

**TINGKAT MOTIVASI ATLET MENGIKUTI LATIHAN DI UNIT
KEGIATAN MAHASISWA (UKM) ATLETIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Dani Fitriyanto
NIM 12602241069

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Artikel dan jurnal yang judul “Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta” yang disusun oleh, Dani Fitriyanto NIM 12602241069 ini telah disetujui oleh Pembimbing dan Reviewer (Dosen Penguji Utama).

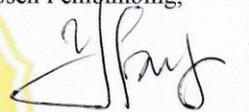
Reviewer



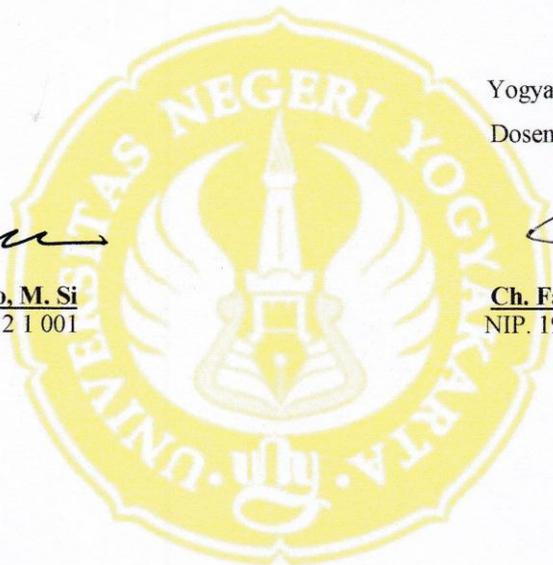
Dr. Ria Lumintuarso, M. Si
NIP. 19621026 198812 1 001

Yogyakarta, Juni 2017

Dosen Pembimbing,



Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
NIP. 197211229 20003 2 001



TINGKAT MOTIVASI LATIHAN MENGIKUTI ATLET DI UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

MOTIVATION LEVEL TRAINING LEARNING ATHLETE AT UNIT ACTIVITIES STUDENTS (UKM) ATLETIK UNIVERSITY OF YOGYAKARTA

Oleh: Dani Fitriyanto, Universitas Negeri Yogyakarta,

dani.fitriyanto5493@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta, baik motivasi instrinsik dan ekstrinsik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Instrumen penelitian berupa angket dengan validitas 0,953 dan reliabilitas 0,955. Subjek penelitian adalah atlet UKM Atletik UNY sebanyak 30 orang. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian dan pembahasan diketahui bahwa tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33 %, kategori sedang sebesar 26,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00%. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY sebagian besar adalah tinggi.

Kata kunci: *tingkat motivasi, atlet, latihan di UKM.*

Abstract

This research aims to determine the level of athlete's motivation in following the exercise in student activity unit (SAU) of Athletics State University of Yogyakarta, both intrinsic and extrinsic motivation. The type of research used in this study is descriptive. The research instrument is questionnaire with validity 0,953 and reliability is 0,955. Research subjects are athletes of student activity unit (SAU) of Athletics UNY as many as 30 people. The technique of data analysis using descriptive statistics with percentage. The result of research and discussion is known that the motivation level of athletes follow the training in student activity unit (SAU) of Athletics UNY which entered in very high category equal to 3,33%, high category equal to 43,33%, medium category equal to 26,67%, low category counted 16,67 %, And very low category of 10.00%. These results can be summed up the motivation rate of athletes following the practice in student activity unit (SAU) of Athletics UNY are mostly high.

Keywords: *level of motivation, athlete, exercise in UKM.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, setiap warga negara memiliki hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam olahraga, memilih dan mengikuti jenis cabang olahraga yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahannya, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan, menjadi pelaku olahraga, dan mengembangkan industri olahraga baik dibidang olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga mata pencarian

(http://www.dpr.go.id/dokjdi/document/uu/UU/_2005_3.pdf).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang terstruktur dengan baik, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. (Syafudin, 2002: 27) Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi atau puncak prestasi yang tinggi (terbaik) terhadap individu.

