

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI LATIHAN DENGAN PRESTASI
ATLET ANGKAT BESI JAWA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar sarjana
sains Ilmu Keolahragaan



Oleh
Muhammad Ali Zulfikar
1504126

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI LATIHAN DENGAN PRESTASI
ATLET ANGKAT BESI JAWA BARAT**

Oleh:

Muhammad Ali Zulfikar

1504126

Diajukan untuk memenuhi sebagian dan syarat untuk memperoleh
gelar sarjana sains Ilmu Keolahragaan

© Muhammad Ali Zulfikar

Universitas Pendidikan Indonesia

2019

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh perbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnnya tanpa izin dari penulis

MUHAMMAD ALI ZULFIKAR

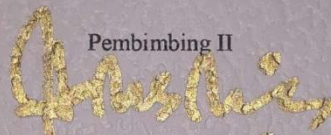
**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI LATIHAN DENGAN
PRESTASI ATLET ANGKAT BESI JAWA BARAT**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:
Pembimbing I



Prof. Dr. Herma Subrijah, M.Si.
NIP: 196009181986031003

Pembimbing II



Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP: 19681220 199802 2 001

Mengetahui
Ketua Dept. PKR / Kaprodi Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP: 19681220 199802 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Motivasi Latihan Dengan Prestasi Atlet Angkat Besi Jawa Barat” ini berserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2019
Yang membuat pernyataan

Muhammad Ali Zulfikar

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puji dan syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “Hubungan Antara Motivasi Latihan Dengan Prestasi Atlet Angkat Besi Jawa Barat” tepat pada waktunya. Skripsi ini telah disusun dengan semaksimal mungkin dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan terlibat dari awal hingga akhir dalam pembuatan skripsi ini.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata bahasanya, oleh karena itu, dengan tangan terbuka penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini, akhir kata penulis berharap semogaini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca lainnya. Semoga skripsi yang sederhana ini memberikan kontribusi yang positif terhadap karya tulis ilmiah. *Aamiin.*

Bandung, Agustus 2019

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada ibu dan kakak saya tercinta atas segala doa dan kasih sayang yang begitu sabar dalam memberi segala dukungan, ketulusan dan juga ikhlas dalam membantu setiap hal dengan penuh pengorbanan. Perjuangan kalian begitu luar biasa tiada tara. Kebahagiaan kalian sudah menjadi prioritas bagi penulis.

Terselesaikan-nya skripsi ini, tidak begitu saja terwujud tanpa adanya bantuan secara ikhlas dan tulus dari berbagai pihak, baik bantuan berupa moril, materil maupun spiritual sehingga menciptakan kondisi yang harmonis dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis menyampaikan penghormatan dan penghargaan yang begitu besar serta mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA selaku dekan FPOK UPI atas izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
2. Mustika Fitri, M.Pd. Ph.D selaku ketua prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dan juga Pembimbing II atas izin dan juga senantiasa memberikan motivasi, pengarahan, kritik, saran, koreksi serta solusi juga dukungannya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si. selaku pembimbing I, yang senantiasa memberikan bimbingan, saran, kemudahan dalam arahnya, sehingga penyusunan skripsi ini selesai dengan baik.
4. Mustika Fitri, M.Pd. Ph.D selaku pembimbing II, kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D selaku dosen pembimbing akademik penulis yang memberikan bimbingan akademik dengan penuh kesabaran, keramahan sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan proses studi ini dengan baik dan lancar.
6. Seluruh staf pengajar di jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dan program studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI dan
7. Pak Egi selaku staf Tata Usaha yang begitu keras dalam menyediakan kemudahan akses kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

