

Lampiran 1. Catatan lapangan pada saat penelitian

Catatan lapangan 1

Hari/tanggal : Minggu/ 6 Juli 2014

Jam : 16.00 – 18.00 WIB

Tempat : Hall *wushu* GBK

Jumlah Atlet : 20 orang

Tepat pukul 16.00 WIB pelatih meniupkan peluit dan sontak semua atlet berlarian memsuki barisan, pelatih membuka latihan dengan mengucapkan salam dan berdoa, setelah itu pelatih memberitahukan ke pada para atlet bahwa akan diadakan penelitian dan yang disebutkan namanya segera maju kedepan. Peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian dan membagikan angket tingkat motivasi kepada 40 anak (populasi) untuk mengetahui tingkat motivasi dan 20 anak yang memiliki tingkat motivasi terendah akan dijadikan sampel.

Setelah pengisian angket selesai, para atlet langsung mengikuti progam latihan yang dibeikan para pelatih.

Catatan lapangan 2

Hari/tanggal : Sabtu/ 12 Juli 2014

Jam : 16.00 – 18.00 WIB

Tempat : Hall *wushu* GBK

Jumlah Atlet : 20 orang

Catatan deskripsi:

Tepat pukul 16.00 WIB pelatih meniupkan peluit dan sentak semua atlet berlarian memsuki barisan, pelatih membuka latihan dengan mengucapkan salam dan berdoa, setelah itu pelatih memberitahukan ke pada para atlet bahwa akan diadakan penelitian dan yang disebutkan namanya segera maju kedepan . karena sebelumnya peneliti telah menjelaskan maksud dari penelitian dan melakukan uji populasi 40 anak dan telah didapatkan 20 anak untuk dijadikan objek penelitian jadi peneliti langsung memanggil 20 atlet yang memiliki motivasi terendah kedepan untuk dipisahkan dalam mengikuti pemanasan.

Peneliti membariskan atlet dalam 4 shaf, peneliti menyapa atlet dan memberitahukan aturan permainan dari permainan kupu-kupu hinggap. Terlihat ada beberapa siswa yang masih bingung dan tidak mengerti tetapi setelah peneliti menjelaskan secara rinci dan perlahan atlet mulai mengerti walaupun masih ada yang sedikit bingung. Peneliti mulai membariskan atlet seperti penjuru mata angin dengan tiap

baris terdapat 4 orang dan mengambil 2 anak untuk utuk dijadikan kupu-kupu jaga dan kupu-kupu hinggap.

Pada saat permainan di muliai masih ada 1, 2 atlet yang masih bingung tetapi setelah permainan berlangsung mereka mulai paham dan mengerti aturan bermainnya. Dalam permainan ini masih ada beberapa atlet yang masih kurang antusias dalam melakukan permainan tetapi ada juga beberapa atlet yang sangat bersemangat dalam berlari sampai terjatuh-jatuh lalu berdiri kembali dan mulai berlari lagi.

Catatan lapangan 3

Hari/tanggal : Minggu/ 13 Juli 2014

Jam : 16.00 – 18.00 WIB

Tempat : Tribun *wushu* GBK

Jumlah Atlet : 20 orang

Tepat pukul 16.00 WIB seperti biasanya pelatih meniupkan peluit dan sontak semua atlet berlarian memsuki barisan, pelatih membuka latihan dengan mengucapkan salam dan berdoa, setelah itu pelatih memberitahukan kepada para atlet yang kemaren telah mengikuti pemanasan bersama ka mona segera ke depan dan mengikuti ka mona. Peneliti membariskan atlet 2 saf sontak ada 1 atlet yang bertanya “ ka hari ini kita mau main apa?”, lalu peneliti menjawab “pokokya permainan yang lebih seru dari yang kemarin”, para atlet pun merasa senang dan tidak sabar memulai permainan.

