

**HUBUNGAN MINAT DAN MOTIVASI DENGAN HASIL LARI JARAK
JAUH PADA SISWA SMAN 1 BANDAR LAMPUNG
KELAS XI TAHUN AJARAN 2016/2017**

(Skripsi)

Oleh

Arief Rizwan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

HUBUNGAN MINAT DAN MOTIVASI DENGAN HASIL LARI JARAK JAUH PADA SISWA SMAN 1 BANDAR LAMPUNG KELAS XI TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh

Arief Rizwan

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya minat dan motivasi dengan cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya hubungan minat dan motivasi dengan hasil lari jarak jauh pada siswa SMAN 1 Bandar Lampung Kelas XI Tahun Ajaran 2016/2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional dengan analisis data menggunakan SPSS. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 330 siswa, sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 66 siswa. Data dikumpulkan melalui angket, dan hasil tes lari jarak jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat memiliki koefisien korelasi sebesar 0,483, dan motivasi memiliki koefisien korelasi sebesar 0,152, minat dan motivasi memiliki koefisien korelasi sebesar 0,589. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel minat dan motivasi dengan hasil lari jarak jauh memberikan koefisien korelasi yang lebih besar.

Kata kunci : Lari Jarak Jauh, Minat, Motivasi.

ABSTRACT

**THE CORRELATION OF INTEREST AND MOTIVATION WITH DISTANCE
RUNNING RESULTS ON STUDENT SENIOR HIGH SCHOOL 1
BANDAR LAMPUNG CLASS XI ACADEMIC YEAR 2016/2017**

By

ARIEF RIZWAN

The problem in this research is the lack of interest and motivation with the sport of Athletics in particular the number of long-distance running. The objective of this research was to find out correlation between interest and motivation with distance running results on student SMAN 1 Bandar Lampung Class XI academic year 2016/2017. Research on the population amounted to 330 students and a sample of 66 students. Data were collected with questionnaires, and the results of running long distances. Data were analyzed with correlation of product moment. The results showed that interest has a correlation of koefision 0.483, and motivation has a koefision correlation of 0.152, interests and motivation has a correlation of koefision, 0,589. From the analysis results can be concluded that the correlation of the two variables of interest and motivation with the results of running long distances giving the koefision correlation.

Keywords: interest, long distance run, motivation.

**HUBUNGAN MINAT DAN MOTIVASI DENGAN HASIL LARI JARAK
JAUH PADA SISWA SMAN 1 BANDAR LAMPUNG
KELAS XI TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh

ARIEF RIZWAN

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN MINAT DAN MOTIVASI DENGAN
HASIL LARI JARAK JAUH PADA SISWA SMAN 1
BANDAR LAMPUNG KELAS XI
TAHUN AJARAN 2016/2017**

Nama Mahasiswa : **Arief Rizwan**

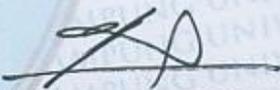
No. Pokok Mahasiswa : 1313051013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

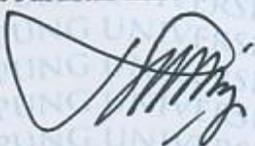
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.
NIP 19580127 198503 1 003


Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198403 1 003

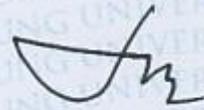
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

I. Tim Penguji

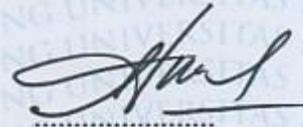
Ketua : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.



Sekretaris : Drs. Suranto, M.Kes.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.
NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 10 Mei 2017

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arief Rizwan

NPM : 1313051013

Tempat Tanggal Lahir : Pontianak, 20 Juli 1994

: Sarirejo natar, Dusun IV, RT 13, RW 06

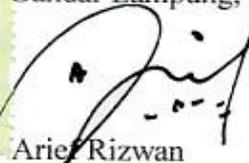
Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN MINAT DAN MOTIVASI DENGAN HASIL LARI JARAK JAUH PADA SISWA SMAN 1 BANDAR LAMPUNG KELAS XI TAHUN AJARAN 2016/2017” adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian. Skripsi ini bukan plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.



Bandar Lampung, 21 April 2017


Arief Rizwan

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Arief Rizwan, dilahirkan di Kabupaten Pontianak, Provinsi Kalimantan Barat pada tanggal 20 Juli 1994, anak pertama dari pasangan Bpk Sarmu dan Ibu Susilowati.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis yaitu: Taman Kanak-kanak Aulia lulus pada tahun 2001. Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Natar lulus pada tahun 2007. Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama di SMP Negeri 1 Natar lulus pada tahun

2010, Sekolah Menengah Atas di SMA Swadhipa Natar lulus pada tahun 2013.

Pada tahun 2013, Penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Nasional (SBMPTN).

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti kejuaraan atletik, sebagai berikut:

1. Peringkat V Kejuaraan PPLM 5000m Putra di ACEH Tahun 2015
2. Peringkat VIII PORWIL 5000M Putra di Bangka Belitung Tahun 2015
3. Peringkat III Sentul Marathon 10K (SEMAR) Tahun 2016
4. Mengikuti Kejuaraan Lari 42,195KM Jakarta Marathon Tahun 2016

MOTTO

“Jangan pernah kau tinggalkan sholat walaupun
dalam keadaan sesulit apapun”

(Sarmu)

“Jangan pernah mengecewakan pelatihmu karena pelatih
memiliki peran penting dalam prestasimu”

(Arief Rizwan)

“Musuh terberatmu adalah melawan dirimu sendiri”

(Arief Rizwan)

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya kecilku ini kepada:

Kedua orangtuaku tercinta, Bapak Sarmu dan Ibu Susilowati.

Yang selama ini menjaga dan merawatku sejak didalam kandungan hingga dewasa, yang selalu mencurahkan do'a dan Nasihat untukku serta

keringat yang selalu menetes untuk sebuah keberhasilanku.

Untuk adikku Euis Riska Rahmawati yang selalu memberi semangat hingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Pelatihku yang selalu memberi masukan dan membimbingku saat berada dilapangan dan dimess .

Teman-teman dan Senior atletik yang selalu memotivasiku untuk menyelesaikan skripsi ini

PENJASKESREK ANGKATAN 2013

Almamaterku tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis haturkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, petunjuk, bantuan, nasihat, dan saran dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih kepada.

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Dan Segenap Dosen Dan Karyawan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Kaprodi Penjaskesrek Universitas Lampung dan pembahas skripsi ini yang telah memberikan pengarahannya dan kritik kepada penulis
4. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku pembimbing akademik dan pembimbing 1, yang selalu dengan tekun dan penuh kesabaran dalam membimbing, mengarahkan, mengajarkan penulis untuk menyusun skripsi ini. Terimakasih atas segala ilmu yang telah diberikan sebagai masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini .

