

## DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Toto Subroto. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta : Depdiknas dan Direktorat Jenderal Olahraga, 2001.
- Andi sayuti, *Disertasi "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, dan Koordinasi Mata-tangan dengan keterampilan blok Bola Voli Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta"* Jakarta:Prog.Doktoral POR UNJ, 2007.
- Asisten Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan. *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar* .Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kemenpora RI, 2008.
- Buku Pedoman Penulisan Tesis Dan Disertasi, Jakarta: PPs UNJ, 2012
- Barbara L. Viera and Bonnie Jill. F. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Rajagrafindo, 2004.
- Deborah W. Crisfield dan Mark Gola. *Winning Volleyball For Girls* . New York : A Mountain Lion Book, Checkmark Books, 2002.
- Depdiknas. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka, 2005.
- Dieter Beutelstahl, *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : CV.Pionir Jaya, 2008.
- Harsono, *Coaching dan aspek-aspek dalam psikologis dalam coaching*, Jakarta: CV.Tambak Kusuma, 2001
- Heri M.Sembiring, *Tesis "Hubungan Antara Koordinasi Mata-Tangan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Pada Keterampilan Smash Bola Voli"* Jakarta:PPs POR UNJ, 2003.
- Heri Rahyubi. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung : Nusa Media, 2012.
- James Tangkudung, *Makalah Instrumen Penelitian Psikologi* .Jakarta: Prog.S3 POR UNJ. 2013.
- Karch Kiraly Byron Shewman, *Beach Volleyball*, Canadian : Human Kinetics.

- Martha Dinata, *Pedoman Pelatihan Fitness Centre*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2003.
- Oemar Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran* . Jakarta: Bumi Aksara, 2003.
- Sudiby, *Mental Training* .Jakarta: Perct. Solo, 2001.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* .Jakarta: Rieneka Cipta,2006.
- Tudor O. Bomp, *Theory and Methodology of Training for Sports*. United States: Human Kinetics, 2000.
- Tudor O. Bomp. *Periodization Theory and Methodology of Training*. York University: Human Kinetics, 2000.
- V evid D Utami, *Tubuh Manusia dan Kesehatan 1*. Yogyakarta: CV. Empat Pilar Pendidikan. 2008.
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2015

## Lampiran.1 Instrumen Motivasi Berprestasi Sebelum Ujicoba

### Lampiran 1 Kuisisioner

#### Kuisisioner Motivasi Prestasi Mahasiswa

Nama :

NPM :

Tgl. Lahir :

#### PETUNJUK:

Dibawah Ini terdapat sejumlah pertanyaan yang perlu anda isi sesuai dengan keadaan yang anda alami sendiri. Semua jawaban benar asalkan sesuai dengan kondisi yang anda rasakan. Berilah tanda silang (x) untuk jawaban yang anda pilih. Alternatif jawabannya adalah sebagai berikut:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

KS = Kurang Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Periksalah semua jawaban anda agar tidak ada soal yang terlewat. Atas kerjasama dan partisipasi anda, kami ucapkan terimakasih.

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya selalu berusaha secara maksimal untuk menjadi yang terbaik dalam berlatih, karena saya tahu teman berlatih saya adalah mahasiswa berbakat					
2	Bagaimanapun tantangan dan situasi di lingkungan mahasiswa ,saya tetap berlatih maksimal, karena saya tahu semua mahasiswa ingin menjadi yang terbaik					
3	Sedikitpun saya tidak merasa terganggu dengan					

	latar keragaman budaya dan kebiasaan teman berlatih saya, karena saya berlatih bertujuan untuk berprestasi optimal					
4	Saya tidak yakin berprestasi optimal di bidang olahraga dapat mengangkat harkat dan kehormatan keluarga					
5	Saya sangat bangga dan bersyukur diterimanya saya sebagai mahasiswa olahraga, karena saya tidak pernah mengeluh tentang situasi dan keadaan yang saya alami					
6	Saya sering tidak memperdulikan sikap dan perilaku teman berlatih saya, karena saya meyakini kemampuan dan kepercayaan diri saya dalam mengatasi berbagai kondisi					
7	Saya tidak pernah merasa rendah diri dan sulit dalam bergaul sesama teman berlatih saya, karena saya meyakini setiap mahasiswa mempunyai keinginan yang sama dalam meraih prestasi					
8	Saya tidak peduli keragaman sikap, kebiasaan dan tingkah laku teman berlatih saya, sepanjang kemampuan prestasinya ada dibawah saya					
9	Kehormatan almamater merupakan perjanjian bathin dan final bagi setiap mahasiswa					
10	Harga diri dan kehormatan saya sebagai mahasiswa terusik, ketika mahasiswa yang lain tidak dapat meraih prestasi terbaik					
11	Berlatih keras, sungguh-sungguh tanpa kenal lelah pencerminan kehormatan dan harga diri mahasiswa sejati					
12	Saya selalu menolak keputusan wasit yang keliru, sekalipun saya tahu sangat menguntungkan tim saya ketika bertanding					
13	Saya sangat tidak mendukung agresivitas individual berlebihan dalam tim saya, sekalipun saya tahu sangat menguntungkan tim saya dalam bertanding					
14	Saya tidak peduli sikap, kebiasaan dan nilai budaya yang didukung tinggi oleh teman berlatih saya, sepanjang tidak merugikan tujuan saya dalam meraih prestasi optimal					
15	Saya ingin berprestasi tinggi seperti yang diraih mahasiswa pada cabang yang saya tekuni, karena saya yakin aktivitas olahraga adalah juga					