Setelah peneliti menjelaskan aturan permainan lempar tembak atlet dibagi 2 kelompok, yang dimana 1 kelompok berada di luar garis lingkaran/kotak untuk jaga dan satu kelompok di dalam kotak. Para atlet mulai antusias dalam bermain , mereka berusaha menghindari bola dengan gerakan tubuh yang lincah ada yang sengaja menjatuhkan diri untuk menghindari bola lalu berdiri kembali, dan anak yang diluar berteriak untuk meminta bola kepada temannya karena dia yang ingin melempar. Permainan terlihat seru dan para atlet terlihat sangat menikmati permainan. Setelah

permainan selesai para atlet melakukan peregangan dan bersiap melakukan latihan inti bersama teman-teman yang lain.

Catatan lapangan 4

Hari/tanggal : Sabtu/ 19 Juli 2014

Jam : 16.00 – 18.00 WIB

Tempat : Hall *wushu* GBK

Jumlah Atlet : 20 orang

Tepat pukul 16.00 WIB seperti biasanya pelatih meniupkan peluit dan sontak semua atlet berlarian memsuki barisan, pelatih membuka latihan dengan mengucapkan salam dan berdoa, setelah itu pelatih memberitahukan ke pada para atlet yang kemaren telah mengikuti pemanasan bersama ka mona segera ke depan dan mengikuti ka mona. Peneliti membawa atlet yang akan diberikan perlakuan, atlet dibariskan 2 shaf dan peneliti menyapa atlet “hai”, atlet menjawab “hallo”, setelah itu peneliti menjelaskan aturan permainan buah jongkok, seperti biasa ada beberapa anak yang tidak mengerti dan masih bingung tetapi setelah peneliti memulai permainan dan memilih 2 atlet untuk jaga dan dikejar barulah mereka mengerti. Karena peneliti melihat atlet merasa jenuh menunggu giliran untuk dikejar maka peneliti mengambil inisiatif untuk mengambil 2 pasangan lagi untuk saling mengejar jadi ada 3 pasang yang saling mengejar, dengan aturan yang baru atlet terlihat lebih antusias dan lebih berkonsentrasi dan sigap dalam bermain. Setelah permainan selesai seperti biasa atlet melakukan peregangan dan bersiap untuk melakukan latihan inti. Karena pada hari ke 2 dan 3 peneliti menganggap bahwa penelitian ini telah berhasil dan selesai pada hari ini dan pada hari berikutnya

peneliti membeikan angket tingkat motivasi untuk mengetahui hasil sebelum dan sesudah penelitian apakah ada perbedaan.

Catatan lapangan 5

Hari/tanggal : Sabtu/ 19 Juli 2014

Jam : 16.00 – 18.00 WIB

Tempat : Hall *wushu* GBK

Jumlah Atlet : 20 orang

Seperti biasanya tepat pukul 16.30 WIB pelatih mengumpulkan atlet untuk memulai program latihan dan sebelum latihan dibubarkan pelatih langsung memanggil 20 anak yang dijadikan sampel untuk mengisi angket tingkat motivasi yang telah disiapkan dan setelah mengisi angket, 20 anak tersebut langsung masuk kedalam barisan untuk pembubaran latihan, dan sebelum meninggalkan lapangan peneliti tidak lupa mengucapkan perpisahan dan ucapan terima kasih kepada para atlet dan pelatih.

Lampiran 2

Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Motivasi Dalam Mengikuti Pemanasan Dengan

Metode Bermain

Dimensi	Indikator	SOAL	SOAL
		FAVORABEL	UNFAVORABEL
Tergerak	Atlet berkeinginan kuat untuk mengikuti pemanasan	4, 17	20, 26
	Atlet tergerak untuk aktif dalam mengikuti pemanasan yang diberikan	18, 30	5, 34
	Atlet berenergi dalam mengikuti pemanasan	9, 35	31
Rasa	Atlet merasa membutuhkan kegiatan pemanasan	11, 19	10
	Atlet merasa senang dan gembira saat melakukan pemanasan	2, 8	15, 24,
	Atlet terlibat penuh dari awal hingga akhir pemanasan	1, 14, 36	23, 25, 27
Tujuan	Atlet mengerti betul pentingnya kegiatan pemanasan	3, 29, 33	6, 32
	Atlet berusaha mengatasi kesulitan yang dialami dalam pemanasan	7, 28	12, 22
	Atlet mengikuti aturan permainan dalam pemanasan	13	16, 21

