# MOTIVASI MAHASISWA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA TERHADAP KONSISTENSI LATIHAN CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

**AULIA FITRI ILLAHI AL ISLAMY**

**6135127763**

**PENDIDIKAN JASMANI**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2017**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

### PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|---|---|
| Pembimbing I | | |
| Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd<br>NIP. 196411261988031002 | ..... | 26/7 2017 |
| Pembimbing II | | |
| Hermanto, M.Pd<br>NIP. 197803102005011002 | ..... | 25/7 2017 |

### PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|---|---|
| Ketua | | |
| Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO<br>NIP. 197205222006042001 | ..... | 02/8 2017 |
| Sekertaris | | |
| Iwan Setiawan, M.Pd<br>NIP. 19730305200912100 1 | ..... | 25/7 2017 |
| Anggota I | | |
| Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd<br>NIP. 196411261988031002 | ..... | 26/7 2017 |
| Anggota II | | |
| Hermanto, M.Pd<br>NIP. 197803102005011002 | ..... | 25/7 2017 |
| Anggota III | | |
| Drs. Kurnia Tahki, M.Pd<br>NIP. 195901121989031001 | ..... | 26/7 2017 |

Lulus Ujian Skripsi : 21 Juli 2017

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublukasikan 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 sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 31 Juli 2017

Yang membuat pernyataan,

Aulia Fitri Illahi Al Islamy

No.Reg. 6135127763

# *LEMBAR PERSEMBAHAN*

Puji dan syukur kepada **Allah SWT**
Alhamdulillahhirrabbilalamin saya ucapkan atas dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya untuk selesainya skripsi ini, yang merupakan rangkaian dari tugas akhir yang harus diselesaikan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Oleh karena itu dengan rasa syukur dan bahagia saya persembahkan dan terimakasih saya kepada:

**Allah S.W.T**

Karena hanya atas izin dan karunia-Nya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai tepat pada waktunya. Puji Syukur yang tak terhingga pada Allah swt yang telah meridhoi dan mengabulkan segala do'a.

**Terima Kasih untuk Keluarga Tercinta**

Kedua orang tua saya tercinta yaitu Bapak Presiden Ismo Bewok dan Ibu Presiden Amnah, Kaka Nisa Idung dan Bang Hijrah Anak Gaul Bandung. Haha .. tak lupa untuk ustadzah Anyong dengan segala supportnya, dan adik-adik tengil saya Ayu Pesek dan Alip ceking, dan seluruh keluarga terkasih yang mendukung.

terima kasih selalu memberikan semangat,selalu memberikan dukungan doa sampai prosesnya selesai. tiada kata yang pantas saya ucapkan atas jasa-jasa kalian yang telah merawat, mendidik, dan membesarkan, serta memberikan arahannya dari lahir hingga sekarang ini. Keberhasilan saya dalam menyelesaikan masa studi S1 ini tidak terlepas dari doa kedua orang tua saya serta usaha saya untuk memberikan kebahagiaan dan menjadi kebanggaan untuk kalian. Terimakasih telah memberikan segalanya untuk saya, terimakasih atas pengorbananya selama ini terimakasih untuk segala – galanya.

Mungkin hanya doa dan kasih ias g yang hanya ias Pitri berikan kepada Ayah dan mamah semoga Allah SWT selalu berikan umur yang panjang, diberikankesehatan jasmani maupun rohani keberkahandan kebahagiaan didunia maupun diakhirat. Semoga Yuda menjadi anak yang berguna bagi keluarga, agama nusa dan bangsa, karya tulis ini kupersembahkan untuk kalian.

## Terima kasih Kepada Koordinator Prodi, Pembimbing Akademi dan Dosen Pembimbing

Terimakasih untuk pembimbing akademik saya bapak Iwan Setiawan M,Pd. Semoga gelar doctor nya cepat terselesaikan.. Amin.., dan dosen pembimbing beserta Pembina Taekwondo UnJ saya bapak Dr. Fahmy Facrezzy, M,Pd dan Bapak Hermanto, M.Pd serta KoordinatorPenjaskesrek FIK UNJ Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO yang membimbing saya selama ini dengan baik, semoga selalu diberikan umur yang panjang dan juga diberikan kesehatan oleh Allah SWT.dan untuk seluruh Dosen, Civitas Akademika FIK UNJ dan Seluruh lingkungan kampus yang telah mendukung, saya sangat berterima kasih sebesar-besarnya yang telah memberikan begitu banyak ilmu yang sangat bermanfaat dan yang selalu tulus membantu dalam penulisan skripsi saya.

## Terimakasih Kepada Keluarga Besar Mustangs Taekwondo UNJ

Terima kasih kepada seluruh Keluarga Besar Taekwondo yang telah banyak mengajari saya banyak hal hingga saya bias menyelesaikan skripsi saya ini, terutama untuk Pembina Taekwondo Unj yakni Sabeum Dr. Fahmy Fachrezzy, M,Pd dan Kepala Pelatih Taekwondo Unj Kak Reza Irwansyah, M, Pd, Jajaran pelatih Taekwondo yakni Kak Oddang, kak Jamu, Kak Jae, Kak Jalak, Ayub, Yuri, Astari, Kimay serta Seluruh alumni-alumni yang telah banyak membantu saya dalam banyak hal yakni Miss Mona, Kak ojik, kak Hend, KaK Hanies dan lain-lain. Juga kepada seluruh tim yang tidak sempat saya sebutkan satu-satu dari angkatan 2012 hingga 2016.

Semoga kebaikan kalian dan semua urusan dunia serta akhirat kalian semua dipermudah oleh Allah SWT.. Amiiinn..

## SAHABAT & TEMAN SEPERJUANGAN

Terimakasih untuk keluarga besar **APES 2012** (Athir, Agung, Kamanda, Indra, Adnan, Fadhli, Gesang, Wahyu, Rio, Dausbul, Putra, Aul, Sendy, Sandy, Furqon, Sugeng, Chandra, Richy, Rama, Daru, ANOY, Dery, Bayu, Fattah, Panji, Nurichwan, Hendri, Anbiya, Dimas, Bagus, Handardi, Fickry, Mas Dadang,Aditya, Broto, Daus, Feri, Lukman, Bona, Andy, MEGAN, Fafa, Selvi, Dia AK, Dina, Yudha terima kasih sudah menjadi keluarga kedua, terimakasih untuk perjuangan,kenangan selama 5 tahun ini Insya Allah kita bersahabat sampai di Syurga kelak.

**Terima kasih kepada Tim Sukses Skripsi saya yakni :**

Terima Kasih tanpa tiada akhir untuk sarjana-sarjana muda dan para calon sarjana yang telah banyak membantu saya, Terima kasih Kepada Yusrini, S.Pd yang selalu mengingatkan dan menasehati saya, yang telah saya anggap sebagai kaka bagi saya. Terima kasih juga kepada pembimbing penulisan, statistic, dan schedule reminder Ariel Cadel, Feby Pongo, Athir Cotinho , Gomes

Mirzani, Tono , Yuri Yunita, dan teman-teman karaoke terde-best Uwi Vallen, Tria Sugiarto, Della Gagap meskipun gk pernah nyanyi (motivasinya apa coba,,)
Terima kasih kepada seluruh rekan-rekan, teman-teman, keluarga Angkatan 2012 seluruhnya untuk pengalaman ospek dan jamboree nya serta Leaders dan ObCb yang sangat terkenang.. Kalian Lunar Biaassaaa..

Maaf untuk teman-teman yang tidak saya sebutkan satu-satu atau tidak terpampang nyata ulala foto hits kalian di lembar ini karena aslinya males ngetik wkwk..
Tapi kenangan dan jasa kalian tidak terlupakan.. waiiihh..

semoga kebaikan semuanya mendapatkan balasan yang lebih baik dari yg sebaik-baik pemberi balasan yaitu yang maha kuasa Allah swt. Semoga kita bisa bahagia didunia dan bahagia akhirat

Terimakasih

#SEPTEMBERCERIA
#SEPTEMBERJADIJUGA

## SUMMARY

**AULIA FITRI ILLAHI AL ISLAMY. "Student Motivation Faculty of Sport Science Toward the Sports Exercise Branch Taekwondo Sports State University of Jakarta". Physical Education Program, Faculty of Sport Sciences State University of Jakarta, July 2017.**

## ABSTRACT

This thesis research aims to (1) Know the motivation that encourages FIO UNJ students to follow the practice of taekwondo sport. (2) Providing information to taekwondo sports officials, especially trainers and coaches about intrinsic and extrinsic motivation from students of taekwondo sport who are in FIO UNJ. (3) Useful information for coaches or trainers to develop an exercise program appropriate to the student's condition.

This research was conducted around the Faculty of Sport of the State University of Jakarta on July 5 - July 7, 2017. The method used in this research is descriptive research with survey method. Using a total sampling technique with a sample of 30 people.

After a research on the motivation of the sports faculty students of the State University of Jakarta in participating in taekwondo sporting exercises in terms of intrinsic morivation and extrinsic motivation from existing data that:

Intrinsic motivation is divided into three aspects, namely; (1) Personality aspect as much as 32,3% or 15 student expressing hesitation with statement "I always present on time during practice", (2) Aspect of achievement as much as 73,3% or 23 student who stated strongly agree with statement " I want to be an athlete who has the best performance, (3) Pleasure aspect as much as 35% or 11 students who agree with the statement "I feel happy when practice".

Extrinsic motivation is divided into five aspects: (1) Facility aspect is 31.1% or 13 students who agree with statement "I am disappointed because every practice of matrasnya unloading pairs", (2) Aspects of training method as much as 47.5% 15 students who agreed with the statement "I always follow the training in accordance with the instructions of the trainer", (3) Aspects of friendship as much as 44.9% or 20 students who agree with the statement "I am happy with my current practice friend, (4) Coaches as much as 40.3% or 19 students who agree with "I am disappointed the trainer

discriminates athletes", (5) The economic aspect is 35.2% or 13 students who agree with the statement "the state of my economy can support me to be an athlete successful.

## RINGKASAN

**AULIA FITRI ILLAHI AL ISLAMY. "Motivasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Terhadap Konsistensi Latihan Cabang Olahraga Taekwondo Universitas Negeri Jakarta". Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Juli 2017.**

## ABSTRAK

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk (1) Mengetahui motivasi yang mendorong mahasiswa FIO UNJ dalam mengikuti latihan cabang olahraga taekwondo. (2) Memberikan informasi kepada pengurus cabang olahraga taekwondo khususnya pelatih serta pembina mengenai motivasi instrinsik dan ekstrinsik dari mahasiswa/i cabang olahraga taekwondo yang berada di FIO UNJ. (3) Informasi yang bermanfaat bagi para Pembina atau pelatih untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi mahasiswa tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan di sekitar Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 5 Juli – 7 Juli 2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey. Menggunakan teknik *total sampling* dengan sampel berjumlah 30 orang.

Setelah diadakan penelitian tentang motivasi mahasiswa fakultas ilmu olahraga Universitas Negeri Jakarta dalam mengikuti latihan cabang olahraga taekwondo ditinjau dari morivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik dari data yang ada bahwa :

Motivasi instrinsik terbagi menjadi tiga aspek, yakni ; (1) Aspek kepribadian sebanyak 32,3% atau 15 mahasiswa yang menyatakan ragu-ragu dengan pernyataan "saya selalu hadir tepat waktu saat latihan", (2) Aspek prestasi sebanyak 73,3% atau 23 mahasiswa yang menyatakan sangat setuju dengan pernyataan "saya ingin menjadi atlet yang memiliki prestasi terbaik , (3) Aspek kesenangan sebanyak 35% atau 11 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan "saya merasa senang ketika latihan".

Sedangkan dari motivasi ekstrinsik terbagi menjadi lima aspek : (1) Aspek fasilitas sebanyak 31,1% atau 13 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan "saya kecewa karena setiap latihan matrasnya bongkar

pasang”, (2) Aspek metode latihan sebanyak 47,5% atau 15 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya selalu mengikuti latihan sesuai dengan instruksi pelatih”, (3) Aspek pertemanan sebanyak 44,9% atau 20 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya senang dengan teman latihan saya saat ini, (4) Aspek pelatih sebanyak 40,3% atau 19 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan “saya kecewa pelatih membeda-bedakan atlet”, (5) Aspek ekonomi sebanyak 35,2% atau 13 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “keadaan ekonomi saya mampu mendukung saya menjadi atlet yang berhasil.

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan kasih dan sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **" Motivasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Terhadap Konsistensi Latihan Cabang Olahraga Taekwondo Universitas Negeri Jakarta "**

Maksud dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang sangat membantu penulis dalam berbagai hal. Oleh karena itu, penulis sampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si. selaku Dekan FIO UNJ
2. Ibu Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, M.Kes, AIFO selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
3. Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku Pembimbing I sekaligus Pembina Cabang Olahraga Taekwondo UNJ.
4. Bapak Hermanto, M.Pd selaku Pembimbing II.
5. Bapak Iwan Setiawan, M.Pd. selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya dari awal hingga sekarang.
6. Orang tua tercinta yang telah sangat banyak memberikan doa dan dukungannya kepada penulis baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini.
7. Kakak dan adik tercinta serta keluarga dan kerabat yang senantiasa memberikan doa serta dukungan semangat kepada penulis.

8. Sahabat serta rekan-rekan seperjuangan tercinta yang tak henti memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
9. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian hal ini saya sampaikan dan semoga apa yang telah penulis laksanakan dan penulis laporkan ini bisa berguna, khususnya kepada penulis dan umumnya kepada masyarakat luas serta pelopor atau pelaku olahraga yang ditekuni. Atas dukungan dari berbagai pihak penulis ucapkan terimakasih dari lubuk hati yang terdalam.

Jakarta, 10 Juli 2017

A F I A A

## DAFTAR ISI


**SUMMARY** ..... **i**

**RINGKASAN** ..... **iii**

**KATA PENGANTAR** ..... **v**

**DAFTAR ISI** ..... **vii**

**DAFTAR GAMBAR** ..... **x**

**DAFTAR TABEL** ..... **xi**

**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **xii**

**BAB I PENDAHULUAN** ..... **1**

A. Latar Belakang Masalah ..... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 5

C. Pembatasan Masalah ..... 5

D. Perumusan Masalah ..... 6

E. Kegunaan Penelitian ..... 6

**BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR** ..... **7**

A. Kerangka Teoretis.. ..... 7

1. Hakikat Konsistensi ..... 7

2. Hakikat Motivasi ..... 9

A. Motivasi Instrinsik ..... 13
1. Aspek Kepribadian ..... 15
2. Aspek Prestasi ..... 16
3. Aspek Kesenangan ..... 16
B. Motivasi Ekstrinsik ..... 18
1. Aspek Fasilitas ..... 19
2. Aspek Pertemanan ..... 20
3. Aspek Metode Latihan ..... 20
4. Aspek Pelatih ..... 21
5. Aspek Ekonomi ..... 22

C. Hakikat Mahasiswa …… 23
D. Ruang Lingkup Taekwondo …….. 26
E. Kerangka Berpikir..... 31

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... 33**
A. Tujuan Penelitian..... 33
B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... 33
C. Metode Penelitian..... 34
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Data..... 34
E. Instrumen Penelitian..... 36
1. Kisi – Kisi Angket..... 39
2. Uji Validitas dan Reliabilitas ..... 39
F. Teknik Analisis Data..... 41

**BAB IV HASIL PENELITIAN ..... 42**
A. Deskripsi Data ..... 42
A. Motivasi Instrinsik..... 42
1. Aspek Kepribadian..... 42
2. Aspek Prestasi..... 43
3. Aspek Kesenangan..... 44
B. Motivasi Ekstrinsik..... 46
1. Aspek Fasilitas..... 46
2. Aspek Metode Latihan..... 47
3. Aspek Pertemanan ..... 48
4. Aspek Pelatih..... 50
5. Aspek Ekonomi..... 51
B. Analisis Data Hasil Penelitian….. ..... 53

**Bab V KESIMPULAN DAN SARAN……. ..... 55**

A. Kesimpulan …..... 55

B. Saran ..... 57

**DAFTAR PUSTAKA** ……..... **58**

**LAMPIRAN** ……..... **60**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Area Pertandingan (Competition Area) ..... 30
Gambar 2 Kepribadian..... 43
Gambar 3 Prestasi..... 44
Gambar 4 Kesenangan..... 45
Gambar 5 Fasilitas ..... 47
Gambar 6 Metode Latihan ..... 48
Gambar 7 Pertemanan ..... 49
Gambar 8 Pelatih..... 51
Gambar 9 Ekonomi ..... 52

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Instrumen Angket Motivasi ..... 36
Tabel 2 Kisi-Kisi Angket ..... 39
Tabel 3 Aspek Kepribadian …….. 42
Tabel 4 Aspek Prestasi …… 43
Tabel 5 Aspek Kesenangan …… 44
Tabel 6 Aspek Fasilitas …… 46
Tabel 7 Aspek Metode Latihan …… 47
Tabel 8 Aspek Pertemanan …… 48
Tabel 9 Aspek Pelatih ……... 50
Tabel 10 Aspek Ekonomi …….. 51

## DAFTAR LAMPIRAN


Lampiran 1 Uji Coba Instrumen ..... 60
Lampiran 2 Tabel Data Keseluruhan Uji Coba Instrumen ..... 63
Lampiran 3 Rumus Mencari Validitas ..... 68
Lampiran 4 Motivasi Instrinsik ..... 72
Lampiran 5 Motivasi Ekstrinsik ..... 74
Lampiran 6 Angket Hasil Instrumen Penelitian ..... 77
Lampiran 7 Data Keseluruhan Hasil Instrumen ..... 80
Lampiran 8 Dimensi Instrinsik ..... 83
Lampiran 9 Aspek Kepribadian ..... 85
Lampiran 10 Aspek Kesenangan ..... 87
Lampiran 11 Aspek Prestasi ..... 89
Lampiran 12 Dimensi Ekstrinsik ..... 91
Lampiran 13 Aspek Fasilitas ..... 93
Lampiran 14 Aspek Metode Latihan ..... 95
Lampiran 15 Aspek Pertemanan ..... 97
Lampiran 16 Aspek Pelatih ..... 99
Lampiran 17 Aspek Ekonomi ..... 101

# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Pada masa sekarang ini motivasi memang sangat diperlukan bagi orang-orang yang kurang optimis dalam menghadapi hidup. Motivasi sangat berguna bagi seseorang untuk mencapai suatu keinginan. Motivasi merupakan pendorong bagi seseorang untuk mencapai apa yang diinginkannya. Jika seseorang mempunyai keinginan maka untuk mewujudkan keinginan tersebut memerlukan suatu energi pendorong yang akan sangat membantu dalama pencapaiankeinginannya tersebut, energi pendorong itulah yang disebut dengan motivasi.