5. Drs. Suranto, M.Kes selaku pembimbing II yang selalu dengan tekun dan penuh kesabaran dalam membimbing, mengarahkan, mengajarkan penulis untuk penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SMA 1 Bandar Lampung yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan untuk siswa kelas XI yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian dan bersedia meluangkan waktunya demi terlaksananya penelitian ini.
7. Bapak Dan Ibu Dosen Penjaskes dan umum yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Sarmu dan Ibu Susilowati yang telah membesarkanku dari kecil hingga sekarang dengan penuh kasih sayang, menganjarkanku hal-hal yang baik dalam perjalanan hidupku, menjadi panutan dalam setiap perbuatan, mendidikku dala penuh kesabaran dan selalu memanjatkan do'a yang tiada hentinya demi keberhasilan dan kebahagiaanku. Dan tidak pula adikku tersayang Euis Riska Rahmawati yang selalu memberikanku semangat saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuanganku Dodi Kurnia, Rizki Arifian, Dhanar Dono, Krisna Adi S, Yuriansyah, Reza Stiawansah, Agung Yudha C, Fikri Arif M, M Ramadhan, Diki Fitriana, teman-teman penjaskesrek angkatan 2013, Keluarga PACERS (Pahoman Addicted Runners Asikin, abang Doddy Fahrizal, Mba Monique, Mr.Emik, Pak Budi, Kak Okti, yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu dan terimakasih atas motivasi dan bimbingannya. Dan semua pihak

yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu, semoga selalu diberikan kebaikan yang berlimpah dari Allah SWT.

10. Hany Puspa Nirmala yang selalu menemani penulis selama perkuliahan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini menjadi jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 21 April 2017

Penulis

Arief Rizwan
NPM : 1313051013

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Lari Jarak Jauh	7
1. Pengertian lari jarak jauh.....	7
2. Macam-Macam Perlombaan Lari Jarak Jauh.....	9
3. Aspek-Aspek Dalam Lari Jarak Jauh.....	10
B. Minat	12
1. Pengertian Minat	12
2. Ciri-Ciri Minat	15
3. Bentuk-Bentuk Minat.....	17
4. Macam-Macam Minat.....	17
C. Motivasi.....	18
1. Pengertian Motivasi	18
2. Pentingnya Motivasi.....	19
3. Jenis Motivasi.....	20
4. Sifat Motivasi	20
D. Penelitian yang Relevan	21
E. Kerangka Berfikir.....	22
F. Hipotesis.....	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Metode Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Variabel Penelitian.....	26
D. Desain Penelitian	26

E. Devinisi Operasional variabel	27
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Uji Validitas Instrument.....	31
H. Uji Reliabelitas Instrument.....	32
I. Teknik Pengumpulan Data.....	33
J. Teknik Analisis Data.....	34
1. Uji Korelasi.....	34
2. Uji Regresi.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Data.....	36
2. Hasil Analisis Data.....	41
3. Uji Hipotesis.....	42
B. Pembahasan.....	43
1. Deskripsi Data.....	43
2. Hasil Analisis Data	44
3. Uji Hipotesis	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Analisis Korelasi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Desain Penelitian	26
2. Jenis Kelamin Siswa	36
3. Tinggi Badan	37
4. Berat Badan	38
5. Usia	38
6. Data Minat	39
7. Data Motivasi	40
8. Hasil Lari Jarak Jauh	40

DAFTAR LAMPIRAN

Gambar	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	51
2. Surat Balasan Penelitian	52
3. Angket Minat	53
4. Angket Motivasi	55
5. Data Siswa	58
6. Hasil Data Asli Siswa	60
7. Hasil Baku Data Siswa	62
8. Validitas Minat	64
9. Validitas Motivasi.....	66
10. Reliabelitas Minat.....	68
11. Reliabelitas Motivasi	72
12. Hasil Korelasi	76
13. R Tabel	77
14. Foto-Foto	78

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga sebab pada cabang olahraga atletik terdapat gerak dasar yang banyak digunakan oleh olahraga lain seperti lari, lempar, lompat dan jalan. Cabang olahraga atletik memiliki beberapa nomor yang diperlombakan antara lain lari, lempar, jalan dan lompat.

Nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Lari jarak pendek terdiri dari 60m, 100m, 400m sedangkan untuk lari jarak menengah mulai dari 800m, 1500m, dan untuk lari jarak jauh mulai dari 3000m stepelchase, 5000m, 10.000m dan marathon. Nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, tolak peluru. Nomor jalan terdiri dari 3000m (untuk remaja), 5000m (untuk junior) dan 10.000m, 20.000m (untuk senior). Lompat terdiri dari lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Untuk nomor lari jarak jauh mulai dari 3000m stepelchase dilakukan didalam lintasan, untuk jarak 5.000 sampai 10.000 meter dapat dilakukan di dalam lintasan stadion maupun jalan raya, sedangkan marathon dilaksanakan di jalan raya. Start pada lari jarak jauh menggunakan start berdiri, untuk teknik dasar

lari jarak jauh posisi badan condong ke depan dengan membentuk sudut $\pm 10^\circ$.

Kedua lengan diayunkan secara santai beberapa sentimeter di atas pinggang.

Pendaratan telapak kaki menggunakan kaki bagian tengah (bola kaki).

Untuk menjadi pelari jarak jauh terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi keberhasilan seperti aspek teknik, aspek fisik, dan mental.

Menurut Mulyana (2011:1) aspek teknik merupakan kesesuaian antara teori yang sudah dipelajari atau didapat dengan aplikasinya dilapangan, seperti gerakan ayunan tangan, gerakan kaki, dan sikap badan. Aspek fisik meliputi kekuatan atau *strenght*, kecepatan atau *speed*, daya tahan atau *endurance*, daya otot atau *muscular power*, daya lentur atau *flexibility*, koordinasi atau *coordination*, kelincahan atau *agility*, keseimbangan atau *balance*, dan reaksi atau *reactiion* (Sajoto, 1995:8-10). Aspek mental untuk lari jarak jauh meliputi semangat (*fighting spirit*), tidak cepat menyerah, percaya diri, tidak cepat bosan. Berlari jarak jauh juga akan memiliki kesempatan untuk memperbaiki kesehatan jiwa atau mental. Karena itu anda akan terlatih untuk senantiasa fokus pada tujuan. Selanjutnya otak akan selalu memiliki determinasi tinggi yang membangkitkan gairah serta semangat juang dalam kehidupan sehari-hari.

Mental juga sangat berpengaruh dalam lari jarak jauh, apabila sebelum lari mental kita sudah terbebani dengan jarak yang jauh maka otomatis beban untuk menyelesaikan lari akan terasa berat.

Selain itu, tidak sembarangan orang sanggup untuk melakukan lari jarak jauh ini karna hanya orang-orang yang berdaya juang tinggi saja yang mampu.

Bayangkan saja apabila harus berlari 5km didalam stadion yang jumlahnya sebanyak 12,5 putaran dan untuk jarak 10km sebanyak 25 putaran.

Bagi yang memiliki daya juang rendah, belum melakukan saja sudah terbebani dengan jumlah putaran apalagi ingin melakukannya.

Di Indonesia sendiri, mulai menjamur kebiasaan lari jarak jauh, seperti lari 5K, 10K, dan lain sebagainya. Selain even resmi dari PASI atau IAAF, kini mulai sering diadakan kejuaraan Marathon, seperti Bali Marathon, jakarta marathon dan ulang tahun dari berbagai instansi-instansi di Indonesia. Diluar negeripun kita kenal dengan Boston Marathon, Tokyo Marathon, dan masih banyak lagi.

Ada banyak persiapan yang harus dilakukan untuk menyiapkan diri anda menaklukkan jarak yang begitu panjang dengan cara berlari. Jangan sampai, justru Cidera yang anda derita karena kurangnya persiapan.

