan dibagikan oleh peneliti. Validasi produk dilakukan dengan cara memberikan angket kepada para ahli yang kemudian validator mengisi lembar validasi angket sesuai dengan angket yang dibuat oleh peneliti.

Data hasil validasi oleh para ahli terhadap angket, kemudian dianalisis menggunakan rumus *Aiken V*. Rumus *Aiken V* digunakan untuk menunjukkan indeks kesempatan antara *rater* terhadap kesesuaian butir (pertanyaan atau pernyataan lembar validasi) dengan indikator yang ingin diukur (Heri, 2016: 40). Berikut ini adalah rumus dari *Aiken V* :

$$V = \frac{\sum s}{n(c - 1)}$$

Keterangan :

V = Indeks kesepakatan *rater* mengenai validitas butir

s = Skor yang ditetapkan setiap *rater* dikurangi skor terendah dalam kategori yang dipakai

n = Banyaknya *rater*

c = Banyaknya kategori yang dapat dipilih *rater*

Hasil dari perhitungan indeks V , satu butir dapat dikategorikan berdasarkan indeksinya. Adapun rincian pengkategorian indeks adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Kategori Perhitungan Indeks V

Indeks	Kategori (Kevalidan)
$\leq 0,4$	Kurang Valid
0,4-0,8	Sedang
$> 0,8$	Sangat Valid

Proses pengembangan instrumen atau proses penelitian terdiri dari dua bagian, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas yang digunakan untuk menguji tiap butir pernyataan dalam angket yang dibuat oleh peneliti. Apabila butir pernyataan sudah valid dan reliabel maka butir pernyataan pada angket tersebut sudah bisa digunakan untuk mengumpulkan data. Selanjutnya data tersebut akan dideskripsikan, uji validitas instrument yang dilakukan untuk menunjukkan keabsahan dari instrument yang akan dipakai pada penelitian. Validitas merupakan suatu ukuran yang dapat menunjukkan tingkat kevalidan dan keabsahan pada suatu instrument (Arikunto, 2014: 168). Pengertian validitas tersebut menunjukkan ketepatan dan kesesuaian alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel. Alat ukur dapat dikatakan valid apabila benar-benar sesuai dan menjawab secara cermat tentang variabel yang akan diukur. Validitas juga dapat menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Teknik pengujian pada uji validitas adalah *Aiken V*. Tujuan dari validasi untuk mengetahui kelayakan angket motivasi berlatih atlet di *Flam Aquatic Swimming Club* sebelum dibagikan kepada responden, yaitu atlet. Validitas

merupakan suatu ukuran yang dapat menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keahlian dalam suatu instrumen. Suatu instrument yang valid akan memiliki validitas tinggi. Sebaliknya, apabila instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

2. Uji Reliabilitas

Reliabel memiliki arti yaitu dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Maka realibitas tertuju pada tingkat keterandalan sesuatu (Arikunto, 2014: 221). Reabilitas tertuju pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto, 2014: 142). Secara garis besar reliabilitas memiliki 2 jenis, yaitu reliabilitas eksternal dan reliabilitas insternal. Reliabilitas eksternal diperoleh dengan cara mengolah hasil pengetesan yang berbeda. Sedangkan reliabilitas internal diperoleh dengan cara menganalisis data dari satu kali pengetesan. Cara mengetahui reliabilitas internal terdapat berbagai macam, salah satunya dengan menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Uji reliabilitas ini menggunakan rumus *Cronbach Alpha* dengan bantuan SPSS 26 *Statistics*.

$$\alpha = \left(\frac{K}{K - 1} \right) \left(\frac{s_r^2 - \sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

Keterangan :

α = Koefisien reliabilitas Cronbach Alpha

K = Jumlah item pertanyaan yang diuji

Σ = Jumlah varian skor item

s_x = Varian skor-skor tes (seluruh item K)

Hasil perhitungan dengan rumus di atas akan diinterpretasikan dengan tingkat keterandalan melalui instrumen dengan patokan (Arikunto, 2014: 171), sebagai berikut :

Gambar 7. Patokan Hasil Perhitungan Cronbach Alpha

Koefisien Alpha	Interpretasi
Antara 0,8000-1,000	Sangat Tinggi
Antara 0,600-0,799	Tinggi
Antara 0,400-0,599	Cukup
Antara 0,200-0,399	Rendah
Antara 0,000-0,199	Sangat Rendah

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang didapatkan dari hasil catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting untuk dipelajari, dan memuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2018: 335). Mengubah penilaian dalam bentuk kualitatif menjadi kuantitatif menggunakan skala *likert* dengan ketentuan skor kriteria menggunakan rumus umum, sebagai berikut :

1. Menentukan Presentasi Tertinggi

$$\begin{aligned}
 \text{presentasi tertinggi} &= \frac{\text{skor tertinggi}}{\text{skor tertinggi}} \times 100\% \\
 &= 4/4 \times 100\% \\
 &= 100\%
 \end{aligned}$$

2. Menentukan Presentasi Terendah

$$\begin{aligned} \text{presentasi terendah} &= \frac{\text{skor terendah}}{\text{skor tertinggi}} \times 100\% \\ &= 1/4 \times 100\% \\ &= 25\% \end{aligned}$$

Tabel 7. Pengubahan Nilai Kualitatif ke Kuantitatif

Data Kuantitatif	Skor
SS (Sangat Setuju)	4
S (Setuju)	3
TS (Tidak Setuju)	2
STS (Sangat Tidak Setuju)	1

Untuk mempermudah dalam mengintrepresentasikan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil jawaban angket pada masing-masing variabel, peneliti mengacu pada kriteria interpretasi skor, sebagai berikut :

Tabel 8. Kriteria Interpretasi Skor

Presentase Pencapaian	Kriteria Penilaian
76%-100%	SS (Sangat Setuju)
51%-75%	S (Setuju)
26%-50%	TS (Tidak Setuju)
0%-25%	STS (Sangat Tidak Setuju)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Setelah diadakan pengujian instrumen penelitian pada tanggal 9-14 November 2023 oleh ahli validator maka hasil analisis butir instrumen ditetapkan dalam pengambilan data penelitian. Dalam angket penelitian ini terdapat 20 pernyataan yang terdiri dari dimensi motivasi intrinsik dan dimensi motivasi ekstrinsik. Pada tiap dimensi dibagi menjadi beberapa indikator di dalamnya yaitu, aspek kebutuhan, aspek kesenangan, dan aspek minat untuk motivasi intrinsik dan aspek lingkungan, aspek imbalan, dan aspek fasilitas untuk motivasi ekstrinsik. Setelah data terkumpul, maka dianalisis secara deskriptif persentase untuk mengetahui besarnya dari indikator-indikator tersebut. langkah selanjutnya untuk mengetahui hasil data penelitian, yaitu dilakukan pengolahan data dan melakukan analisis terhadap data penelitian berupa jawaban yang telah diisi oleh responden. Setelah menghitung skor rata-rata tiap butir pernyataan berdasarkan hasil penelitian jawaban responden, kemudian dilakukan interpretasi hasil jawaban dari tiap butir.

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Sebelum melakukan pengambilan data dan pengolahan data, maka dilakukan pengujian angket sampai dinyatakan valid. Teknik pengujian pada uji validitas adalah menggunakan *Aiken V*. Tujuan dari uji validitas

instrumen adalah untuk mememtukan kesahihan dan keterandalan pada instrumen, selain itu juga untuk mengetahui apakah tiap butir pertanyaan atau pernyataan pada suatu angket sudah dapat dipahami oleh responden dengan tepat dan dapat menerima maksud dengan benar. Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2014: 68). Suatu instrumen yang valid memiliki validitas yang tinggi. Begitupun sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Adapun uji validitas yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, yaitu uji validitas isi. Secara teknis, ujia validitas isi dibantu menggunakan kisi-kisi instrumen. Dalam kisi-kisi terdapat variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur, dan nomor butir pertanyaan atau pernyataan yang telah dijabarkan dari indikator. Dengan kisi-kisi instrumen maka pengujian validitas dapat dilakukan dengan mudah dan sistematis (Sugiyono, 2018: 182). Sebuah butir pernyataan dikatakan valid ketika indeks Aiken harus memiliki nilai V berkisar antara 0-1. Suatu pernyataan berlaku apabila memenuhi persyaratan nilai validasi yang bergantung pada jumlah *rater* atau ahli validator dan kategori pilihan.

Berdasarkan hasil validasi yang telah peneliti ajukan kepada 2 *rater* atau ahli validator yaitu, Bapak Dr. Sulistiyono, M.Or. selaku validator I dan Bapak Dr. Rifky Riyandi Prastyawan, M.Or. selaku validator II.