Bahkan lebih sering lagi seseorang memberikan motivasi kepada orang lain. Biasanya motivasi yang diberikan orang lain dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat bersemangat dan antusias dalam mewujudkan apa yang menjadi keinginan orang tersebut. Hal tersebut terjadi karena ketika ada orang yang memberikan motivasi kepada orang lain maka orang yang diberikan motivasi merasa ada yang mendukung dan mendorong untuk melakukan hal yang menjadi keinginan orang itu.

Motivasi merupakan suatu dorongan atau dukungan yang dapat membuat seseorang menjadi semangat dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan. Biasanya motivasi yang diberikan orang lain dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat bersemangat dan antusias dalam mewujudkan apa yang menjadi keinginan orang tersebut. Hal tersebut terjadi karena ketika ada orang yang memberikan motivasi kepada orang lain maka orang yang diberikan motivasi merasa ada yang mendukung dan mendorong untuk melakukan hal yang menjadi keinginan orang itu.

Dalam olahraga, sangat dibutuhkan sekali motivasi untuk bisa mempertahankan dan meningkatkan kebiasaan berolahraga. Banyak beberapa praktisi olahraga bahkan atlet, hilang konsistensinya dalam mempertahankan kebiasaan berolahraganya. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh motivasi atau dorongan untuk melakukan olahraga. Berdasarkan tujuannya bisa kita bagi sebetulnya mengenai macam olahraga diantaranya adalah olahraga prestasi, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga rehabilitasi (setelah cedera).

Untuk mendapatkan tingkat kebugaran yang bagus dibutuhkan konsistensi dalam melakukan olahraganya, seperti yang telah disebutkan di atas bahwa motivasi menjadi kunci terhadap konsistensi seseorang untuk terus melakukan olahraga secara teratur.

Motivasi sangat dibutuhkan dan sangat berpengaruh terhadap perjalanan kehidupan seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam mengambil keputusan apapun. Di dalam olahraga, motivasi sangat dibutuhkan terutama motivasi berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani. Manfaat olahraga selain menjaga kebugaran jasmani itu sendiri, banyak yang berolahraga guna meluapkan emosi secara positif.

Anak didik atau atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan minat yang besar, perhatian yang penuh terhadap tugas-tugas belajar atau latihan, memusatkan fisik dan psikis, tidak mengenal rasa bosan atau menyerah atau kalah, apalagi putus asa. Berbeda dengan anak didik atau atlet yang memiliki motivasi rendah, anak didik atau atlet menunjukkan keengganan, cepet bosan, dan berusaha menghindar dari kegiatan pembelajaran atau latihan.

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga yang terdaftar di Fakultas Ilmu Olahraga. Taekwondo terbagi menjadi dua kategori yakni; Kategori Kyourugi dan Kategori Poomsae. Cabang Olahraga bukan hanya tempat untuk mahasiswa yang mempunyai prestasi di tingkat daerah, nasional maupun internasional saja. Akan tetapi menjadi tempat untuk belajar bagi mahasiswa/i yang belum memiliki keterampilan teknik yang baik. Bukan hanya untuk mendapatkn keterampilan tehnik yang baik saja tetapi mereka diberikan materi dan praktek seperti berogranisasi, melatih, sharing

perkerjaan dan banyak hal lain yang dapat mereka kuasai jika mereka konsisten aktif di cabang olahraga prestasi.

Kondisi cabang olahraga prestasi taekwondo saat ini tidak berjalan dengan baik yang sesuai diharapkan pembina dan para pelatih. Jadwal latihan yang sudah ditentukan belum bisa terlaksana sebaik yang diharapkan. Kurang nya motivasi untuk konsisten latihan membuat kondisi latihan tidak nyaman. Bahkan tidak jarang penulis temukan hanya beberapa yang hadir latihan dari sekian banyak anggota cabang olahraga taekwondo yang tedaftar.

Apabila seseorang melakukan sesuatu karena didorong oleh kekuatan dari dalam dan luar dirinya, maka pendorong untuk melakukan sesuatu itu disebut motif. Motif seseorang mengikuti kegiatan latihan cabang olahraga taekwondo akan terlihat dengan keikutsertaan dalam kegiatan tersebut. Keikutsertaan mereka menikuti latihan olahraga itu tidak semata-mata akibat dorongan dari dalam diri sendiri tetapi dipengaruhi oleh rangsangan dari luar.

Hal ini merupakan suatu permasalahan yang sangat menarik bagi penulis. Apalagi permasalahn ini tidak terjadi hanya di cabang olahraga taekwondo melainkan terjadi pula di cabang olahraga lain nya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti motivasi para mahasiswa yang bergabung dengan cabang olahraga taekwondo.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan menjadi beberapa rangkaian masalah sebagai berikut :

1. Apa motivasi yang mendorong mahasiswa anggota cabang olahraga dalam mengikuti latihan taekwondo FIO UNJ ?
2. Apa motivasi yang mendorong mahasiswa anggota cabang olahraga tidak mengikuti bahkan keluar atau pindah dari cabang olahraga taekwondo FIO UNJ ?
3. Apakah motivasi yang berpengaruh terhadap konsistensi latihan mahasiswa anggota cabang olahraga taekwondo FIO UNJ ?
4. Apa yang membuat mahasiswa semangat dalam mengikuti latihan di cabang olahraga taekwondo FIO UNJ ?
5. Apakah cabang olahraga taekwondo diminati oleh mahasiswa anggota cabang itu sendiri ?

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka peneliti membuat batasan agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah ini adalah mengenai motivasi apa saja yang mendorong mahasiswa FIO UNJ dalam mengikuti latihan cabang olahraga Taekwondo?

## D. Perumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah penelitian ini, dirumuskan sebagai berikut ; Bagaimanakah motivasi mahasiswa FIO UNJ dalam konsistensi latihan di cabang olahraga taekwondo ?

## E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Untuk mengetahui motivasi yang mendorong mahasiswa FIO UNJ dalam mengikuti latihan cabang olahraga taekwondo.
2. Untuk mengetahui motivasi yang mendorong mahasiswa FIO UNJ tidak mengikuti latihan atau keluar bahkan pindah dari cabang olahraga taekwondo.
3. Memberikan data kepada pengurus dan para pelatih cabang olahraga mengenai motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik dari mahasiswa cabang olahraga taekwondo.
4. Berdasarkan data yang diperoleh di atas dapat ditindak lanjuti dengan menyusun strategi yang kiranya perlu dalam mencapai suatu tujuan yang dinginkan sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

# BAB II

# PENYUSUNAN KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

## A. Kerangka Teoretis

### 1. Hakikat Konsistensi

Konsistensi adalah ketetapan dan kemantapan bertindak, Bahwa ada hasil dari apa yang kita lakukan, sudah menjadi sebuah kesepakatan. Hanya saja, tidak banyak yang menyadari, untuk mendapatkan sebuah hasil, terkadang tidak sesederhana yang kita bayangkan. Banyak jalan berliku dan menanjak yang bisa membuat kita putus asa, mengurungkan niat atau mencoba memulai hal yang lain.[1]

Sikap konsistensi merupakan sikap yang amat perlu oleh seorang pelatih. Tanpa konsistensi sikap, atlet tidak memiliki pandangan tentang bagaimana seharusnya ia bersikap. Tanpa konsistensi, pelatih juga akan dalam pembinaan olahraga. Konsistensi sikap ini mencakup bidang yang luas. Seorang pelatih harus konsistensi dalam memberikan pujian kepada atlet. Inkonsistensi dalam memberikan pujian kepada atlet untuk merasa bingung dan bimbang tentang benar atau tidaknya suatu tindakan yang dilakukan.

[1] Singgih D Gunarsa, *Psikologi Olahraga*, (PT. BPK Gunung Mulia). h. 56

Berbicara tentang sikap konsisten, menurut KBBI online, mempunyai dua arti:

1. tetap (tidak berubah-ubah); taat asas; ajek;
2. selaras; sesuai: *perbuatan hendaknya — dengan ucapan.*

Mari kita jabarkan dua definisi konsisten diatas. Definisi pertama, konsisten berarti tetap (tidak berubah-ubah); taat asas; ajek; Sebuah sikap mental dalam menghadapi sesuatu-baik yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan-yang sifatnya terus menerus. Konsisten lebih luas dari sikap disiplin. Konsisten didasari oleh sebuah paradigma, sedang disiplin didasarkan pada alasan.[2]

Tidak seperti alasan yang mudah berubah karena sebuah informasi, untuk merubah paradigma sangatlah sulit. Sebab, paradigma adalah kerangka yang membentuk pikiran kita dan biasanya dipengaruhi oleh perjalanan hidup. Walaupun begitu betapapun sulitnya, untuk memupuk konsistensi, harus terlebih dahulu merubah dan membentuk paradigma yang dimiliki .

Ketika paradigma terbentuk, terbentuklah sebuah alasan yang kuat atau komitmen. Kemudian muncul tindakan. Paradigma adalah air, tetesan adalah tindakan, batu adalah tujuan. Nah semakin kuat paradigma, semakin banyak tetesan yang mengarah ke batu, dan makin besar kemungkinan untuk ‘hancur’. Hancurnya sebuah batu adalah tercapainya sebuah konstensi displin.

---

[2]Monty P. Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga.* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000). h. 80

Konsistensi dalam penerapan disiplin adalah suatu hal mutlak dibutuhkan dalam program pembinaan olahraga.[3] Aturan – aturan yang disampaikan pada atlet hendaknya dijadikan pegangan bagi semua peserta program pembinaan. Aturan disiplin yang rancu akan membuka peluang terjadinya kesalahpahaman dalam komunikasi.

Sekalipun dalam beberapa hal ada berbagai pertimbangan untuk mengecualikan individu tertentu karena sebab – sebab yang berada diluar control, pengecualian yang berlebihan melemahkan tegaknya disiplin program pembinaan.

## 2. Hakikat Motivasi

Pengalaman nyata di negara-negara berkembang pada umumnya, seperti juga di Indonesia, adalah bila atletnya mengalami kegagalan pada suatu turnamen, maka kelemahan teknik dan taktik dituding sebagai sebab utama. Di negara-negara yang sudah maju prestasi olahraganya, kurangnya motivasi dituding sebagai penyebab utama.

Anggapan yang berbeda ini sebenarnya disebabkan kelemahan teknik masih menonjol di negara-negara berkembang, sedangkan kempuan teknik dan fisik bukan masalah di negara-negara maju, sehingga motifasi merupakan kunci yang mentukan keberhasilan penampilannya yang

[3]Mochamad Djumidar A. Widya. Tirto Apriyanto. Fitri Lesatri Issom, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: CV. GRAMADA OFFSET, 2012). h. 30

prima.Peranan motivasi terhadap prestasi olahraga banyak dibicarakan dan diperhatikan oleh ahli-ahli psikologi olahraga :

Seseorang akan belajar hanya apabila ia mempunyai kemauan untuk belajar. Adanya kemauan untuk belajar untuk menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai motivasi untuk belajar.[4]

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulan bahwa motivasi adalah fungsi kejiwaan yang sadar untuk tertarik terhadap suatu objek baik berupa benda atau yang lainnya. Selain itu motivasi dapat timbul karena adanya daya tarik dari luar dan dari diri sendiri, atau dengan kata lain motivasi dibagi menjadi dua yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi Instrinsik.

Motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku.[5] Berbicara motivasi langsung dengan pencapaian tujuan dan berbagai sasaran. Maksudnya adalah motivasi hanya akan efektif apabila dalam diri seseorang terdapat keyakinan bahwa apabila tujuan dari berbagai sasaran tercapai, maka tujuan pribadi pun akan ikut tercapai.

Pada dasarnya setiap manusia mempunyai motivasi, namun tidak dapat dilihat dengan panca indera bentuk dari motivasi tersebut, melainkan dapat di ketahui motivasi manusia melalui sikap perbuatan dan tingkah laku.

---

[4]Sudibyo Setyobroto. *Psikologi Olahraga,* (Jakarta ; Percetakan Universitas Negeri Jakarta, 2002). h.19

[5]Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga*, (PT. BPK Gunung Mulia). h. 100

Motivasi merupakan gejala psikologis dari dalam diri setiap manusia. Pemuasan kebutuhan seseorang memang tidak dapat dijelaskan dan dipahami semata-mata berdasarkan pemahaman motivasi saja karena masih ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi.

Menurut pendapat Mc Donald seperti dikutip oleh Wasty Soemanto menyatakan bahwa motivasi sebagai suatu perubahan tenaga di dalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha mencapai tujuan.[6]

Kemudian pendapat Heckhausen yang dikutip dari Sudibyo Setyobroto yang menyatakan bahwa*motive* sebagai sumber pendorong dan penggerak perbuatan manusia, sedangkan motivasi adalah proses aktualisasi penggerak dan pendorong (motif) tersebut.[7] Sehingga setiap perbuatan manusia pasti memiliki motif tersendiri. Menurut S. Nasution yang dimaksud motif yaitu segala daya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.[8]

Besar kecilnya motif seseorang untuk berbuat sesuatu ditentukan oleh dua faktor yang mempengaruhi nya yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Jadi motif diartikan sebagai sesuatu kekuatan dalam diri manusia yang menyebabkan manusia itu bertindak dan berbuat. Motif-motif yang ada dalam diri individu yang satu dengan yang lainnya dalam melakukan olahraga belum tentu sama, walaupun bentuk cabang olahraga yang diikuti sama. Hal ini

[6]Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan,* (Jakarta ; PT. Rineka ipta, 1998). h. 191
[7]Sudibyo Setyobroto, *Op. Cit.* h. 20
[8]S. Nasution, *Didaktik Azas-Azas Mengajar,* (Bandung: Bumi Aksara, 1996). h. 73

terjadi karena uniknya sifat-sifat individu itu sendiri. Sebagai contoh, motif-motif yang menumbuhkan minat atau motivasi atlet mengikuti latihan adalah untuk meraih prestasi dicabang olahraga yang diikutinya, tetapi mungkin ada yang lain karena banyaknya motif-motif tersebut.

Menurut pendapat R.S Woodworth mengartikan motif sebagai suatu set yang dapat atau mudah menyebabkan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu (berbuat sesuatu) dan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.[9]

Hal ini dijelaskan Michael Passer yang dikutip oleh Sudibyo Setyobroto yaitu: (1) Untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan. (2) Untuk berhubungan dan mencari teman. (3) Untuk mencapai sukses dan mendapatkan pengakuan. (4) Untuk latihan dan menjadi sehat. (5) Untuk menyalurkan energi. (6) Untuk mendapatkan pengalaman.[10]

F. W.S. Winkel, Wahjosumidjo, Kamlesh menegaskan bahwa :

> ”Motivasi terbagi atas dua bentuk, yakni motivasi ekstrinsik dan intrinsik. Motivasi ekstrinsik itu bentuk motivasi yang di timbulkan oleh berbagai sumber dari luar seperti pemberian hadiah, penghargaan dan sebagainya. Motivasi intrinsik itu adalah dorongan alamiah yang mendorong seseorang mengerjakan sesuatu dan bukan kerena situasi buatan.Dari beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa : ”motivasi olahraga” adalah keseluruhan daya penggerak (motif – motif) didalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.”[11]

---

[9] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2009). h.267
[10] Soedibyo Subroto, *Op. Cit.* h. 28
[11] *Ibid.* h. 290

Olahraga digemari anak – anak, pemuda dan para orang tua karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagain kemampuan, menumbuhkan harapan – harapan, memberikan pengalaman yang membanggakan, meningkatkan kesehatan jasmani, dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam kehidupan sehari – hari dan sebagainya.

Melalui olahraga para pemuda mendaptakan kesempatan yang luas untuk mengembangkan kemampuan, mendapatkan pengakuan dan popularitas, menemukan teman – teman baru serta pengalaman bepergian dan bertanding yang mendatangkan kegembiraan dan kepuasan. Olahraga merupakan aktivitas yang unik, dimana sermua memerlukan hubungan yang harmonis dan ideal antara proses berfikir, emosi dan gerakan.

## A. Hakikat Motivasi Instrinsik

Banyak atlet elit yang mencurahkan perhatian dan kesenangannya pada olahraga yang ia geluti, atlet tersebut memiliki sensasi yang kuat dan merasa termotivasi dalam aktivitas itu. Motivasi mempunyai dua fungsi yaitu fungsi intrinsik dan fungsi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang datang dari dalam diri individu.

Motivasi intrinsik sangat menentukan atlet untuk memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh

kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya.

Motivasi instrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu yang menyebabkan indiividu berpastisipasi dalam olahraga. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari.[12] Berdasarkan pengertian motivasi instrinsik di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku seorang terhadap suatu hal yang diakibatkan karena adanya dorongan dari dalam dirinya sendiri.

Menurut Apta Mylsidayu mengemukakan bahwa Motivasi Instrinsik terbagi menjadi dua, yaitu ; (1). Motivasi instrinsik positif adalah keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, seperti ingin karier dalam berolahraga lebih baik, dan aktualisasi diri. (2). Motivasi instrinsik negative, karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran seperti takut tertinggal dengan teman-teman yang lain dalam tim. Ciri- ciri atlet yang memiliki motivasi instrinsik, antara lain ; (1). Berorientasi pada kepuasan dalam dirinya, (2). Biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, disiplin dalam latihan, (3). Tidak suka bergantung pada orang lain, (4). Aktivitas lebih permanen, dan (5). Memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, sportif, dan lain-lain.[13]

---

[12] Soedibyo Subroto, *Op. Cit.* h.100
[13] Apta Mylisadayu, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014). h. 28

Berdasarkan kutipan diatas, ketika anak didik/atlet merasa senang dan puas atas keterlibatannya dalam aktivitas olahraga maka anak didik/atlet tersebut termotivasi secara instrinsik.Motivasi Instrinsik bersifat permanen, mandiri, dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang tersebut, yang akan menentukan kuat atau tidaknya motivasi tersebut.

**1. Aspek Kepribadian**

Prestasi yang tinggi tidak didapat dengan sendirinya, melainkan harus dimulai dengan pencarian bibit-bibit atlet berbakat, kemudian dibina serta dilatih melalui latihan-latihan yang teratur, terencana, terarah dengan baik, penguasaan teknik-teknik dan taktik yang setepat-tepanya.