Untuk anda yang tidak rutin melakukan olahraga atletik ini, maka tak ada salahnya untuk memulai berlari. Semuanya dapat dilakukan secara bertahap, sehingga anda tak perlu langsung berlari sejauh 10km. Berlarilah sesuai kemampuan anda, karena jika telah terbiasa semua otot dan stimulus di dalam otak pun akan menjadi semakin kuat untuk membantu memperpanjang jarak tempuh anda. Soal waktu tempuh juga tak perlu dihiraukan, karena anda masih dalam tahap persiapan. Fokuslah untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan berlari sehingga tak perlu memperdulikan berapa waktu yang ditempuh untuk jarak tertentu. Selain itu, asupan gizi dari makanan dan suplemen tambahan juga tak kalah penting. Jangan gunakan doping yang sebetulnya lebih banyak berdampak negative. Perbanyaklah minum air putih

bersuhu normal untuk mengembalikan kebugaran setelah latihan. Meskipun demikian, semua jenis lari jarak jauh menggabungkan kekuatan fisik dan mental. Mengapa fisik, karena sangat jelas jarak yang ditempuh begitu panjang sehingga dengan kekuatan mental, maka fokus sang pelari akan tetap terjaga selama pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan kajian tentang hubungan minat dan motivasi dengan hasil lari jarak jauh pada siswa SMAN 1 Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tidak sedikit orang dengan teknik larynya bagus dia menyerah di tengah jalan akibat rasa bosan yang menghinggapinya, ini merupakan cerminan dari minat dan motivasi yang rendah.
2. Untuk mencari bibit atlit lari jarak jauh pihak sekolah mampu memberikan motivasi terhadap siswa mengenai lari jarak jauh sehingga timbul minat dan motivasi untuk lari jarak jauh.
3. Dalam olahraga atletik nomor lari jarak jauh selain aspek teknik dan aspek fisik, aspek psikis atau mental sangat menentukan siswa untuk mencapai hasil yang baik, dalam hal ini perlu adanya minat dan motivasi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah Hubungan yang signifikan Antara Minat Siswa SMAN 1 Bandar Lampung Dengan Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh?
2. Adakah Hubungan yang signifikan Antara Motivasi Siswa SMAN 1 Bandar Lampung Dengan Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh?
3. Adakah Hubungan yang signifikan Antara Minat dan Motivasi Siswa SMAN 1 Bandar Lampung dengan Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh?

D. Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini pada dasarnya adalah untuk mencari jawaban yang empiris sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan di atas :

1. Untuk Mengetahui hubungan antara Minat dengan Cabang Olahraga Atletik Hasil lari jarak jauh pada Siswa SMAN 1 Bandar Lampung.
2. Untuk Mengetahui hubungan antara motivasi dengan Cabang Olahraga Atletik Hasil lari jarak jauh pada Siswa SMAN 1 Bandar Lampung.
3. Untuk Mengetahui hubungan antara Minat dan motivasi dengan Cabang Olahraga Atletik Hasil lari jarak jauh pada Siswa SMAN 1 Bandar Lampung.

E. Manfaat Penelitian

Bertolak dari tujuan penelitian ini, penulis berharap dari penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Guru Penjas

Sebagai salah satu referensi untuk mengetahui seberapa besar hubungan minat dan motivasi dengan cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh.

2. Program studi

Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

3. Bagi sekolah

Dapat memberikan informasi sebagai umpan balik penyelenggara atau pelaksanaan pendidikan, dan lebih memperhatikan pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya cabang olahraga atletik.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Lari Jarak Jauh

1. Pengertian Lari Jarak Jauh

Atletik adalah induk dari seluruh cabang olahraga atau yang dikenal dengan *mother of sport*. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes", pada awalnya olahraga atletik diadakan bertujuan untuk menunjukkan siapa yang terkuat, tercepat dan tertinggi (*Portius, Altius dan Stius*) dari yang lainnya. Cabang olahraga atletik terdapat nomor-nomor yang diperlombakan yaitu lari, lempar, jalan dan lompat. Untuk nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, tolak peluru dan nomor Lompat terdiri dari lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Perlu adanya persiapan yang harus dilakukan untuk menjadi seorang pelari jarak jauh, Semuanya dapat dilakukan secara bertahap sehingga anda tak perlu langsung berlari sejauh 10km. Untuk anda yang tidak rutin melakukan olahraga atletik ini, maka tak ada salahnya untuk memulai berlari. Jangan pasang taget tertentu yang membuat anda justru terbebani. Berlarilah sesuai kemampuan anda, karena jika telah terbiasa semua otot dan stimulus di dalam otak pun akan menjadi semakin kuat untuk membantu

memperpanjang jarak tempuh anda. Soal waktu tempuh juga tak perlu dihiraukan, karena anda masih dalam tahap persiapan. Fokuslah untuk meningkatkan kekuatan dan kemampuan berlari, sehingga tak perlu memperdulikan berapa waktu yang ditempuh untuk jarak tertentu. Selain itu, asupan gizi dari makanan dan suplemen tambahan, juga tak kalah penting. Namun, jangan gunakan doping yang sebetulnya lebih banyak berdampak negative. Perbanyaklah minum air putih bersuhu normal, untuk mengembalikan kebugaran setelah latihan.

Jika anda telah terbiasa melakukan olah raga lari, maka ada beberapa manfaat untuk anda rasakan setiap hari. Meskipun demikian, semua jenis lari jarak jauh menggabungkan kekuatan fisik dan mental. Mengapa fisik, karena sangat jelas jarak yang ditempuh begitu panjang. Sehingga dengan kekuatan mental, maka fokus sang pelari akan tetap terjaga selama pertandingan. Saat ini banyak perlombaan untuk lari jarak jauh diantaranya 5Km, 10Km dan even dari ulang tahun instansi-instansi.

Banyak tantangan yang harus dihadapi oleh pelari jarak jauh diantaranya jarak yang begitu jauh, lingkungan, selain itu pula faktor cuaca yang panas dan terkadang dingin. Pada saat cuaca panas energi yang dibutuhkan rendah namun air sangat diperlukan namun saat cuaca dingin energi yang dibutuhkan sangat besar dan air secukupnya.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan untuk minat dan motivasi siswa khususnya SMAN 1 Bandar Lampung untuk peminatan pada nomor lari jarak jauh sangat minim padahal untuk tingkat SMA itu sangat potensial mengembangkan bakat sebagai pelari jarak jauh. Merupakan gambaran masa kini yang kurang berminat terhadap cabang olahraga atletik khususnya

nomor lari jarak jauh, kondisi lainnya adalah perlunya dorongan dari berbagai pihak orangtua, lingkungan, dan juga guru. Pembinaan cabang olahraga atletik perlu adanya kebersamaan atau kerjasama antara guru, orang tua maupun siswa tersebut mengingat sangat minimnya pelari jarak jauh untuk tingkat siswa SMA khususnya di Bandar Lampung.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan kajian lebih jauh tentang hubungan minat dan motivasi dengan cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh, Dengan tujuan apakah siswa yang minatnya besar atau motivasinya yang cukup besar.

