

**HUBUNGAN MOTIVASI BERLATIH DENGAN KEJENUHANLATIHAN  
PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT  
PS. GARUDA AMARTA**



**HALIMAH NUR FITRI**

**1603617095**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGAAN UNIVERSITAS  
NEGERI JAKARTA**

**2021**

# HUBUNGAN MOTIVASI BERLATIH DENGAN KEJENUHAN LATIHAN PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT PS.GARUDA AMARTA

## ABSTRAK

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga seni beladiri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat adalah salah satu bentuk identitas seni beladiri Nusantara Kebudayaan Indonesia yang berisi tentang Pendidikan yang berkembang dalam masyarakat. Pencak silat juga cabang olahraga prestasi yang membutuhkan kemenangan sebagai bukti pencapaian maksimal seorang atlet. Untuk pencapaian sebuah prestasi juga membutuhkan semangat dan motivasi. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan motivasi berlatih dengan kejenuhan latihan pada atlet remaja pencak silat Ps. Garuda Amarta. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2021 yang bertempat di rumah masing-masing. Dengan menggunakan metode penelitian deskriptif, dengan teknik survey berupa kuesioner berbentuk *google form*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 33 responden yang berasal dari pencak silat Ps. Garuda Amarta. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  dan koefisien korelasi hubungan antara motivasi berlatih dengan kejenuhan latihan atlet sebesar 0,705 berada di kategori sedang.

**Kata Kunci** : Motivasi Latihan, Kejenuhan, Atlet, Pencak Silat

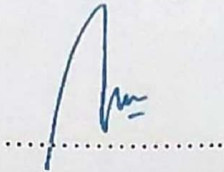

# ***THE RELATIONSHIP OF TRAINING MOTIVATION WITH TRAINING BORNEO ON PENCAK SILAT ADOLESCENT ATHLETES PS. GARUDA AMARTA***

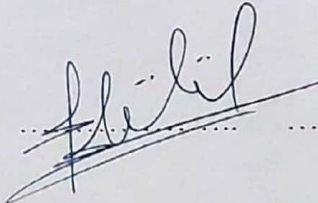
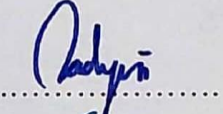
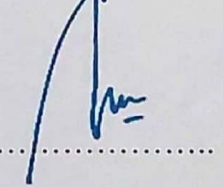

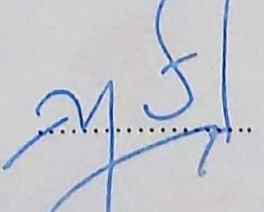
## ***ABSTRACT***

*Pencak silat is a martial art sport originating from Indonesia. Pencak silat is one of the forms of identity of the Indonesian culture of Nusantara martial arts which contains the education that develops in society. Pencak silat is also an achievement sport that requires victory as proof of an athlete's maximum achievement. To achieve an achievement also requires enthusiasm and motivation. Therefore, the researchers conducted this study aimed to determine whether there is a relationship between motivation and exercise saturation in the youth athletes of pencak silat Ps. Garuda Amarta. Data collection was carried out in July 2021 at their respective homes. By using a descriptive research method, with a survey technique in the form of a questionnaire in the form of a google form. The sample used in this study using purposive sampling technique. The sample of this study amounted to 33 respondents who came from the pencak silat Ps. Garuda Amarta. Based on the results of the research conducted, it shows that there is a significance value of  $0.001 < 0.05$  and the correlation coefficient of the relationship between training motivation and athlete's training saturation of 0.705 is in the medium category.*

***Keywords:*** *Exercise Motivation, Saturation, Athlete, Matrial Art*

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

| Nama   | Tanda Tangan  | Tanggal            |
|--|---|--------------------|
| <b>Pembimbing I</b>                              |   |                    |
| Dr. Sri Nuraini, M.Pd.<br>NIP.196707301993032001 |  | 20/8 <sup>21</sup> |
| <b>Pembimbing II</b>                             |   |                    |
| Muhammad Ilham, M.Pd.<br>NIP.198608072018031001  |  | 19/8 <sup>21</sup> |