Lampiran 3

Angket Uji Coba Instrumen motivasi

Angket Penilaian Penerapan Metode Bermain Untum Meningkatkan Motivasi

Identitas Responden

Nama Lengkap : _____

Jenis kelamin : _____

Usia : ____ Tahun

1. Petunjuk Pengisian Angket

Berikut ini adalah pertanyaan-pertanyaan tentang motivasi khususnya dalam melakukan kegiatan pemanasan. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan dan jawablah sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Berilah jawaban dengan memberikan tanda (\checkmark) chek list pada kolom yang tersedia dibawah ini. Data ini semata-mata untuk tujuan penelitian dan jawaban anda Akan dijamin kerahasiaanya. Terimakasih.

KETERANGAN : SS = Sangat Setuju
 S = Setuju
 RR = Ragu-ragu
 TS = Tidak Setuju
 STS = Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya melakukan pemanasan dari awal hingga akhir					
2.	Pada saat pemanasan saya merasa gembira					
3.	Menurut saya, pemanasan dapat mencegah terjadinya cedera pada saat latihan					
4.	Saya mempunyai keinginan yang tinggi dalam mengikuti pemanasan					
5.	Saya malas menggerakkan tubuh dalam mengikuti					

	pemanasan yang diberikan					
6.	Bagi saya pemanasan tidak penting untuk dilakukan					
7.	Saya berusaha mengatasi kesulitan saat pemanasan					
8.	Saya merasa senang ketika kegiatan pemanasan akan dimulai					
9.	Saya berenergi dalam mengikuti pemanasan					
10.	Saya merasa pemanasan mengurangi waktu latihan saya					
11.	Saya merasa waktu pemanasan yang diberikan pelatih masih kurang					
12.	Saya tidak mau melakukan gerakan yang sulit dalam pemanasan					
13.	Saya mematuhi peraturan yang diberikan saat pemanasan					
14.	Saya mematuhi instruksi pelatih saat pemanasan dari awal hingga akhir					
15.	Saya langsung murung saat diinstruksikan pelatih berlari ketika pemanasan					
16.	Saya melanggar peraturan yang ada saat pemanasan					
17.	Saya melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh					
18.	Saya langsung melakukan gerakan pemanasan yang diinstruksikan pelatih					
19.	Saya merasa membutuhkan pemanasan sebelum latihan					
20.	Saya merasa tidak bersemangat dalam mengikuti pemanasan mengikuti					
21.	Saya tidak peduli dengan aturan yang dibuat oleh pelatih dalam pemanasan					
22.	Saya merasa tidak perlu berusaha melakukan gerakan yang sulit ketika pemanasan					
23.	Saya tidak melakukan pemanasan ketika tidak					

	diperhatikan pelatih					
24.	Saya merasa kesal jika melakukan pemanasan					
25.	Saya suka bercanda dengan teman ketika pemanasan sedang berlangsung					
26.	Saya malas menggerakkan tubuh dalam mengikuti pemanasan yang diberikan					
27.	Saya merasa tidak sanggup apabila melakukan pemanasan hingga akhir					
28.	Saya selalu berusaha melakukan gerakan yang sulit saat pemanasan					
29.	Menurut saya pemanasan sangatlah penting untuk dilakukan					
30.	Saya bersungguh-sungguh berlari ketika melakukan pemanasan					
31.	Badan saya akan terasa lemas ketika diinstruksikan berlari dalam pemanasan					
32.	Menurut saya kegiatan yang diberikan pelatih dalam pemanasan tidak ada gunanya					
33.	Saya merasa bahwa pemanasan adalah bagian dalam latihan					
34.	saya enggan berlari ketika pemanasan					
35.	Sebelum diinstruksikan melakukan pemanasan saya sudah terlebih dahulu melakukannya					
36.	Saya selalu fokus selama pemanasan berlangsung					