2. Macam-Macam perlombaan Atletik Nomor Lari Jarak Jauh

a. Lari 5000 meter

Lari 5000 meter adalah lari jarak jauh populer yang juga dikenal dengan nama 5 km. Rekor resmi juga memperhitungkan lomba lari 5000m baik di luar maupun dalam ruangan. Lomba ini populer karena tantangan yang ditawarkan bisa dicapai baik bagi pemula dan profesional. Perlombaan lari jarak jauh yang menuntut daya tahan aerobik sementara kecepatan juga diperlukan. Taktik juga memainkan peran kunci, dan kombinasi dari elemen tersebut membuatnya menarik bagi banyak orang.

b. Lari 10.000 meter

Lari 10.000m adalah nomor lari jarak jauh yang bergensi selain 5000m. jumlah kelilingan yang harus ditempuh dalam lintasan sebanyak 25keliling. Pada nomor ini banyak aspek yang dibutuhkan yaitu aspek mental, fisik, teknik, taktik.

3. Aspek-aspek dalam lari jarak jauh

a. Aspek Fisik

Cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak jauh kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting bagi seorang pelari.

Menurut Harsono (2001:45) mengatakan bahwa kondisi yang baik adalah sebagai berikut:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Menurut Harsono (2001:48) berpendapat bahwa macam-macam kondisi fisik dalam olahraga antara lain:

- a) Kekuatan (strength)
- b) Daya Tahan (endurance)
- c) Daya Ledak (Muscular power)
- d) Kecepatan (Speed)
- e) Kelentukan (Flexibility)
- f) Kelincahan (agility)
- g) Stamina

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa fisik mutlak diperlukan dalam cabang olahraga khususnya atletik nomor lari jarak jauh. Berkaitan dengan cabang olahrag atletik nomor lari jarak jauh kemampuan unsur fisik yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (strenght) adalah kemampuan otot untuk menahan beban
- 2) Daya Tahan (endurance) adalah kemampuan untuk melakukan kerja dalam jangka waktu yang lama menghadapi kelelahan.
- 3) Daya Ledak (Muscular power) adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi otot dengan gerak cepat.
- 4) Kecepatan (Speed) adalah kemampuan melakukan gerakan dengan waktu yang singkat.
- 5) Kelentukan (Fleksibility) adalah keluasan gerak persendian yang merupakan kemampuan unit otot tendon melentuk dengan tekanan fisik dipersendian.
- 6) Kelincahan (agility) adalah kemampuan merubah arah saat bergerak, mengubah posisi tubuh dengan cepat.
- 7) Stamina adalah tingkat daya tahan yang lebih tinggi derajatnya dari pada endurance.

b. Aspek Teknik

Aspek teknik merupakan kesesuaian antara teori yang sudah dipelajari atau didapat dengan aplikasinya dilapangan, seperti gerakan ayunan tangan, gerakan kaki, dan sikap badan.

c. Aspek Mental

Aspek mental kurang mendapat perhatian karena dianggap kurang berpengaruh dalam penampilan siswa. Pada umumnya kondisi psikologis

siswa sebelum melakukan lari cenderung labil karna mereka dihadapkan pada “harapan untuk sukses” dan ketakutan atau gagal. Harapan dan ketakutan tersebut secara langsung akan mempengaruhi penampilan siswa.

Menurut Sudibyo (1989:42) menjelaskan, “ apabila emosi siswa tergugah dengan hebat akan terjadi suatu gangguan terhadap fungsi-fungsi intelektual,yang berakibat penampilan atau permainan siswa menjadi kacau.” Dalam proses pelatihan mental perlu memperhatikan tuntutan psikologis dari cabang olahraganya. Oleh karena itu cabang olahraga yang menjadi objek penelitian ini adalah olahrag atletik, maka aspek-aspek mental yang dilatih sesuai dengan tuntutan cabang olahrag atletik itu sendiri.

B. Minat

1. Pengertian minat

Minat merupakan masalah yang penting dalam berolahraga khususnya cabang atletik nomor lari jarak jauh, minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai tujuan. Dengan diketahuinya minat seseorang akan dapat menentukan aktivitas apa saja yang dipilihnya dan akan melakukannya dengan senang hati.

Minat sangat besar pengaruhnya terhadap olahraga, karena bila olahraga yang dipelajari tidak sesuai dengan minat maka siswa tidak akan olahraga dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri baginya. Sehingga siswa tidak simpati untuk berolahraga, siswa tidak memperoleh kepuasan dari olahraga tersebut. olahraga yang menarik bagi siswa, lebih

mudah dilakukan karena minat akan menambah semangat untuk berolahraga. Minat merupakan salah satu aspek psikis yang membantu dan mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhannya, maka minat harus ada dalam diri seseorang, sebab minat merupakan modal dasar untuk mencapai tujuan. Dengan demikian minat harus menjadi pangkal permulaan dari pada semua aktivitas.

Cabang olahraga atletik khususnya lari jarak jauh adalah kegiatan jasmaniah atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Olahraga berdasarkan kapasitasnya ada 2 macam yaitu olahraga berat dan olahraga ringan. Disamping siswa harus melakukan aktivitas sehari-hari dengan sungguh-sungguh, siswa juga harus memperhatikan kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Olahraga yang dilakukan bukan hanya olahraga yang berat-berat. Tetapi olahraga yang ringan semisal jogging atau lari kecil dapat membuat bugar tubuh kembali. Olahraga sangat penting bagi tubuh, beberapa manfaatnya adalah sebagai berikut:

- a. Dapat membugarkan tubuh
- b. Dapat menyehatkan organ-organ tubuh
- c. Dapat membentuk badan yang atletis
- d. Dapat membuat fresh pikiran akibat stress dan sebagainya.

Dapat membugarkan tubuh karena bila melakukan aktivitas olahraga tubuh akan lebih bertenaga waktu tubuh akan digunakan untuk menghadapi aktivitas sehari-hari yang sangat padat. Selain itu manfaat jangka panjangnya juga akan dirasakan karena sering digunakan untuk berolahraga maka organ-organ dalam tubuh seperti jantung, hati dan sebagainya akan

berfungsi secara optimal dalam tubuh berjalan dengan baik dan membuat tubuh jadi sehat. Selain manfaat seperti yang telah dijelaskan diatas, manfaat bagi kesehatan tubuh, manfaat lainnya seperti dapat membentuk badan yang atletis. Karena sering digunakan untuk berolahraga maka otot-otot akan membesar dan terlatih seperti yang dikehendaki.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan minat siswa untuk berolahraga adalah:

1) Faktor internal (diri sendiri)

Faktor internal yang dimaksud adalah faktor yang timbul dari diri siswa sendiri. Masalah ini adalah yang paling susah untuk dihindari selain dengan kemauan yang kuat dari diri siswa sendiri. Rasa malas yang ada pada diri siswa yang menyebabkan siswa enggan untuk melakukan aktivitas olahraga khususnya cabang atletik nomor lari jarak jauh.

Rasa malas itu sendiri dapat disebabkan oleh tidak adanya niatan siswa untuk berolahraga. Selain itu, aktivitas siswa yang padat banyak menyita waktu sehingga tidak dapat digunakan siswa untuk berolahraga. Selain itu rasa malas itu sendiri timbul juga dikarenakan oleh anggapan siswa yang menganggap bahwa olahraga itu selalu membutuhkan energi yang besar dan semakin tidak mau untuk berolahraga khususnya di cabang atletik nomor lari jarak jauh.

2) Faktor eksternal (lingkungan)

Selain faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa, faktor eksternal juga mempengaruhi minat siswa untuk melakukan aktivitas olahraga. Faktor eksternal tersebut dapat berasal dari iklim atau cuaca

yang sering terjadi atau juga berasal dari lingkungan sekitar tempat tinggal.