Menurut Mochammad Djumidar, dkk, Magnusson dan Endler mengatakan bahwa faktor-faktor kognitif merupakan determinan pentih dari tingkah laku, meskipun faktor-faktor emosional juga tidak boleh diabaikan. Sesuai pendapat Magnusson dan Endler tersebut, Morgan menekankan bahwa dalam proses interaksi maka untuk memahami kepribadian seseorang harus diutamakan mengetahui persepsinya dan hal-hal yang berhubungan dengan kognisinya.[14]

Persepsi individu mengenai situasi sekitar mengandung suatu gambaran dan juga penilaian individu yang bersangkutan. Individu akan

[14] Mochamad Djumidar A. Widya. Tirto Apriyanto. Fitri Lesatri Issom, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: CV. GRAMADA OFFSET, 2012). h. 46

bersikap dan bertindak sesuai apa yang dipikirkan dan sesuai dengan apa yang digambarkan. Mengenai sifat yang berhubungan dengan kemampuan akal atau kognisi yang perlu dimiliki atlet dalam cabang-cabang olahraga tertentu.

**2. Aspek Kesenangan**

Frits Heider mengembangkan *balance theory* yang membahas tentang hubungan interpersional yang didasarkan atas rasa senang atau tidak senang. Rasa senang atau tertarik dapat berupa merasa tergabung (rasa ketergabungan), rasa memiliki, merasa adanya kesamaan, dan sebagainya. Rasa senang atau rasa tidak bertentangan dapat berupa perasaan berbeda, tidak memiliki, merusak, dan sebagainya.[15]

Rasa senang atau tidak senang mengandung penilaian terhadap orang lain atau terhadap obyek tertentu dalam kenyataanya rasa senang atau tidak senang dapat terjadi dalam berbagai tingkat. Tindakan-tindakan agresif akan lebih banyak terjadi pada situasi hubungan tidak seimbang.

**3. Aspek Prestasi**

Setiap pelaku olahraga pastinya ingin sekali meraih prestasi, tidak hanya satu prestasi akan tetapi apa yang diharapkan terkadang tidak sesuai

[15]*Ibid,* h. 85

dengan kenyataannya. Efek itu dapat mengubah motivasi atlet tersebut dikarenakan apa yang diharapkan tidak tercapai.

Dalam olahraga aspek prestasi merupakan objek yang sangat penting. Yang dimaksud dengan motif berprestasi menurut Sri Mulyani, yaitu ;

> "… motif yang mendorong individu untuk berpacu dengan ukuran keunggulan. Adapun ukuran keunggulan ini dapat berupa dirinya sendiri, dapat orang lain, dan dapat pula kesempurnaan tugas".[16]

Disamping aspek prestasi, cukup banyak atlet giat berlatih dan segan untuk meninggalkan perkumpulannya karena terdorong motif berafiliasi. Diantara atlet-atlet senior dan juga para pelatih tidak tertutup kemungkinan adanya motif berkuasa.

Alderman berpendapat bahwa membedakan kebutuhan berprestasi (*need achievement*) dengan motivasi untuk berprestasi (*motive for achievement*).[17]

Seseorang dapat memiliki cukup motivasi untuk berprestasi tinggi. Banyak atlet yang menginginkan prestasi yang tinggi, menginginkan menjadi juara atau menempati peringkat utama di cabang oalahraga yang digeluti, akan tetapi keinginannya tersebut tidak diikuti oleh usahanya yang cukup. Contohnya, atlet tersebut tidak disiplin dalam mengikuti latihan.

---

[16] Soedibyo Subroto, *Psikologi Olahraga.* (Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta, 2002). h. 26

[17] Mochamad Djumidar A. Widya. Tirto Apriyanto. Fitri Lesatri Issom, *Op. Cit.* h. 46

## B. Hakikat Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan berpastisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orangtua, bangsa, atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang.[18]

Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Ini dapat karena mempertaruhkan nama bangsa dan negara, karena hadiah besar, karena publikasi lewat media massa. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Perubahan nilai hadiah, tiadanya hadiah akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurangnya kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, sehingga prestasinya merosot.

Menurut pendapat Deci bahwa keinginan berperilaku yang didasari oleh adanya antisipasi untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan, didorong oleh motivasi ekstrinsik.[19]

Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi baik. Kemenangan merupakan satu-satunya tujuan, sehingga dapat timbul kecenderungan untuk berbuat kurang sportif atau kurang jujur seperti licik dan curang. Atlet-atlet yang bermotifasi

---

[18]Singgih D. Gunarsa, *loc. cit.*

[19]Monty P. Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga.* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000). h. 80

ekstrinsik, sering tidak menghargai orang lain, lawannya, atau peraturan pertandingan. Agar dapat menang, maka ia cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti memakai obat perangsang, mudah dibeli atau disuap.

**1. Aspek Fasilitas**

Menurut Kemlesh berpendapat bahwa kondisi faktor yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah:

a. Sehat fisik dan mental. Kesehatan fisik-psikis merupakan kesatuan organis yang memungkinkan motivasi berkembang.
b. Lingkungan yang sehat dan menyenangkan.
c. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan.
d. Olahraga yang disesuaikan dengan bakat dan naluri.
e. Program pendidikan jasmani yang menuntut aktivitas.[20]

Fasilitas sangat lah penting bagi pelaku olahraga. Minimal kita berolahraga di lapangan yang datar dan tidak licin, sehingga tidak akan menyebabkan cedera bagi pelaku olahraga. Bahkan jika kita ingin memenuhi standar untuk berolahraga yang nyaman dan aman. Maka, perlu sekali kita memperhatikan kondisi dan situasi sarana dan prasarana baik dari lapangan yang luas dan kering, serta datar, begitu pula dengan alat-alat yang masih kiranya mendukung kita untuk berolahraga.

[20] Sukirno, *Psikologi Olahraga dan Kepelatihan,* (Palembang: Unsri Press, 2014) h.25

**2. Aspek Pertemanan**

Menurut Bryan J. Cratty, lebih ditujukan untuk mengetahui :

(1) Bagaimana perasaan atlet terhadap diri sendiri.
(2) Bagaimana sikapnya terhadap orang lain
(3) Bagaiman atlet akan mereaksi dalam situasi-situasi tertentu.[21]

Disini dikatakan bahwa bagaimana sikapnya terhadap orang lain. Sudah pasti kita satu sama lain adalah makhluk social yang mana saling membutuhkan satu sama lain. Menjalin pertemanan itu adalah hal yang wajar, maka dari itu diperlukan bagi suatu cabang olahraga saling terbuka satu sama lain. Selain menumbuhkan rasa kepercayaan juga, dapat melatih rasa kepemilikan sebagai teman, saudara, bahkan keluarga.

**3. Aspek Metode Latihan**

Hollander, Mayers, Uner menegaskan bahwa :

> "Latihan yang berlebihan (*over training*) memberi dampak negative baik atlet maupun pelatih, yakni bosan, lelah, motivsi, kegembiraan menurun, stress, sasaran prestasi tidak tercapai, dan terjadi peningkatan kemungkinan kecelakaan. Latihan yang berlebihan ini dapat di atasi merumuskan tujuan, sistem *reward*, dan penghargaan jadwal yang tepat."[22]

Pengurus dan pelatih layak mengetahui ilmu-ilmu dalam membuat rangkaian metode latihan agar nantinya tidak terjadi kesalah kepada calon atlet atau mahasiswa. Terutama pelatih yang masih dikategorikan awam atau

[21] Soedibyo Subroto, *Psikologi* Olahraga (Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta, 2002). h. 34
[22] Aptu Mylisidayu, *Psikologi Olahraga,* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014). h. 14

kurang tau mengenai ilmu-ilmu olahraga untuk membuat serangkaian program atau metode latihan. Tidak hanya pelatih, tapi untuk seluruh pengurus pun harusnya memahami apa yang ada dilingkup mereka.

Metode latihan yang variatif dan inovatif pun bisa membuat mahasiwa-mahasiswi tertarik untuk bergabung latihan dengan cabang tersebut. Apalagi di zaman yang sudah secanggih sekarang ini. Untuk mencari referensi untuk melatih sudah mudah didapat. Pentingnya para pengurus dan pelatih untuk mencari ilmu lebih tentang metode latihan megenai teknik, taktik dan latihan variative lainnya.

**4. Aspek Pelatih**

Beberapa pengurus dan pelatih memiliki kecenderungan menganak emaskan atlet-atlet tertentu engan berbagai alasan. Sikap ini cenderung melahirkan tidak adanya konsistensi dalam penetapan peraturan. Tidak adanya konsistensi aturan cenderung menurunkan motivasi atlet secara umum, termasuk atlet yang dianak-emaskan.

Anshel mengemukakan Istilah *Napoleon Complex* berlaku bagi pelatih yang cenderung menunjukan sikap otoriternya sebagai salah satu bentuk kompensasi keinginan pribadinya untuk dihargai oleh orang lain.[23]

[23]Monty P. Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga.* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000). h. 87

Beberapa pelatih namun terutama pengurus, menekan atletnya untuk menang. Bahkan bagi pengurus seolah-olah memaksakan atlet untuk selalu menang. Hal ini sesungguhnya dapat menjadi beban tuntutan yang sangat berat bagi atlet.

Menurut Fisher mengemukakan bahwa pelatih yang memiliki pengetahuan lebih banyak adalah mereka yang biasanya menyempatkan lebih banyak waktu untuk berkomunikasi dengan atletnya.[24]

Banyak pelatih beranggapan bahwa pengetahuan mereka jauh melebihi atlet tersebut, di samping itu mereka juga mengganggap pengetahuan atlet masih sangat dangkal dan penuh dengan ketidaktahuan. Tetapi yang sering terjadi adalah pelatih sebaliknya atlet mampu memanipulasi, mengontrol, mengendalikan pelatih dalam membuat keputusan.

**5. Aspek Ekonomi**

Ekonomi selalu dikaitkan dengan hal apapun. Dalam olahraga ekonomi pun sangat menjamin akan tetapi, hanya menjamin bagi yang berprestasi dan berkreatifitas. Tidak semua mahasiswa mampu mengikuti cabang olahraga yang ada di seluruh penjuru. Hanya beberapa yang disanggupi karena mengingat kondisi ekonominya yang minim.

[24]Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan,* (Jakarta: Rineka ipta, 1998). h.193

Aspek ekonomi ini sangatlah berpengaruh bagi para pelaku olahraga. Besarnya biaya peralatan yang memungkinkan mahasiswa enggan untuk bergabung latihan. Misalnya, di cabang olahraga taekwondo, jika kita ingin menjadi atlet yang berkualitas maka, kita harus memiliki peralatan teknologi canggih yang terbaru.

Di cabang ini termasuk cabang yang produktif untuk mengeluarkan peraturan baru dengan peralatan yang baru pula. Pasti tidaklah murah untuk membeli peralatan tersebut.Akan tetapi, tidak sedikit pula yang bisa menyanggupi membeli peralatan terbaru guna memaksimalkan teknik disetiap waktu latihan.

## C. Hakikat Mahasiswa

Mahasiswa yakni pelajar yang telah menyelesaikan Pendidikan menengah atas (setingkat SMA) dan melanjutkan ke jenjang pendidikan. Selanjutnya, calon mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar berbeda dengan siswa sekolah.

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi. Sering juga disebut “Golongan Intelektual Muda” yang penuh dengan bakat, kreatifitas dan potensi.

Sebagai mahasiswa, pastinya secara moral memiliki tanggung jawab lebih, mahasiswa sangat berbeda dengan siswa sekolah dasar atau menengah sekalipun. Bagaimana pola fikir, tingkah laku, emosional dan prioritas sebagai mahasiswa sudah sangat berbeda. Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan serta memanfaatkan pengetahuan yang diperolehnya untuk kemudian memberikan manfaat pada dirinya sendiri dan orang lain.

Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta ( FIO UNJ ) mengikuti kegiatan pembinaan seperti salah satu nya adalah Cabang Olahraga menjadi fungsi dan peranan mahasiswa sebagai akademisi.[25] Penilaian cabang olahraga pun menjadi salah satu persyaratan untuk mahasiswa yang menempuh ujian skripsi.

Mahasiswa FIO UNJ berasal dari berbagai kalangan dan memiliki kemampuan atau keahlian dalam olahraga yang diminatinya. Mahasiswa FIO UNJ memiliki berbagai macam karakter individu, memiliki keinginan dan tujuan untuk memenuhi kebutuhan sebagai mahasiswa FIO.

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki Fakultas Ilmu Olahraga. Fakultas Ilmu Olahraga ini menaungi 24 (dua puluh empat) cabang olahraga yang salah satu diantara nya adalah cabang olahraga Taekwondo. Latihan 24 cabang olahraga ini di bina di dalam cabang olahraga prestasi masing-masing.

[25] Buku Pedoman Kegiatan Akademik, (Jakarta 1999) h. 710

Fakultas Ilmu Olahraga UNJ dalam kegiatan akademiknya selalu memberikan suatu kebijaksanaan kepada para mahasiswa khusushnya dalam menyalurkan minat dan bakat pada kegiata kemahasiswaan. Mereka di beri kebebasan dalam memilih cabang olahraga yang mereka minati, secara bersamaan mereka dapat menggunakan sarana dan prasarana sesuai dengan jadwal latihan masing-masing cabang olahraga. Kegiatan cabang olahraga adalah sarana untuk menyalurkan bakat mahasiswa di bidang olahraga yang mereka minati.

Adapun tujuan dari Cabang Olahraga Prestasi adalah :

1. Memberikan bimbingan, latihan, pengetahuan dan meningkatkan prestasi olahraga secara sistematis dan berkesinambungan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
2. Mengadakan dan mengikuti kegiatan baik yang bersifat ekstra ataupun kurikuler
3. Meningkatkan mutu organisasi secara umum dan khususnya di bidang olahraga melalui peran serta dalam dunia kemahasiswaan dan kemasyarakatan baik dalam lingkungan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta di ranah Nasional maupun Internasional.[26]

[26]Pedoman AD/ART Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Februari 2010, h. 8

Begitu penting keberadaan cabang olahraga prestasi bagi mahasiswa FIO UNJ. Sebagaimana dalam penjelasan di atas, Untuk itu di perlukan kesadaran di dalam diri mahasiswa dan pula peranan dari beberapa pihak dalam hal ini. Peran seperti dosen agar dalam pelaksnaan kegiatan tersebut dapat berjalan dengan lancer dan baik sehingga tujuan yang dimaksud dapat tercapai.

## D. Ruang Lingkup Taekwondo

Taekwondo adalah seni beladiri dari Korea yang asal mulanya seni Beladiri primitive yang bernama *taek-kyon*. Pada zaman Dinasti Sila para prajurit dilatih menggunakan *taek-kyo* untuk berperang dan hasilnya mereka selalu sukses dalam pertempuran. Tahun 1945 kemerdekaan Korea, beladiri *taek-kyon* hanya menggunakan kaki, tanpa tangan, kemudian orang-orang Korea melakukan penelitian mengenai sisi beladiri dan selanjutnya tersusun lah tehnik-tehnik taekwondo seperti sekarang. Taekwondo berasal dari bahasa Korea yang terdiri dari tiga buah kata yaitu *tae* artinya kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* artinya tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan dan *do* artinya seni/cara mendisiplinkan diri.[27]

[27]Yoyok Suryadi, *Taekwondo Poomsae Taeguk.* (Yogyakarta: 2002). h. 15

Taekwondo dapat diartikan sebagai seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki.[28] Taekwondo merupakan seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki yang beraneka ragam dan secara luas telah diakui kelebihan-kelebihannya.[29] Masing-masing tendangan di dalam taekwondo memiliki maksud dan tujuan yang berbeda-beda, oleh karena itu setiap pelatih taekwondo (*sabeum)* harus menjelaskan kepada siswanya (*jeja)* pada saat latihan. Taekwondo sebagai cabang olahraga beladiri yang berciri *full body contact* (penuh dengan kontak tubuh) mengajarkan pukulan dan sebagai upaya mengatasi serangan dari pihak lain.

Pukulan dan tendangan sebagai suatu keterampilan harus dikuasai oleh para taekwondoin dengan baik, sehingga latihan-latihan yang menunjang untuk dapat meningkatkan kemampuan pukulan dan tendangan diperlukan untuk menjaga konsistensi kemampuan para taekwondoin itu sendiri baik dalam berlatih maupun pada saat bertanding, dan di antara faktor pendukung untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah faktor kondisi fisik yang baik.

Tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah *Poomsae* atau rangkaian jurus, *Kyukpa* atau pemecahan benda keras dan *Kyourugi* atau pertarungan. Olahraga prestasi yang dikembangkan di Indonesia adalah *Kyourugi*atau pertarungan dan *Poomsae.*

---

[28] Simon Kaihena dan Untung M. S, *Diktat Pedoman Beserta Ujian Kenaikan TingkatSabuk Hitam/ Dan Taekwondo Indonesia* (Jakarta: Panitia Kenaikan Tingkat/dan, 2000). h. 1

[29] *Ibid,* h. 7

**Materi Latihan Dalam Taekwondo :**(1). *Poomsae* atau rangkaian jurus adalah rangkaian teknik gerakan dasar serangan dan pertahanan diri, yang dilakukan melawan lawan yang imajiner, dengan mengikuti diagram tertentu. Setiap diagram rangkaian gerakan poomsae didasari oleh filososfi timur yang menggambarkan semangat dan cara pandang bangsa Korea, (2). *Kyukpa*atau teknik pemecahan benda keras adalah latihan teknik dengan memakai sasaran/obyek benda mati, untuk mengukur kemampuan dan ketepatan tekniknya. Obyek sasaran yang biasanya dipakai antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Teknik tersebut dilakukan dengan tendangan, pukulan, sabetan, bahkan tusukan jari tangan,

(3). *Kyouruki* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau poomsae, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.[30]

**Filosofi Sabuk pada Taekwondo**

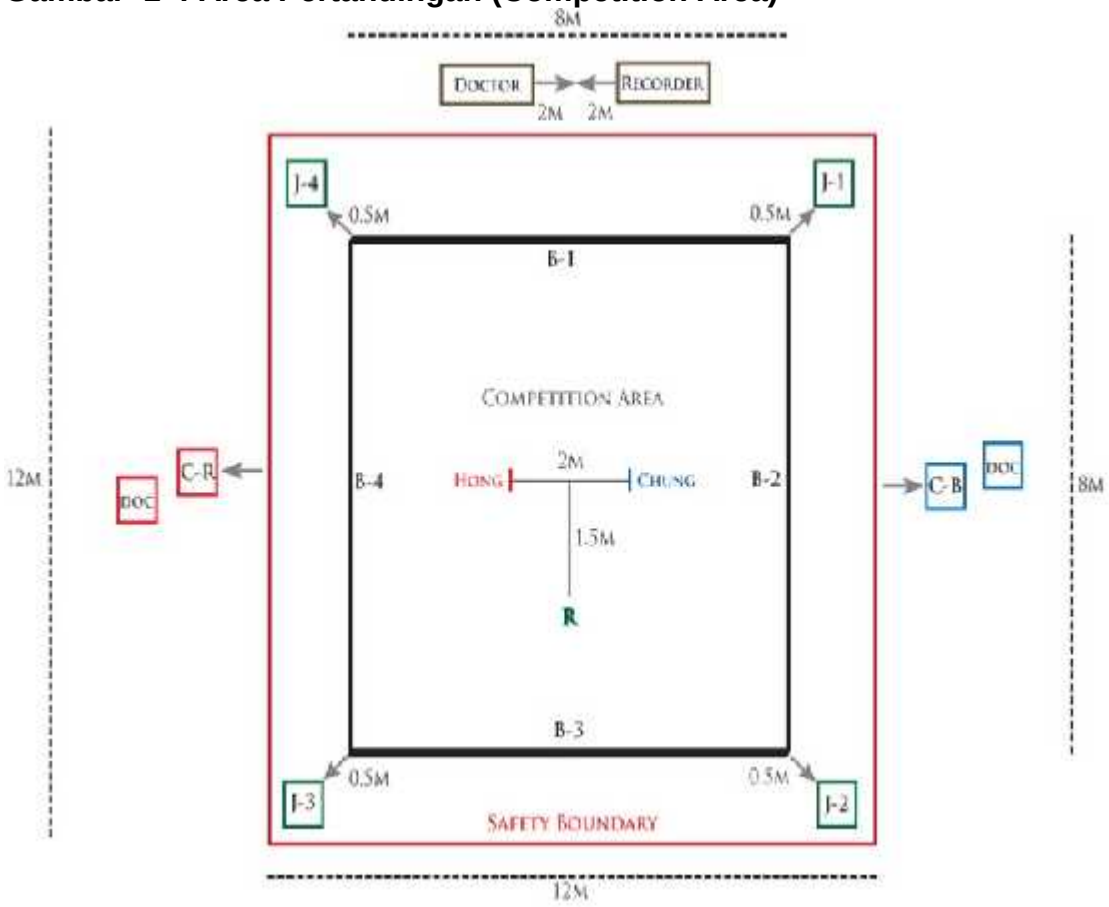
1. Putih : Melambangkan kesucian, awal/dasar dari semua warna, permulaan. Mempelajari jurus dasar taeguk 1.
2. Kuning : Melambangkan bumi disinilah mulai ditanamkan dasar-dasar taekwondo dengan kuat. Mempelajari jurus dasar taeguk 2 dan 3. Sebelum naik sabuk hijau biasanya naik ke sabuk kuning strip hijau terlebih dahulu.

[30]Yoyok Suryadi, *op. cit*. h. 33-37

3. Hijau : Melambangkan hijaunya pepohonan, pada saat inilah dasar taekwondo mulai ditumbuhkembangkan . Mempelajari taeguk 4 dan 5. Sebelum naik ke sabuk biru biasanya naik ke sabuk hijau strip biru terlebih dahulu.
4. Biru : Melambangkan birunya langit yang menyelimuti bumi dan seisinya, memberi arti bahwa kita harus mulai mengetahui apa yang telah kita pelajari. Mempelajari taeguk 6 dan 7. Sebelum naik sabuk merah biasanya naik ke sabuk biru strip merah terlebih dahulu.
5. Merah : Melambangkan matahari artinya bahwa kita mulai menjadi pedoman bagi orang lain dan mengingatkan harus dapat mengontrol setiap sikap dan tindakan kita. Mempelajari taeguk 8, 9 dan 10. Sebelum naik sabuk hitam, biasanya naik ke sabuk merah strip satu dan merah strip dua terlebih dahulu.
6. Hitam : Melambangkan akhir, kedalaman, kematangan dalam berlatih penguasaan diri kita dari rasa takut dan kegelapan. Hitam memiliki tahapan dari Dan (sebutan untuk sabuk hitam)sebutan untuk sabuk hitam) 1 hingga Dan 10.[31]

[31]Budiboy.blogspot.com/Live in Taekwondo di akses pada 26 juni 2017

**Gambar 1 : Area Pertandingan (Competition Area)**




Gambar 1. Arena Pertandingan Taekwondo yang Lama
Sumber:http://www.tkd.net/images/competitionarea.jpg

Keterangan:

B-1~4 : *Boundary Lines* atau garis batas #1 sampai dengan #4

J1~4 : *Corner Judges* atau wasit sudut #1 sampai dengan #4

R :*Center Referee* atau wasit tengah

C-R :*Coach Red* atau pelatih dari sudut merah

C-B :*CoachBlue* atau pelatih dari sudut biru

DOC : Tim Medis

Doctor : Dokter

Taekwondo tidak hanya mengajarkan aspek keterampilan fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pada aspek disiplin mental dan etika yang baik bagi orang yang sunggh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Berarti dalam mempelajari taekwondo terdapat 3 aspek filosofi yang mendalam, hal ini terkait dengan manusia yang terdapat tiga bagian yang berbeda dalam diri mereka (*my mind, my body, and my soul*) yaitu; pikiran (aspek intelektual), raga (aspek fisik) dan jiwa (aspek mental). Bayangkan jika dalam diri seseorang salah satunya dari ketiga aspek tersebut dihilangkan, maka akan tidak seimbang. Seorang pelatih yang baik akan menyentuh ketiga aspek tersebut dalam menumbuh kembangkan atet-atletnya.

## E. Kerangka Berpikir

Motivasi sangat dibutuhkan dan sangat berpengaruh terhadap perjalanan kehidupan seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam mengambil keputusan apapun. Manfaat olahraga selain menjaga kebugaran jasmani itu sendiri, banyak yang berolahraga guna meluapkan emosi secara positif.

Anak didik atau atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan minat yang besar, perhatian yang penuh terhadap tugas-tugas belajar atau latihan, memusatkan fisik dan psikis, tidak mengenal rasa bosan atau menyerah atau kalah, apalagi putus asa. Berbeda dengan anak

didik atau atlet yang memiliki motivasi rendah, anak didik atau atlet menunjukkan keengganan, cepet bosan, dan berusaha menghindar dari kegiatan pembelajaran atau latihan.

Motivasi dibagi menjadi dua yakni, motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Yang mana kedua – duanya sangat berpengaruh pada motif setiap orang. Pada dasarnya, setiap orang mempunyai motif, akan tetapi jika ia tidak di dorong dari dalam diri sendiri atau dari lingkungan sekitar nya, maka motivasi itu tidak sempurna.

Sarana dan suasananya yang nyaman akan menambah motivasi mahasiswa untuk melakukan latihan taekwondo. Kondisi Cabang Olahraga FIO UNJ beserta Fasilitas yang ada turut memberikan motivasi terhadap mahasiswa untuk hadir latihan. Kenyataan yang ada sekarang inilah mahasiswa mendapatkan fasilitas di kampus, sehingga mereka seharusnya dapat mengikuti program-program latihan cabang olahraga taekwondo dengan baik, akan tetapi yang mengikuti program latihan ini hanya lah segelintir mahasiswa.

Oleh karena itu, melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui apa motivasi mahasiswa dalam mengikuti latihan Cabang Olahraga taekwondo, baik yang berupa motivasi instrinsik ataupun ekstrinsik terhadap konsistensi latihannya.

# BAB III

# METODOLOGI PENELITIAN

## A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana motivasi mahasiswa FIO UNJ terhadap konsistensi latihan pada Cabang Olahraga Taekwondo.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Jakarta yang bertempat di kampus B Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

2. Waktu Penelitian

a. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan pada tanggal 3 Juli 2017 pada pukul 16.00 WIB di STEI Rawamangun dengan menggunakan uji coba instrumen angket.

b. Kuisioner atau Angket

Kuisioner atau angket dalam penelitian ini yaitu angket terstruktur yaitu bersifat tegas. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Juli 2017 sampai dengan tanggal 7 Juli 2017.

## C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode *survey*.[1] Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti setatus sekelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang.[2] Dengan teknik penyebaran angket sebagai instrument penelitian dalam teknik pengumpulan data.

Penelitian ini diawali dengan uji coba instrument angket guna mengetahui pertanyaan yang valid dan dilanjutkan dengan instrument dari pertanyaan yang valid.

## D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.[3] Populasi dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa yang mengikuti Cabang Olahraga Taekwondo FIO UNJ.

---

[1] Moh. Nazir, *Metode Penelitian*,(Jakarta: Ghalia Indonesia, 2005) h. 55
[2] Suharsimin Arikunto,*Prosedur Penelitian,* (PT. Rineka Cipta Edisi Revisi VI 2006). h. 11
[3] Ibid., h.130

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi.[4] Jumlah sampel untuk dijadikan obyek penelitian ini adalah mahasiswa/i Cabang Olahraga Taekwondo sebanyak 30 mahasiswa dengan menggunakan metode deskriptif.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan angket yang bersifat tertutup. Dengan menggunakan "SKALA LIKERT"

Pemberian nilai jawaban pada setiap pernyataan atau butir-butir soal antara lain :

| | |
|---|---|
| Sangat Setuju (SS) | : Nilai 5 |
| Setuju (S) | : Nilai 4 |
| Ragu-Ragu (R) | : Nilai 3 |
| Tidak Setuju (TS) | : Nilai 2 |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | : Nilai 1 |

[4] Moh. Nazir,*Op.cit*. h. 125

## E. Instrumen Penelitian

### INSTRUMEN PENELITIAN

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal :

Berikan jawaban dengan tanda (√) check list pada kotak dibawah ini :

Sangat Setuju : SS

Setuju : S

Ragu-Ragu : RR

Tidak Setuju : TS

Sangat Tidak Setuju : STS

**Tabel 1. Instrumen Angket Motivasi**

| No | Pertanyaan | SS | S | RR | TS | STS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya sangat senang bertemu dengan teman disaat latihan bersama | | | | | |
| 2 | Saya ingin meraih prestasi di tingkat nasional | | | | | |
| 3 | Saya selalu hadir tepat waktu saat latihan | | | | | |
| 4 | Saya senang latihan karena hobi | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Lokasi tempat saya latihan tidak jauh dari tempat saya tinggal | | | | | |
| 6 | Saya senang , karena metode latihan yang sekarang bervariatif | | | | | |
| 7 | Saya menolong teman jika kesulitan dalam latihan | | | | | |
| 8 | Saya ingn menjadi atlet yang memiliki prestasi terbaik | | | | | |
| 9 | saya selalu mengikuti latihan sesuai dengan instruksi pelatih | | | | | |
| 10 | Saya semangat latihan karena perlengkapan dan matras nya bagus | | | | | |
| 11 | Saya senang ketika tiba waktu latihan | | | | | |
| 12 | Saya kecewa karena setiap latihan matras nya bongkar pasang | | | | | |
| 13 | Saya tetap latihan walaupun banyak teman yang malas | | | | | |
| 14 | Saya selalu membina hubungan baik dengan teman latihan | | | | | |
| 15 | Saya takut jika harus bertanding dengan lawa yang pernah mengalahkan saya | | | | | |
| 16 | Saya merasa senang setelah latihan | | | | | |
| 17 | Saya senang dengan teman latihan saya saat ini | | | | | |
| 18 | Pelatih sangat peduli dengan kesuksesan saya | | | | | |
| 19 | Saya malas bartanya jika saya tidak paham dengan penjelasan yang diberikanbpada saat latihan | | | | | |
| 20 | Saya takut dihukum pelatih jikat datang terlambat | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Saya tidak kecewa jika saya tidak dapat melakukan program latihan yang diberikan | | | | | |
| 22 | Saya menambah jam latihan saya sendiri di luar jam latihan yang ada di kampus | | | | | |
| 23 | Saya termasuk atlet yang mementingkan hasil dibandingkan proses | | | | | |
| 24 | Saya tidak rugi jika saya tidak mengikuti latihan tanpa alasan yang mendesak | | | | | |
| 25 | Keadaan ekonomi saya mampu mendukung saya menjadi atlet yang berhasil | | | | | |
| 26 | Saya mampu membayar lebih untuk latihan tambahan di luar kampus | | | | | |
| 27 | Pelatih selalu hadir di tempat latihan | | | | | |
| 28 | Saya tidak memiliki perlengkapan pribadi yang berkualitas untuk latihan | | | | | |
| 29 | Saya kecewa karena pelatih membeda-bedakan atau pemilih terhadap atlet | | | | | |

**1. Kisi – Kisi Angket**

Melakukan spesifikasi data dengan menyebarkan soal angket menjadi aspek yang lebih khuhsus mengarah kepada bentuk kisi – kisi pernyataan sebagai berikut :

**Tabel 2. Kisi – Kisi Angket**

| No. | Dimesi Motivasi | Indikator | Butir Penelitian | | Jumlah Soal |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Positif | Negatif | |
| 1 | Intrinsik | a. Kepribadian | 3, 13, 22 | 15, 19, 23, 24 | 7 |
| | | b. Prestasi | 2, 8 | 21 | 3 |
| | | c. Kesenangan | 4, 11, 16 | - | 3 |
| 2 | Ekstinsik | a. Fasilitas | 5, 10 | 12 | 3 |
| | | b. Metode Latihan | 6, 9 | - | 2 |
| | | c. Pertemanan | 1, 7, 14, 17 | - | 4 |
| | | d. Pelatih | 18, 27 | 20, 29 | 4 |
| | | e. Ekonomi | 25, 26 | 28 | 3 |

2. **Uji Validitas dan Reliabilitas**

Untuk mencari validitas uji angket digunakan rumus Product moment “r” sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Ket =

$r_{xy}$ = Angka Indeks korelasi “r” Product Moment

N = Banyaknya responden

∑XY = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y

X = Skor yang diperoleh subyek dari seluruh item

Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item[5]

Sedangkan untuk mencari reliabilitas digunakan rumus *alpha cronbach* sebagai berikut:

K = 29

$\sum \sigma b^2$ = 22,915

$\sum \sigma t^2$ = 108,0224

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1}\right]\left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sum \sigma t^2}\right]$$

$$r_{11} = \left(\frac{29}{(29-1)}\right)\left(1 - \frac{22,9152}{108,0224}\right)$$

$$r_{11} = \left(\frac{29}{28}\right)(1 - 0,212)$$

$$r_{11} = (1,036)(0,788)$$

$$r_{11} = 0,816$$

Keterangan :

$r_{11}$ = Reliabilitas instrumen

K = Banyak butir yang valid

[5] Anas Sudjiono, *Pengantar Statistik Pendidikan,* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1987). h. 206

$\sum \sigma b^2$ = Jumlah varian butir

$\sum \sigma t^2$ = Jumlah varian total[6]

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pertanyaan
2. Menghitung rata-rata jawaban dan setiap butir pertanyaan dibagi jumlah responden kemudian dikalikan 100%

   NP = $\frac{R}{SM} \ x \ 100\%$

   Keterangan :

   NP = Nilai Persen yang dicari atau diharapkan

   R = Jumlah total jawaban dari responden internal/eksternal

   SM = Skor maksimum internal/eksternal

   100 = Bilangan tetap[7]
3. Menginterprestasikan setiap jawaban dari setiap butir pernyataan
4. Menginterprestasikan setiap jawaban dari setiap dimensi

---

[6] Suharsimin Arikunto,*Prosedur Penelitian,* (PT. Rineka Cipta Edisi Revisi VI 2006). h.196

[7] Ngalim Purwanto, Prinsip-prinsip dan Teknik EVALUASI PENGAJARAN (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 1992), h. 102

# BAB IV

# HASIL PENELITIAN

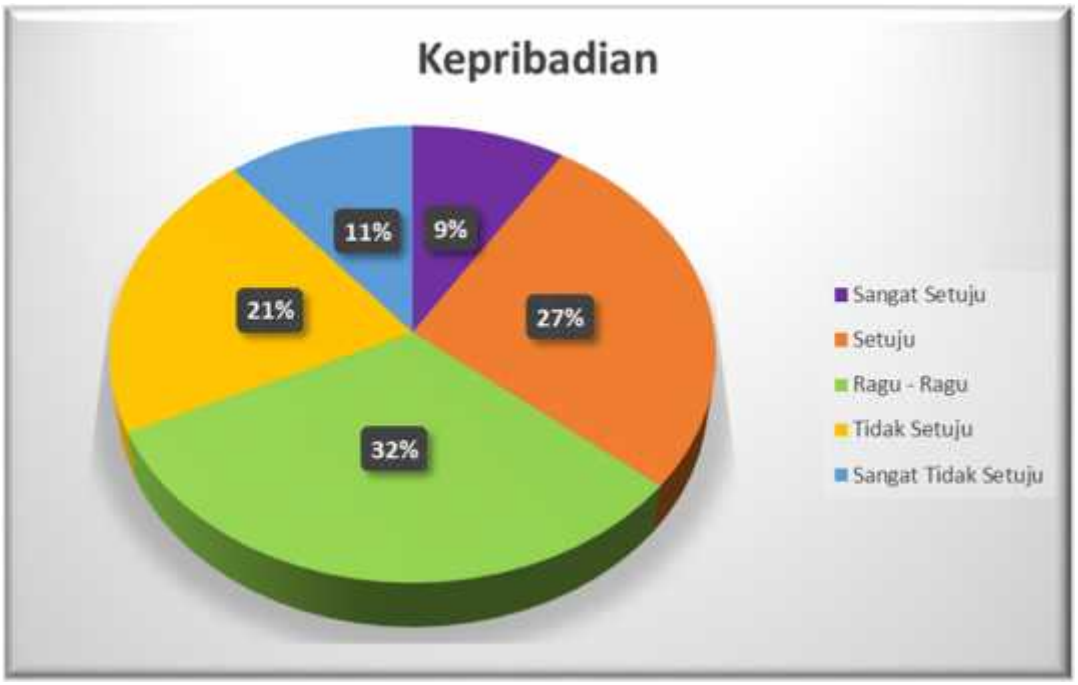
## A. Deskripsi Data

### Motivasi Instrinsik

### 1. Aspek KepribadianP

| Aspek | Jawaban Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| Kepribadian | Sangat Setuju | 19 | 9% |
| | Setuju | 56 | 26,7% |
| | Ragu – Ragu | 68 | 32,3% |
| | Tidak Setuju | 45 | 21,5% |
| | Sangat Tidak Setuju | 22 | 10,5% |
| | | 210 | 100% |

Data di atas menyatakan ragu-ragu dari pertanyaan “aspek kepribadian” yakni 32,3%, 9% menyatakan sangat setuju, 26,7% yang menyatakan setuju, 21,5% yang menyatakan tidak setuju, dan 10,5% yag menyatakan sangat tidak setuju.