Diperoleh hasil semua butir berada pada kategori “Sangat Valid” atau “Tinggi” karena indeks yang diperoleh adalah 1. Interpretasi ini dilakukan dengan berdasarkan nilai indeks V jika menetapkan 2 *rater* atau validator yang memiliki nilai batas minimal 0,4 dan 5 kategori jawaban. Dengan demikian angket yang terdapat 20 pernyataan dikatakan valid dan dapat digunakan untuk memperoleh data dari 20 responden.

b. Uji Reliabilitas

Uji realibitas digunakan untuk mengukur sejauh mana alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Suatu angket dapat dikatakan reliabel atau handal, jika jawaban responden terhadap pernyataan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas dapat dilakukan menggunakan bantuan SPSS dengan uji statistik *Cronbach Alpha*. Adapun kriteria bahwa instrumen dikatakan reliabel, apabila nilai yang didapat dalam proses pengajuan dengan uji statistik *Cronbach Alpha* > 0,60 dan sebaliknya apabila *Cronbach Alpha* < 0,60 maka dikatakan tidak reliabel. Jadi daam melakukan uji reliabilitas salah satunya menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha* untuk mengetahui angket tersebut reliabel atau tidak.

1) Uji Reliabilitas pada dimensi motivasi instrinsik

Untuk melakukan uji reliabilitas menggunakan SPSS 26 dengan uji statistik *Cronbach Alpha*. Nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,936 Jadi dapat disimpulkan bahwa instrumen ini reliabel.

Gambar 8. Statistik Reliabilitas Nilai Cronbach Alpha Motivasi Intrinsik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.936	10

2) Uji Reliabilitas pada dimensi motivasi ekstrinsik

Untuk melakukan uji reliabilitas menggunakan SPSS 26 dengan uji statistik *Cronbach Alpha*. Nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,956 Jadi dapat disimpulkan bahwa instrumen ini reliabel.

Gambar 9. Statistik Nilai Cronbach Alpha Motivasi Ekstrinsik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.956	10

c. Analisis Data

Adapun hasil dari interpretasi analisis data pada tiap butir pernyataan sebagai berikut :

- 1) Dimensi Motivasi Intrinsik
 - a) Kebutuhan

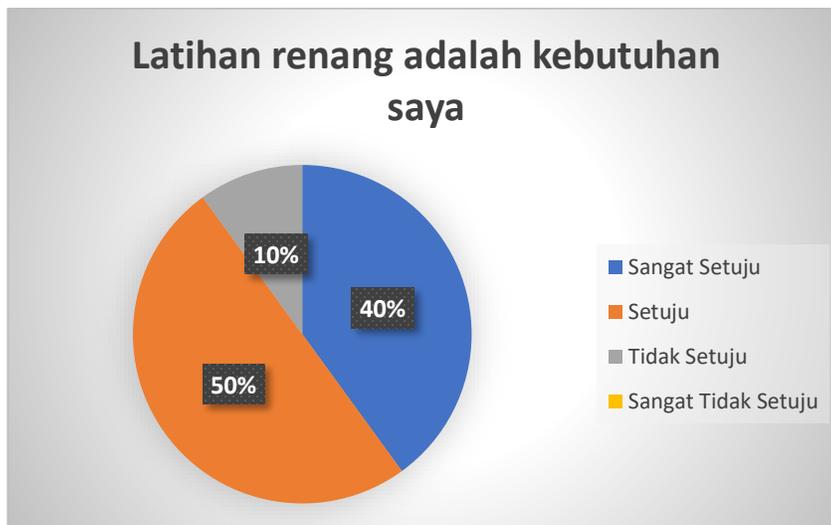
Pada indikator kebutuhan ini sangat berpengaruh pada kemampuan instrinsik yang harus dimiliki setiap atlet, diantaranya menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani pada diri atlet. Dalam penerapannya seorang atlet dapat dikatakan memiliki tubuh yang ideal dan fisik yang baik atau bagus jika dia mampu menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri dengan latihan yang teratur.

Berikut pilihan jawaban responden dapat dilihat dari hasil analisis yang diperoleh.

Tabel 9. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Latihan renang adalah kebutuhan saya”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Latihan renang adalah kebutuhan saya	Sangat Setuju	8	40%
	Setuju	10	50%
	Tidak Setuju	2	10%
	Sangat Tidak Setuju	0	-
Jumlah		20	100%

Gambar 10. Diagram Butir Pernyataan “Latihan renang adalah kebutuhan saya”

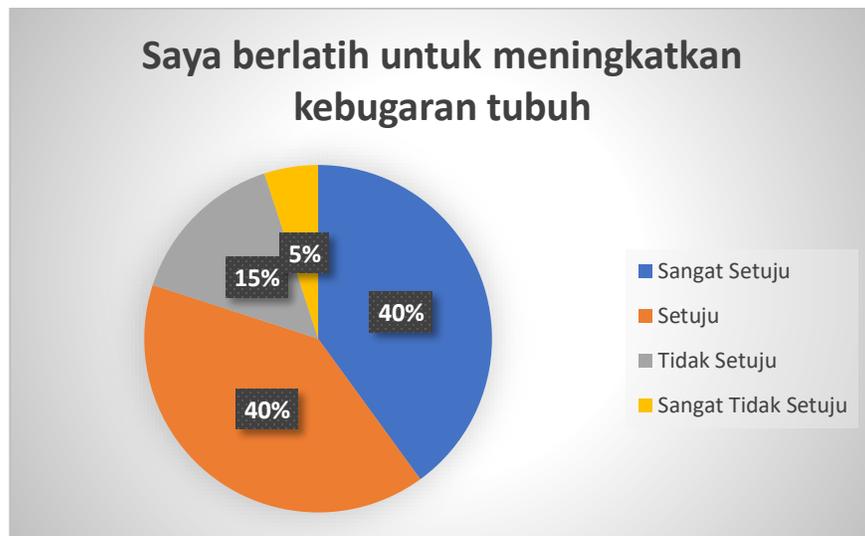


Dapat disimpulkan dari butir pernyataan ini sebanyak 8 atlet (40%) sangat setuju, 10 atlet (50%) setuju, dan 2 atlet (10%) tidak setuju bahwa latihan renang sebagai kebutuhan.

Tabel 10. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya berlatih untuk meningkatkan kebugaran tubuh”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Saya berlatih untuk meningkatkan kebugaran tubuh	Sangat Setuju	8	40%
	Setuju	8	40%
	Tidak Setuju	3	15%
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 11. Diagram Butir Pernyataan “Saya berlatih untuk meningkatkan kebugaran tubuh

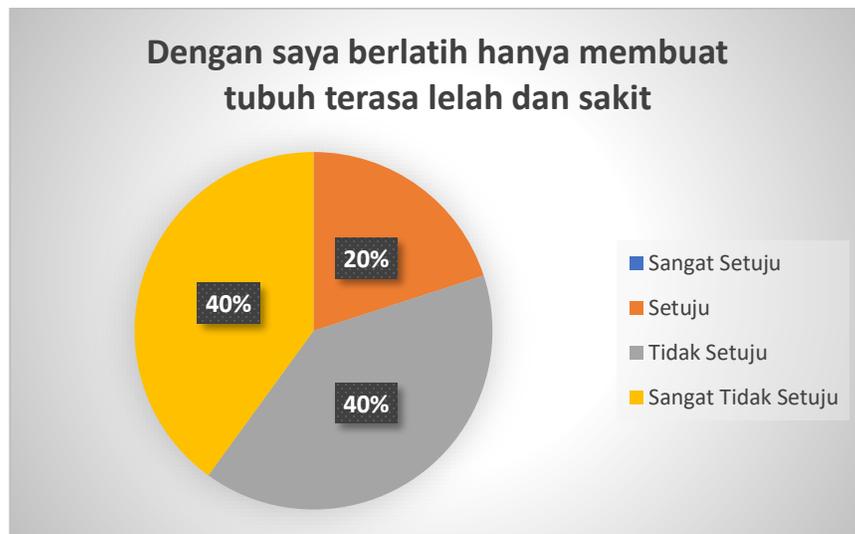


Dapat disimpulkan dari butir pernyataan ini sebanyak 8 atlet (40%) sangat setuju, 8 atlet (40%) setuju, 3 atlet (15%) tidak setuju, 1 atlet (5%) sangat tidak setuju bahwa dengan berlatih untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

Tabel 11. . Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Dengan saya berlatih hanya membuat tubuh terasa lelah dan sakit”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Dengan saya berlatih hanya membuat tubuh terasa lelah dan sakit	Sangat Setuju	0	-
	Setuju	4	20%
	Tidak Setuju	8	40%
	Sangat Tidak Setuju	8	40%
Jumlah		20	100%

Gambar 12. Diagram Butir Pernyataan “Dengan saya berlatih hanya membuat tubuh terasa lelah dan sakit”



Dapat disimpulkan sebanyak 4 atlet (20%) setuju, 8 atlet (40%) tidak setuju, dan 8 atlet (40%) sangat tidak setuju dengan berlatih hanya membuat tubuh terasa lelah dan sakit.

b) Kesenangan

Kesenangan merupakan istilah yang merujuk pada kegiatan seseorang yang dilakukan tanpa adanya paksaan dari siapapun. Pada sisi atlet, kesenangan sangat dibutuhkan karena dengan tanpa adanya paksaan dalam setiap sesi latihan maupun pertandingan dapat meningkatkan kemampuan individu pada atlet itu sendiri. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pilihan jawaban responden pada tabel dan diagram di bawah ini.