Iklm atau cuaca yang sedang terjadi dapat mempengaruhi niat siswa untuk berolahraga, bila musim penghujan tiba udara yang sejuk dan dingin lebih enak digunakan untuk bermalas-malasan dibandingkan untuk berolahraga. Siswa tidak ada yang bisa memprediksikan kapan hujan akan turun. Terkadang hujan turun di pagi hari, siang hari, malam hari, bahkan hujan dapat turun sehari penuh. Hal itu yang membuat siswa sulit untuk melakukan aktivitas olahraga seperti jalan santai atau bersepeda.

Meskipun pada saat ini banyak alat olahraga yang dapat membantu siswa untuk berolahraga walaupun berada di dalam ruangan, tetapi harga yang ditawarkan untuk alat olahraga tersebut terlalu mahal. Harga yang tinggi tersebut tidak sesuai dengan kondisi perekonomian di Indonesia sehingga alat olahraga yang kini semakin bermacam variannya beserta manfaatnya tersebut tidak dapat dinikmati oleh siswa pada umumnya. Hanya siswa yang tingkat ekonominya tinggi yang dapat menikmatinya. Sedangkan siswa yang tingkat ekonominya rendah hanya dapat melakukan olahraga yang tidak membutuhkan uang banyak dan dengan kata lain olahraga yang simple seperti jalan santai atau bersepeda.

2. Ciri-ciri Minat

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Jadi, minat terhadap sesuatu

merupakan hasil belajar dan menyokong belajar selanjutnya. Walaupun minat terhadap sesuatu hal tidak merupakan hal yang hakiki untuk dapat mempelajari hal tersebut. Asumsi umum menyatakan bahwa minat akan membantu seseorang mempelajarinya. Dorongan-dorongan yang ada pada diri anak, menggambarkan perlunya perlakuan yang luas sehingga ciri-ciri dan minat anak tergambar lebih terinci dan faktual, sesuai dengan usia dan kedewasaan mereka. Dengan demikian ciri-ciri dan minat anak akan menjadi pedoman penyelenggaraan program pendidikan jasmani dan arahnya dapat dikategorikan kedalam domain hasil belajar yaitu : psikomotor, afektif, kognitif dan domain yang lainnya. Dengan begitu kondisi belajar mengajar yang efektif adalah adanya minat dan perhatian siswa dalam belajar.

Minat merupakan suatu sifat yang relatif menetap pada diri seseorang. Minat ini besar sekali pengaruhnya terhadap belajar, sebab dengan minat seseorang akan melakukan sesuatu yang diminatinya. Misalnya seorang siswa menaruh minat terhadap bidang olahraga, maka siswa tersebut akan berusaha untuk mengetahui lebih banyak tentang olahraga. Dengan digunakannya sebagai pedoman, maka pandangan dan pengembangan program akan sesuai dengan ketepatan masa belajar, urutan, kecepatan dan ragam kegiatan yang akhirnya akan mendapatkan hasil yang diinginkannya. Dalam hal ini dianjurkan untuk tidak menggunakannya pendekatan yang telah terbiasa yaitu pilihan kegiatan berdasarkan anjuran guru sebab pendekatan yang demikian akan berdampak terhadap keterbatasan pandangan siswa, karena kalau berdasarkan anjuran dari guru seolah-olah kegiatan itu sekedar memenuhi kebutuhan guru, bukan kebutuhan siswa.

3. Bentuk-bentuk Minat

Menurut Slameto (2003:184) Minat dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu

a. Minat Primitif

Minat primitif disebut juga minat yang bersifat biologis, seperti kebutuhan makan, bebas bergaul dan sebagainya. Jadi pada jenis minat ini meliputi kesadaran tentang kebutuhan yang langsung dapat memuaskan dorongan untuk mempertahankan organisme.

b. Minat Kultural

Minat kultural disebut juga minat sosial yaitu berasal atau diperoleh dari proses belajar. Jadi kultural disini lebih tinggi nilainya dari pada minat primitif.

4. Macam-macam Minat

Ada 3 cara yang dapat digunakan untuk menentukan minat antara lain :

a. Minat Yang Diekspresikan (Expressed Interest)

Seseorang dapat mengungkapkan minat atau pilihannya dengan kata-kata tertentu. Misal : seseorang mungkin mengatakan bahwa dirinya tertarik dalam mengumpulkan barang unik.

b. Minat Yang Diwujudkan (Manifest Interest)

Seseorang dapat mengungkapkan minat bukan melalui kata-kata melainkan dengan tindakan atau perbuatan yaitu ikut serta berperan aktif dalam suatu kegiatan. Misal : kegiatan pramuka, tari, dan sebagainya yang menarik minatnya.

c. Minat Yang Diinvestarisasikan (Inventord Interest)

Seseorang menilai minatnya agar dapat diukur dengan menjawab terhadap sejumlah pertanyaan tertentu atau urutan pilihannya untuk kelompok aktivitas tertentu. Pertanyaan-pertanyaan untuk mengukur minat seseorang disusun dengan menggunakan metode engket.

C. Motivasi

1. Pengertian Motivasi

Menurut Mudjiono (2002:80) motivasi adalah dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku . berolahraga. Dalam motivasi terkandung adanya keinginan, harapan, kebutuhan, tujuan, sasaran, dan insentif. Keadaan inilah yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu belajar.

Menurut Slameto (2003:170) menyatakan bahwa motivasi adalah suatu proses yang menentukan tingkatan kegiatan, intesitas, konsistensi, serta arah umum dari tingkah laku manusia.

Menurut Hamalik (2005:106), motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Istilah motivasi itu sendiri merupakan turunan dari kata “Motive” yang berarti to move ‘bergerak’. Istilah ini menurut Sumantri (2001:53), biasanya digunakan untuk menunjukkan suatu pengertian yang melibatkan tiga komponen utama, yaitu (1) pemberi daya pada perilaku manusia

(energizing); (2) pemberi arah pada perilaku manusia (directing); (3) bagaimana perilaku itu dipertahankan (sustaining).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi dapat dipandang sebagai dorongan, berarti motivasi berfungsi sebagai daya penggerak dari dalam individu untuk melakukan aktivitas tertentu dalam mencapai tujuan. Motivasi dipandang dari segi proses, berarti motivasi dapat dirangsang oleh faktor luar, untuk menimbulkan motivasi dalam diri siswa yang melalui proses rangsangan olahraga sehingga dapat mencapai tujuan yang di kehendaki. Motivasi dipandang dari segi tujuan, berarti motivasi merupakan sasaran stimulus yang akan dicapai. Jika seseorang mempunyai keinginan untuk belajar suatu hal, maka dia akan termotivasi untuk mencapainya.

2. Pentingnya motivasi

Motivasi merupakan syarat mutlak dalam berolahraga khususnya cabang atletik nomor lari jarak jauh. seorang siswa yang berolahraga tanpa motivasi (atau kurang motivasi) tidak akan berhasil dengan maksimal. Motivasi memegang peranan yang amat penting dalam berolahraga. Pada kondisi tertentu akan timbul kebutuhan yang tumpang tindih, contohnya adalah orang ingin makan bukan karena lapar tetapi karena ada kebutuhan lain yang mendorongnya. Jika suatu kebutuhan telah terpenuhi atau perpuaskan, itu tidak berarti bahwa kebutuhan tersebut tidak akan muncul lagi untuk selamanya, tetapi kepuasan itu hanya untuk sementara waktu saja.

