

## RINGKASAN

### MONALISA RANDA Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Motivasi Atlet Sasana Wushu Inti Bayangan Jakarta Dalam Mengikuti Pemanasan 2014.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 – 20 Juli 2014 pada hari sabtu dan minggu tiap pukul 16.00 – 18.00 WIB bertempat di hall *wushu* Stadion Gelora Bung Karno (GBK) pintu 1 Senayan Jakarta Selatan, bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan *pre-eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini peneliti mengambil 20 orang anak yang dijadikan sampel yang terdiri dari 10 laki-laki dan 10 perempuan.

Pelaksanaan penelitian menggunakan rumus  $O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$  Yaitu :  $O_1$  pembagian angket sebelum perlakuan, X perlakuan, dan  $O_2$  pembagian angket setelah perlakuan. untuk mengetahui peningkatan motivasi atlet peneliti memberikan perlakuan sebanyak 3 kali selama 3 hari dalam bentuk permainan.

Setelah memberikan perlakuan selama 3 hari, peneliti telah mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rata-rata motivasi atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu meningkatnya motivasi atlet. Adapun data kondisi awal pada atlet adalah nilai terendah 80, nilai tertinggi 114, dan nilai rata-rata 95,5, sedangkan data kondisi akhir pada atlet adalah nilai terendah 95, nilai tertinggi 142, dan nilai rata-rata 122,35.

Dari perhitungan statistik menggunakan *Microsoft excel* diperoleh t-hitung sebesar 8,257 sementara dengan derajat bebas sebesar 19, diperoleh

t-tabel sebesar 2,093. Karena t-hitung > t-tabel serta tingkat signifikansi sebesar 0,00, Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesa alternative ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa motivasi atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta dalam mengikuti pemanasan 2014 dipengaruhi oleh penerapan metode bermain.

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat ALLAH SWT atas rahmat dan hidayah-nya kepada penulis sehingga penelitian yang berjudul “Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Motivasi Atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta Dalam Mengikuti Pemanasan 2014”, yang merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Drs. Iwan Barata, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Olahraga Rekreasi, Hartman Nugraha, M.Pd, selaku Sekertaris Jurusan Olahraga Rekreasi, Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi, Dr. Sri Nuraini, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing I, Juriana, M. Si.,Psi, selaku Dosen Pembimbing 2, Ahmad Rivai selaku Guru Besar Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta, Bapak dan Ibu Dosen yang telah mengajarkan banyak ilmu kepada penulis selama menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ). Terima kasih untuk teman-teman Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi 2008 dan Olahraga Rekreasi 2009, dan 2010, teman-teman atlet *wushu* DKI dan para pengurus dan pelatih yang telah mendukung dan mengijinkan saya ijin beberapa hari tidak mengikuti latihan untuk menyelesaikan skripsi saya ini.

Akhirnya rasa terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada Ayahanda, terima kasih karena tanpamu aku takkan pernah lahir di dunia ini. Untuk mama tak ada kata-kata yang bisa menggambarkan semua kasih sayangmu kepadaku, yang berjuang sendirian, terima kasih mama untuk membesarkan anakmu ini yang belum bisa membuatmu bahagia sampai saat ini. Terima kasih buat paman dan tante saya yang sudah menjadi orang tua angkat saya dan telah memberikan banyak pelajaran tentang kehidupan, terima kasih kakak, adik, dan keluarga besarku, serta buat teman-teman terima kasih untuk doa dan dukungannya sehingga skripsi ini Alhamdulillah dapat diselesaikan dengan baik dan semoga ALLAH SWT membalas semua kebaikan kalian kepada saya amiin.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang dapat membangun guna melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini penulis berharap dari rekan-rekan dan pembaca sekalian. Akhirnya peneliti berharap semoga Skripsi ini bisa bermanfaat amiin.

Jakarta, 29 Juli 2014

M.R

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| <b>Ringkasan</b> .....                              | i    |
| <b>Kata Pengantar</b> .....                         | iii  |
| <b>Daftar Isi</b> .....                             | v    |
| <b>Dafta Gambar</b> .....                           | vii  |
| <b>Daftar Tabel</b> .....                           | viii |
| <b>Daftar Lampiran</b> .....                        | ix   |
| <br>  |      |
| <b>Bab I. Pendahuluan</b>                           |      |
| A. Latar Belakang Masalah.....                      | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                        | 5    |
| C. Pembatasan Masalah.....                          | 5    |
| D. Perumusan Masalah.....                           | 6    |
| E. Kegunaan Penelitian.....                         | 6    |
| <br>  |      |
| <b>Bab II. Kerangka Teori dan Kerangka Berfikir</b> |      |
| A. Kerangka Teori.....                              | 8    |
| 1. Metode Bermain.....                              | 8    |
| 2. Motivasi.....                                    | 13   |
| 3. Pemanasan.....                                   | 15   |
| 4. Olahraga Wushu.....                              | 19   |
| B. Kerangka Berfikir.....                           | 21   |