Lampiran 4. Uji Coba Validitas instrumen Dimensi Tergerak

No	Tergerak											Total
	4	5	9	17	18	20	26	30	31	34	35	
1	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	40
2	4	2	5	5	5	4	4	5	1	4	5	44
3	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	46
4	3	3	4	4	3	3	4	3	1	3	3	34
5	4	5	4	4	4	4	4	4	2	3	5	43
6	4	4	4	4	4	4	5	5	2	4	3	43
7	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	42
8	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	52
9	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	37
10	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	43
11	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	5	52
12	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	50
13	4	4	4	4	5	4	3	5	2	3	4	42
14	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	40
15	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	35
16	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	43
17	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	3	48
18	3	3	5	4	5	4	5	4	4	4	3	44
19	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	50
20	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	40
Total	77	75	81	85	86	81	83	83	66	77	74	868
Rhitung	0.634	0.629	0.132	0.728	0.788	0.805	0.714	0.652	0.612	0.566	0.265	6.526485
Rtabel	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	
Status	Valid	valid	drop	valid	valid	valid	Valid	Valid	valid	valid	drop	

Cantoh Butir Pertanyaan No.4

Pernyataan No 4

Nomor	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	4	40	16	1600	160
2	4	44	16	1936	176
3	5	46	25	2116	230
4	3	34	9	1156	102
5	4	43	16	1849	172
6	4	43	16	1849	172
7	4	42	16	1764	168
8	4	52	16	2704	208
9	3	37	9	1369	111
10	4	43	16	1849	172
11	5	52	25	2704	260
12	4	50	16	2500	200
13	4	42	16	1764	168
14	4	40	16	1600	160
15	3	35	9	1225	105
16	4	43	16	1849	172
17	5	48	25	2304	240
18	3	44	9	1936	132
19	4	50	16	2500	200
20	2	40	4	1600	80
Total	77	868	307	38174	3388

Contoh Perhitungan Validitas Dimensi Tergerak Soal No. 4

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

$$r_{xy} = \frac{20.3388 - 77.868}{\sqrt{\{20.307 - (77)^2\} \{20.38174 - (868)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{67760 - 66836}{\sqrt{211.10056}}$$

$$r_{xy} = \frac{924}{\sqrt{2121816}}$$

$$r_{xy} = 0.634334$$

Lampiran 5. Uji Coba Validitas instrumen Dimensi Rasa

No	Rasa													Total
	1	2	8	10	11	14	15	19	23	24	25	27	36	
1	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	51
2	4	3	5	4	2	5	2	5	4	4	2	2	4	46
3	5	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	1	49
4	4	4	3	4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	43
5	4	4	4	4	2	5	5	4	3	4	3	4	3	49
6	4	4	3	5	2	4	4	5	5	5	2	4	4	51
7	4	3	3	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	49
8	5	4	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	60
9	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	40
10	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	52
11	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	61
12	4	4	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	59
13	5	4	4	4	3	5	1	3	4	3	4	3	5	48
14	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	50
15	4	3	3	3	2	4	2	4	4	4	4	3	3	43
16	2	2	3	4	2	4	4	4	4	4	2	2	4	41
17	5	4	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	5	56
18	4	3	4	4	4	4	3	5	3	4	2	4	5	49
19	5	4	4	5	3	4	4	5	5	5	4	4	5	57
20	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	3	5	4	50
Jumlah	85	74	76	85	48	85	71	90	81	84	68	77	80	1004
Rhitung	0.653	0.705	0.577	0.791	0.005	0.534	0.636	0.573	0.72	0.652	0.702	0.752	0.577	7.87595
Rtabel	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	
Rstatus	Valid	valid	valid	valid	Drop	valid	valid	Valid	valid	valid	valid	valid	Valid	

