

LAMPIRAN 2
INSTRUMEN PENELITIAN

Tabel 20. Kisi-kisi instrumen motivasi mengikuti pemanasan dengan permainan tradisional.

NO	Elemen/Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Tergerak	Atlet terlihat memiliki keinginan dan kemauan kuat untuk mengikuti pemanasan	6,9	
		Atlet aktif dan terdorong untuk berlari selama pemanasan	2,8	3,7
2	Feeling/Rasa	Atlet terlihat senang/ gembira mengikuti pemanasan	11,15	4,17
		Atlet terlibat penuh dari awal hingga akhir pemanasan	12,14	16,18
		Atlet menyatakan membutuhkan pemanasan	13,	19
3	Tujuan	Atlet berusaha mencapai tujuan dan menyelesaikan pemanasan	22	10,
		Atlet terlihat berusaha mengatasi kesulitan yang dialami selama pemanasan		1,20
		Atlet mengikuti aturan main secara sportif	23	5,21

ANGKET

Nama :

Jenis Kelamin :

Tgl. Pengisian :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN :

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya. Berilah tanda check lish (\checkmark) pada jawaban yang paling sesuai menurut anda.

Alternatif jawaban :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

R : Ragu-ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Tabel 21. Angket Instrumen Penelitian Motivasi Pemanasan

NO	PERTANYAAN	SS	S	R	TS	STS
1	Ketika pemanasan itu semakin sulit saya langsung menyerah					
2	Saya aktif melakukan pemanasan sesuai dengan intruksi yang diberikan pelatih					
3	Saya cenderung pasif selama kegiatan pemanasan berlangsung					
4	Saya merasa kesal jika melakukan pemanasan					
5	Saya suka melanggar peraturan yang diberikan saat pemanasan					
6	Saya mempunyai kemauan yang tinggi dalam mengikuti pemanasan					
7	Saya malas berlari ketika pemanasan					
8	Saya banyak berlari saat melakukan pemanasan					
9	Saya melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh					
10	Saya bosan dan tidak ingin menyelesaikan pemanasan					
11	Saya merasa senang jika kegiatan pemanasan akan dimulai					
12	Saya mengikuti pemanasan hingga tuntas					

13	Saya merasa membutuhkan pemanasan sebelum latihan					
14	Saya mengikuti instruksi pelatih dari awal hingga akhir pemanasan					
15	Saya selalu gembira mengikuti pemanasan					
16	Menurut saya pemanasan tidak ada gunanya					
17	Saya tidak antusias melakukan pemanasan					
18	Saya selalu mengulu-ulur waktu pada saat kegiatan pemanasan akan dimulai					
19	Saya asik melakukan hal lain pada saat pemanasan berlangsung					
20	Saya merasa tidak perlu menyelesaikan pemanasan yang sulit					
21	Saya merasa tidak perlu mengikuti aturan dalam pemanasan					
22	Selama pemanasan berlangsung saya dapat mempertahankan fokus perhatian saya					
23	Saya mengikuti aturan yang diberikan saat pemanasan					