Tabel 12. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya mengikuti latihan renang tanpa ada paksaan dari siapapun”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Saya mengikuti latihan renang tanpa ada paksaan dari siapapun	Sangat Setuju	3	15%
	Setuju	14	70%
	Tidak Setuju	2	10%
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 13. Diagram Butir Pernyataan “Saya mengikuti latihan renang tanpa ada paksaan dari siapapun”

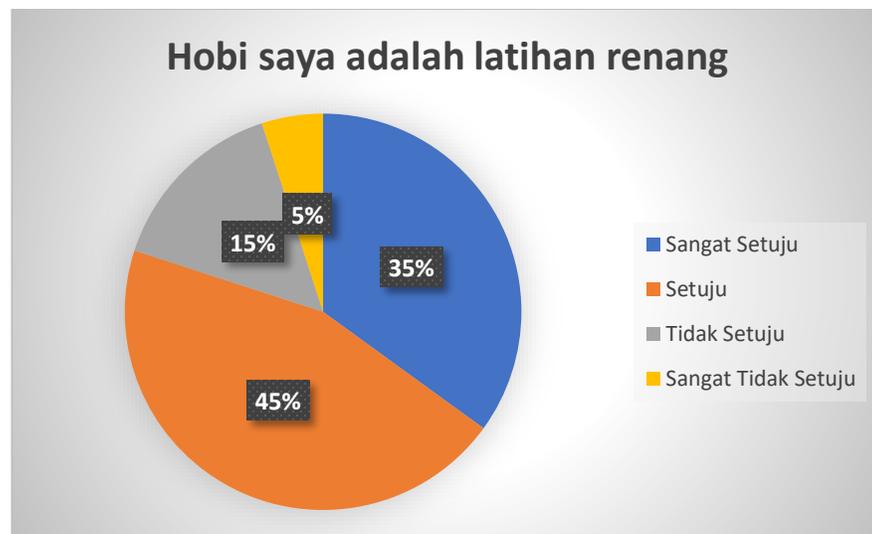


Dapat disimpulkan sebanyak 3 atlet (15%) sangat setuju, 14 atlet (70%) setuju, 2 atlet (10%) tidak setuju, dan 1 atlet (5%) sangat tidak setuju apabila ketika mengikuti latihan renang tanpa ada paksaan dari siapapun.

Tabel 13. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Hobi saya adalah latihan renang”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Hobi saya adalah latihan renang	Sangat Setuju	7	35%
	Setuju	9	45%
	Tidak Setuju	3	15%
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 14. Diagram Butir Pernyataan “Hobi saya adalah latihan renang”



Dapat disimpulkan sebanyak 7 atlet (35%) sangat setuju, 9 atlet (45%) setuju, 3 atlet (15%) tidak setuju, dan 1 atlet (5%) sangat tidak setuju bahwa latihan renang merupakan hobinya.

Tabel 14. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya merasa tidak senang pada saat sesi latihan dimulai”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Saya merasa tidak senang pada saat sesi latihan dimulai	Sangat Setuju	1	5%
	Setuju	3	15%
	Tidak Setuju	10	50%
	Sangat Tidak Setuju	6	30%
Jumlah		20	100%

Gambar 15. Diagram Butir Pernyataan “Saya merasa tidak senang pada saat sesi latihan dimulai”



Dapat disimpulkan sebanyak 1 atlet sangat setuju (5%), 3 atlet setuju (15%), 10 atlet tidak setuju (50%), dan 6 atlet (30%) sangat tidak setuju apabila merasa tidak senang saat sesi latihan dimulai.

c) Minat

Pada indikator minat ini merupakan salah satu hal terpenting untuk atlet dalam berlatih guna dapat mencapai prestasi yang

terbaik. Seorang atlet dapat mencapai prestasi sebaik mungkin unntuk dirinya dengan cara latihan yang serius bersungguh-sungguh dan mempersiapkan dirinya untuk selalu mengembangkan keterampilan agar dapat berkembang disetiap periodenya.

Berikut pilihan jawaban responden dapat dilihat dari hasil analisis di bawah ini.

Tabel 15. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan dengan maksimal ketika berlatih”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan dengan maksimal ketika berlatih	Sangat Setuju	7	35%
	Setuju	10	50%
	Tidak Setuju	2	10%
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 16. Diagram Butir Pernyataan “Saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan dengan maksimal ketika berlatih



Dapat disimpulkan sebanyak 7 atlet (35%) sangat setuju, 10 atlet (50%) setuju, 2 atlet (10%) tidak setuju, dan 1 atlet (5%) sangat tidak setuju ketika berlatih berusaha mengeluarkan seluruh kemampuannya.

Tabel 16. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya berlatih supaya terampil dalam melakukan semua gerakan gaya renang”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Saya berlatih supaya terampil dalam melakukan semua gerakan gaya renang	Sangat Setuju	7	35%
	Setuju	12	60%
	Tidak Setuju	0	-
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 17. Diagram Butir Pernyataan “Saya berlatih supaya terampil dalam melakukan semua gerakan gaya renang”



Dapat disimpulkan sebanyak 7 atlet (35%) sangat setuju, 12 atlet (60%) setuju, dan 1 atlet (5%) sangat tidak setuju apabila

dengan berlatih dapat terampil dalam melakukan semua gerakan gaya renang.

Tabel 17. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Keterampilan dan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti sesi latihan”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Keterampilan dan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti sesi latihan	Sangat Setuju	4	20%
	Setuju	8	40%
	Tidak Setuju	8	40%
	Sangat Tidak Setuju	0	-
Jumlah		20	100%

Gambar 18. Diagram Butir Pernyataan “Keterampilan dan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti sesi latihan”



Dapat disimpulkan sebanyak 4 atlet (20%) sangat setuju, 8 atlet (40%) setuju, dan 8 atlet (40%) tidak setuju apabila keterampilan dan kemampuan meningkat setelah mengikuti sesi latihan.

Tabel 18. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Pada saat latihan saya tidak pernah serius mengikuti arahan atau intruksi yang diberikan”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Pada saat latihan saya tidak pernah serius mengikuti arahan atau intruksi yang diberikan	Sangat Setuju	1	5%
	Setuju	1	5%
	Tidak Setuju	13	65%
	Sangat Tidak Setuju	5	25%
Jumlah		20	100%

Gambar 19. Diagram Butir Pernyataan “Pada saat latihan saya tidak pernah serius mengikuti arahan atau intruksi yang diberikan”



Dapat disimpulkan sebanyak 1 atlet (5%) sangat setuju, 1 atlet (5%) setuju, 13 atlet (65%) tidak setuju, dan 5 atlet (25%) sangat tidak setuju pada saat sesi latihan tidak pernah serius mengikuti arahan atau intruksi yang diberikan.

2) Dimensi Motivasi Ekstrinsik

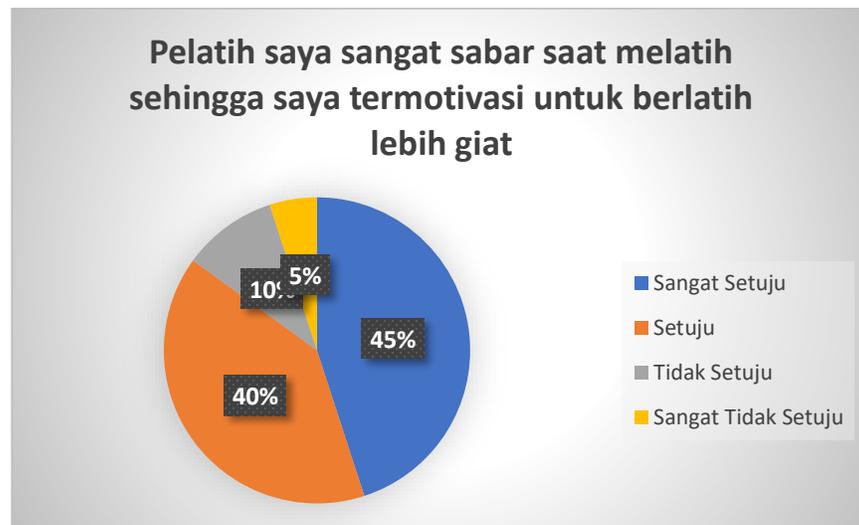
a) Lingkungan

Pada indikator lingkungan banyak mempengaruhi masing-masing atlet, seperti lingkungan keluarga yang meliputi orang tua dan lingkungan tempat latihan atlet itu sendiri yang meliputi pelatih. Indikator ini merupakan salah satu pendukung performa atlet yang cukup dibutuhkan dalam berlatih bahkan perlombaan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pilihan jawaban responden pada tabel dan diagram di bawah ini.

