

**SURVEI PERSEPSI TEKNIK LARI JARAK JAUH DAN
MOTIVASI LARI JARAK JAUH PADA KOMUNITAS EVO
RUNNERS JAKARTA**



**RYARDNA ADREANSYAH
1601617171**

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

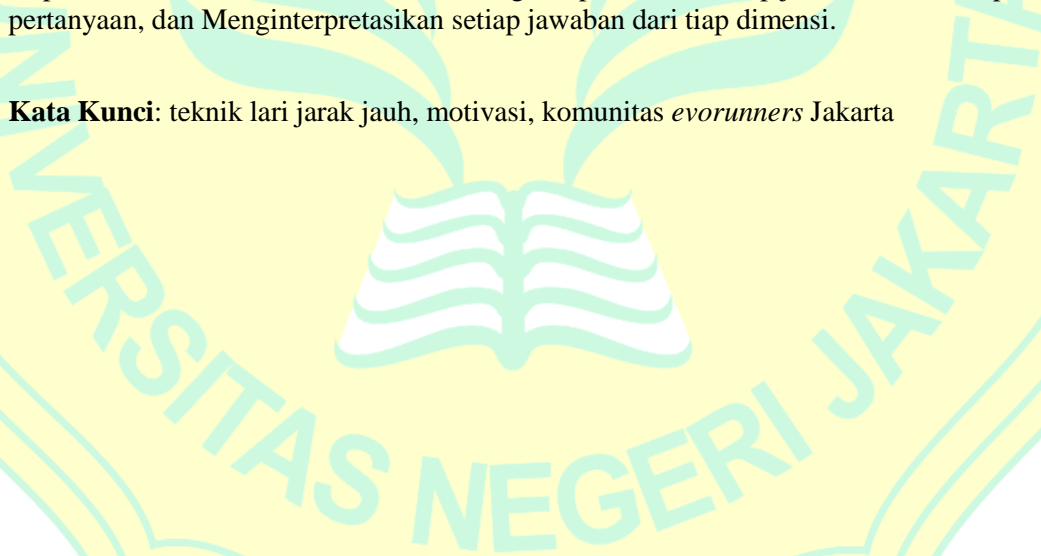
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2021**

SURVEI PERSEPSI TEKNIK LARI JARAK JAUH DAN MOTIVASI LARI JARAK JAUH PADA KOMUNITAS *EVORUNNERS* JAKARTA

ABSTRAK

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) teknik lari jarak jauh pada komunitas *Evorunners* Jakarta dan 2) Motivasi lari jarak jauh pada komunitas *Evorunners* Jakarta pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 13 sampai dengan 20 juli 2021. Jenis penelitian yang digunakan survei deskriptif dengan instrument penelitian berupa kuesioner yang di ambil datanya secara daring atau online. Populasi pada penelitian ini adalah anggota komunitas *Evorunners* Jakarta yang berjumlah 212 orang. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 20 Anggota komunitas *Evorunners* Jakarta dengan melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Pengumpulan data dengan mengisi angket tentang teknik lari jarak jauh dan motivasi lari jarak jauh yang menggunakan “**SKALA LIKERT**”. Pemberian nilai jawaban pada setiap butir-butir angket dengan kategori pilihan antara lain: sangat setuju dengan poin 5, setuju dengan poin 4, ragu ragu dengan poin 3, tidak setuju dengan poin 2, dan sangat tidak setuju dengan 1 poin. Pembuatan Kisi-Kisi butir pertanyaan berisi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dengan menggunakan skala faktor penilaian tersebut peneliti akan mengetahui teknik lari jarak jauh dan motivasi lari jarak jauh pada komunitas *Evorunners* Jakarta. Pada penelitian ini analisis data dilakukan dengan langkah langkah seperti menghitung skor jawaban dari butir-butir pertanyaan dari masing-masing responden, Menghitung rata-rata jawaban dari tiap butir pertanyaan dibagi jumlah responden kemudian dikalikan 100%, Menginterpretasikan setiap jawaban dari setiap butir pertanyaan, dan Menginterpretasikan setiap jawaban dari tiap dimensi.

Kata Kunci: teknik lari jarak jauh, motivasi, komunitas *evorunners* Jakarta



SURVEY PERCEPTION OF LONG RUN TECHNIQUES AND MOTIVATION RUNNING IN THE JAKARTA EVORUNNERS COMMUNITY

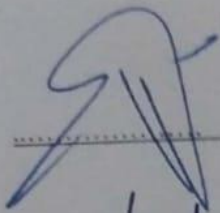
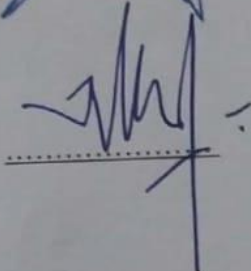
ABSTRACT