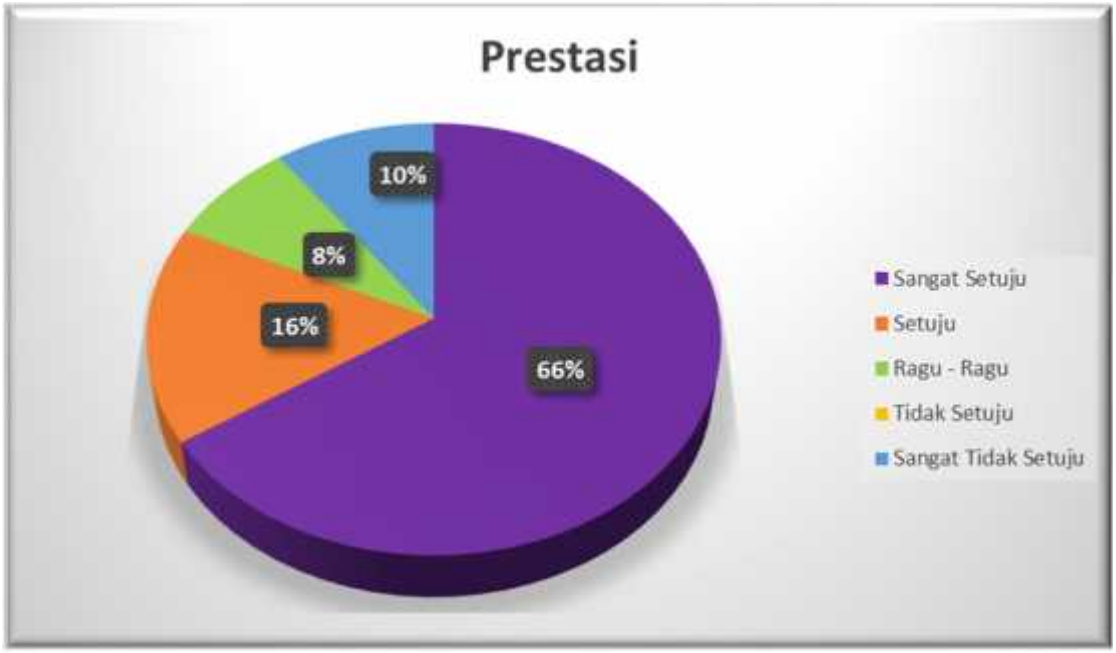



Gambar 2 Grafik dengan diagram pie presentase jumlah motivasi instrinsik konsistensi latihan taekwondo di Universitas Negeri Jakarta dari Aspek Kepribadian.

**2. Aspek Prestasi**

| Aspek | Jawaban Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| Prestasi | Sangat Setuju | 44 | 73,3% |
| | Setuju | 11 | 18,3% |
| | Ragu – Ragu | 5 | 8,4% |
| | Tidak Setuju | 0 | 0% |
| | Sangat Tidak Setuju | 0 | 0% |
| | | 60 | 100% |

Data di atas menyatakan sangat setuju dari pertanyaan “aspek prestasi” yakni 73,3 %, 18,3% menyatakan setuju, 8,4% yang menyatakan ragu-ragu, 0% yang menyatakan tidak setuju, dan 0% yag menyatakan sangat tidak setuju.



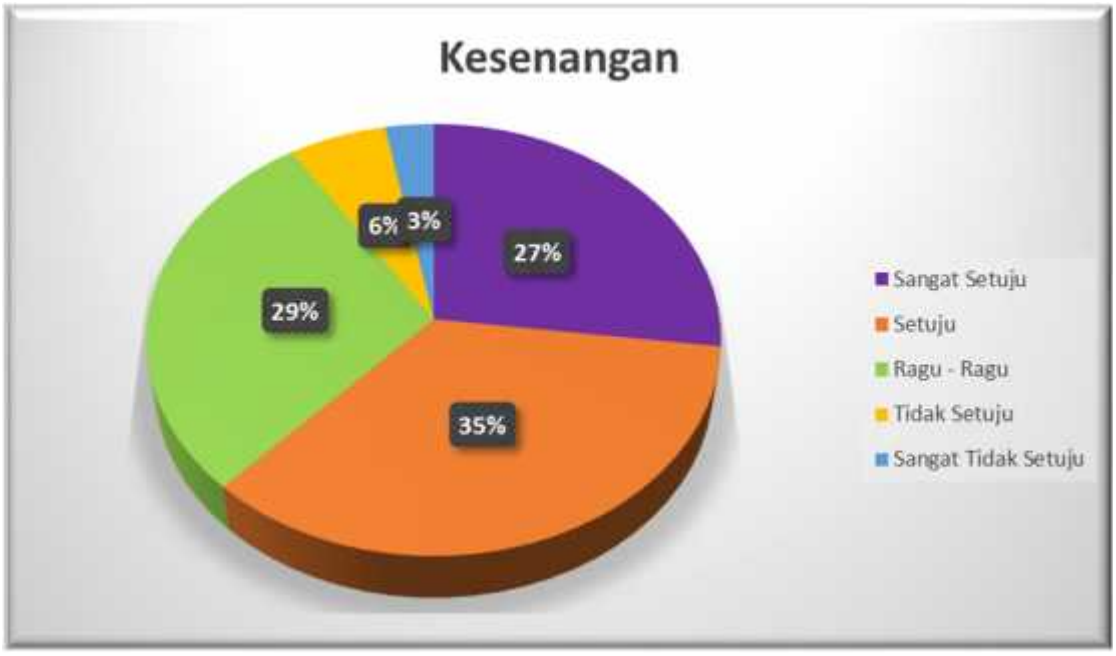

Gambar 3 Grafik dengan diagram pie presentase jumlah motivasi instrinsik konsistensi latihan taekwondo di Universitas Negeri Jakarta dari Aspek Prestasi.

### 3. Aspek Kesenangan

| Aspek | Jawaban Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| Prestasi | Sangat Setuju | 32 | 26,7% |
| | Setuju | 42 | 35% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Ragu – Ragu | 35 | 29,2% |
| | Tidak Setuju | 7 | 5,8% |
| | Sangat Tidak Setuju | 4 | 3,3% |
| | | 120 | 100% |

Data di atas menyatakan setuju dari pertanyaan “aspek kesenangan” yakni 35%, 26,7% menyatakan sangat setuju, 29,2% yang menyatakan ragu-ragu, 5,8% yang menyatakan tidak setuju, dan 3,3% yang menyatakan sangat tidak setuju.



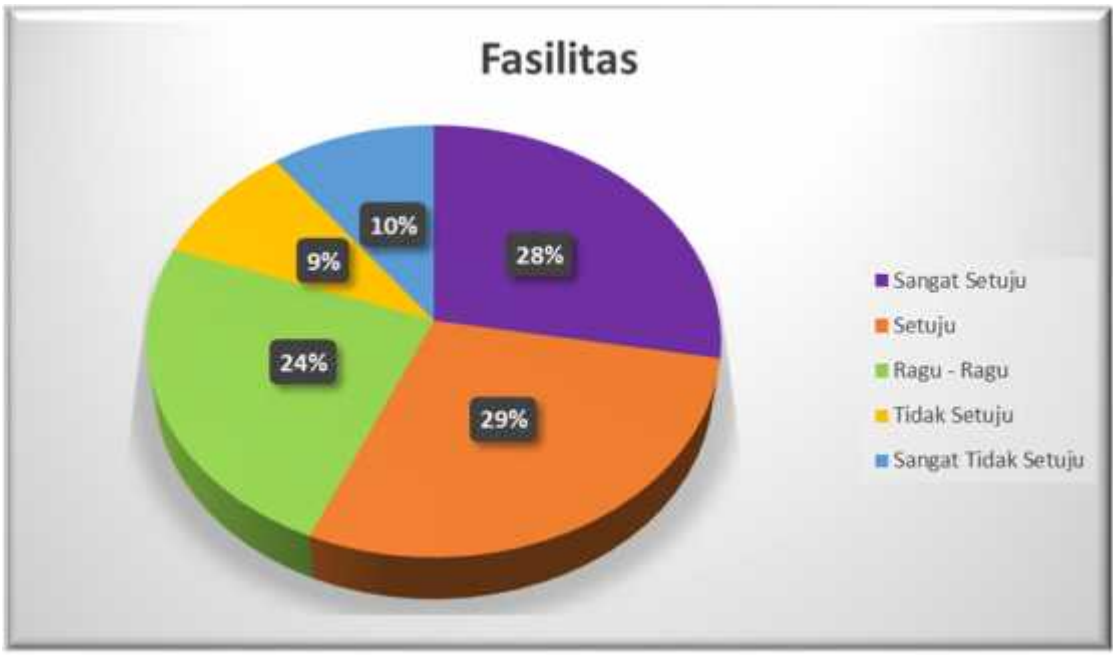

Gambar 4 Grafik dengan diagram pie presentase jumlah motivasi instrinsik konsistensi latihan taekwondo di Universitas Negeri Jakarta dari Aspek Kesenangan.

**Motivasi Ekstrinsik**

**1. Aspek Fasilitas**

| Aspek | Jawaban Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| Fasilitas | Sangat Setuju | 27 | 30% |
| | Setuju | 28 | 31,1% |
| | Ragu – Ragu | 23 | 25,6% |
| | Tidak Setuju | 9 | 10% |
| | Sangat Tidak Setuju | 3 | 3,3% |
| | | 90 | 100% |

Data di atas menyatakan setuju dari pertanyaan “aspek fasilitas” yakni 31,1%, 30% menyatakan sangat setuju, 25,6% yang menyatakan ragu-ragu, 10% yang menyatakan tidak setuju, dan 3,3% yang menyatakan sangat tidak setuju.

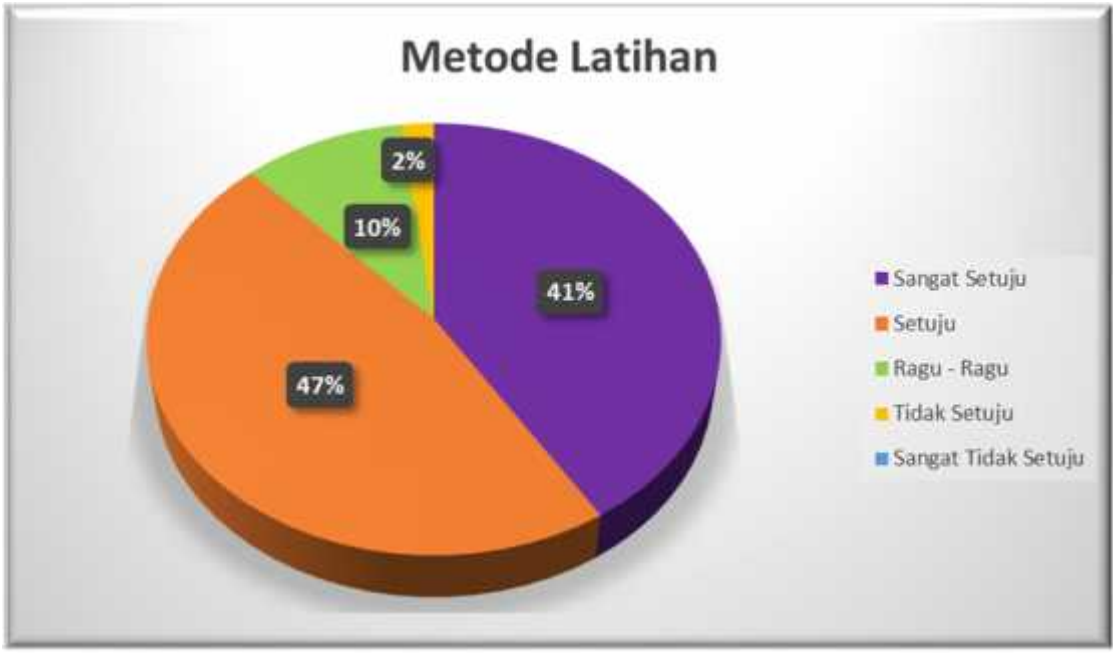



Gambar 5 Grafik dengan diagram pie presentase jumlah motivasi ekstrinsik konsistensi latihan taekwondo di Universitas Negeri Jakarta dari Aspek Fasilitas.

**2. Aspek Metode Latihan**

| Aspek | Jawaban Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| Metode Latihan | Sangat Setuju | 24 | 40,7% |
| | Setuju | 28 | 47,5% |
| | Ragu – Ragu | 6 | 10,1% |
| | Tidak Setuju | 1 | 1,7% |
| | Sangat Tidak Setuju | 0 | 0% |
| | | 59 | 100% |

Data di atas menyatakan setuju dari pertanyaan “aspek metode latihan” yakni 47,5%, 40,7% menyatakan sangat setuju, 10,1% yang menyatakan ragu-ragu, 1,7% yang menyatakan tidak setuju, dan 0% yag menyatakan sangat tidak setuju.



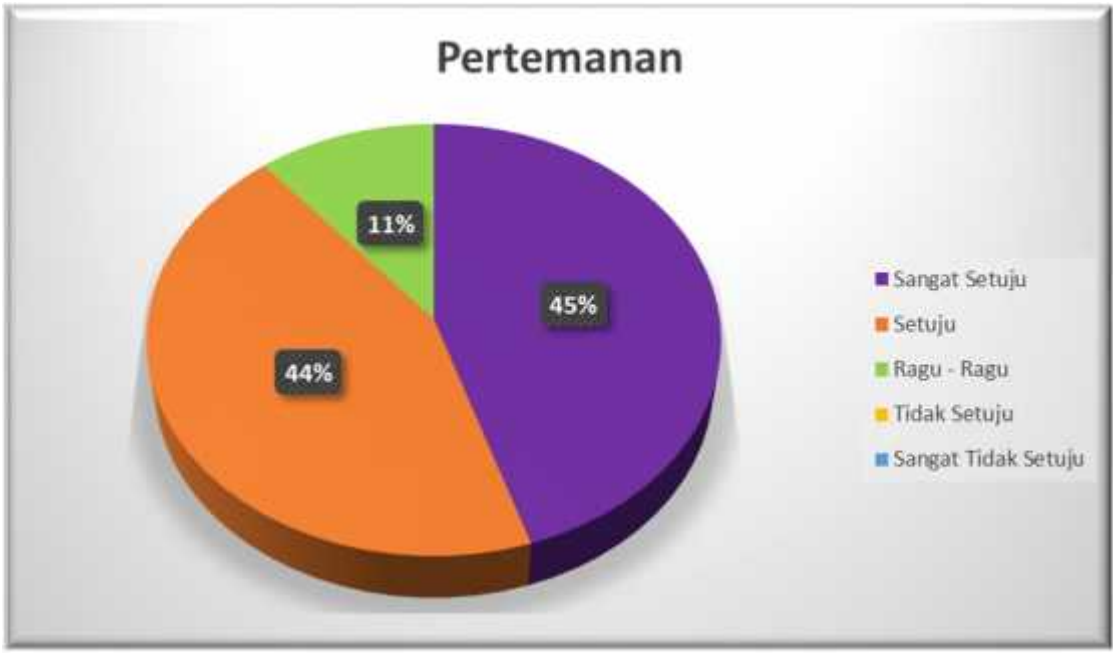

Gambar 6 Grafik dengan diagram pie presentase jumlah motivasi ekstrinsik konsistensi latihan taekwondo di Universitas Negeri Jakarta dari Aspek Metode Latihan.

### 3. Aspek Pertemanan

| Aspek | Jawaban Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| Pertemanan | Sangat Setuju | 53 | 44,9% |
| | Setuju | 52 | 44% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Ragu – Ragu | 13 | 11,1% |
| | Tidak Setuju | 0 | 0% |
| | Sangat Tidak Setuju | 0 | 0% |
| | | 118 | 100% |

Data di atas menyatakan sangat setuju dari pertanyaan “aspek prestasi” yakni 44,9 %, 44% menyatakan setuju, 11,1% yang menyatakan ragu-ragu, 0% yang menyatakan tidak setuju, dan 0% yag menyatakan sangat tidak setuju.

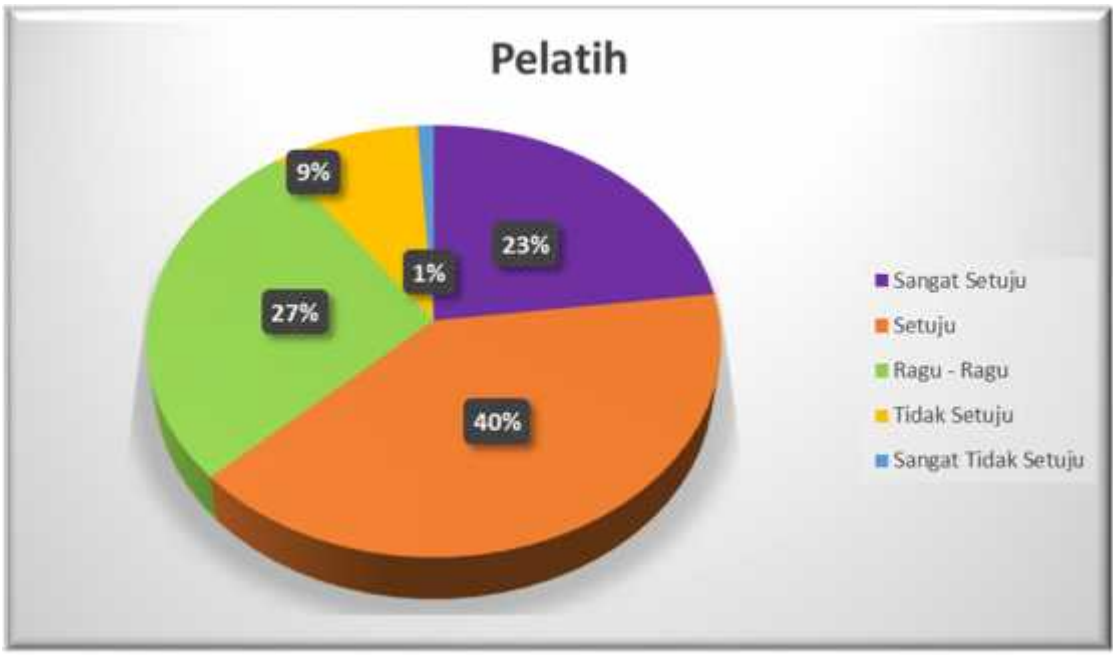



Gambar 7 Grafik dengan diagram pie presentase jumlah motivasi ekstrinsik konsistensi latihan taekwondo di Universitas Negeri Jakarta dari Aspek Pertemanan.