8. Keluarga besar KONI Jawa Barat yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat.
9. Orang Tua tercinta Zumratul Ilmiah dan Muhammad Ikhsan Syukri, Kakak Masyrifatul Musyarafah, Dani Rahmadan, Muhammad Ali Irsyad dan Septiani. dan keluarga besar H.Subki yang tidak terkira dalam mendukung serta memberikan pengorbanan yang dahsyat mengajarkan segala hal dalam hidup penulis dari mulai kecil hingga sekarang ini.
10. Sahabat dalam keluarga Pondok Ando yaitu Pajar purnama, Akhmad Salam Al-khabari, Andhika, A.Rezza Pratama, Andika Wahyu, Ridho Mauli, Fahraz Fahlefi, Raka Pratama, Syahdan Keliat, Ario Irawan, Audhi Bagaskara, Crusita Nur Azizah, Tian Kurniawan, Hasna Melati Safana, Meilani Gandini, Anisa Mustika, Aditya Pratama, Alifier Razak dan lainnya yang membantu membangkitkan semangat serta memberikan warna dalam perkuliahan sekaligus teman seperjuangan dalam menyusun skripsi.
11. Rekan-rekan SMAN 4 Bogor Yaitu Yoga Jaya Putra, Ilham Widian, Verrel Natanael Butar-butar, M. Edwar Febriansyah, M. Arif Nurdin, Hakim Panji Bresuryaningrat, Rheza Nugraha Margono, dan lainnya yang menjadi inspirasi dan memberikan motivasi selama perkuliahan.
12. Rekan-rekan Ilmu Keolahragaan 2015 yang menjadi inspirasi dan memberikan motivasi selama perkuliahan.
13. Teman kelompok KKN Desa Karang Sari, Kabupaten Garut yang memberikan sukacita dan pengalaman dalam bermasyarakat.
14. Vika Destivani untuk segala bentuk support kepada penulis yang dengan tulus dan ikhlas membantu dan mendengar segala suka cita.

Demikian ungkapan hati penulis kepada orang-orang yang berjasa, berkontribusi tanpa pamrih kepada penulis. Alla SWT Maha Mengetahui setiap amal kebaikan, malaikat senantiasa mencatatnya. Semoga amal kebaikan, keikhlasan menjadi berkah dan dibalas oleh Allah SWT.

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI LATIHAN DENGAN PRESTASI ATLET ANGKAT BESI JAWA BARAT

Muhammad Ali Zulfikar
1504126
Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

Pembimbing I : Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si
Pembimbing II : Mustika Fitri, S.Pd.,Ph.D

Olahraga angkat besi merupakan olahraga yang dominan dilakukan oleh pria, sedangkan perempuannya hanya sedikit. Tetapi dari sedikitnya atlet perempuan angkat besi di Jawa Barat ada salah satu perempuan yang memang menggemparkan dunia olahraga di Indonesia dengan hasil perolehan medali peraknya di Olimpiade Rio Brazil 2016 yaitu Sri Wahyuni. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian ini untuk mengetahui tentang hubungan antara motivasi latihan dengan prestasi atlet wanita dan juga perbandingan motivasi antara atlet wanita dan laki-laki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara motivasi latihan dengan prestasi atlet wanita di Jawa Barat dan untuk mengetahui perbandingan antara atlet wanita dan atlet laki-laki dalam mengikuti latihan angkat besi di Jawa Barat. Dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet angkatbesi Jawa Barat dengan beberapa kriteria. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yang sesuai dengan kriteria populasi. Instrumen penelitian ini menggunakan angket dari *The Sport Motivation scale (SMS-6)*. *Psychology of sport and exercise* 8 (2007) 600-614 yang nantinya akan dihubungkan dengan hasil prestasi atlet. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data uji korelasi maka di peroleh data signifikan sebesar ($0.006 < 0.05$) dan *pearson correlation* 0.459. maka H_0 ditolak, menunjukkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara motivasi latihan dengan prestasi atlet dan dari uji *Independent sampel T-Test* diperoleh hasil signifikansi sebesar ($0.006 < 0.05$) maka H_0 ditolak, menunjukkan bahwa terdapat perbandingan antara motivasi latihan atlet wanita dan laki-laki.