Tabel 19. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Pelatih saya sangat sabar saat melatih sehingga saya termotivasi untuk berlatih lebih giat”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Pelatih saya sangat sabar saat melatih sehingga saya termotivasi untuk berlatih lebih giat	Sangat Setuju	9	45%
	Setuju	8	40%
	Tidak Setuju	2	10%
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 20. Diagram Butir Pernyataan “Pelatih saya sangat sabar saat melatih sehingga saya termotivasi untuk berlatih lebih giat”



Dapat disimpulkan sebanyak 9 atlet (45%) sangat setuju, 8 atlet (40%) setuju, 2 atlet (10%) tidak setuju, dan 1 atlet (5%) sangat tidak setuju bahwa pelatih sangat sabar saat melatih sehingga termotivasi untuk berlatih lebih giat.

Tabel 20. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Orang tua atau keluarga memberikan motivasi ketika saya sedang bermalas-malasan untuk berlatih”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Orang tua atau keluarga memberikan motivasi ketika saya sedang bermalas-malasan untuk berlatih	Sangat Setuju	7	35%
	Setuju	9	45%
	Tidak Setuju	3	15%
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 21. Diagram Butir Pernyataan “Orang tua atau keluarga memberikan motivasi ketika saya sedang bermalas-malasan untuk berlatih”



Dapat disimpulkan sebanyak 7 atlet (35%) sangat setuju, 9 atlet (45%) setuju, 3 atlet (15%) tidak setuju, dan 1 atlet (5%) sangat tidak setuju apabila orang tua atau keluarga memberikan motivasi ketika sedang bermalas-malasan untuk berlatih.

Tabel 21. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Orang tua atau keluarga saya selalu menemani pada saat latihan”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Orang tua atau keluarga saya selalu menemani pada saat latihan	Sangat Setuju	11	55%
	Setuju	6	30%
	Tidak Setuju	2	10%
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 22. Diagram Butir Pernyataan “Orang tua atau keluarga saya selalu menemani pada saat latihan”



Dapat disimpulkan sebanyak 11 atlet (55%) sangat setuju, 6 atlet (30%) setuju, 2 atlet (10%) tidak setuju, dan 1 atlet (5%) sangat tidak setuju apabila orang tua atau keluarga selalu menemani pada saat latihan.

Tabel 22. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Menurut saya seorang pelatih tidak memiliki peran penting dalam peningkatan kemampuan skill”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Orang tua atau keluarga saya selalu menemani pada saat latihan	Sangat Setuju	1	5%
	Setuju	3	15%
	Tidak Setuju	10	50%
	Sangat Tidak Setuju	6	30%
Jumlah		20	100%

Gambar 23. Diagram Butir Pernyataan “Menurut saya seorang pelatih tidak memiliki peran penting dalam peningkatan kemampuan *skill*”



Dapat disimpulkan sebanyak 1 atlet (5%) sangat setuju, 3 atlet (15%) setuju, 10 atlet (50%) tidak setuju, dan 6 atlet (30%) sangat tidak setuju apabila seorang pelatih tidak memiliki peran penting dalam peningkatan kemampuan *skill*.

b) Imbalan

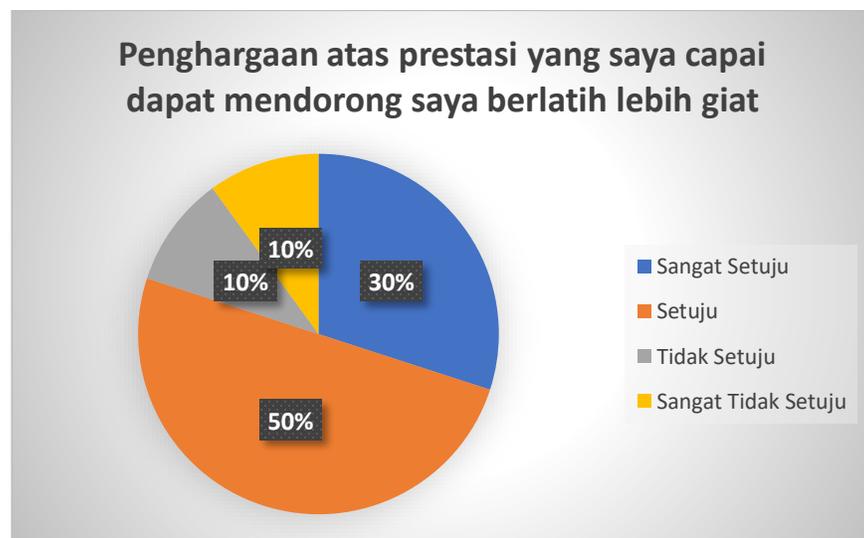
Salah satu dukungan dari luar atau eksternal yang sangat berpengaruh pada saat ini bagi atlet adalah imbalan. Hadiah atau penghargaan dalam dunia atlet sering kali diungkapkan dalam kata bonus, yaitu pemberian berupa materi maupun non materi kepada atlet setelah memenangi atau menjuarai sebuah perlombaan atau kejuaraan yang dijalaninya.

Berikut pilihan jawaban responden dapat dilihat dari hasil analisis di bawah ini.

Tabel 23. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Penghargaan atas prestasi yang saya capai dapat mendorong saya berlatih lebih giat”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Penghargaan atas prestasi yang saya capai dapat mendorong saya berlatih lebih giat	Sangat Setuju	6	30%
	Setuju	10	50%
	Tidak Setuju	2	10%
	Sangat Tidak Setuju	2	10%
Jumlah		20	100%

Gambar 24. Diagram Butir Pernyataan “Penghargaan atas prestasi yang saya capai dapat mendorong saya berlatih lebih giat”



Dapat disimpulkan sebanyak 6 atlet (30%) sangat setuju, 10 atlet (50%) setuju, 2 atlet (10%) tidak setuju, dan 2 atlet (10%)

sangat tidak setuju bahwa penghargaan atau prestasi yang dicapai dapat mendorong berlatih lebih giat.

Tabel 24. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Keinginan memperoleh juara saat mengikuti perlombaan membuat saya lebih giat berlatih”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Keinginan memperoleh juara saat mengikuti perlombaan membuat saya lebih giat berlatih	Sangat Setuju	6	30%
	Setuju	11	55%
	Tidak Setuju	2	10%
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 25. Diagram Butir Pernyataan “Keinginan memperoleh juara saat mengikuti perlombaan membuat saya lebih giat berlatih”



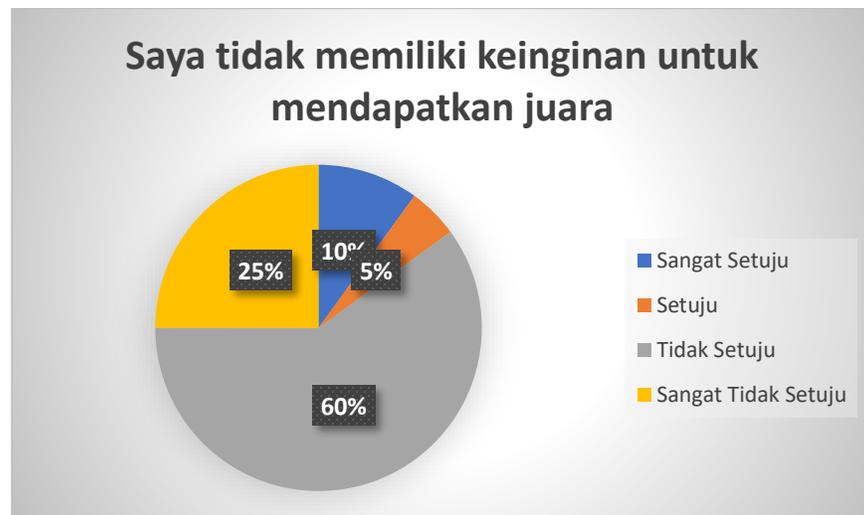
Dapat disimpulkan sebanyak 6 atlet (30%) sangat setuju, 11 atlet (55%) setuju, 2 atlet (10%) tidak setuju, dan 1 atlet (5%) sangat

tidak setuju apabila keinginan memperoleh juara saat mengikuti perlombaan membuat lebih giat berlatih.