3. Jenis Motivasi

Para ahli mengadakan pembagian jenis-jenis motivasi menurut teorinya masing-masing. Dari keseluruhan teori motivasi, dapat diajukan tiga pendekatan untuk menentukan jenis-jenis motivasi, yakni:

1) Pendekatan kebutuhan

Abraham H. Maslow (dalam Oemar Hamalik, 2011:109), melihat motivasi dari segi kebutuhan manusia. Kebutuhan manusia sifatnya bertingkat-tingkat. Pemuasan terhadap tingkat kebutuhan tertentu dapat dilakukan jika tingkat kebutuhan sebelumnya telah mendapat pemuasan.

2) Pendekatan fungsional

Pendekatan ini berdasar pada konsep-konsep motivasi, yakni : penggerak, harapan, insentif. Penggerak, adalah yang memberi tenaga tapi tidak membimbing. Harapan, adalah keyakinan sementara bahwa suatu hasil akan diperoleh setelah dilakukannya suatu tindakan tertentu. Insentif, objek tujuan yang aktual. Ganjaran (reward) dapat diberikan dalam bentuk konkrit atau dalam bentuk simbolik.

4. Sifat Motivasi

Berdasarkan sifatnya motivasi dapat dibagi menjadi dua yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik :

a. Motivasi Instrinsik. Motivasi instrinsik adalah motivasi yang timbul dari diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu di luar dirinya karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Orang yang tingkah lakunya digerakkan oleh motivasi instrinsik, baru akan puas jika tingkah lakunya telah

mencapai hasil tingkah laku itu sendiri. Dalam hal ini, pujian atau hadiah dan sejenisnya tidak diperlukan, sebagaimana dikemukakan oleh Emerson (dalam Oemar Hamalik, 2011), bahwa motivasi intrinsik adalah bersifat nyata atau motivasi yang sesungguhnya.

b. *Motivasi Ekstrinsik*. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena pengaruh dari rangsangan diluar perbuatan yang dilakukan. Tujuan yang diinginkan dari tingkah laku itu yang digerakan oleh motivasi *ekstrinsik* terletak diluar tingkah laku itu yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti nilai rapot, ijasah, tingkatan, hadiah, medali, pertentangan, dan persaingan yang bersifat negatif adalah ejekan dan hukuman.

Pemenuhan kebutuhan dimulai dari tingkat yang paling dasar dan secara hirarkis menuju kepada kebutuhan yang lebih tinggi. Oleh karena itu kebutuhan-kebutuhan manusia tersebut secara berjenjang dan secara terus menerus ingin dipenuhi.

D. Penelitian yang Relevan

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novi Susanti pada jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dengan judul “Hubungan Minat dan Motivasi dengan Hasil Keterampilan Sepak Bola” yang memperoleh hasil atau nilai rxy 0,681 dan terdapat hubungan yang signifikan antara minat dan motivasi dengan hasil keterampilan futsal.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Falensia Kurnia Juli Pratiwi pada jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lampung dengan judul “Hubungan Minat Dan Motivasi Dengan Keterampilan Futsal Remaja Putri Di Bandar Lampung” Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh koefisien korelasi (0,712) Motivasi dengan keterampilan futsal diperoleh koefisien korelasi (0,655). Sedangkan minat dan motivasi memiliki hubungan dengan keterampilan futsal diperoleh koefisien korelasi (0,733).

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizky Okti Kurnia pada jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Dengan Hasil Renang Gaya Dada 30 meter Pada Siswa Putra SMA 16 Bandar Lampung” Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kepercayaan Diri diperoleh koefisien korelasi (0.066) Motivasi diperoleh koefisien korelasi (0.466). Sedangkan kepercayaan diri dan motivasi memiliki hubungan dengan Hasil Renang Gaya Dada diperoleh koefisien korelasi (0.542).

E. Kerangka Berfikir

Menurut Slameto (2003:180) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh”.

Karena dengan adanya minat seseorang dalam melakukan suatu kegiatan akan menjalankannya dengan penuh semangat untuk mencapai tujuannya dan akhir kegiatan dia akan merasakan manfaat akan apa yang sudah dilakukan.

Motivasi juga bisa diartikan sebagai suatu dorongan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu, dan juga sebagai pemberi arah dalam tingkah lakunya, salah satunya dorongan seseorang untuk belajar.

Dalam keadaan ini siswa bersangkutan perlu adanya minat dan motivasi terhadap cabang olahraga atletik nomer lari jarak jauh.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

H1: Ada hubungan yang signifikan antara Minat siswa dengan Hasil lari jarak jauh pada SMAN 1 Bandar Lampung kelas XI tahun ajaran 2016/2017

H0: Tidak ada hubungan yang signifikan antara Minat siswa dengan Hasil lari jarak jauh pada SMAN 1 Bandar Lampung kelas XI tahun ajaran 2016/2017

H2 : Ada hubungan yang signifikan antara Motivasi siswa dengan Hasil lari jarak jauh pada SMAN 1 Bandar Lampung kelas XI tahun ajaran 2016/2017

HO: Tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi siswa dengan Hasil lari jarak jauh pada SMAN 1 Bandar Lampung kelas XI tahun ajaran 2016/2017

H3: Ada hubungan yang signifikan antara Minat dan siswa Hasil lari jarak jauh pada SMAN 1 Bandar Lampung kelas XI tahun ajaran 2016/2017

HO: Tidak ada hubungan yang signifikan antara Minat dan motivasi dengan Hasil lari jarak jauh pada SMAN 1 Bandar Lampung kelas XI tahun ajaran 2016/2017

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan yaitu dilaksanakan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah (Arikunto, 1997:12).

Syarat mutlak dalam penelitian adalah metodologi penelitian, berbobot atau tidaknya penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang keras, maksudnya adalah untuk menjaga pengetahuan yang dicapai dari suatu penulisan dapat mempunyai harga nilai ilmiah yang setinggi-tingginya.

Dalam suatu penelitian penggunaan metodologi penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Jenis metodologi yang digunakan dalam penelitian deskriptif korelasional. Penelitian deskriptif korelasional yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan untuk keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan- kesimpulan yang berlaku secara umum.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2006:130), sedangkan menurut Sugiono (2007:61) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Menurut Arikunto (2006:130) apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian ,maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Bertitik tolak dari pengertian populasi diatas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas XI SMAN 1 Bandar Lampung.

2. Sampel Penelitian

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Arikunto,2010 : 107) sebagai berikut : Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih besar dari itu.

Bertitik tolak dari pendapat di atas, Maka peneliti mengambil subjek penelitian sebesar 20 % dari 330 populasi. Dengan demikian jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 66 siswa. Sehubungan jumlah populasi siswa kelas XI SMAN 1 Bandar Lampung, terdiri dari 11 kelas, maka

pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan perincian sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\text{Sampel} &= \text{jumlah siswa} \times 20\% \\ &= 330 \times 20\% = 66 \text{ siswa}\end{aligned}$$

C. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006:138) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Berdasarkan pada pendapat diatas, maka dapat diambil pengertian bahwa variabel adalah sesuatu yang akan menjadi objek penelitian. Dalam hal ini variabel yang digunakan atau yang akan diselidiki adalah:

X1 = Minat

X2 = Motivasi

Y = Hasil Lari Jarak jauh

1. Variabel bebas (independent) merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang diteliti, yaitu X1 Minat dan X2 Motivasi.
2. Variabel terikat (dependent) merupakan pengamatan sebagai hasil atau akibat dari variabel bebas dan merupakan pokok persoalan, Y yaitu Hasil Lari Jarak Jauh.