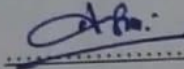
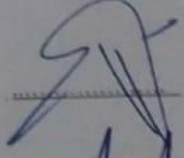
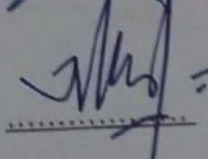
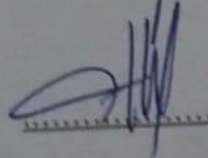
Abstract. The purpose of this study was to find out 1) running techniques in the Jakarta Evorunners community and 2) the motivation to run in the Jakarta Evorunners community. The research data collection was carried out on July 13 to 20, 2021. The type of research used was a descriptive survey with a research instrument in the form of a questionnaire taken. the data is online or online. The population in this study are members of the Jakarta Evorunners community, totaling 212 people. The sample in this study was 20 members of the Jakarta Evorunners community through purposive sampling technique. The data collection techniques used in this study are as follows: Data collection by filling out a questionnaire about running techniques and running motivation using the "LIKERT SCALE". The scoring of the answers on each item in the questionnaire with the choice categories included: strongly agree with point 5, agree with point 4, doubtful with point 3, disagree with point 2, and strongly disagree with 1 point. Making a Grid of questions contains and is influenced by several factors. By using the rating factor scale, the researcher will know the running technique and running motivation of the Evorunners Jakarta community. In this study, data analysis was carried out with steps such as calculating the answer scores from the questions from each respondent, calculating the average answer for each question item divided by the number of respondents then multiplied by 100%, interpreting each answer from each question item, and Interpret each answer from each dimension.

Keywords: running technique, motivation, Jakarta evorunners community



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.</u> NIP. 196411261988031002	 -----	<u>25-08-2021</u>
Pembimbing II		
<u>Drs. Mustara Musa, M.Pd.</u> NIP. 196607072001121001	 -----	<u>25-08-2021</u>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.</u> NIP. 1962121019900231007	Ketua	 -----	<u>26-08-2021</u>
2. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002	Sekretaris	 -----	<u>26-08-2021</u>
3. <u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd.</u> NIP. 196112071989031004	Anggota	 -----	<u>25-08-2021</u>
4. <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd.</u> NIP. 196607072001121001	Anggota	 -----	<u>25-08-2021</u>
5. <u>Rizky Nurulfa, M.Pd.</u> NIP. 198808312019032010	Anggota	 -----	<u>26-08-2021</u>

Tanggal Lulus : 24 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 17 Juli 2021
Yang membuat pernyataan,



Ryaldna Adreansyah
1601617171



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Ryardna Adreansyah
NIM : 1601617171
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : ryardna98@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 : Survei Persepsi Teknik Lari Jarak Jauh Dan Motivasi Lari Jarak Jauh Pada

.....
Pada Komunitas Evorunners Jakarta
.....
.....

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

(Ryardna Adreansyah)

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “ Survei Teknik Lari jarak jauh dan Motivasi pada Komunitas *EvoRunners* Jakarta” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, penulis ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Bapak Dr.Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Drs. Mustara Musa, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing Akademik, Pihak Komunitas Lari *EvoRunners* Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memorelasi data yang saya perlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga saya yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral. Sahabat saya Muhammad Farid Arafı yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini

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

Jakarta, 15 Juli 2021

RA

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR	7
A. Kerangka Teoretis	7
B. Hakikat Motivasi	16
C. Komunitas Evorunners.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	35
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	36
G. Instrument Penelitian.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	43
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian Persepsi Teknik Lari jarak jauh.....	43
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian Motivasi	47
C. Pembahasan.....	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN LAMPIRAN.....	56



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrument Kuisisioner Teknik Lari jarak jauh	38
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrument Kuisisioner Motivasi.....	38
Tabel 3.3 Kuisisioner Instrument “ Teknik lari jarak jauh dan Motivasi”	39
Tabel 4.1 Data Responden Penelitian Teknik Lari jarak jauh.....	43
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian Persepsi Teknik Lari jarak jauh.....	44
Tabel 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Teknik Lari jarak jauh Ekstremitas Atas.....	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Teknik Lari jarak jauh Ekstremitas Bawah	46
Tabel 4.5 Data Responden Penelihan Motivasi	47
Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian Motivasi.....	48
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Motivasi Instrinsik.....	49
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Tahap Topang	14
Gambar 2.2 Teknik Pengangkatan Lutut.....	14
Gambar 2.3 Gerakan ayunan tangan lari menengah	15
Gambar 2.4 Gerakan Lari jarak jauh yang Benar	15
Gambar 2.5 Hirarki Kebutuhan Maslow	28
Gambar 4.1 Grafik histogram Persepsi Teknik Lari jarak jauh	45
Gambar 4.2 Grafik histogram Ekstremitas Bawah	47
Gambar 4.3 Grafik histogram Motivasi Instrinsik	50
Gambar 4.4 Grafik histogram Motivasi Ekstrinsik	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Tes	41
Lampiran 2 Perhitungan Rata Rata dan Simpangan Baku	64
Lampiran 2 Perhitungan Distribusi Frekuensi	67
Lampiran 2 Perhitungan Rata Rata dan Simpangan Baku	69