Tabel 25. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan juara”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Saya tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan juara	Sangat Setuju	2	10%
	Setuju	1	5%
	Tidak Setuju	12	60%
	Sangat Tidak Setuju	5	25%
Jumlah		20	100%

Gambar 26. Diagram Butir Pernyataan “Saya tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan juara”



Dapat disimpulkan sebanyak 2 atlet (10%) sangat setuju, 1 atlet (5%) setuju, 12 atlet (60%) tidak setuju, dan 5 atlet (25%) sangat tidak setuju apabila tidak memiliki keinginan untuk mendapat juara.

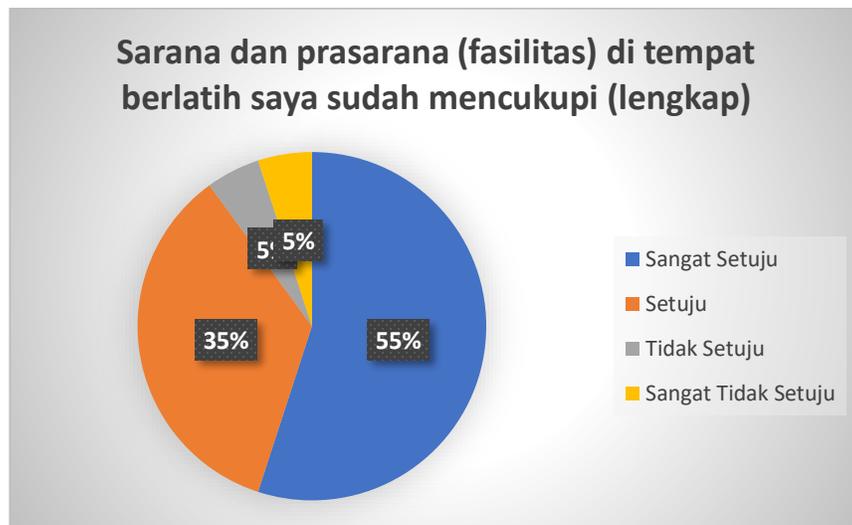
c) Fasilitas

Fasilitas merupakan salah satu hal terpenting yang diperlukan oleh atlet. Di dalam fasilitas terdapat sarana dan prasarana yang menunjang untuk proses latihan pada atlet. Adapun kelengkapan yang diwajibkan untuk ada adalah kolam renang, baju renang, dan kacamata renang. Selain itu, tidak diwajibkan untuk ada, namun sangat penting untuk berlangsungnya ketika berlatih. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis pilihan jawaban responden pada tabel dan diagram di bawah ini.

Tabel 26. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Sarana dan prasarana (fasilitas) di tempat berlatih saya sudah mencukupi (lengkap)”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Sarana dan prasarana (fasilitas) di tempat berlatih saya sudah mencukupi (lengkap)	Sangat Setuju	11	55%
	Setuju	7	35%
	Tidak Setuju	1	5%
	Sangat Tidak Setuju	1	5%
Jumlah		20	100%

Gambar 27. Diagram Butir Pernyataan “Sarana dan prasarana (fasilitas) di tempat berlatih saya sudah mencukupi (lengkap)”

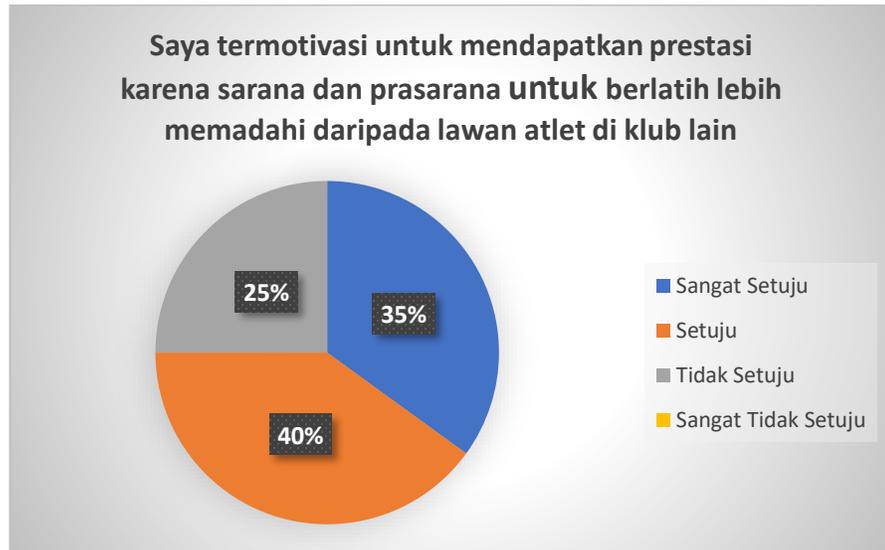


Dapat disimpulkan sebanyak 11 atlet (55%) sangat setuju, 7 atlet (35%) setuju, 1 atlet (5%) tidak setuju, dan 1 atlet (5%) sangat tidak setuju apabila sarana dan prasarana di tempat berlatih sudah mencukupi untuk latihan.

Tabel 27. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya termotivasi untuk mendapatkan prestasi karena sarana dan prasarana untuk berlatih lebih memadahi daripada lawan atlet di klub lain”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Saya termotivasi untuk mendapatkan prestasi karena sarana dan prasarana untuk berlatih lebih memadahi daripada lawan atlet di klub lain	Sangat Setuju	7	35%
	Setuju	8	40%
	Tidak Setuju	5	25%
	Sangat Tidak Setuju	0	-
Jumlah		20	100%

Gambar 28. Diagram Butir Pernyataan “Saya termotivasi untuk mendapatkan prestasi karena sarana dan prasarana untuk berlatih lebih memadai daripada lawan atlet di klub lain”



Dapat disimpulkan sebanyak 7 atlet (35%) sangat setuju, 8 atlet (40%) setuju, dan 5 atlet (25%) tidak setuju termotivasi untuk mendapatkan prestasi karena sarana dan prasarana untuk berlatih lebih memadai daripada lawan di klub laen.

Tabel 28. Frekuensi Responden Butir Pernyataan “Saya tidak memiliki semangat untuk berlatih karena alat-alat latihan yang saya miliki tidak lengkap dibandingkan teman atlet lainnya”

Pernyataan	Jawaban Responden	Frekuensi	Persentase
Saya tidak memiliki semangat untuk berlatih karena alat-alat latihan yang saya miliki tidak lengkap dibandingkan teman atlet lainnya	Sangat Setuju	1	5%
	Setuju	1	5%
	Tidak Setuju	13	65%
	Sangat Tidak Setuju	5	25%
Jumlah		20	100%

Gambar 29. Diagram Butir Pernyataan “Saya tidak memiliki semangat untuk berlatih karena alat-alat latihan yang saya miliki tidak lengkap dibandingkan teman atlet lainnya”



Dapat disimpulkan sebanyak 1 atlet (5%) sangat setuju, 1 atlet (5%) setuju, 13 atlet (65%) tidak setuju, dan 5 atlet (25%) sangat tidak setuju apabila tidak memiliki semangat untuk berlatih karena perlengkapan alat latihan tidak lengkap dibandingkan teman lainnya.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi atlet dalam berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club* Kota Kediri. Penelitian ini berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Mohammad Fero (2022) karena dalam penelitian tersebut juga untuk mengetahui tingkatan motivasi atlet yang ditinjau dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Deskripsi variabel penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel penelitian yang disajikan dengan

statistik deskriptif dan jawaban yang responden berikan. Hasil deskriptif variabel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

1. Motivasi Intrinsik

Berdasarkan hasil pengujian, berikut tabel responden terhadap motivasi intrinsik :

Tabel 29. Jawaban Responden terhadap Motivasi Intrinsik

No.	Butir Pernyataan	Skor Jawaban								Total Skor
		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1	X1.1	8	40	10	50	2	10	0	0	66
2	X1.2	8	40	8	40	3	15	1	5	63
3	X1.3	8	40	8	40	4	20	0	0	64
4	X1.4	3	15	14	70	2	10	1	5	59
5	X1.5	7	35	9	45	3	15	1	5	62
6	X1.6	6	30	10	50	3	15	1	5	61
7	X1.7	7	35	10	50	2	10	1	5	63
8	X1.8	7	35	12	60	0	0	1	5	65
9	X1.9	4	20	8	40	8	40	0	0	56
10	X2.10	5	25	13	65	1	5	1	5	62
Skor Aktual										621
Skor Ideal (4 x 10 x 20)										800

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data statistik di atas dapat disimpulkan bahwa jawaban responden terhadap motivasi intrinsik yang paling tinggi memperoleh skor terbesar 66 dengan 8 atlet (40%) sangat setuju, 10 atlet (50%) setuju, dan 2 atlet (10%) tidak setuju dalam pernyataan “Latihan renang adalah kebutuhan saya” yang terletak pada indikator kebutuhan. Sedangkan yang paling rendah memperoleh skor terkecil 56 dengan 4 atlet (20%) sangat setuju, 8 atlet (40%) setuju, dan 8 atlet (40%) tidak setuju dalam pernyataan

“Keterampilan dan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti sesi latihan” yang terletak pada indikator minat.