Kata Kunci : Motivasi, Angkat Besi, Atlet

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE MOTIVATION WITH THE ACHIEVEMENT OF WEST JAVA WEIGHTLIFTING ATHLETES

Muhammad Ali Zulfikar
1504126
FPOK UPI Sports Science

Advisor I : Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si
Advisor II : Mustika Fitri, S.Pd., Ph.D

Weightlifting is a dominantly sport practiced by men, while women are few. But from the few weightlifting athletes in West Java there is one who has indeed shocked the world of sports in Indonesia with the results of her silver medalli at the 2016 Rio Brazil Olympics, Sri Wahyuni. Therefore, the researchers wanted to conduct this study to find out about the relationship between exercise motivation and the performance of female athletes and also the comparison of motivation between female and male athletes. This study aims to determine relationship between training motivation and the achievement of female athletes in West Java and to find a comparison between female athletes and male athletes in taking weight lifting exercises in West Java. In this study using the quantitative approach method with descriptive correlation design. The population in this study were all West Java lifters with several criteria. The sampling technique used in this study is total sampling that matches the criteria of the population. The instrument of this study used a questionnaire from The Sport Motivation scale (SMS-6). Psychology of sport and exercise 8 (2007) 600-614 which will later be related to the results of athletes' achievements. Based on the results of data processing and analysis of correlation test data obtained significant data for ($0.006 < 0.05$) and pearson correlation 0.459. then H_0 is rejected, indicating that there is a statistically relationship between training motivation and athlete's achievement and from the Independent T-Test sample test results obtained significance ($0.006 < 0.05$) then H_0 is rejected, indicating that there is a comparison between training motivation for female and male athletes .

Keywords: Motivation, Weightlifting, Athletes

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian	3
1.5. Struktur Penulisan Skripsi.....	4
BAB II	
LANDASAN TEORI.....	6
2.1 Motivasi	6
2.1.1 Jenis Jenis Motivasi	6
2.1.2 Faktor Motivasi	7
2.1.2.1 Faktor Pemuas	7
2.1.2.2 Faktor Pemelihara	8
2.2 Motivasi berprestasi	8
2.3 Motivasi Latihan	10
2.3.1 Motif Disposisi.....	10
2.3.2 Motif Partisipatif	10
2.3.3 Motif Pengatur	10
2.4 Angkat Besi.....	11
2.4.1 Kategori pertandingan di angkat besi.....	12
2.5 Hipotesis.....	13
2.6 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	14
2.7 Posisi Keilmuan Peneliti	15
BAB III	
METODELOGI PENELITIAN.....	16
3.1 Desain Penelitian.....	16
3.2 Partisipan.....	17
3.3 Populasi dan Sampel	17
3.4 Instrumen Penelitian.....	17
3.5 Prosedur penelitian.....	20
3.6 Uji Coba Angket	21

3.7 Analisis Data	23
3.7.1 Deskriptif Data	24
3.7.2 Uji Normalitas	24
3.7.3 Uji Homogenitas	24
3.7.4 Uji Hipotesis	25
BAB IV	
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Temuan.....	26
4.1.1. Deskriptif Data	26
4.1.2. Uji Normalitas	27
4.1.3. Uji Homogenitas	28
4.1.4. Uji Korelasi	28
4.1.5. Uji Hipotesis	29
4.1.5.1. Uji Hipotesis Korelasi	29
4.1.5.2. Uji Hipotesis Perbandingan	30
4.2 Pembahasan Penelitian.....	31
BAB V	
SIMPULAN IMPLIKASI DAN ROKEMENDASI	34
5.1. Simpulan	34
5.2. Implikasi dan Rekomendasi	34
5.2.1. Implikasi	34
5.2.2. Rekomendasi	35
DAFTAR RUJUKAN	36
DAFTAR LAMPIRAN	38
RIWAYAT HIDUP	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban.....	19
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket	20
Tabel 3.3 Hasil Tes Uji Validitas Angket	22
Tabel 3.4 Tes Uji Reabilitas Angket.....	23
Tabel 4.1 Deskripsi data Sampel.....	26
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data wanita.....	27
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data laki-laki	27
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	28
Tabel 4.5 Kriteria Koefisien Korelasi	29
Tabel 4.6 Tabel hasil korelasi	29
Tabel 4.7 Tabel hasil perbandingan	30
Tabel 4.8 Tabel mean antara wanita dan laki-laki	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Snatch	12
-------------------------	----