	pilihan hidup dan masa depan saya					
16	Saya meyakini popularitas mahasiswa berprestasi tidak pernah tercipta dengan sendirinya, melainkan berdasarkan kerja keras dan pantang menyerah					
17	Hadiah dan penghargaan atas prestasi yang saya raih, sedikitpun tidak mempengaruhi saya untuk berlatih keras dan sungguh-sungguh					
18	Ada jaminan dalam perundangan masa depan dan profesi olahraga, memotivasi mahasiswa untuk berlatih sungguh-sungguh dalam meraih prestasi					
19	Mahasiswa sejati yang mengagungkan nilai-nilai luhur keolahragaan tidak pernah merasa sombong dan lupa daratan atas prestasi yang diraih					
20	Pengakuan dan idola masyarakat terhadap olahragawan berprestasi berbanding lurus dengan prestasi yang diraih					
21	Saya akan menyelesaikan latihan yang belum selesai sekalipun sampai larut malam					
22	Saya tidak suka menyelesaikan latihan yang sulit karena saya tidak yakin kalau bisa mengerjakannya					
23	Saat ini bagi saya yang terpenting adalah latihan dengan baik dan berprestasi maksimal					
24	Saya senang bila teman atau pelatih memberikan umpan balik (penilaian) atas hasil latihan saya					
25	Kesalahan bagi saya tidak penting, yang utama adalah bagaimana mengakui kesalahan dan berusaha memperbaikinya					
26	Saya akan merasa senang bila saya dapat mengerjakan latihan lebih baik dari orang lain					
27	Saya akan berusaha dengan maksimal untuk menjadi mahasiswa yang berprestasi					
28	Saya takut cedera, jika berlatih terlalu keras					
29	Saya lebih mengutamakan prestasi di olahraga meskipun harus ketinggalan pelajaran di kampus					
30	Saya tidak suka mengerjakan latihan rutin					
31	Dengan berprestasi di olahraga, masa depan saya akan terjamin					
32	Saya berusaha mencapai prestasi terbaik di olahraga, karena adanya hadiah					

33	Menurut saya berprestasi di olahraga dapat menunjang prestasi di sekolah					
34	Kampus selalu mendukung saya agar berprestasi di bidang olahraga					
35	Saya merasa senang jika dapat menyelesaikan latihan lebih cepat dari waktu yang saya targetkan					
36	Menunda latihan merupakan bentuk kecerobohan					
37	Saya berusaha untuk berprestasi karena diperintahkan oleh dosen					
38	Dosen saya selalu memerintahkan saya untuk berlatih lebih baik					
39	Saya mengikuti semua perintah dosen, agar prestasi saya menjadi lebih baik					
40	Teman-teman saya mendukung latihan yang dilakukan untuk berprestasi di olahraga					

## Lampiran.2 Instrumen Motivasi Berprestasi Setelah Ujicoba

### Lampiran 1 Kuisisioner

#### Kuisisioner Motivasi Prestasi Mahasiswa

Nama :

NPM :

Tgl. Lahir :

#### PETUNJUK:

Dibawah Ini terdapat sejumlah pertanyaan yang perlu anda isi sesuai dengan keadaan yang anda alami sendiri. Semua jawaban benar asalkan sesuai dengan kondisi yang anda rasakan. Berilah tanda silang (x) untuk jawaban yang anda pilih. Alternatif jawabannya adalah sebagai berikut:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

KS = Kurang Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Periksalah semua jawaban anda agar tidak ada soal yang terlewat. Atas kerjasama dan partisipasi anda, kami ucapkan terimakasih.

