

RINGKASAN

ASEP SETIAWAN. PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMANASAN (*WARMING UP*) TERHADAP MOTIVASI LATIHAN PADA ATLET HOKI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. Skripsi: Jakarta, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juli 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara permainan tradisional dalam pemanasan (*warming up*) dengan motivasi latihan pada atlet hoki Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Serba Guna Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Jl.Pemuda No.10 Rawamangun Jakarta Timur. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai bulan Juni 2014. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test group* yaitu untuk mengetahui variabel bebas permainan tradisional dan variabel terikat motivasi Latihan KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang tergabung dalam KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total sampling yang diambil sebagai sampel sebanyak 30 atlet hoki Universitas Negeri Jakarta, yang terdiri dari 20 atlet putra dan 10 atlet putri. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik Statistik uji-t.

Hasil penelitian diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,67. Selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 30 - 1 = 29$, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,045, dengan demikian nilai $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} atau $4.67 > 2,045$. Dengan terbukti nilai $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} dapat dinyatakan bahwa permainan tradisional dalam pemanasan (*warming-up*) mempunyai pengaruh terhadap motivasi latihan pada atlet hoki Universitas Negeri Jakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan karunia-Nya. Shalawat serta salam tercurahkan pada Nabi Muhammad SAW, karena peneliti dapat menyelesaikan laporan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Pemanasan (*warming-up*) Terhadap Motivasi Latihan Pada Atlet Hoki Universitas Negeri Jakarta”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada kesempatan ini peneliti banyak mengucapkan terima kasih kepada Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Samsudin M.Pd, Pembantu Dekan II Drs. Kurnia Tahki, M.Pd, Pembantu Dekan III Iman Sulaiman M.Pd, Dr. Hernawan S.E, M.Pd selaku Pembimbing I, Drs. Iwan Barata, M.Pd selaku Pembimbing II/Ketua jurusan Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Hartman Nugraha, M.Pd selaku Sekertaris Jurusan Olahraga Rekreasi, dan Drs. Zulham, M.Si selaku Penasehat Akademik, serta segenap Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, keluarga besar Perkumpulan Hoki Universitas Negeri Jakarta, teman-teman perkuliahan angkatan 2007, dan masih banyak lagi yang lainnya yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Akhirnya peneliti ucapkan terimakasih kepada orang tua, papa dan mamah yang tiada bosan-bosannya memberikan dukungan baik moril maupun materil, kakak dan adik-adik ku tercinta, Semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah kalian berikan. Amin

Jakarta, Juni 2014

A.S

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teoretis.....	9
1. Motivasi Latihan	9
a. Motivasi	9
b. Latihan	20
2. Permainan Tradisional.....	22
3. Pemanasan.....	27
4. KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta.....	30
B. Kerangka Berpikir.....	36
C. Pengajuan Hipotesis.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian.....	39

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
C. Analisis Data.....	53
D. Temuan Penelitian.....	54
E. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi.....	55
C. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
1.Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	43
2.Tabel 2 Data Awal Motivasi Latihan Mahasiswa.....	47
3.Tabel 3 Data Akhir Motivasi Latihan Mahasiswa.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1 Stik Hoki.....	35
2. Gambar 2 BolaHoki.....	35
3. Gambar 3 Histogram data Tes Awal Motivasi Latihan.....	48
4. Gambar 4 Histogram data Tes Akhir Motivasi Latihan.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1.Lampiran 1 Angket Uji coba Motivasi Latihan.....	58
2.Lampiran 2 Hasil Ujicoba Analisis Validitas Butir Variabel Motivasi.....	62
3.Lampiran 3 Hasil Ujicoba Analisis Validitas Butir Per-dimensi.....	63
4.Lampiran 4 Hasil Analisis Ujicoba Validitas Butir Motivasi.....	68
5.Lampiran 5 Hasil Realibitas Varibael Motivasi Latihan.....	69
6.Lampiran 6 Angket Motivasi Latihan.....	70
7.Lampiran 7 Hasil Penelitian.....	73
8.Lampiran 8 Photo-photo Penelitian.....	83
9.Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	86
10Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian.....	87