|   |           |
|---|-----------|
| C. Hipotesis Penelitian.....            | 23        |
| <b>Bab III. Metodologi Penelitian</b>   |           |
| A. Tujuan Penelitian.....               | 24        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian.....     | 24        |
| C. Metode Penelitian.....               | 25        |
| D. Populasi dan Sampel.....             | 26        |
| E. Langkah-langkah Umum Penelitian..... | 27        |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....         | 27        |
| G. Teknik Pengolaan Data.....           | 37        |
| <b>Bab IV. Hasil Penelitian</b>         |           |
| A. Deskripsi Data.....                  | 39        |
| B. Pengujian Hipotesis.....             | 43        |
| C. Pembahasan.....                      | 45        |
| <b>Bab V. Kesimpulan dan Saran</b>      |           |
| A. Kesimpulan.....                      | 50        |
| B. Saran.....                           | 50        |
| <b>Daftar Pustaka.....</b>              | <b>52</b> |
| <b>Lampiran.....</b>                    | <b>54</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| <b>Gambar 1.</b> Permainan lempar tembak.....                     | 31 |
| <b>Gambar 2.</b> Permainan buah jongkok.....                      | 33 |
| Gambar 3. Permainan kupu-kupu hinggap.....                        | 35 |
| <b>Gambar 3.</b> Histogram kondisi awal atlet.....                | 41 |
| <b>Gambar 4.</b> Histogram kondisi akhir atlet.....               | 42 |
| <b>Gambar 5.</b> Atlet berdoa sebelum memulai latihan.....        | 88 |
| <b>Gambar 6.</b> Pengarahan pelatih.....                          | 88 |
| <b>Gambar 7.</b> Permainan kupu-kupu hinggap 1.....               | 89 |
| <b>Gambar 8.</b> Permainan kupu-kupu hinggap 2.....               | 89 |
| <b>Gambar 9.</b> Permainan lempar tembak 1.....                   | 90 |
| <b>Gambar 10.</b> Permainan lempar tembak 2.....                  | 90 |
| <b>Gambar 11.</b> Permainan buah jongkok 1.....                   | 91 |
| <b>Gambar 12.</b> Permainan buah jongkok 2.....                   | 91 |
| <b>Gambar 13.</b> Atlet sedang melakukan aktivitas latihan 1..... | 92 |
| <b>Gambar 14.</b> Atlet sedang melakukan aktivitas latihan 2..... | 92 |
| <b>Gambar 15.</b> Berfoto bersama atlet dan pelatih.....          | 93 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabel 1.</b> Desain penelitian <i>one group pre-test post-test design</i> ..... | 25 |
| <b>Table 2.</b> Kisi-kisi angket uji coba instrumen.....                           | 29 |
| <b>Tabel 3.</b> Deskripsi data awal dan akhir.....                                 | 39 |
| <b>Table 4.</b> Distribusi frekuensi data awal.....                                | 40 |
| <b>Table 5.</b> Distribusi frekuensi data akhir.....                               | 42 |
| <b>Table 6.</b> Penghitungan statistik.....  | 44 |
| <b>Table 7.</b> Rincian program latihan.....                                       | 44 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| <b>Lampiran 1.</b> Catatan lapangan saat penelitian.....              | 54 |
| <b>Lampiran 2.</b> Kisi-kisi uji coba instrumen motivasi.....         | 62 |
| <b>Lampiran 3.</b> Angket uji coba instrumen motivasi.....            | 63 |
| <b>Lampiran 4.</b> Uji coba validitas instrumen dimensi tergerak..... | 66 |
| <b>Lampiran 5.</b> Uji coba validitas instrumen dimensi rasa.....     | 68 |
| <b>Lampiran 6.</b> Uji coba validitas instrumen dimensi tujuan.....   | 70 |
| <b>Lampiran 7.</b> Keseluruhan data yang valid.....                   | 72 |
| <b>Lampiran 8.</b> Kisi-kisi instrumen motivasi.....                  | 74 |
| <b>Lampiran 9.</b> Angket penilaian.....                              | 75 |
| <b>Lampiran 10.</b> Daftar hasil penilaian tes awal.....              | 79 |
| <b>Lampiran 11.</b> Daftar hasil penilaian tes akhir.....             | 80 |
| <b>Lampiran 12.</b> Hasil tes awal dan tes akhir.....                 | 81 |
| <b>Lampiran 13.</b> Foto pelaksanaan penelitian.....                  | 88 |