**4. Aspek Pelatih**

| Aspek | Jawaban Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| Pelatih | Sangat Setuju | 27 | 22,7% |
| | Setuju | 48 | 40,3% |
| | Ragu – Ragu | 32 | 26,9% |
| | Tidak Setuju | 11 | 9,2% |
| | Sangat Tidak Setuju | 1 | 0,9% |
| | | 119 | 100% |

Data di atas menyatakan setuju dari pertanyaan “aspek pelatih” yakni 40,3%, 22,7% menyatakan sangat setuju, 26,9% yang menyatakan ragu-ragu, 9,2% yang menyatakan tidak setuju, dan 0,9% yag menyatakan sangat tidak setuju.

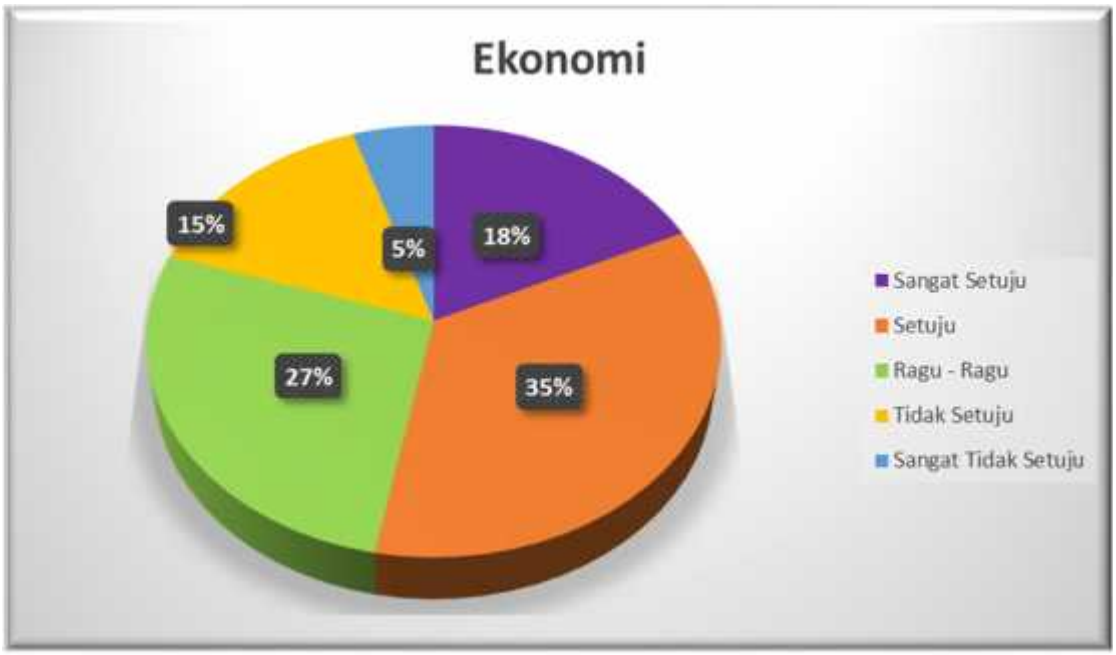



Gambar 8 Grafik dengan diagram pie presentase jumlah motivasi ekstrinsik konsistensi latihan taekwondo di Universitas Negeri Jakarta dari Aspek Pelatih.

**5. Aspek Ekonomi**

| Aspek | Jawaban Responden | Frekuensi | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| Ekonomi | Sangat Setuju | 31 | 17,3% |
| | Setuju | 63 | 35,2% |
| | Ragu – Ragu | 49 | 27,3% |
| | Tidak Setuju | 27 | 15,1% |
| | Sangat Tidak Setuju | 9 | 5,1% |
| | | 179 | 100% |

Data tersebut menyatakan setuju dari pertanyaan “aspek ekonomi” yakni 35,2%, 17,3% menyatakan sangat setuju, 27,3% yang menyatakan ragu-ragu, 15,1% yang menyatakan tidak setuju, dan 5,1% yag menyatakan sangat tidak setuju.




Gambar 9 Grafik dengan diagram pie presentase jumlah motivasi ekstrinsik konsistensi latihan taekwondo di Universitas Negeri Jakarta dari Aspek Ekonomi.

## B. Analisis Data Hasil Penilitian

Setelah diadakan penelitian tentang motivasi mahasiswa fakultas ilmu olahraga Universitas Negeri Jakarta dalam mengikuti latihan cabang olahraga taekwondo ditinjau dari morivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik dari data yang ada bahwa :

Motivasi instrinsik terbagi menjadi tiga aspek, yakni ; (1) Aspek kepribadian sebanyak 32,3% atau 15 mahasiswa yang menyatakan ragu-ragu dengan pernyataan “saya selalu hadir tepat waktu saat latihan”, (2) Aspek prestasi sebanyak 73,3% atau 23 mahasiswa yang menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “saya ingin menjadi atlet yang memiliki prestasi terbaik , (3) Aspek kesenangan sebanyak 35% atau 11 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya merasa senang ketika latihan”.

Sedangkan dari motivasi ekstrinsik terbagi menjadi lima aspek : (1) Aspek fasilitas sebanyak 31,1% atau 13 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya kecewa karena setiap latihan matrasnya bongkar pasang”, (2) Aspek metode latihan sebanyak 47,5% atau 15 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya selalu mengikuti latihan sesuai dengan instruksi pelatih”, (3) Aspek pertemanan sebanyak 44,9% atau 20 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya senang dengan teman latihan saya saat ini, (4) Aspek pelatih sebanyak 40,3% atau

19 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan “saya kecewa pelatih membeda-bedakan atlet”, (5) Aspek ekonomi sebanyak 35,2% atau 13 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “keadaan ekonomi saya mampu mendukung saya menjadi atlet yang berhasil.

# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian menyimpulkan bahwa motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap konsistensi latihan pada cabang olahraga taekwondo yaitu ;

Motivasi instrinsik terbagi menjadi tiga aspek, yakni; (1) Aspek kepribadian sebanyak 32,3% atau 15 mahasiswa yang menyatakan ragu-ragu dengan pernyataan “saya selalu hadir tepat waktu saat latihan”, (2) Aspek prestasi sebanyak 73,3% atau 23 mahasiswa yang menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “saya ingin menjadi atlet yang memiliki prestasi terbaik , (3) Aspek kesenangan sebanyak 35% atau 11 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya merasa senang ketika latihan”.

Sedangkan dari motivasi ekstrinsik terbagi menjadi lima aspek : (1) Aspek fasilitas sebanyak 31,1% atau 13 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya kecewa karena setiap latihan matrasnya bongkar pasang”, (2) Aspek metode latihan sebanyak 47,5% atau 15 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya selalu mengikuti latihan sesuai dengan instruksi pelatih”, (3) Aspek pertemanan sebanyak 44,9% atau 20

mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “saya senang dengan teman latihan saya saat ini, (4) Aspek pelatih sebanyak 40,3% atau 19 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan “saya kecewa pelatih membeda-bedakan atlet”, (5) Aspek ekonomi sebanyak 35,2% atau 13 mahasiswa yang menyatakan setuju dengan pernyataan “keadaan ekonomi saya mampu mendukung saya menjadi atlet yang berhasil.

Tidak konsistennya latihan para mahasiswa disebabkan minimnya motivasi ekstrinsik yang lebih dominan berpengaruh dari aspek pelatih, aspek fasilitas, dan adanya sedikit pengaruh motivasi instrinsik dari aspek kepribadian karena banyak yang ragu-ragu mengenai ketepatan waktu hadir saat latihan.

## B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Mahasiswa sangat perlu untuk memperbaiki waktu kehadiran saat latihan agar tepat waktu saat hendak latihan.
2. Mahasiswa berlatih dengan sungguh-sungguh agar dapat mencapai prestasi yang baik.
3. Sangat penting bagi pelatih untuk tidak pilih kasih dan adil terhadap seluruh atlet atau mahasiswa agar mereka lebih semangat lagi untuk bergabung latihan.
4. Fasilitas yang cukup dapat mendukung mahasiswa agar lebih rajin.
5. Bagi peneliti selanjutnya di harapkan menggunakan metode yang lebih luas lagi, agar terciptanya hasil yang lebih maksimal.

# DAFTAR PUSTAKA


Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2009)

Apta Mylisidayu, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2014)

Anas Sudjiono, *Pengantar Statistik Pendidikan,* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1987).

Budiboy.blogspot.com/Live in Taekwondo di akses pada 26 juni 2017

*Buku Pedoman Kegiatan Akademik*, (Jakarta 1999)

http://www.tkd.net/images/competitionarea.jpg

*Id.m.wikipedia.org/wiki/Mahasiswa.*Pengertian Mahasiswa (diakses pada tanggal 2 Juli 2017)

Mochamad Djumidar A. Widya. Tirto Apriyanto. Fitri Lestari Issom, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: CV. GRAMADA OFFSET, 2012).

Moh. Nazir, *Metode Penelitian*,(Jakarta: Ghalia Indonesia, 2005)

*Pedoman AD/ART Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta*, Februari 2010

Satiadarma Monty P, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*, (Jakarta; Pustaka SinarHarapan, 2000).

Simon Kaihena dan Untung M. S, *Diktat Pedoman Beserta Ujian Kenaikan Tingkat Sabuk Hitam/ Dan Taekwondo Indonesia* (Jakarta: Panitia Kenaikan Tingkat/dan, 2000).

Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta; BPK Gunung Mulia, 2004).

Sudibyo Setyobroto. *Psikologi Olahraga,* (Percetakan Universitas Negeri Jakarta, 2002).

Suharsimin Arikunto, *Prosedur Penelitian,* (PT. Rineka Cipta Edisi Revisi VI 2006).

Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rineka Ipta, 1998)

**Lampiran 1**

**Uji Coba Instrumen**

# INSTRUMEN PENELITIAN

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal :

Berikan jawaban dengan tanda (√) check list pada kontak di bawah ini :

Sangat Setuju : SS

Setuju : S

Ragu – Ragu : RR

Tidak Setuju : TS

Sangat Tidak Setuju : STS

| No | Pertanyaan | SS | S | RR | TS | STS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya sangat senang bertemu dengan teman disaat latihan bersama | | | | | |
| 2 | Saya ingin meraih prestasi di tingkat nasional | | | | | |
| 3 | Saya selalu memakai peralatan lengkap sesuai yang diinstruksikan pelatih | | | | | |
| 4 | Saya selalu hadir tepat waktu saat latihan | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Saya senang latihan karena hobi | | | | | |
| 6 | Lokasi tempat saya latihan tidak jauh dari tempat saya tinggal | | | | | |
| 7 | Saya senang , karena metode latihan yang sekarang bervariatif | | | | | |
| 8 | Tempat saya latihan bersih dan rapih | | | | | |
| 9 | Saya menolong teman jika kesulitan dalam latihan | | | | | |
| 10 | Saya ingin menjadi atlet yang memiliki prestasi terbaik | | | | | |
| 11 | Saya tetap latihan walaupun pernah juara pada kejuaraan ditingkat perguruan tinggi | | | | | |
| 12 | Saya selalu mengikuti latihansesuai dengan instruksi pelatih | | | | | |
| 13 | Saya mudah merasa kecewa jika saya tidak dapat melakukan program latihan yang diberikan | | | | | |
| 14 | Saya semangat latihan karena perlengkapan dan matrasnya bagus | | | | | |
| 15 | Saya senang ketika tiba waktu latihan | | | | | |
| 16 | Saya kecewa karena setiap latihan matrasnya bongkar pasang | | | | | |
| 17 | Saya tetap latihan walaupun banyak teman yang malas | | | | | |
| 18 | Saya selalu membina hubungan baik dengan teman latihan | | | | | |
| 19 | Saya selalu menjalani program latihan dengan baik karena percaya akan prestasi | | | | | |
| 20 | Saya takut jika harus bertanding dengan lawa yang pernah mengalahkan saya | | | | | |
| 21 | Saya merasa senang setelah latihan | | | | | |
| 22 | Saya senang dengan teman latihan saya saat ini | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | Saya malas latihan karena yang latihan selalu sedikit | | | | | |
| 24 | Pelatih sangat peduli dengan kesuksesan saya | | | | | |
| 25 | Saya malas bartanya jika saya tidak paham dengan penjelasan yang diberikan pada saat latihan | | | | | |
| 26 | Saya takut dihukum pelatih jika datang terlambat | | | | | |
| 27 | Saya tidak kecewa jika saya tidak dapat melakukan program latihan yang diberikan | | | | | |
| 28 | Saya menambah jam latihan saya sendiri di luar jam latihan yang ada di kampus | | | | | |
| 29 | Saya termasuk atlet yang mementingkan hasil dibandingkan proses | | | | | |
| 30 | Saya tidak rugi jika saya tidak mengikuti latihan tanpa alasan yang mendesak | | | | | |
| 31 | Keadaan ekonomi saya mampu mendukung saya menjadi atlet yang berhasil | | | | | |
| 32 | Saya mampu membayar lebih untuk latihan tambahan di luar kampus | | | | | |
| 33 | Pelatih selalu hadir di tempat latihan | | | | | |
| 34 | Saya mampu memenuhi kebutuhan pribadi yang diperlukan untuk latihan | | | | | |
| 35 | Saya tidak memiliki perlengkapan pribadi yang berkualitas untuk latihan | | | | | |
| 36 | Saya kecewa karena pelatih terlalu pemilih terhadap atlet | | | | | |

**Lampiran 2**

**Tabel Data Keseluruhan Uji Coba Instrumen**

| Res | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 |
| **2** | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 |
| **3** | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 |
| **4** | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 |
| **5** | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| **6** | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 |
| **7** | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| **8** | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 |
| **9** | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 4 | 1 | 1 | 5 |
| **11** | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| **12** | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| **13** | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 |
| **14** | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 |
| **15** | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 |
| **16** | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| **17** | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| **18** | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| **20** | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 |
| **21** | 5 | 3 | 3 | 1 | 5 |
| **22** | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| **23** | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| **24** | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| **25** | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| **Jumlah** | 102 | 99 | 110 | 75 | 106 |
| **Jumlah Kuadrat** | 430 | 417 | 508 | 253 | 468 |
| **R Hit** | 0.40594 | 0.57683 | 0.50042 | 0.40002 | 0.44863 |
| **R Tab** | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 |
| **Ket** | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid |
| **Varian Butir** | 0.5536 | 0.9984 | 0.96 | 1.12 | 0.7424 |
| **Jumlah Varian Butir** | 22.9152 | | | | |
| **Varian total** | 108.022 | | | | |
| **K** | 29 | | | | |
| **$r_{11}$** | 0.816 | | | | |

| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 107 | 107 | 106 | 109 | 106 | 104 | 105 |
| 469 | 469 | 462 | 485 | 458 | 444 | 455 |
| 0.55992 | -0.27984 | 0.51821 | 0.49991 | 0.45672 | 0.48506 | 0.64904 |
| 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 |
| Valid | Unvalid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid |
| 0.4416 | 0.4416 | 0.5024 | 0.3904 | 0.3424 | 0.4544 | 0.56 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| 5 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 |
| 105 | 104 | 111 | 107 | 100 | 96 | 109 |
| 453 | 450 | 503 | 467 | 420 | 386 | 485 |
| 0.55105 | 0.49861 | 0.48683 | 0.47156 | 0.42598 | 0.40661 | -0.10989 |
| 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 |
| Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Unvalid |
| 0.48 | 0.6944 | 0.4064 | 0.3616 | 0.8 | 0.6944 | 0.3904 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 |
| 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 5 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | 3 | 5 | 1 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 3 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 |
| 103 | 88 | 104 | 99 | 105 | 91 | 95 |
| 439 | 350 | 446 | 419 | 453 | 349 | 381 |
| 0.47637 | 0.40989 | 0.63681 | -0.000889 | 0.55105 | 0.53351 | -0.53442 |
| 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 |
| Valid | Valid | Valid | Unvalid | Valid | Valid | Unvalid |
| 0.5856 | 1.6096 | 0.5344 | 1.0784 | 0.48 | 0.7104 | 0.8 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | **4** | 5 | 3 | 2 | 5 |
| 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 5 |
| 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 5 | 1 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 |
| 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 |
| 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 |
| 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 3 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 3 |
| 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 |
| 3 | 2 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 |
| 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 5 |
| 1 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 |
| 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 |
| 2 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 4 | 1 | 5 | 3 | 4 | 1 |
| 82 | 83 | 101 | 100 | 94 | 84 | 97 |
| 308 | 321 | 433 | 428 | 378 | 316 | 405 |
| 0.44866 | -0.55403 | 0.5055 | 0.45821 | 0.50307 | -0.11207 | 0.49003 |
| 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 |
| Valid | Unvalid | Valid | Valid | Valid | Unvalid | Valid |
| 1.5616 | 1.8176 | 0.9984 | 1.12 | 0.9824 | 1.3504 | 1.1456 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| 34 | 35 | 36 | Total | Total Kuadrat |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 1 | 2 | 146 | **21316** |
| 4 | 5 | 3 | 141 | **19881** |
| 3 | 5 | 3 | 130 | **16900** |
| 4 | 4 | 5 | 157 | **24649** |
| 4 | 3 | 4 | 145 | **21025** |
| 5 | 2 | 5 | 146 | **21316** |
| 5 | 3 | 5 | 159 | **25281** |
| 5 | 3 | 2 | 149 | **22201** |
| 2 | 4 | 1 | 133 | **17689** |
| 3 | 5 | 3 | 117 | **13689** |
| 5 | 5 | 3 | 137 | **18769** |
| 5 | 4 | 3 | 151 | **22801** |
| 5 | 4 | 5 | 148 | **21904** |
| 4 | 2 | 5 | 141 | **19881** |
| 4 | 3 | 4 | 144 | **20736** |
| 5 | 5 | 5 | 147 | **21609** |
| 2 | 4 | 4 | 118 | **13924** |
| 3 | 2 | 3 | 145 | **21025** |
| 3 | 3 | 1 | 136 | **18496** |
| 3 | 5 | 4 | 143 | **20449** |
| 3 | 2 | 5 | 146 | **21316** |
| 2 | 3 | 3 | 139 | **19321** |
| 4 | 3 | 5 | 155 | **24025** |
| 5 | 4 | 5 | 158 | **24964** |
| 5 | 4 | 3 | 138 | **19044** |
| 96 | 88 | 91 | 3569 | **512211** |
| 396 | 342 | 371 | | |
| 0.59245 | -0.31477 | 0.44812 | | |
| 0.396 | 0.396 | 0.396 | | |
| Valid | Unvalid | Valid | | |
| 1.0944 | 1.2896 | 1.5904 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Lampiran 3**

**Rumus mencari validitas**

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$= \frac{25(14640) - (102)(3569)}{\sqrt{[25(430) - (102)^2][25(512211) - (3569)^2]}}$$

$$= \frac{366000 - 364038}{\sqrt{(10750 - 10404)(12805275 - 12737761)}}$$

$$= \frac{1962}{\sqrt{(346)(67514)}}$$

$$= \frac{1962}{4833,20225}$$

$$= 0,4059$$

Ket =

$r_{xy}$ = Angka Indeks korelas “r” Product Moment

N = Banyaknya responden

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y

X = Skor yang diperoleh subyek dari seluruh item

Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item

Hasil yang dikatakan valid bila hasil $R_{xy}$ atau R hitung lebih besar dibanding R tabel atau nilai r product moment yaitu (n-2) = 23 untuk taraf kesalahan 5% yaitu sebesar 0,396. Karena r hitung atau $r_{xy}$ > nilai r product moment yaitu 0,4059 > 0,396 maka pertanyaan tersebut VALID.