Cantoh Butir Pertanyaan No.1

Pernyataan no 1

nomor	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	5	51	25	2601	255
2	4	46	16	2116	184
3	5	49	25	2401	245
4	4	43	16	1849	172
5	4	49	16	2401	196
6	4	51	16	2601	204
7	4	49	16	2401	196
8	5	60	25	3600	300
9	3	40	9	1600	120
10	4	52	16	2704	208
11	5	61	25	3721	305
12	4	59	16	3481	236
13	5	48	25	2304	240
14	5	50	25	2500	250
15	4	43	16	1849	172
16	2	41	4	1681	82
17	5	56	25	3136	280
18	4	49	16	2401	196
19	5	57	25	3249	285
20	4	50	16	2500	200
Jumlah	85	1004	373	51096	4326

Contoh Perhitungan Validitas Dimensi Tergerak Soal No. 1

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

$$r_{xy} = \frac{20.4326 - 85.1004}{\sqrt{\{20.373 - (85)^2\} \{20.51096 - (1004)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{86520 - 85340}{\sqrt{235.13904}}$$

$$r_{xy} = \frac{1180}{\sqrt{3275900}}$$

$$r_{xy} = 0,651953$$

Lampiran 6. Uji Coba Validitas instrumen Dimensi Tujuan

No	Tujuan												Total
	3	6	7	12	13	16	21	22	28	29	32	33	
1	5	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	45
2	5	4	4	3	5	4	4	3	4	5	5	5	52
3	1	4	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	44
4	5	5	4	4	4	2	4	4	4	5	4	5	50
5	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	46
6	5	5	3	1	5	5	5	4	5	5	5	5	51
7	5	5	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	46
8	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	58
9	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	42
10	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	4	48
11	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	56
12	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	54
13	5	4	5	3	4	4	4	4	3	5	1	4	47
14	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	51
15	4	4	3	3	3	4	5	4	3	4	5	4	46
16	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
17	5	1	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	50
18	5	4	4	5	5	3	5	3	5	5	5	5	54
19	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	56
20	5	5	2	3	3	2	5	3	4	5	5	5	46
Total	92	86	72	71	83	79	88	76	72	92	88	91	990
rhitung	0.479	0.3	0.66	0.513	0.575	0.49	0.589	0.045	0.804	0.66	0.403	0.685	6.11
rtable	0.444	0.44	0.44	0.444	0.444	0.44	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	0.444	
	valid	drop	valid	valid	Valid	Valid	valid	drop	valid	valid	drop	valid	

Contoh Butir Pertanyaan Soal No.3

Pernyataan No 3

Nomor	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	5	45	25	2025	225
2	5	52	25	2704	260
3	1	44	1	1936	44
4	5	50	25	2500	250
5	4	46	16	2116	184
6	5	51	25	2601	255
7	5	46	25	2116	230
8	5	58	25	3364	290
9	4	42	16	1764	168
10	4	48	16	2304	192
11	5	56	25	3136	280
12	5	54	25	2916	270
13	5	47	25	2209	235
14	5	51	25	2601	255
15	4	46	16	2116	184
16	5	48	25	2304	240
17	5	50	25	2500	250
18	5	54	25	2916	270
19	5	56	25	3136	280
20	5	46	25	2116	230
Jumlah	92	990	440	49380	4592

Contoh Perhitungan Validitas Dimensi Tergerak Soal No. 3

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

$$r_{xy} = \frac{20.4592 - 92.990}{\sqrt{\{20.440 - (92)^2\} \{20.49380 - (990)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{91840 - 91080}{\sqrt{336.7500}}$$