| Nama   | Jabatan      | Tanda Tangan   | Tanggal            |
|--|--------------|--|--------------------|
| 1. Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd<br>NIP.197201221999032001   | Ketua Sidang |  | 18/8 <sup>21</sup> |
| 2. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd<br>NIDK. 8806090018  | Sekretaris   |  | 22/8 <sup>21</sup> |
| 3. Dr. Sri Nuraini, M.Pd<br>NIP. 196707301993032001  | Anggota      |  | 20/8 <sup>21</sup> |
| 4. Muhammad Ilham, M.Pd<br>NIP.198608072018031001  | Anggota      |  | 19/8 <sup>21</sup> |
| 5. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes<br>NIP.197409062001121002<br>Tanggal Lulus: 12 Agustus 2021 | Anggota      |  | 24/8 <sup>21</sup> |

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang berjudul “Hubungan Motivasi Berlatih Dengan Kejenuhan Latihan Pada Atlet Remaja Pencak Silat Ps. Garuda Amarta” adalah skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana, di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Adapun gagasan, rumusan masalah dalam skripsi ini murni dari hasil penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Halimah Nur Fitri  
No.Reg. 1603617095



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Halimah Nur Fitri  
NIM : 1603617095  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : halimahnurfitri27@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

“HUBUNGAN MOTIVASI BERLATIH DENGAN KEJENUHAN LATIHAN PADA  
ATLET REMAJA PENCAK SILAT PS.GARUDA AMARTA”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Agustus 2021

Penulis

(Halimah Nur Fitri)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayat-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Motivasi Dengan Kejenuhan Latihan Pada Atlet Remaja Pencak Silat Ps. Garuda Amarta” dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada **Dr. Sri Nuraini, M.Pd.** dan **Muhammad Ilham, M.Pd.** selaku dosen **pembimbing I** dan **Pembimbing II** yang telah meluangkan waktu memberikan arahan, masukan dan saran. Penulis juga ingin menyampaikan terimakasih kepada **Penasehat Akademik sekaligus sebagai Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S.KM.,M.Kes** yang telah membantu dan membimbing penulis secara akademik selama kuliah di Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga UNJ. Terimakasih pula penulis sampaikan kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku **Dekan FIK UNJ** yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada atlet PS.Garuda Amarta yang telah memfasilitasi sarana dan prasara selama melakukan penelitian. Ungkapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada **Ayah saya yaitu Nursamsu Bakti Wibowo, Ibu saya yaitu Karni**, serta seluruh keluarga atas segala doa dan kasih sayangnya. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada anggota dalam group september ceria dan

teman-teman Angkatan 2017, KOPPENSI serta senior atas bantuannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini. Akhirnya penulis berharap, semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat.

Akhir kata, saya berharap kepada Allah SWT untuk membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 03 Agustus 2021

HNF





## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                   | i    |
| <b>ABSTRACT</b> .....                  | ii   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....            | iii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                | v    |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....             | vii  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....              | viii |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....           | ix   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....         | 1    |
| A. Latar Belakang .....                | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....          | 7    |
| C. Pembatasan Masalah .....            | 7    |
| D. Perumusan Masalah .....             | 8    |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian .....     | 8    |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....       | 9    |
| A. Deskripsi Konseptual .....          | 9    |
| 1. Pencak Silat .....                  | 9    |
| 2. Motivasi.....                       | 16   |
| 3. Kejenuhan.....                      | 23   |
| B. Kerangka Berpikir .....             | 28   |
| C. Hipotesis Penelitian.....           | 30   |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> ..... | 31   |
| A. Tujuan Penelitian.....              | 31   |
| B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....   | 31   |
| C. Metode Penelitian.....              | 31   |

|  |           |
|--|-----------|
| D. Populasi Dan Sampel .....                       | 32        |
| E. Instrument Penelitian .....                     | 33        |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....                    | 35        |
| G. Teknik Analisis Data.....                       | 36        |
| H. Hipotesis Statistik .....                       | 40        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>41</b> |
| A. Deskripsi Data.....                             | 41        |
| B. Pengujian Hipotesis.....                        | 47        |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian .....               | 49        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>51</b> |
| A. Kesimpulan .....                                | 51        |
| B. Saran.....                                      | 51        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>53</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               | <b>56</b> |