**Rumus mencari Reliabilitas**

Menggunakan Rumus Alpha :

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)}\right]\left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}\right]$$

Ket =

$r_{11}$ = reliabilitas instrument

k = banyaknya butir pertanyaan atau soal yang valid

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varian butir

$\sigma^2_t$ = varian total

Untuk memperoleh jumlah varians butir terlebih dahulu dicari varian setiap butir yang sudah valid, kemudian dijumlahkan.

$\sigma^2$ (1) $= \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$

$= \frac{430 - \frac{(102)^2}{25}}{25}$

$= \frac{430 - 416{,}16}{25}$

$= 0{,}5536$

$\sigma^2$ (2) $= \frac{417 - \frac{(99)^2}{25}}{25}$ dan seterusnya

$= \frac{417 - 392{,}04}{25}$

$= 0{,}9984$

$\sum \sigma_b^2$ = 0,05536 + 0,9984 + …. dan seterusnya

$\sum \sigma_b^2$ = 22,9152

**Setelah itu mencari varian total**

Varian total ($\sigma^2_t$) $= \frac{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}}{N}$

$= \frac{512211 - \frac{(8566)^2}{25}}{25}$

$= \frac{512211 - 509510{,}44}{25}$

$= 108{,}0224$

Dimasukkan ke rumus Alpha

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)}\right]\left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}\right]$$

$$= \left(\frac{29}{(29-1)}\right)\left(1 - \frac{22,9152}{108,0224}\right)$$

$$= \left(\frac{29}{28}\right)(1 - 0,212)$$

$$= (1,036)(0,788)$$

$$= 0,816$$

**Lampiran 4**
**Motivasi Instrinsik**

| Res | 2 | 3 | 4 | 10 | 13 | 14 | 17 | 18 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| **2** | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **3** | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| **4** | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 |
| **5** | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| **6** | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| **7** | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| **8** | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| **9** | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| **10** | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| **11** | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 |
| **12** | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| **13** | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| **14** | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| **15** | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| **16** | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| **17** | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| **18** | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 |
| **19** | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| **20** | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| **21** | 3 | 3 | 1 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| **22** | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| **23** | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **24** | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| **25** | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| **Jumlah** | 99 | 110 | 75 | 106 | 105 | 104 | 100 | 96 |
| **R Hit** | 0.5807 | 0.5635 | 0.5409 | 0.5018 | 0.4978 | 0.5885 | 0.4537 | 0.5071 |
| **R Tab** | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 |
| **Ket** | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid |

| 22 | 23 | 24 | 26 | 29 | 30 | 31 | 32 | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 62 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 2 | 61 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 60 |
| 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 67 |
| 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 63 |
| 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 1 | 65 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 70 |
| 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 67 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 60 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 48 |
| 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 59 |
| 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 67 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 67 |
| 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 62 |
| 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 60 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 64 |
| 3 | 5 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 51 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 66 |
| 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 59 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 64 |
| 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 63 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 67 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 75 |
| 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 69 |
| 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 3 | 4 | 61 |
| 104 | 99 | 105 | 95 | 101 | 100 | 94 | 84 | |
| 0.5023 | -0.0204 | 0.4978 | -0.4747 | 0.5215 | 0.5204 | 0.5518 | -0.0232 | |
| 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | |
| Valid | Unvalid | Valid | Unvalid | Valid | Valid | Valid | Unvalid | |

**Lampiran 5**
**Motivasi Ekstrinsik**

| Res | 1 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| **2** | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| **3** | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 |
| **4** | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **5** | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| **6** | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| **7** | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| **8** | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| **9** | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| **10** | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| **11** | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 |
| **12** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **13** | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| **14** | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 |
| **15** | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| **17** | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **18** | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **19** | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| **20** | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **21** | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **22** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| **23** | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| **24** | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| **25** | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Jumlah** | 102 | 106 | 107 | 107 | 106 | 109 | 104 | 105 | 111 |
| **R Hit** | 0.5273 | 0.4338 | 0.5146 | -0.2434 | 0.4986 | 0.4235 | 0.4673 | 0.5876 | 0.4326 |
| **R Tab** | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 |
| **Ket** | Valid | Valid | Valid | Unvalid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid |

| 16 | 19 | 20 | 21 | 25 | 27 | 28 | 33 | 34 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 |
| 4 | 5 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 |
| 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 |
| 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 |
| 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 |
| 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 |
| 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 3 |
| 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 |
| 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 1 | 4 | 4 |
| 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 1 | 5 |
| 107 | 109 | 103 | 88 | 91 | 82 | 83 | 97 | 96 |
| 0.47811 | -0.1538 | 0.59556 | 0.4891 | 0.5824 | 0.6004 | -0.5222 | 0.5408 | 0.6358 |
| 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 | 0.396 |
| Valid | Unvalid | Valid | Valid | Valid | Valid | Unvalid | Valid | Valid |

| 35 | 36 | Total |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 84 |
| 5 | 3 | 80 |
| 5 | 3 | 70 |
| 4 | 5 | 90 |
| 3 | 4 | 82 |
| 2 | 5 | 81 |
| 3 | 5 | 89 |
| 3 | 2 | 82 |
| 4 | 1 | 73 |
| 5 | 3 | 69 |
| 5 | 3 | 78 |
| 4 | 3 | 84 |
| 4 | 5 | 81 |
| 2 | 5 | 79 |
| 3 | 4 | 84 |
| 5 | 5 | 83 |
| 4 | 4 | 67 |
| 2 | 3 | 79 |
| 3 | 1 | 77 |
| 5 | 4 | 79 |
| 2 | 5 | 83 |
| 3 | 3 | 72 |
| 3 | 5 | 80 |
| 4 | 5 | 89 |
| 4 | 3 | 77 |
| 88 | 91 | |
| -0.2807 | 0.4378 | |
| 0.396 | 0.396 | |
| Unvalid | Valid | |

**Lampiran 6**

Angket Hasil Instrumen Penelitian

**INSTRUMEN PENELITIAN**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal :

Berikan jawaban dengan tanda (√) check list pada kotak dibawah ini :

Sangat Setuju : SS

Setuju : S

Ragu-Ragu : RR

Tidak Setuju : TS

Sangat Tidak Setuju : STS

**Tabel 2. Instrumen Angket Motivasi**

| No | Pertanyaan | SS | S | RR | TS | STS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya sangat senang bertemu dengan teman disaat latihan bersama | | | | | |
| 2 | Saya ingin meraih prestasi di tingkat nasional | | | | | |
| 3 | Saya selalu hadir tepat waktu saat latihan | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Saya senang latihan karena hobi | | | | | |
| 5 | Lokasi tempat saya latihan tidak jauh dari tempat saya tinggal | | | | | |
| 6 | Saya senang , karena metode latihan yang sekarang bervariatif | | | | | |
| 7 | Saya menolong teman jika kesulitan dalam latihan | | | | | |
| 8 | Saya ingn menjadi atlet yang memiliki prestasi terbaik | | | | | |
| 9 | saya selalu mengikuti latihan sesuai dengan instruksi pelatih | | | | | |
| 10 | Saya semangat latihan karena perlengkapan dan matras nya bagus | | | | | |
| 11 | Saya senang ketika tiba waktu latihan | | | | | |
| 12 | Saya kecewa karena setiap latihan matras nya bongkar pasang | | | | | |
| 13 | Saya tetap latihan walaupun banyak teman yang malas | | | | | |
| 14 | Saya selalu membina hubungan baik dengan teman latihan | | | | | |
| 15 | Saya takut jika harus bertanding dengan lawa yang pernah mengalahkan saya | | | | | |
| 16 | Saya merasa senang setelah latihan | | | | | |
| 17 | Saya senang dengan teman latihan saya saat ini | | | | | |
| 18 | Pelatih sangat peduli dengan kesuksesan saya | | | | | |
| 19 | Saya malas bartanya jika saya tidak paham dengan penjelasan yang diberikanbpada saat latihan | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | Saya takut dihukum pelatih jikat datang terlambat | | | | | |
| 21 | Saya tidak kecewa jika saya tidak dapat melakukan program latihan yang diberikan | | | | | |
| 22 | Saya menambah jam latihan saya sendiri di luar jam latihan yang ada di kampus | | | | | |
| 23 | Saya termasuk atlet yang mementingkan hasil dibandingkan proses | | | | | |
| 24 | Saya tidak rugi jika saya tidak mengikuti latihan tanpa alasan yang mendesak | | | | | |
| 25 | Keadaan ekonomi saya mampu mendukung saya menjadi atlet yang berhasil | | | | | |
| 26 | Saya mampu membayar lebih untuk latihan tambahan di luar kampus | | | | | |
| 27 | Pelatih selalu hadir di tempat latihan | | | | | |
| 28 | Saya tidak memiliki perlengkapan pribadi yang berkualitas untuk latihan | | | | | |
| 29 | Saya kecewa karena pelatih membeda-bedakan atau pemilih terhadap atlet | | | | | |

**Lampiran 7**

**Data Keseluruhan Hasil Instrumen**

| No | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 1 |
| 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 |
| 8 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 |
| 9 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 10 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| 12 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 13 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 1 |
| 14 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 15 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 16 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| 17 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 18 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 |
| 19 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 |
| 20 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 |
| 21 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 |
| 23 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 |
| 24 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| 25 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 |
| 26 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 1 |
| 27 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 |
| 28 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| 29 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| 30 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 |

| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 115 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 111 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 111 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 115 |
| 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 90 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 111 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 123 |
| 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 101 |
| 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 102 |
| 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 105 |
| 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 100 |
| 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 105 |
| 5 | 5 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 3 | 1 | 5 | 97 |
| 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 118 |
| 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 100 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 102 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 102 |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 116 |
| 4 | 5 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 105 |
| 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 98 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 102 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 115 |
| 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 120 |
| 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 106 |
| 5 | 5 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 5 | 3 | 4 | 114 |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 109 |
| 2 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 1 | 1 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 118 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 103 |
| 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 102 |
| 3 | 5 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 100 |

Keterangan : = Dimensi Instrinsik

= Dimensi Ekstrinsik

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 29 x 5
= 145
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 29 x 1
= 29
Rentang = Maksimum - Minimum
= 145 – 29
= 116
Interval = Rentang / Kategori
= 116 / 5
= 23,2

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 125 - 145 | 0 | 0,0% |
| S | 101 - 124 | 24 | 80,0% |
| RR | 77 - 100 | 6 | 20,0% |
| TS | 52 - 76 | 0 | 0,0% |
| STS | 29 - 52 | 0 | 0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 8**

**Dimensi Instrinsik**

| No | 2 | 3 | 4 | 8 | 11 | 13 | 15 | 16 | 19 | 22 | 21 | 23 | 24 | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 43 |
| **2** | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 47 |
| **3** | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 49 |
| **4** | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 49 |
| **5** | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 40 |
| **6** | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 49 |
| **7** | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 51 |
| **8** | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 40 |
| **9** | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 47 |
| **10** | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 45 |
| **11** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 39 |
| **12** | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 47 |
| **13** | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 37 |
| **14** | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 3 | 56 |
| **15** | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 43 |
| **16** | 5 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 41 |
| **17** | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 46 |
| **18** | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 51 |
| **19** | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 41 |
| **20** | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 42 |
| **21** | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 44 |
| **22** | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 50 |
| **23** | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 53 |
| **24** | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 44 |
| **25** | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 48 |
| **26** | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 42 |
| **27** | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 2 | 5 | 4 | 1 | 1 | 48 |
| **28** | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 45 |
| **29** | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 5 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 45 |
| **30** | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 43 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 13 x 5
= 65
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 13 x 1
= 13
Rentang = Maksimum - Minimum
= 65 – 13
= 52
Interval = Rentang / Kategori
= 52 / 5
= 10,4

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 57 – 65 | 0 | 0,0% |
| S | 46 – 56 | 16 | 53,3% |
| RR | 35 – 45 | 14 | 46,7% |
| TS | 24 – 34 | 0 | 0,0% |
| STS | 13 – 23 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 9**

**Aspek Kepribadian**

| No. | 3 | 13 | 15 | 19 | 22 | 23 | 24 | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 4 | 5 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 17 |
| **2** | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 25 |
| **3** | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 23 |
| **4** | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 23 |
| **5** | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 20 |
| **6** | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 23 |
| **7** | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 26 |
| **8** | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 17 |
| **9** | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 23 |
| **10** | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 22 |
| **11** | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 21 |
| **12** | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 22 |
| **13** | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 13 |
| **14** | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 28 |
| **15** | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 19 |
| **16** | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 18 |
| **17** | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 24 |
| **18** | 3 | 1 | 3 | 5 | 2 | 4 | 5 | 23 |
| **19** | 3 | 5 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 16 |
| **20** | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 19 |
| **21** | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 23 |
| **22** | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 26 |
| **23** | 4 | 5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 26 |
| **24** | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 18 |
| **25** | 3 | 5 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 22 |
| **26** | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 18 |
| **27** | 5 | 5 | 1 | 2 | 5 | 1 | 1 | 20 |
| **28** | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 22 |
| **29** | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 19 |
| **30** | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 19 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 7 x 5
= 35
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 7 x 1
= 7
Rentang = Maksimum - Minimum
= 35 – 7
= 28
Interval = Rentang / Kategori
= 28 / 5
= 5,6

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 31 - 35 | 0 | 0,0% |
| S | 25 - 30 | 5 | 16,7% |
| RR | 19 - 24 | 18 | 60% |
| TS | 13 - 18 | 7 | 23,3% |
| STS | 7 - 12 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 10**

**Aspek Kesenangan**

| No | 4 | 11 | 16 | 21 | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 5 | 5 | 1 | 16 |
| **2** | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| **3** | 5 | 4 | 4 | 3 | 16 |
| **4** | 5 | 5 | 4 | 2 | 16 |
| **5** | 3 | 3 | 4 | 3 | 13 |
| **6** | 5 | 4 | 4 | 3 | 16 |
| **7** | 4 | 3 | 5 | 3 | 15 |
| **8** | 4 | 4 | 4 | 2 | 14 |
| **9** | 4 | 3 | 5 | 2 | 14 |
| **10** | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| **11** | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| **12** | 5 | 4 | 4 | 2 | 15 |
| **13** | 5 | 3 | 4 | 2 | 14 |
| **14** | 5 | 3 | 5 | 5 | 18 |
| **15** | 5 | 4 | 4 | 1 | 14 |
| **16** | 3 | 3 | 3 | 4 | 13 |
| **17** | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 |
| **18** | 5 | 5 | 4 | 4 | 18 |
| **19** | 5 | 4 | 5 | 1 | 15 |
| **20** | 3 | 3 | 3 | 4 | 13 |
| **21** | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| **22** | 5 | 3 | 3 | 3 | 14 |
| **23** | 5 | 5 | 4 | 4 | 18 |
| **24** | 5 | 4 | 4 | 3 | 16 |
| **25** | 4 | 5 | 5 | 2 | 16 |
| **26** | 3 | 3 | 5 | 3 | 14 |
| **27** | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 |
| **28** | 4 | 3 | 4 | 3 | 14 |
| **29** | 5 | 4 | 5 | 2 | 16 |
| **30** | 5 | 4 | 4 | 1 | 14 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 4 x 5
= 20
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 4 x 1
= 4
Rentang = Maksimum - Minimum
= 20 – 4
= 16
Interval = Rentang / Kategori
= 16 / 5
= 3,2

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 20 | 0 | 0,0% |
| S | 16 - 19 | 11 | 36,7% |
| RR | 12 - 15 | 19 | 63,3% |
| TS | 8 - 11 | 0 | 0,0% |
| STS | 4 - 7 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 11**

**Aspek Prestasi**

| No | 2 | 8 | Total |
|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 5 | 10 |
| **2** | 3 | 4 | 7 |
| **3** | 5 | 5 | 10 |
| **4** | 5 | 5 | 10 |
| **5** | 3 | 4 | 7 |
| **6** | 5 | 5 | 10 |
| **7** | 5 | 5 | 10 |
| **8** | 5 | 4 | 9 |
| **9** | 5 | 5 | 10 |
| **10** | 4 | 4 | 8 |
| **11** | 3 | 3 | 6 |
| **12** | 5 | 5 | 10 |
| **13** | 5 | 5 | 10 |
| **14** | 5 | 5 | 10 |
| **15** | 5 | 5 | 10 |
| **16** | 5 | 5 | 10 |
| **17** | 4 | 4 | 8 |
| **18** | 5 | 5 | 10 |
| **19** | 5 | 5 | 10 |
| **20** | 5 | 5 | 10 |
| **21** | 4 | 3 | 7 |
| **22** | 5 | 5 | 10 |
| **23** | 5 | 4 | 9 |
| **24** | 5 | 5 | 10 |
| **25** | 5 | 5 | 10 |
| **26** | 5 | 5 | 10 |
| **27** | 4 | 5 | 9 |
| **28** | 4 | 5 | 9 |
| **29** | 5 | 5 | 10 |
| **30** | 5 | 5 | 10 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 2 x 5
= 10
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 2 x 1
= 2
Rentang = Maksimum - Minimum
= 10 – 2
= 8
Interval = Rentang / Kategori
= 8 / 5
= 1,6

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 10 | 20 | 66,7% |
| S | 8 - 9 | 6 | 20,0% |
| RR | 6 - 7 | 4 | 13,3% |
| TS | 4 - 5 | 0 | 0,0% |
| STS | 2 - 3 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 12**