$$r_{xy} = \frac{760}{\sqrt{2745000}}$$

$$r_{xy} = 0.458714$$

Lampiran 8

Kisi-Kisi Instrument Penelitian Motivasi Dalam Mengikuti Pemanasan Dengan

Metode Bermain

Dimensi	Indikator	SOAL	SOAL
		FAVORABEL	UNFAVORABEL
Tergerak	Atlet berkeinginan kuat untuk mengikuti pemanasan	4, 14	17, 22
	Atlet tergerak untuk aktif dalam mengikuti pemanasan yang diberikan	15, 26	5, 29
	Atlet berenergi dalam mengikuti pemanasan		27
Rasa	Atlet merasa membutuhkan kegiatan pemanasan	16	8
	Atlet merasa senang dan gembira saat melakukan pemanasan	2, 7	12, 20
	Atlet terlibat penuh dari awal hingga akhir pemanasan	1, 11, 30	19, 21, 23
Tujuan	Atlet mengerti betul pentingnya kegiatan pemanasan	3, 25, 28	
	Atlet berusaha mengatasi kesulitan yang dialami dalam pemanasan	6, 24	9
	Atlet mengikuti aturan permainan dalam pemanasan	10	13, 18

Lampiran 9

Angket Penilaian Penerapan Metode Bermain Untum Meningkatkan Motivasi Atlet Sasana *Wushu* Inti Bayangan Jakarta Dalam Mengikuti Pemanasan 2014.

Identitas Responden

Nama Lengkap : _____

Jenis kelamin : _____

Usia : ____ Tahun

2. Petunjuk Pengisian Angket

Berikut ini adalah pertanyaan-pertanyaan tentang motivasi khususnya dalam melakukan kegiatan pemanasan. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan dan jawablah sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya. Berilah jawaban dengan memberikan tanda (\checkmark) chek list pada kolom yang tersedia dibawah ini. Data ini semata-mata untuk tujuan penelitian dan jawaban anda Akan dijamin kerahasiaanya. Terimakasih.

KETERANGAN : SS = Sangat Setuju
S = Setuju
RR = Ragu-ragu
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya melakukan pemanasan dari awal hingga akhir					
2.	Pada saat pemanasan saya merasa gembira					
3.	Menurut saya, pemanasan dapat mencegah terjadinya cedera pada saat latihan					
4.	Saya mempunyai keinginan yang tinggi dalam mengikuti pemanasan					
5.	Saya malas menggerakkan tubuh dalam mengikuti pemanasan yang diberikan					
6.	Saya berusaha mengatasi kesulitan saat pemanasan					
7.	Saya merasa senang ketika kegiatan pemanasan akan dimulai					
8.	Saya merasa pemanasan mengurangi waktu latihan saya					
9.	Saya tidak mau melakukan gerakan yang sulit dalam pemanasan					
10.	Saya mematuhi peraturan yang diberikan saat pemanasan					
11.	Saya mematuhi instruksi pelatih saat pemanasan dari awal hingga akhir					
12.	Saya langsung murung saat diinstruksikan pelatih berlari ketika pemanasan					
13.	Saya melanggar peraturan yang ada saat pemanasan					

14.	Saya melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh					
15.	Saya langsung melakukan gerakan pemanasan yang diintuksikan pelatih					
16.	Saya merasa membutuhkan pemanasan sebelum latihan					
17.	Saya merasa tidak bersemangat dalam mengikuti pemanasan mengikuti					
18.	Saya tidak peduli dengan aturan yang dibuat oleh pelatih dalam pemanasan					
19.	Saya tidak melakukan pemanasan ketika tidak diperhatikan pelatih					
20.	Saya merasa kesal jika melakukan pemanasan					
21.	Saya suka bercanda dengan teman ketika pemanasan sedang berlangsung					
22.	Saya malas menggerakkan tubuh dalam mengikuti pemanasan yang diberikan					
23.	Saya merasa tidak sanggup apabila melakukan pemanasan hingga akhir					
24.	Saya selalu berusaha melakukan gerakan yang sulit saat pemanasan					
25.	Menurut saya pemanasan sangatlah penting untuk dilakukan					
26.	Saya bersungguh-sungguh berlari ketika melakukan pemanasan					

27.	Badan saya akan terasa lemas ketika diintruksikan berlari dalam pemanasan					
28.	Saya merasa bahwa pemanasan adalah bagian dalam latihan					
29.	saya enggan berlari ketika pemanasan					
30.	Saya selalu fokus selama pemanasan berlangsung					