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya selalu berusaha secara maksimal untuk menjadi yang terbaik dalam berlatih, karena saya tahu teman berlatih saya adalah mahasiswa berbakat					
2	Bagaimanapun tantangan dan situasi di lingkungan mahasiswa ,saya tetap berlatih maksimal, karena saya tahu semua mahasiswa ingin menjadi yang terbaik					
3	Sedikitpun saya tidak merasa terganggu dengan					

	latar keragaman budaya dan kebiasaan teman berlatih saya,karena saya berlatih bertujuan untuk berprestasi optimal					
4	Saya tidak yakin berprestasi optimal di bidang olahraga dapat mengangkat harkat dan kehormatan keluarga					
5	Saya sangat bangga dan bersyukur diterimanya saya sebagai mahasiswa olahraga, karena saya tidak pernah mengeluh tentang situasi dan keadaan yang saya alami					
6	Saya sering tidak memperdulikan sikap dan perilaku teman berlatih saya, kerana saya meyakini kemampuan dan kepercayaan diri saya dalam mengatasi berbagai kondisi					
7	Saya tidak pernah merasa rendah diri dan sulit dalam bergaul sesama teman berlatih saya, karena saya meyakini setiap mahasiswa mempunyai keinginan yang sama dalam meraih prestasi					
8	Saya tidak peduli keragaman sikap, kebiasaan dan tingkah laku teman berlatih saya,sepanjang kemampuan prestasinya ada dibawah saya					
9	Harga diri dan kehormatan saya sebagai mahasiswa terusik, ketika mahasiswa yang lain tidak dapat meraih prestasi terbaik					
10	Berlatih keras, sungguh-sungguh tanpa kenal lelah pencerminan kehormatan dan harga diri mahasiswa sejati					
11	Saya selalu menolak keputusan wasit yang keliru, sekalipun saya tahu sangat menguntungkan tim saya ketika bertanding					
12	Saya sangat tidak mendukung agresivitas individual berlebihan dalam tim saya, sekalipun saya tahu sangat menguntungkan tim saya dalam bertanding					
13	Saya tidak peduli sikap, kebiasaan dan nilai budaya yang didukung tinggi oleh teman berlatih saya, sepanjang tidak merugikan tujuan saya dalam meraih prestasi optimal					
14	Saya ingin berprestasi tinggi seperti yang diraih mahasiswa pada cabang yang saya tekuni, karena saya yakin aktivitas olahraga adalah juga pilihan hidup dan masa depan saya					
15	Saya meyakini popularitas mahasiswa					

	berprestasi tidak pernah tercipta dengan sendirinya, melainkan berdasarkan kerja keras dan pantang menyerah					
16	Hadiah dan penghargaan atas prestasi yang saya raih, sedikitpun tidak mempengaruhi saya untuk berlatih keras dan sungguh-sungguh					
17	Ada jaminan dalam perundangan masa depan dan profesi olahraga, memotivasi mahasiswa untuk berlatih sungguh-sungguh dalam meraih prestasi					
18	Mahasiswa sejati yang mengagungkan nilai-nilai luhur keolahragaan tidak pernah merasa sombong dan lupa daratan atas prestasi yang diraih					
19	Pengakuan dan idola masyarakat terhadap olahragawan berprestasi berbanding lurus dengan prestasi yang diraih					
20	Saya akan menyelesaikan latihan yang belum selesai sekalipun sampai larut malam					
21	Saat ini bagi saya yang terpenting adalah latihan dengan baik dan berprestasi maksimal					
22	Saya senang bila teman atau pelatih memberikan umpan balik (penilaian) atas hasil latihan saya					
23	Kesalahan bagi saya tidak penting, yang utama adalah bagaimana mengakui kesalahan dan berusaha memperbaikinya					
24	Saya akan merasa senang bila saya dapat mengerjakan latihan lebih baik dari orang lain					
25	Saya akan berusaha dengan maksimal untuk menjadi mahasiswa yang berprestasi					
26	Saya takut cedera, jika berlatih terlalu keras					
27	Saya lebih mengutamakan prestasi di olahraga meskipun harus ketinggalan pelajaran di kampus					
28	Saya tidak suka mengerjakan latihan rutin					
29	Dengan berprestasi di olahraga, masa depan saya akan terjamin					
30	Saya berusaha mencapai prestasi terbaik di olahraga, karena adanya hadiah					
31	Menurut saya berprestasi di olahraga dapat menunjang prestasi di sekolah					
32	Kampus selalu mendukung saya agar berprestasi di bidang olahraga					
33	Saya merasa senang jika dapat menyelesaikan					

	latihan lebih cepat dari waktu yang saya targetkan					
34	Menunda latihan merupakan bentuk kecerobohan					
35	Saya berusaha untuk berprestasi karena diperintahkan oleh dosen					
36	Dosen saya selalu memerintahkan saya untuk berlatih lebih baik					
37	Saya mengikuti semua perintah dosen, agar prestasi saya menjadi lebih baik					
38	Teman-teman saya mendukung latihan yang dilakukan untuk berprestasi di olahraga					