**Dimensi Ekstrinsik**

| No | 1 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 12 | 14 | 17 | 18 | 20 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | Total |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 72 |
| **2** | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 64 |
| **3** | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 62 |
| **4** | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 66 |
| **5** | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 50 |
| **6** | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 62 |
| **7** | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 72 |
| **8** | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 61 |
| **9** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 55 |
| **10** | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 60 |
| **11** | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 61 |
| **12** | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 58 |
| **13** | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 1 | 5 | 60 |
| **14** | 5 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 62 |
| **15** | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 57 |
| **16** | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 61 |
| **17** | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 56 |
| **18** | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4 | 65 |
| **19** | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 64 |
| **20** | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 56 |
| **21** | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 58 |
| **22** | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 65 |
| **23** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 4 | 67 |
| **24** | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 62 |
| **25** | 5 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 3 | 4 | 66 |
| **26** | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 67 |
| **27** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 70 |
| **28** | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 58 |
| **29** | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 57 |
| **30** | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 57 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 16 x 5
= 80
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 16 x 1
= 16
Rentang = Maksimum - Minimum
= 80 – 16
= 64
Interval = Rentang / Kategori
= 64 / 5
= 12, 8

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 68 - 80 | 3 | 10,0% |
| S | 55 - 67 | 26 | 86,7% |
| RR | 42 - 54 | 1 | 3,3% |
| TS | 29 - 41 | 0 | 0,0% |
| STS | 16 - 28 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 13**

**Aspek Fasilitas**

| No. | **5** | **10** | **12** | **Total** |
|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 5 | 4 | 14 |
| **2** | 4 | 4 | 4 | 12 |
| **3** | 3 | 3 | 5 | 11 |
| **4** | 5 | 4 | 5 | 14 |
| **5** | 2 | 4 | 2 | 8 |
| **6** | 3 | 3 | 5 | 11 |
| **7** | 3 | 5 | 4 | 12 |
| **8** | 2 | 5 | 5 | 12 |
| **9** | 4 | 5 | 4 | 13 |
| **10** | 3 | 3 | 4 | 10 |
| **11** | 3 | 5 | 4 | 12 |
| **12** | 3 | 3 | 4 | 10 |
| **13** | 2 | 2 | 5 | 9 |
| **14** | 1 | 5 | 5 | 11 |
| **15** | 4 | 4 | 3 | 11 |
| **16** | 3 | 4 | 4 | 11 |
| **17** | 3 | 4 | 3 | 10 |
| **18** | 4 | 4 | 5 | 13 |
| **19** | 2 | 5 | 4 | 11 |
| **20** | 2 | 3 | 3 | 8 |
| **21** | 3 | 3 | 4 | 10 |
| **22** | 4 | 5 | 5 | 14 |
| **23** | 5 | 5 | 4 | 14 |
| **24** | 3 | 5 | 4 | 12 |
| **25** | 1 | 5 | 5 | 11 |
| **26** | 2 | 4 | 5 | 11 |
| **27** | 5 | 3 | 5 | 13 |
| **28** | 3 | 2 | 5 | 10 |
| **29** | 1 | 3 | 4 | 8 |
| **30** | 4 | 4 | 3 | 11 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 3 x 5
= 15
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 3 x 1
= 3
Rentang = Maksimum - Minimum
= 15 – 3
= 12
Interval = Rentang / Kategori
= 12 / 5
= 2,4

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 15 | 0 | 0,0% |
| S | 12 -- 14 | 12 | 40,0 |
| RR | 9 -- 11 | 15 | 50,0% |
| TS | 6 -- 8 | 3 | 10,0% |
| STS | 3 -- 5 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 14**

**Aspek Metode Latihan**

| No | 6 | 9 | Total |
|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 5 | 10 |
| **2** | 5 | 4 | 9 |
| **3** | 4 | 4 | 8 |
| **4** | 5 | 5 | 10 |
| **5** | 3 | 3 | 6 |
| **6** | 4 | 4 | 8 |
| **7** | 5 | 5 | 10 |
| **8** | 4 | 4 | 8 |
| **9** | 3 | 3 | 6 |
| **10** | 4 | 5 | 9 |
| **11** | 3 | 3 | 6 |
| **12** | 5 | 5 | 10 |
| **13** | 4 | 5 | 9 |
| **14** | 5 | 5 | 10 |
| **15** | 4 | 4 | 8 |
| **16** | 4 | 4 | 8 |
| **17** | 4 | 4 | 8 |
| **18** | 5 | 4 | 9 |
| **19** | 5 | 5 | 10 |
| **20** | 4 | 4 | 8 |
| **21** | 4 | 4 | 8 |
| **22** | 5 | 4 | 9 |
| **23** | 5 | 5 | 10 |
| **24** | 2 | 4 | 6 |
| **25** | 5 | 4 | 9 |
| **26** | 5 | 5 | 10 |
| **27** | 5 | 5 | 10 |
| **28** | 4 | 4 | 8 |
| **29** | 4 | 5 | 9 |
| **30** | 4 | 4 | 8 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 2 x 5
= 10
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 2 x 1
= 2
Rentang = Maksimum - Minimum
= 10 – 2
= 8
Interval = Rentang / Kategori
= 8 / 5
= 1,6

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 10 | 9 | 30,0% |
| S | 8 -- 9 | 17 | 56,7% |
| RR | 6 -- 7 | 4 | 13,3% |
| TS | 4 -- 5 | 0 | 0,0% |
| STS | 2 -- 3 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 15**

**Aspek Pertemanan**

| No | 1 | 7 | 14 | 17 | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| **2** | 5 | 5 | 4 | 5 | 19 |
| **3** | 5 | 4 | 4 | 4 | 17 |
| **4** | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| **5** | 4 | 4 | 4 | 3 | 15 |
| **6** | 5 | 4 | 4 | 4 | 17 |
| **7** | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 |
| **8** | 5 | 4 | 4 | 5 | 18 |
| **9** | 5 | 4 | 4 | 2 | 15 |
| **10** | 4 | 4 | 4 | 5 | 17 |
| **11** | 3 | 4 | 3 | 3 | 13 |
| **12** | 5 | 4 | 4 | 5 | 18 |
| **13** | 5 | 4 | 4 | 5 | 18 |
| **14** | 5 | 4 | 5 | 5 | 19 |
| **15** | 5 | 4 | 4 | 3 | 16 |
| **16** | 5 | 3 | 3 | 4 | 15 |
| **17** | 4 | 4 | 3 | 3 | 14 |
| **18** | 5 | 3 | 4 | 5 | 17 |
| **19** | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 |
| **20** | 4 | 4 | 5 | 3 | 16 |
| **21** | 5 | 4 | 4 | 4 | 17 |
| **22** | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 |
| **23** | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 |
| **24** | 5 | 4 | 4 | 4 | 17 |
| **25** | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| **26** | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 |
| **27** | 5 | 5 | 5 | 2 | 17 |
| **28** | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| **29** | 5 | 4 | 4 | 5 | 18 |
| **30** | 5 | 4 | 4 | 3 | 16 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 4 x 5
= 20
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 4 x 1
= 4
Rentang = Maksimum - Minimum
= 20 – 4
= 16
Interval = Rentang / Kategori
= 16 / 5
= 3,2

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 20 | 3 | 10,0% |
| S | 16 -- 19 | 21 | 70,0% |
| RR | 12 -- 15 | 6 | 20,0% |
| TS | 8 -- 11 | 0 | 0,0% |
| STS | 4 -- 7 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 16**

**Aspek Pelatih**

| No. | 18 | 20 | 27 | 29 | Total |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 5 | 5 | 2 | 4 | 16 |
| **2** | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| **3** | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| **4** | 4 | 4 | 3 | 4 | 15 |
| **5** | 4 | 3 | 3 | 3 | 13 |
| **6** | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| **7** | 4 | 4 | 5 | 5 | 18 |
| **8** | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| **9** | 4 | 3 | 5 | 3 | 15 |
| **10** | 4 | 5 | 4 | 2 | 15 |
| **11** | 2 | 3 | 5 | 4 | 14 |
| **12** | 3 | 2 | 3 | 4 | 13 |
| **13** | 5 | 2 | 3 | 5 | 15 |
| **14** | 3 | 5 | 3 | 4 | 16 |
| **15** | 5 | 3 | 3 | 2 | 13 |
| **16** | 4 | 4 | 4 | 5 | 17 |
| **17** | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| **18** | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| **19** | 5 | 4 | 2 | 5 | 16 |
| **20** | 3 | 3 | 4 | 4 | 14 |
| **21** | 3 | 4 | 4 | 4 | 15 |
| **22** | 4 | 4 | 3 | 2 | 13 |
| **23** | 4 | 2 | 5 | 4 | 15 |
| **24** | 4 | 4 | 4 | 4 | 16 |
| **25** | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 |
| **26** | 4 | 5 | 5 | 4 | 18 |
| **27** | 5 | 5 | 5 | 4 | 19 |
| **28** | 4 | 3 | 4 | 4 | 15 |
| **29** | 5 | 3 | 4 | 1 | 13 |
| **30** | 5 | 3 | 3 | 2 | 14 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 4 x 5
= 20
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 4 x 1
= 4
Rentang = Maksimum - Minimum
= 20 – 4
= 16
Interval = Rentang / Kategori
= 16 / 5
= 3,2

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 20 | 3 | 10,0% |
| S | 16 -- 19 | 21 | 70,0% |
| RR | 12 -- 15 | 6 | 20,0% |
| TS | 8 -- 11 | 0 | 0,0% |
| STS | 4 -- 7 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Lampiran 17**

**Aspek Ekonomi**

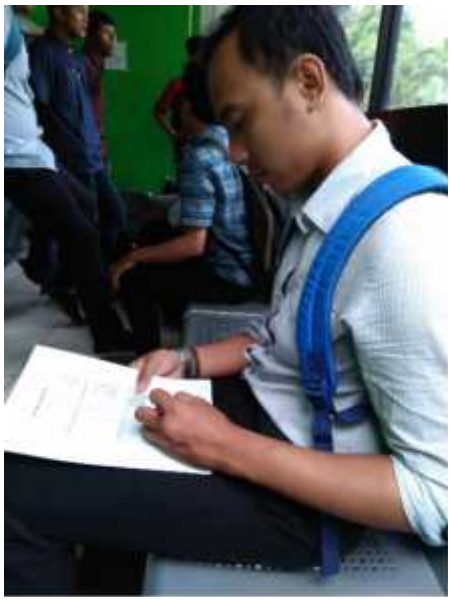
| No. | 25 | 26 | 28 | Total |
|---|---|---|---|---|
| **1** | 4 | 4 | 5 | 13 |
| **2** | 3 | 3 | 3 | 9 |
| **3** | 4 | 4 | 2 | 10 |
| **4** | 4 | 4 | 4 | 12 |
| **5** | 2 | 2 | 4 | 8 |
| **6** | 4 | 4 | 2 | 10 |
| **7** | 5 | 4 | 4 | 13 |
| **8** | 4 | 2 | 2 | 8 |
| **9** | 2 | 2 | 2 | 6 |
| **10** | 2 | 3 | 4 | 9 |
| **11** | 5 | 5 | 5 | 15 |
| **12** | 3 | 3 | 2 | 8 |
| **13** | 5 | 3 | 1 | 9 |
| **14** | 3 | 2 | 1 | 6 |
| **15** | 4 | 4 | 1 | 9 |
| **16** | 3 | 3 | 4 | 10 |
| **17** | 4 | 4 | 3 | 11 |
| **18** | 5 | 5 | 1 | 11 |
| **19** | 4 | 3 | 1 | 8 |
| **20** | 5 | 4 | 2 | 11 |
| **21** | 3 | 2 | 3 | 8 |
| **22** | 4 | 4 | 2 | 10 |
| **23** | 5 | 2 | 2 | 9 |
| **24** | 5 | 2 | 4 | 11 |
| **25** | 1 | 3 | 3 | 7 |
| **26** | 3 | 3 | 3 | 9 |
| **27** | 4 | 3 | 5 | 12 |
| **28** | 4 | 4 | 3 | 11 |
| **29** | 4 | 4 | 1 | 9 |
| **30** | 4 | 4 | 1 | 9 |

Skor Maksimum = Item x Skor Tertinggi
= 3 x 5
= 15
Skor Minimum = Item x Skor Terendah
= 3 x 1
= 3
Rentang = Maksimum - Minimum
= 15 – 3
= 12
Interval = Rentang / Kategori
= 12 / 5
= 2,4

| Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|---|---|---|---|
| SS | 15 | 1 | 3,3% |
| S | 12 -- 14 | 4 | 13,3% |
| RR | 9 -- 11 | 17 | 56,7% |
| TS | 6 -- 8 | 8 | 26,7% |
| STS | 3 -- 5 | 0 | 0,0% |
| Total | | 30 | 100% |

**Dokumentasi Penelitian**

Pengarahan dari peneliti untuk pengisian angket



Beberapa mahasiswa cabang olahraga taekwondo mengisi angket motivasi

Foto bersama beberapa mahasiswa cabang olahraga taekwondo UNJ

Keluarga Besar Team Taekwondo UNJ

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI , DAN PENDIDIKAN TINGGI
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**
Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV :4893982
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Building Future Leaders

Nomor : **3027/UN39.12/KM/2017** **5 Juli 2017**
Lamp. : -
H a l : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi**

Yth. **Ketua UKM Taekwondo**
**Universitas Negeri Jakarta**

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

| | | |
|---|---|---|
| N a m a | : | **Aulia Fitri Illahi Al Islamy** |
| Nomor Registrasi | : | 6135127763 |
| Program Studi | : | Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Fakultas | : | Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta |
| No. Telp/HP | : | 085781209880 |

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

**"Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Konsistensi Latihan Pada Cabang Olahraga Taekwondo"**

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

**Tembusan :**
1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

KLUB TAEKWONDO
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Jak
Telp. 082110606393 - 081286361912

Nomor : TKDUNJ.034/VII/2017 Jakarta, 7 Juli 2017
Lamp : -
Hal : Balasan Permohonan Izin Penelitain

Salam Olahraga,

Sehubungan dengan nomor surat **3027/UN39.12/KM/2017** yang berisi permohonan izin penelitian.

Dengan ini menyatakan bahwa :

| | |
|---|---|
| Nama | : Aulia Fitri Illahi Al Islamy |
| No Reg | : 6135127763 |
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Strata | : S1 |
| Angkatan | : 2012 |

Nama tersebut diizinkan untuk melakukan penelitan skripsi pada mahasiswa Klub Taekwondo Universitas Negeri Jakarta. Dengan Judul Skripsi " **Pengaruh Motivasi Instrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Konsistensi Latihan Pada Cabang Olahraga Taekwondo** "

Demikian Surat izin ini diberikan dan dapat diguankan sebaik-baiknya.

Ketua Klub Taekwondo UNJ

( Surya Aji Prasetiyo )
NIM. 6135141348

# SURAT KETERANGAN VALIDITAS

**Yang bertanda tangan dibawah ini :**

Nama : Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd

Jabatan : Dosen Ahli Taekwondo

**Dengan ini menyatakan bahwa :**

Nama : Aulia Fitri Illahi Al Islamy

No. Reg : 6135127763

Prodi : Pendidikan Jasmani

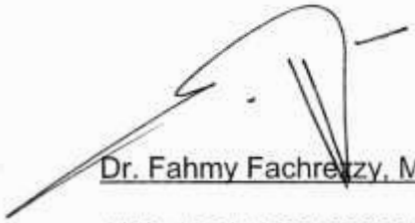
Fakultas : Ilmu Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa Intrument penelitian tentang variable motivasi yang berjudul PENGARUH MOTIVASI INSTRINSIK DAN MOTIVASI EKSTRINSIK TERHADAP KONSISTENSI LATIHAN PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO. Cocok atau Valid untuk digunakan dalam penelitian ini.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juli 2017

Yang memvalidasi,



Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd

NIP. 196411261988031002

# SURAT KETERANGAN VALIDITAS

**Yang bertandatangan dibawah ini :**

Nama : Juriana, M.Si, Psi

Jabatan : Dosen Ahli Psiokolgi Olahraga

**Dengan ini menyatakan bahwa**:

Nama : Aulia Fitri Illahi Al Islamy

No. Reg : 6135127763

Prodi : PendidikanJasmani

Fakultas : Ilmu Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa Intrument penelitian tentang variable motivasi yang berjudul **PENGARUH MOTIVASI INSTRINSIK DAN MOTIVASI EKSTRINSIK TERHADAP KONSISTENSI LATIHAN PADA CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**. Cocok atau Valid untuk digunakan dalam penelitian ini.

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 7 Juli 2017

Yang memvalidasi,

Juriana, M.Si, Psi

NIP. 197802172006041001

# RIWAYAT HIDUP

| | |
|---|---|
| Nama | : Aulia Fitri Illahi Al Islamy |
| Tempat Tanggal Lahir | : Jakarta, 08 Februari 1995 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Golongan Darah | : A |
| Alamat | : Jalan. Banjir Kanal no:14,<br>Rt:08/Rw:01, Grogol,<br>Grogol Petamburan,<br>Jakarta Barat |
| Agama | : Islam |
| Status | : Belum Menikah |
| Pekerjaan | : Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta |
| Kewarganegaraan | : WNI |
| Email | : auliaf95@gmail.com |
| No. HP | : 085779672508 |
| Riwayat Pendidikan | : - SD Swasta Sumbangsih Grogol, 2000 - 2006<br>- SMP Negeri 39 Jakarta Pusat, 2006 - 2009<br>- SMAS Daar El-Qolam III Tangerang, 2009 – 2012<br>- Universitas Negeri Jakarta, 2012 - 2017 |
| Data Prestasi | : |

1. Tingkat Pra Junior

Tahun 2004 : - Juara III Pekan Olahraga dan Seni se-DKI
- Juara I Kejuaraan 7th PT. Persero Taspen

Tahun 2005 : - Juara I Championship Taekwondo Academy

Tahun 2006 : - Juara I Olimpic 88’ Cup

2. Tingkat Junior

Tahun 2007 : - Juara III Invitasi Taekwondo Private Cup 1
- Juara I Invitasi Taekwondo Art Cup Antar SD dan SMP

Tahun 2008 : - Juara III Kejuaraan Taekwondo Pra Juinor & Junior se-DKI

Tahun 2009 – 2011 Sekolah Pondok Pesantren di Tangerang

3. Tingkat Senior

Tahun 2012 : - Juara III 28th UNJ Taekwondo Championship se-Jabodetabek

Tahun 2013 : - Juara I Pengkot T.I se- Jakarta Timur
- Juara I Kejuaraan Nasional Ganesha CUP V

Tahun 2014 : - Juara II Invitasi Cabang Olahraga Beladiri Provinsi DKI
- Juara I Kejuaraan Cabang Taekwondo Jakarta Timur
- Juara II Kejuaraan Daerah DKI
- Juara I Kejuaraan Nasional Antar PPLM dan UKM KEMENPORA

Tahun 2015 : - Juara III KTB CUP
- Juara I The 13th FEUI CUP
- Juara I Kejuaraan Nasional UNS Taekwondo Championship IV

Tahun 2016 : - Juara I Kejuaraan Nasional Antar Mahasiswa di Mataram