Gambar 2.1 Clean and jerk.....	13
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	16
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Angket Motivasi.....	38
Lampiran 2 Hasil Output SPSS.....	42
Lampiran 3 Dokumentasi Pengambilan Data	45
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 5 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	56
Lampiran 6 Angket Penelitian	62
Lampiran 7 Data Prestasi Atlet	65
Lampiran 8 Kartu Bimbingan	73

DAFTAR RUJUKAN

1. Aritkel buku dan jurnal

- Abdul Alim. (2004). *Peran Motivasi Dalam Mengukur Prestasi*, 2004.
- Adair, Jhon. 2007. *Pemimpin yang berpusat Pada Tindakan*. Binarupa Aksara: Jakarta.
- Arikunto, S. (2006). Doc 28. In *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Fkip, P., Serambi, U., & Banda, M. (2014). No Title, *II*(2), 150–157.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1932). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2002). Children’s competence and value beliefs from childhood through adolescence: growth trajectories in two male-sex-typed domains. *Developmental Psychology*, 38(4), 519–533. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.4.519>
- Gato-Rivera, B., & Schellekens, A. N. (2010). Heterotic weight lifting. *Nuclear Physics B*, 828(1–2), 375–389. <https://doi.org/10.1016/j.nuclphysb.2009.12.001>
- Hasibuan, Malayu SP, Haji. 2014. *Manajemen: Dasar, Pengertian, dan Masalah*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ingledeew, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three Levels of Exercise Motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01015.x>
- John W. Creswell., 2016. *Research design in the Behavioral Sciences*. pendekantan kualitatif, kuantitatif, dan campuran.
- M.Rangga. (2006). Pengaruh motivasi diri terhadap kinerja belajar mahasiswa. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Margono. (2010). Doc 21. In *Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender Health behavior, health promotion and society. *BMC Public Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Nimran, Umar. 2005. *Perilaku Organisasi*. Citra Media: Surabaya
- Ninawati. (2002). Motivasi Berprestasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual, 3rd. Edition. McGrath Hill*, 15. Retrieved from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Spss+survival+manual#7>
- Periyadi, A. (2017). *Hubungan Motivasi, Agresivitas, Dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Pada Atlet Kyoreugi*. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Pfister, G. (2000). PART 1 HISTORY Chapter 1 Women and the Olympic Games.
- Sajoto, M. 1988. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral

- Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.1988. Semarang: FPOK IKIP.
- Satiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. *Jakarta: Pustaka Sinar Harapan*.
- Siagian SP. 2012. Teori Motivasi dan Aplikasinya. Jakarta : Rineka Cipta.
- Singgih D. Gunarsa, Monty P. Satiadarma, Myrna Hardjolukito R. Soekasah. 1996. Psikologi Olahraga Teori dan Praktek. Jakarta: Gunung Mulia.
- Singgih D, Gunarso dan Yulia Singgih D Gunarso. 2004. Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sma, D. I., Smk, D. A. N., & Kediri, S. (2014). No Title, 12–22.
- Storey, A., & Smith, H. K. (2012). Unique aspects of competitive weightlifting: Performance, training and physiology. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/11633000-000000000-00000>
- Subarjah, S. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *SOSIOHUMANIKA : Jurnal Pendidikan Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 9(1), 117–130. Retrieved from <http://www.journals.mindamas.com/index.php/sosiohumanika/article/view/660>
- Suchomel, T. J., Comfort, P., & Stone, M. H. (2015). Weightlifting Pulling Derivatives: Rationale for Implementation and Application. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0314-y>
- sugiyono. (2014). Metode penelitian. *Metode Penelitian*.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Thoha, Miftah. 2004. *Perilaku Organisasi: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Utomo, A. A. B. (2018). PERANAN INTRINSIC AND EXTRINSIC MOTIVATION DALAM MENINGKATKAN PRESTASI OLAHRAGA, 160–168. Retrieved from <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, (1), 1–53.