Skor terendah pada dimensi motivasi intrinsik adalah yang diperoleh melalui perhitungan dengan menggunakan rumus (jumlah pernyataan x nilai skor terendah x jumlah responden keseluruhan), yaitu $10 \times 1 \times 20 = 200$. Sedangkan untuk skor tertinggi pada dimensi motivasi intrinsik adalah yang diperoleh melalui rumus (jumlah pernyataan x nilai skor tertinggi x jumlah responden keseluruhan), yaitu $10 \times 4 \times 20 = 800$.

Dalam menentukan interval dari hasil di atas adalah dengan cara menjumlahkan total *range*, yaitu dengan didapat dari (skor tertinggi – skor terendah) : penilaian skor, yakni 4. Interval skor adalah $(800-200) : 4 = 150$. Jadi dapat disimpulkan bahwa interval data pada dimensi motivasi intrinsik adalah 150. Hal ini juga dapat dilihat melalui pengkategorian skor atau

Tabel 30. Pengkategorian Skor Motivasi Intrinsik

Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
150	300	450	600

Arti dari pengkategorian skor motivasi intrinsik dalam kategori sangat setuju, yaitu responden menyetujui atau memahami apabila pentingnya motivasi intrinsik dalam melakukan latihan atau berlatih. Dikategorikan sangat setuju atau memahami dapat dilihat dari perolehan skor aktual motivasi intrinsik sebesar 621 yang artinya lebih tinggi dari skor 600. Maka dapat

disimpulkan bahwa responden menyetujui atau memahami apabila penting dan memiliki peran cukup besar motivasi intrinsik pada atlet untuk berlatih.

2. Motivasi Ekstrinsik

Berdasarkan hasil pengujian, berikut tabel responden terhadap motivasi ekstrinsik :

Tabel 31. Jawaban Responden terhadap Motivasi Ekstrinsik

No.	Butir Pernyataan	Skor Jawaban								Total Skor
		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1	X2.1	9	45	8	40	2	10	1	5	65
2	X2.2	7	35	9	45	3	15	1	5	62
3	X2.3	11	55	6	30	2	10	1	5	67
4	X2.4	6	30	10	50	3	15	1	5	61
5	X2.5	6	30	10	50	2	10	2	10	60
6	X2.6	6	30	11	55	2	10	1	5	62
7	X2.7	5	25	12	60	1	5	2	10	60
8	X2.8	11	55	7	35	1	5	1	5	68
9	X2.9	7	35	8	40	5	25	0	0	65
10	X2.10	5	25	13	65	1	5	1	5	62
Skor Aktual										632
Skor Ideal (4 x 10 x 20)										800

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data statistik di atas dapat disimpulkan bahwa jawaban responden terhadap motivasi ekstrinsik yang paling tinggi memperoleh skor terbesar 68 dengan 11 atlet (55%) sangat setuju, 7 atlet (35%) setuju, 1 atlet (5%) tidak setuju, dan 1 atlet (5%) sangat tidak setuju dalam pernyataan “Sarana dan prasarana (fasilitas) di tempat berlatih saya sudah mencukupi (lengkap)” yang terletak pada indikator fasilitas. Sedangkan yang paling rendah memperoleh skor terkecil 60 dengan 6 atlet

(30%) sangat setuju, 10 atlet (50%) setuju, 2 atlet (10%) tidak setuju, 2 atlet (10%) dalam pernyataan “Penghargaan atas prestasi yang saya capai dapat mendorong saya berlatih lebih giat” yang terletak pada indikator imbalan, dan 5 atlet (25%) sangat setuju, 12 atlet (60%) setuju, 1 atlet (5%), dan 2 atlet (10%) sangat tidak setuju dalam pernyataan “Saya tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan juara” yang terletak pada indikator imbalan.

Skor terendah pada dimensi motivasi intrinsik adalah yang diperoleh melalui perhitungan dengan menggunakan rumus (jumlah pernyataan x nilai skor terendah x jumlah responden keseluruhan), yaitu $10 \times 1 \times 20 = 200$. Sedangkan untuk skor tertinggi pada dimensi motivasi intrinsik adalah yang diperoleh melalui rumus (jumlah pernyataan x nilai skor tertinggi x jumlah responden keseluruhan), yaitu $10 \times 4 \times 20 = 800$.

Dalam menentukan interval dari hasil di atas adalah dengan cara menjumlahkan total *rang*, yaitu dengan didapat dari (skor tertinggi – skor terendah) : penilaian skor, yakni 4. Interval skor adalah $(800-200) : 4 = 150$. Jadi dapat disimpulkan bahwa interval data pada dimensi motivasi intrinsik adalah 150. Hal ini juga dapat dilihat melalui pengkategorian skor atau penilaian dari dimensi di atas pada tabel di bawah ini.

Tabel 32. Pengkategorian Skor Motivasi Ekstrinsik

Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
150	300	450	600

Arti dari pengkategorian skor motivasi ekstrinsik dalam kategori sangat setuju, yaitu responden menyetujui atau memahami apabila pentingnya motivasi ekstrinsik dalam melakukan latihan atau berlatih. Dikategorikan sangat setuju atau memahami dapat dilihat dari perolehan skor aktual motivasi ekstrinsik sebesar 632 yang artinya lebih tinggi dari skor 600. Maka dapat disimpulkan bahwa responden menyetujui atau memahami apabila penting dan cukup besar memiliki peran motivasi ekstrinsik pada atlet untuk berlatih.

3. Analisis Pernyataan Variabel Pentingnya Peran Motivasi

Setelah data penelitian terkumpul semua maka dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan bantuan SPSS 26. Dari analisis data tingkat motivasi berlatih yang dimiliki oleh atlet *Flam Aquatic Swimming Club* terbagi mejadi 3 kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat pemahaman atau yang dimiliki pada atlet bahwa pentingnya motivasi berlatih, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 33. Data Tingkat Pemahaman Pentingnya Motivasi

Kategori	Frekuensi
Rendah	3
Sedang	4
Tinggi	13
Total	20

Dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan atlet yang memahami apabila pentingnya memiliki motivasi ada 13 atlet dengan kategori tinggi, 4 atlet dengan kategori sedang, dan 3 atlet dengan kategori rendah.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada, diantara lain :

1. Sampel tidak secara menyeluruh, hanya usia 8-16 tahun dan masih aktif untuk menjalani latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang memungkinkan dapat mempengaruhi hasil dari survey atau yang lainnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa atlet untuk berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club* sebagai berikut :

1. Motivasi atlet ditinjau dari dimensi motivasi intrinsik adalah terdapat 1 orang dengan kategori rendah (5%), 9 orang dengan kategori sedang (45%), dan 10 orang dengan kategori tinggi (50%). Disimpulkan motivasi atlet yang ditinjau dari motivasi intrinsik memiliki kategori tinggi (50%) dengan jumlah sebanyak 10 orang.
2. Motivasi atlet ditinjau dari dimensi motivasi ekstrinsik adalah terdapat 2 orang dengan kategori rendah (10%), 5 orang dengan kategori sedang (25%), dan 13 orang dengan kategori tinggi (65%). Disimpulkan motivasi atlet yang ditinjau dari motivasi intrinsik memiliki kategori tinggi (65%) dengan jumlah sebanyak 13 orang.
3. Dapat disimpulkan bahwa motivasi yang mendorong atlet untuk berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club* dengan kategori lebih tinggi atau berdominan adalah motivasi ekstrinsik sebesar 52,5%. Sedangkan motivasi intrinsik atlet untuk berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club* sebesar 47,5%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan oleh pelatih maupun sesuatu yang terakit dengan atlet