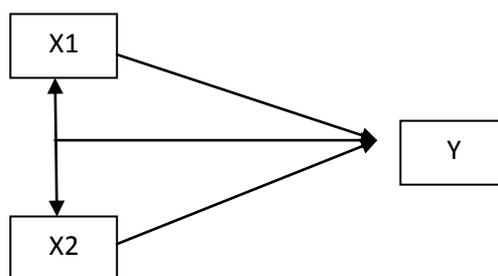
D. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan gambaran prosedur sebelum melakukan penelitian. langkah-langkah penelitian ini diawali dengan Persiapan-persiapan yang dilakukan sebelum melakukan penelitian diantaranya:

1. Melakukan studi pendahuluan ke lokasi tempat objek penelitian.

2. Mengajukan proposal penelitian yang sudah disetujui oleh dosen pembimbing dan ketua jurusan.
3. Meminta surat permohonan ijin penelitian dari fakultas.
4. Meminta ijin kepada pihak sekolah SMAN 1 BANDAR LAMPUNG.
untuk melakukan penelitian dan pengambilan data.
5. Melakukan penelitian ditempat yang sudah di tentukan.
6. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data untuk pembahasan dan menentukan kesimpulan.

Desain hubungan yang akan dianalisa dalam penelitian ini dapat dilihat pada:



Gambar 1. Desain Penelitian Sumber Sugiyono (2008:10)

Keterangan:

X1 = Minat

X2 = Motivasi

Y = Cabang Olahraga Atletik

E. Definisi Operasional Variabel

Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel-variabel yang diukur dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkan definisi operasional variabel sebagai berikut:

1. Minat adalah suatu ketertarikan pada suatu aktivitas yang disukai dalam hal ini adalah cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh.
2. Motivasi adalah suatu dorongan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu dan juga sebagai pemberi arah dalam tingkah lakunya.
3. Lari jarak jauh adalah lari dengan menempuh jarak 5000m dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

F. Instrumen Penilaian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya menjadi lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Arikunto, 2006:160) instrumen sebagai alat pengumpul dat harus dirancang dan dibuat untuk menghasilkan data empiris.

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Sugiyono (2009:142) “kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.”

1. Teknik Tes

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Pengambilan data tingkat keterampilan gerak dasar dengan melalui tes uji keterampilan dengan panduan menurut Nurhasan (2001:157-163).

a. Tujuan

Tes ini untuk mengukur minat dan motivasi siswa dengan hasil lari jarak jauh.

b. Alat dan Perlengkapan

Untuk melaksanakan tes ini diperlukan dua buah stopwatch, angket minat, angket motivasi, dan alat tulis.

2. Metode Angket (Kuesioner)

Metode pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk mengumpulkan data diperlukan dalam penelitian ini penulis menggunakan metode skala psikologi. Skala psikologi adalah alat untuk mengukur aspek afektif. Jenis skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala minat dan motivasi belajar.

Skala psikologi mempunyai karakteristik tertentu yang membedakan dari angket:

- a. Data yang diungkap oleh angket berupa faktual atau dianggap fakta dan kebenaran yang diketahui oleh subjek, sedangkan data yang diungkap oleh skala psikologi berupa konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu.
- b. Pernyataan dalam angket berupa pertanyaan langsung terarah kepada informasi mengenai data yang hendak diungkap. Data dimaksud berupa fakta atau opini yang menyangkut diri responden. Pada skala-skala psikologi, pertanyaan sebagai stimulus tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang

- bersangkutan.
- c. Responden terhadap angket tahu persis apa yang ditanyakan dalam angket dan informasi apa yang dikehendaki oleh pertanyaan yang bersangkutan. Responden terhadap skala psikologi, sekalipun memahami isi pertanyaannya, biasanya tak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan tersebut.
 - d. Jawaban terhadap angket tidak dapat diberi skor (dalam arti harga atau nilai) melainkan diberi angka *coding* sebagai identifikasi atau klasifikasi jawaban. Responden terhadap skala psikologi diberi skor melewati proses penskalaan (*scaling*).
 - e. Satu angket dapat mengungkap informasi banyak hal sedangkan satu skala psikologi hanya diperuntukkan guna mengungkap satu atribut tunggal (*unidimensional*).
 - f. Reliabilitas hasil angket terletak pada terpenuhinya asumsi bahwa responden akan menjawab dengan jujur seperti adanya. Pada skala psikologi harus teruji reliabilitas secara psikometris dikarenakan relevansi isi dan konteks kalimat yang digunakan sebagai stimulus pada skala psikologi lebih terbuka terhadap eror.
 - g. Validitas angket lebih ditentukan oleh kejelasan tujuan dan lingkup informasi yang hendak diungkap sedangkan validitas skala psikologi lebih ditentukan oleh kejelasan konsep psikologis yang hendak diukur dan operasionalnya.

Untuk skala skor penilaian minat responden menjawab dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban pertanyaan tersebut. Alternatif jawaban “ya” pada item (+) diberi skor 1 dan skor 0 jawaban tidak. Pada item (-) untuk jawaban “ya” diberi skor 0 dan untuk jawaban “tidak” diberi skor 1. Skala skor penilaian motivasi jenjangnya antara 1 sampai dengan 7.

G. Uji Validitas Instrumen

Suatu alat ukur yang baik harus memenuhi persyaratan validitas, “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat- tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen” (Suharsimi Arikunto 2010:211). Untuk menentukan tingkat validitas item, nilai koefisien korelasinya akan dibandingkan dengan nilai koefisien korelasi tabel dengan tingkat signifikansi 5 %. Menguji validitas alat ukur, terlebih dahulu dicari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah tiap skor butir dengan rumus *Pearson Product moment*, ketentuan untuk uji validitas adalah bila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen valid dan apabila sebaliknya tidak valid.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai alat untuk mengukur data. Angket yang digunakan dalam penelitian ini ada dua jenis, yaitu angket minat dan angket motivasi. Berdasarkan hasil analisis validitas angket minat pada lampiran 4 dapat diketahui bahwa dari 25 item angket minat hanya ada dua item yang tidak valid, yaitu item 8 dan item 18. Artinya validasi angket minat telah teruji dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

Sedangkan hasil analisis angket motivasi pada lampiran 6 dapat diketahui bahwa dari 20 item angket motivasi ternyata semua item valid sehingga angket ini dapat digunakan dalam penelitian ini.

H. Uji Reliabelitas Instrumen

Reliabelitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dan alat ukur yang sama (Barowi,2011:30).