untuk dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan motivasi bagi atlet agar lebih tinggi. Dengan demikian motivasi dan hasil yang diperoleh sesuai dengan apa yang diharapkan untuk menjadi yang lebih baik.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi atlet, diharapkan tetap untuk menjaga dan terus meningkatkan motivasi diri yang lebih tinggi pada latihan.
2. Bagi pelatih dan orang tua atau keluarga, diharapkan untuk lebih saling berkontribusi dan membantu maupun membimbing dalam meningkatkan motivasi berlatih pada atlet.
3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat menjadi referensi atau bahan pada lingkup yang sama dan juga lebih dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi motivasi pada atlet agar lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham Maslow. (2013). Teori Kebutuhan. Dalam Hamzah. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Amiq, F. (2014). Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, Dan Peraturan Permainan. *Malang: Universitas Negeri Malang*.
- Arikunto, S. Prof. Dr. (2014). Prosedur Penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Arvyaty, dkk. (2016). Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri dan SMA Swasta Di Kota Kendari. *JURNAL PENDIDIKAN MATEMATIKA*, 7(1).
- Badruzaman. (2013). Renang Untuk Pemula Lanjutan Dan Penyempurnaan. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Blegur and Mae. (2018). *Sport Motivation of Athletic and Boxing Athleetes* . 29–37.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Olahraga*.
- Dale H. Schunk. (2012). Motivasi dalam Pendidikan Teori, Penelitian, dan Aplikasi. *Jakarta: PT. Indeks*.
- Damanik, R. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MOTIVASI BERPRESTASI MAHASISWA. *Jurnal Serunai Ilmu Pendidikan*, 6.
- Fiqih, A. (2013). Survei Tentang Motivasi Berprestasi Atlet Squash Unviersitas Negeri Jakarta dalam Menghadapi Event Jakarta Squash League. *Thesis. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta*.
- Ginting, Maria. S. (2018). *MOTIVASI ATLET TERHADAP OLAHRAGA RENANG PADA CLUB RENANG JAKA UTAMA BANDAR LAMPUNG*. 3–3.
<http://digilib.unila.ac.id/32620/>
- Harsono. (2015). Kepelatihan olahraga. Bandung. *PT Remaja Rosdakarya*.
- Heri. (2016). Validitas, Reliabilitas dan Karakteristik Butir. *Yogyakarta: Parama Publishing*.
- Herman Subardjah. (2000). Perilaku Motivasi. *Solo: CV Seti Aji*.
- Husdarta, H. J. S. (2014). Psikologi Olahraga. *Alfabeta: Bandung*.
- Komarudin. (2018). PENINGKATAN MOTIVASI ATLET MELALUI PELATIHAN BRAIN JOGGING PADA CABANG OLAHRAGA BEREKU DAN PERORANGAN. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Kurniawan, I. (2019). Peta Konsep Materi Renang. *Jakarta. Gramedia Pustaka*.
- Kurniawati, N. (2014). Renang Itu Mudah. *PT Remaja Rosdakarya. Bandung*.
- Liu, Y., & Hou, S. (2018). Potential reciprocal relationship between motivation and achievement: A longitudinal study. *School Psychology International*, 38, 39–55.
<https://doi.org/10.1177/0143034317710574>
- Murni. (2000). Implementasi unsur bermain. *Era Pustaka Utama, Surakarta*.
- Mylsidayu, A. (2014). Psikologi Olahraga. *Jakarta: PT BumiAksara*.

- Nopiyanto, Y. E. , D. D. , & D. F. (2018). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim. *Sporta Sainika*, 73.
- Pratiwi, N. K. (2015). PENGARUH TINGKAT PENDIDIKAN, PERHATIAN ORANG TUA, DAN MINAT BELAJAR SISWA TERHADAP PRESTASI BELAJAR BAHASA INDONESIA SISWA SMK KESEHATAN DI KOTA TANGERANG. *Jurnal Pujangga*, 1(2).
- Rahayu., M. (2019). Pengaruh Pendidikan Kewirausahaan, Kebutuhan Akan Prestasi Dan Efikasi Diri Terhadap Intensi Berwirausaha Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jakarta. *Jurnal Ekonomi*, 2(1).
- Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang RI Nomor 11, Tahun 2022*, tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Santrock. (2007). Perkembangan Anak. *Jakarta: Erlangga*.
- Sardiman, A. M. (2018). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. *Depok: PT Raja Grafindo Persada*.
- Sardoman. (2018). Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar. *Depok: Rajawali Pers*, 73–95.
- Satiadarma, M. P. (2017). Dasar-dasar Psikolog Olahraga. *Pustaka Sinar Harapan, Jakarta*.
- Sinungan, M. (2016). Produktivitas Apa Dan Bagaimana. *Akarta : Bumi Aksara*.
- Subagyo. (2018). Belajar Berenang Bagi Pemula. *Yogyakarta : LPPM Universitas Negeri Yogyakarta.*, 53.
- Sugiyono, Prof. Dr. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sujadi, dkk. (2018). PENGARUH KONSEP DIRI DAN LOCUS OF CONTROL TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 32–51.
- Supriyanto. (2013). Pedoman identifikasi pemanduan bakat istimewa cabang olahraga renang. *Yogyakarta: Asosiasi Pelatih Olahraga Indonesia*.
- Susanto, E. (2014). Pembelajaran akuatik prasekolah. *Yogyakarta: UNY Press*.
- Sutrisno, E. (2016). Manajemen Sumber Daya Manusia. *Kencana, Prenadamedia Group. Jakarta*.
- Tambunan, T. S. S. E. M. Si. (2015). Pemimpin dan Kepemimpinan. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Wati, D. K. , & S. S. (2018). Body image among overweight and non overweight adolescent girls: a cross sectional study. *Amerta Nutr*, 398–405.
- Winardi. (2016). Motivasi dan Pemotivasian Dalam Manajemen. *Jakarta : PT Raja Grafindo Persada*.

Winkel, W. (1984). Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. *Jakarta: Gramedia.*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Penelitian

Identitas atlet

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur / KU :

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Latihan renang adalah kebutuhan saya				
2.	Saya berlatih untuk meningkatkan kebugaran tubuh				
3.	Dengan saya berlatih hanya membuat tubuh terasa lelah dan sakit				
4.	Saya mengikuti latihan renang tanpa ada paksaan dari siapapun				
5.	Hobi saya adalah latihan renang				
6.	Saya merasa tidak senang pada saat sesi latihan dimulai				
7.	Saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan dengan maksimal ketika berlatih				
8.	Saya berlatih supaya terampil dalam melakukan semua gerakan gaya renang				
9.	Keterampilan dan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti sesi latihan				
10.	Pada saat latihan saya tidak pernah serius mengikuti arahan atau intruksi yang diberikan				
11.	Pelatih saya sangat sabar saat melatih sehingga saya termotivasi untuk berlatih lebih giat				
12.	Orang tua atau keluarga memberikan motivasi ketika saya sedang bermalas-malasan untuk berlatih				

13.	Orang tua atau keluarga saya selalu menemani pada saat latihan				
14.	Menurut saya seorang pelatih tidak memiliki peran penting dalam peningkatan kemampuan <i>skill</i>				
15.	Penghargaan atas prestasi yang saya capai dapat mendorong saya berlatih lebih giat				
16.	Keinginan memperoleh juara saat mengikuti perlombaan membuat saya lebih giat berlatih				
17.	Saya tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan juara				
18.	Sarana dan prasarana (fasilitas) di tempat berlatih saya sudah mencukupi (lengkap)				
19.	Saya termotivasi untuk mendapatkan prestasi karena sarana dan prasarana untuk berlatih lebih memadai daripada lawan atlet di klub lain				
20.	Saya tidak memiliki semangat untuk berlatih karena alat-alat latihan yang saya miliki tidak lengkap dibandingkan teman atlet lainnya				

- Saran / Kesan / Pesan selama berlatih di *Flam Aquatic Swimming Club*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 2. Hasil Koefisien Validitas Motivasi Berlatih Atlet Flam Aquatic Swimming Club

No. Butir	Indikator Penilaian	Skor					
		Ahli 1	S1	Ahli 2	S2	$\sum S$	V
Motivasi Intrinsik							
1.	Latihan renang adalah kebutuhan saya	5	4	5	4	8	1.00
2.	Saya berlatih untuk meningkatkan kebugaran tubuh	5	4	5	4	8	1.00
3.	Dengan saya berlatih hanya membuat tubuh terasa lelah dan sakit	5	4	5	4	8	1.00
4.	Saya mengikuti latihan renang tanpa ada paksaan dari siapapun	5	4	5	4	8	1.00
5.	Hobi saya adalah latihan renang	5	4	5	4	8	1.00
6.	Saya merasa tidak senang pada saat sesi latihan dimulai	5	4	5	4	8	1.00
7.	Saya berusaha mengeluarkan seluruh kemampuan dengan maksimal ketika berlatih	5	4	5	4	8	1.00
8.	Saya berlatih supaya terampil dalam melakukan semua gerakan gaya renang	5	4	5	4	8	1.00
9.	Keterampilan dan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti sesi latihan	5	4	5	4	8	1.00
10.	Pada saat latihan saya tidak pernah serius mengikuti arahan atau intruksi yang diberikan	5	4	5	4	8	1.00
Motivasi Ekstrinsik							
11.	Pelatih saya sangat sabar saat melatih sehingga saya termotivasi untuk berlatih lebih giat	5	4	5	4	8	1.00