Reliabelitas juga sering diartikan dengan keterandalan. Artinya suatu alat ukur memiliki keterandalan bilamana alat ukur tersebut dipakai mengukur secara berulang-ulang hasilnya relatif sama. Pengujian reliabelitas instrumen dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya adalah dengan menggunakan metode berikut ini :

1. Metode *Test-Retest*
2. Metode *Equivalent-Forms*
3. Metode *Split-Half*
4. Uji Homogenitas

Dalam penelitian ini, saya menggunakan metode *Split-Half* (belah dua). Metode ini dipakai untuk mengetahui tingkat reliabelitas alat ukur dengan jalan membelah dua alat ukur menjadi dua bagian dan skor kedua belahan itu dikorelasikan dengan rumus tertentu. Cara pembelahan juga ada dua macam, yaitu dengan membelah antara skor ganjil dan skor genap, atau membelah antara belahan nomor atas dan nomor bawah. Kriteria uji koefisien reliabelitas jika nilai r hitung $>$ r tabel maka instrument tersebut reliabel.

Berdasarkan hasil reliabelitas angket minat pada lampiran 7 diketahui r hitung (0.613) > r tabel $_{(5\%)}$ 0.413 maupun r tabel $_{(1\%)}$ 0.526 maka koefisien korelasi tersebut signifikan, atau dengan kata lain instrument yang dibuat sudah reliabel.

Sedangkan hasil reliabelitas angket motivasi pada lampiran 8 diketahui r hitung (0.904) > r tabel $_{(5\%)}$ 0.388 maupun r tabel $_{(1\%)}$ 0.496 maka koefisien korelasi tersebut signifikan, atau dengan kata lain instrument yang dibuat sudah reliabel.

I. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah survei dengan teknik tes dan metode angket. Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu segera digarap oleh peneliti.

Adapun tata cara pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Teknik pengumpulan data minat
 - a. Siswa dikumpulkan dan diberi penjelasan mengenai tata cara pengisian angket.
 - b. Kemudian siswa menerima angket dan mengisi data pribadi
 - c. Selanjutnya siswa mengerjakan atau mengisi angket minat.
2. Teknik Pengumpulan Data Motivasi
 - a. Setelah selesai mengerjakan angket minat siswa dikumpulkan kembali untuk mengerjakan angket motivasi.
 - b. Selanjutnya siswa mengerjakan atau mengisi angket motivasi
3. Teknik Pengumpulan Data Atletik Lari Jarak Jauh

- a. Setelah selesai mengerjakan angket motivasi siswa dikumpulkan kembali untuk pengambilan data lari dengan jarak 5000m.
- b. Sebelum melakukan lari, siswa terlebih dahulu diberi pemanasan supaya terhindar dari cedera.
- c. Setelah menyelesaikan lari 5000m, siswa dikumpulkan kembali untuk pendinginan, beristirahat dan minum.

J. Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik.

Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini adalah :

1. Uji korelasi

Uji korelasi biasanya digunakan untuk mencari hubungan dan arah hubungan antara gugus-gugus data. Koefisien korelasi mempunyai nilai berkisar antara -1 sampai 1. Jika nilai koefisien mendekati nilai mutlak 1, menunjukkan adanya suatu hubungan yang kuat antara kedua variabel yang dikorelasikan (Basrowi, 2011:106)

Pada umumnya dikenal dua jenis model korelasi yaitu : *bivariate correlation* dan *partial correlation*. *Bivariate correlation* yaitu model korelasi yang digunakan hanya untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Sedangkan *partial correlation* merupakan model korelasi yang digunakan untuk suatu kondisi ketika mengukur hubungan antara dua variabel tetapi turut dipengaruhi pula oleh satu atau lebih variabel lain (Basrowi, 2011:107).

Dalam penelitian ini digunakan uji korelasi *product moment(pearson)* dengan bantuan analisis data SPSS 16.0., karena data yang digunakan berdistribusi normal, atau parametrik.

2. Uji Regresi

Regresi adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyelidiki efek satu atau lebih variabel peramal atas suatu variabel hasil (Basrowi,2011:149).

Analisis regresi bermanfaat untuk mengembangkan hubungan sebab akibat antara satu variabel prediktor dengan variabel respon. Tujuan analisis regresi adalah untuk mendapatkan model terbaik dan sederhana yang dapat menggambarkan hubungan antara kedua jenis variabel tersebut. Hasil analisis regresi adalah suatu persamaan matematik yang berguna untuk melakukan prediksi.

Analisis regresi dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear dengan bantuan program olah data SPSS 16.0.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara minat dengan hasil lari jarak jauh pada siswa SMAN 1 Bandar Lampung kelas XI. Artinya ada hubungan yang signifikan antara minat dengan hasil lari jarak jauh, karena nilai signifikansinya lebih kecil dari nilai taraf signifikan. Dapat disimpulkan bahwa memiliki minat yang tinggi merupakan faktor untuk mendapatkan hasil lari jarak jauh.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil lari jarak jauh pada siswa SMAN 1 Bandar Lampung kelas XI. Artinya ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan hasil lari jarak jauh, karena nilai signifikansinya lebih kecil dari nilai taraf signifikan. Dapat disimpulkan bahwa memiliki motivasi yang tinggi merupakan faktor untuk mendapatkan hasil lari jarak jauh.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara minat dan motivasi dengan hasil lari jarak jauh pada siswa SMAN 1 Bandar Lampung kelas XI. Artinya ada hubungan yang signifikan antara minat dan motivasi dengan hasil lari jarak jauh, karena nilai signifikansinya lebih kecil dari nilai taraf signifikan.

Dapat disimpulkan bahwa memiliki minat dan motivasi yang tinggi merupakan faktor untuk mendapatkan hasil lari jarak jauh. Tentunya harus ditunjang dengan aspek fisik, teknik, dan mental

Maka hipotesis yang peneliti ajukan diterima, yaitu terdapat hubungan antara minat dan motivasi dengan hasil lari jarak jauh pada siswa kelas XI SMAN 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Untuk memperoleh informasi yang lebih luas tentang minat dan motivasi siswa yang mengikuti lari jarak jauh maka perlu dilakukan pengkajian dengan memperhatikan variabel lainnya, misalnya lingkungan dan dorongan orang tua.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau referensi bagi pembina atau pelatih atletik nomor lari jarak jauh, terutama dalam masalah minat dan motivasi bagi atlet pemula yang akan menekuni lari jarak jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : PT. Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Basrowi, M. 2011. *Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Surabaya: Jenggala Pustaka Utama
- Depdiknas. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai pustaka.
- Dimiyati. 2007. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta:Dirjen Perguruan Tinggi dan Depdikbud.
- Fauziah, Eva. 2013. *Hubungan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Dalam Mengikuti Pelajaran Pendidikan Jasmani* (Jurnal) Unila.
- Hamalik, Oemar. 2005. *Pengertian Motivasi dan motivasi dari segi kebutuhan Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara
- Harsono. 2001. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tumbak Kusuma
- Hermawan, Rahmat. 2012. *Efektifitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi*. **Disertasi**. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
- Mudjiono . 2002 . *Pengertian Motivasi* . Yogyakarta: Galang Press
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung : Erlangga.
- Mulyana, Boyke. 2011 . *Pengertian Teknik lari dan aspek-aspek dalam lari*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nurhasan. 2001. *Pengambilan Data Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Dengan Melalui Tes Uji Keterampilan*. Jakarta:Ramdan Pelana.

- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Slameto. 2003. *Motivasi yang ada pada diri manusia dan Macam-macam motivasi*. Jakarta : Aksara Baru
- Sudibyo, Setyobroto. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- _____. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- _____. 2010. *Statistika Untuk Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY
- Sumantri, Surya (2001). *Perilaku Organisasi*. Universitas Pajajaran. Bandung
- Sutrisno, Hadi. 1991. *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Ramdan Pelana.