No. Butir	Indikator Penelitian	Skor					
		Ahli 1	S1	Ahli 2	S2	$\sum S$	V
12.	Orang tua atau keluarga memberikan motivasi ketika saya sedang bermalas-malasan untuk berlatih	5	4	5	4	8	1.00
13.	Orang tua atau keluarga saya selalu menemani pada saat latihan	5	4	5	4	8	1.00
14.	Menurut saya seorang pelatih tidak memiliki peran penting dalam peningkatan kemampuan <i>skill</i>	5	4	5	4	8	1.00
15.	Penghargaan atas prestasi yang saya capai dapat mendorong saya berlatih lebih giat	5	4	5	4	8	1.00
16.	Keinginan memperoleh juara saat mengikuti perlombaan membuat saya lebih giat berlatih	5	4	5	4	8	1.00
17.	Saya tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan juara	5	4	5	4	8	1.00
18.	Sarana dan prasarana (fasilitas) di tempat berlatih saya sudah mencukupi (lengkap)	5	4	5	4	8	1.00
19.	Saya termotivasi untuk mendapatkan prestasi karena sarana dan prasarana untuk berlatih lebih memadai daripada lawan atlet di klub lain	5	4	5	4	8	1.00
20.	Saya tidak memiliki semangat untuk berlatih karena alat-alat latihan yang saya miliki tidak lengkap dibandingkan teman atlet lainnya	5	4	5	4	8	1.00

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/otak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-500428, Fax 0274-511092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: kemas_fk@uny.ac.id

Nomor : B/349/UNJ4.16/PT.01.04/2023 9 November 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. Dwi Juniaandhitya
Kolam Renang Tirtayasa Park, Kota Kediri

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

Nama	: AZ Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM	: 20603141022
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: MOTIVASI ATLET UNTUK BERLATIH DI FLAM AQUATIC SWIMMING CLUB KOTA KEDIRI
Waktu Penelitian	: 17 November - 29 Desember 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Dekan



Prof. Dr. Ahmad Naurulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Pemberian Izin Penelitian

Kediri, 20 November 2023

Nomor : 21/SP/XII/2023
Lampiran : 1 lembar
Hal : Pemberian Izin Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
di tempat,

diberitahukan dengan hormat, bahwa kami pelatih atlet renang Flam Aquatic Swimming Club
Kota Kediri memberikan izin penelitian bagi mahasiswa :

Nama : Az Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM : 20603141022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Skripsi : MOTIVASI ATLET UNTUK BERLATIH DI *FLAM AQUATIC SWIMMING CLUB* KOTA KEDIRI

Penelitian dilaksanakan pada :

Waktu : 21 November - 23 November
Tempat : Kolam Renang Tirta Satria dan Kolam Renang Tirtayasa Park, Kota Kediri

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan dapat digunakan sebagaimana mestinya.
Atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Pelatih



Dwi Juniandhitya, S.Pd.

Lampiran 5. Data Responden

No	Nama	Jenis Kelamin	Umur / KU
1	Naga	Laki-laki	12 tahun / III
2	Kaka	Laki-laki	9 tahun / V
3	Anton	Laki-laki	10 tahun / IV
4	Farel	Laki-laki	9 tahun / V
5	Rafranda Ahmad A	Laki-laki	10 tahun / IV
6	Kaisara T. Z.	Perempuan	12 tahun / III
7	Nafila Sesli Nasywa	Perempuan	13 tahun / III
8	Wahyu Rina W.	Perempuan	16 tahun / I
9	Rasya Brilliant H.	Laki-laki	13 tahun / III
10	Ezra	Laki-laki	12 tahun / III
11	Marshela Kanaya Putri	Perempuan	10 tahun / IV
12	Edvan Erdi Kusuma Mirecle	Laki-laki	11 tahun / IV
13	Andreas Bagas Putra	Laki-laki	14 tahun / II
14	Alexander Agga Yulianto	Laki-laki	15 tahun / II
15	Syafeea Andrelya Caroline	Perempuan	9 tahun / V
16	Raisya Qoisarah An-Nabil	Perempuan	9 tahun / V
17	Fabian	Laki-laki	8 tahun / V
18	Haidar Washil Yulianto	Laki-laki	8 tahun / V
19	Rizky	Laki-laki	16 tahun / I
20	Nabila Adymia	Perempuan	11 tahun / IV

Lampiran 6. Tabulasi Responden

RESPONDEN	Q1.1	Q1.2	Q1.3	Q1.4	Q1.5	Q1.6	Q1.7	Q1.8	Q1.9	Q1.10	Q2.1	Q2.2	Q2.3	Q2.4	Q2.5	Q2.6	Q2.7	Q2.8	Q2.9	Q2.10
1	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3
3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3
4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
5	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4
6	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3
8	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4
9	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3
10	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3
11	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1
13	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3
15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3
16	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
17	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
19	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3
20	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3

Lampiran 7. Surat Izin Validasi Instrumen Penelitian

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN <https://admbis.easervice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 246168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513992
Laman: ik.uny.ac.id E-mail: humas_fk@uny.ac.id

Nomor : B/162/UN34.16/LT/2023 9 November 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. **Dr. Salistiyono, M.Pd.**
Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Catartunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	: AZ Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM	: 20603141022
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - SI
Judul Tugas Akhir	: MOTIVASI ATLET UNTUK BERLATIH DI FLAM AQUATIC SWIMMING CLUB KOTA KEDIRI
Waktu Uji Instrumen	: 9 - 14 November 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Dekan,

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002



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

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586148, ext. 540, 337, 0274-350820, Fax 0274-513092
Laman: uny.ac.id E-mail: buinas_fa@uny.ac.id

Nomor : B/163/UNJ4.16/LT/2023

9 November 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth. **Dr. Rifky Riyandi Prastyawan, M.Or.**
Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Catartunggal, Kec. Depok, Kabupaten
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : AZ Zahra Syahada Abel Ramadhani
NIM : 20603141022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1
Judul Tugas Akhir : MOTIVASI ATLET UNTUK BERLATIH DI FLAM AQUATIC
SWIMMING CLUB KOTA KEDIRI
Waktu Uji Instrumen : 9 - 14 November 2023

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon
dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 8. Validitas Instrumen Penelitian

No. Butir	Skor						Keterangan
	Ahli 1	S1	Ahli 2	S2	$\sum S$	V	
1	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
2	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
3	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
4	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
5	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
6	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
7	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
8	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
9	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
10	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
11	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
12	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
13	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
14	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
15	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
16	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
17	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
18	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
19	5	4	5	4	8	1.00	tinggi
20	5	4	5	4	8	1.00	tinggi

Lampiran 9. Reliabilitas Instrumen Penelitian

Resp	Q1.1	Q1.2	Q1.3	Q1.4	Q1.5	Q1.6	Q1.7	Q1.8	Q1.9	Q1.10	Q2.1	Q2.2	Q2.3	Q2.4	Q2.5	Q2.6	Q2.7	Q2.8	Q2.9	Q2.10	Total Skor
1	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	70
3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	69
4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	58
5	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	70
6	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78
7	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	62
8	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	63
9	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	67
10	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	71
11	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	53
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	43
13	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	67
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	66
15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	62
16	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	58
17	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
18	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	70
19	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	43
20	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	62

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	20

Lampiran 10. Analisis Data

Resp	Q1.1	Q1.2	Q1.3	Q1.4	Q1.5	Q1.6	Q1.7	Q1.8	Q1.9	Q1.10	Q2.1	Q2.2	Q2.3	Q2.4	Q2.5	Q2.6	Q2.7	Q2.8	Q2.9	Q2.10	Total Skor	Kategori
1	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74	tinggi
2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	70	tinggi
3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	69	tinggi
4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	58	sedang
5	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	70	tinggi
6	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78	tinggi
7	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	62	tinggi
8	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	63	tinggi
9	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	67	tinggi
10	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	71	tinggi
11	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	53	sedang
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	43	rendah
13	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	67	tinggi
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	66	tinggi
15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	62	tinggi
16	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	58	sedang
17	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	rendah
18	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	70	tinggi
19	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	43	rendah
20	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	62	tinggi

Lampiran 11. Link Kuisiner dan Dokumentasi

Link : <https://forms.gle/9f7z96vpMnEkWy9B6>