Usia mahasiswa merupakan usia puncak (*golden age*) untuk pencapaian prestasi dalam cabang Atletik. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)

Atletik Universitas Negeri Yogyakarta merupakan wadah minat bakat yang dimiliki Universitas Negeri Yogyakarta untuk mengembangkan prestasi mahasiswa di cabang olahraga Atletik. Keberadaan UKM Atletik UNY menjadi salah satu sarana strategis dalam pembinaan potensi mahasiswa yang dimiliki Universitas Negeri Yogyakarta khusus dicabang olahraga Atletik. Di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta ini terbagi menjadi dua kelas yaitu senior dan junior yang disesuaikan dengan kemampuan atlet tersebut. Atlet yang mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta datang dari berbagai fakultas dan jurusan yang ada di Universitas Negeri Yogyakarta serta dari tingkatan sosial yang berbeda-beda dan dengan karakter yang berbeda. Perbedaan karakter yang dimiliki setiap atlet harus mampu dipahami oleh pelatih sehingga pelatih mampu menyelaraskan tujuan atlet berlatih yang secara keseluruhan untuk tujuan berprestasi.

Motivasi merupakan salah satu yang memengaruhi prestasi dari seorang atlet. Motivasi berperan memberikan dorongan kepada individu dalam mencapai tujuan dan keinginannya. Akan tetapi kebanyakan atlet yang berlatih di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta belum sadar betul tentang pentingnya motivasi yang timbul dari dalam dirinya, misalnya seperti sebagian atlet datang latihan tidak tepat waktu, jarang berangkat, ketika pelatih utama berhalangan hadir mereka melaksanakan programnya seenaknya sendiri, melakukan latihan karena tuntutan akademik, apabila diberi materi latihan berat atlet selalu mengeluh, bahkan alasan sakit agar mendapatkan ijin tidak ikut melaksanakan program tersebut, bahkan ada yang ijin untuk tidak

berangkat latihan. Kejadian semacam itu tidak dilakukan oleh semua atlet, hanya sebagian saja yang melakukannya. Setelah saya cermati dilapangan sebagian atlet yang melakukan hal tersebut adalah atlet-atlet yang baru masuk di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta, atlet dari luar Fakultas Ilmu Keolahragaan. Faktor yang dapat mempengaruhi antara lain adalah rutinitas jam latihan, kejenuhan dalam latihan, dan masalah-masalah non teknis yang memicu diluar aktivitas latihan. Kesungguhan mereka untuk mencapai prestasi masih dipicu dari lingkungan luar seperti dorongan orang tua, teman latihan, dan intuksi dari pelatih untuk melakukan aktivitas latihan dengan sungguh-sungguh. Tanpa adanya hal itu para atlet cenderung melakukan proses latihan sesuai keinginan mereka tanpa melihat porsi yang harus mereka lakukan. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa motivasi berlatih keras untuk pencapaian prestasi atlet kebanyakan belum muncul dari diri atlet secara keseluruhan, atlet harus dipicu dengan intruksi-intruksi dari luar untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Hal tersebut dapat berpengaruh kepada atlet ketika mereka harus berlatih tanpa didampingi pelatih. Mereka akan setengah hati dalam melaksanakan program latihan, berbeda dengan atlet yang memiliki keseriusan dalam berlatih yang muncul dari dalam dirinya akan mampu melaksanakan aktivitas latihan sesuai prosedur dalam lingkungan apapun.

Salah satu tujuan dalam latihan adalah untuk berprestasi baik prestasi secara individu atau prestasi yang dicapai oleh klub tempat atlet tersebut latihan. Setiap atlet menginginkan hal seperti itu tergantung roses latihan yang dilakukan oleh setiap atlet. Karena itu pula dikenal istilah teori umum pelatihan

sebagai sajian pengetahuan yang telah ditata dan dikemas tentang semua prinsip, dan metode pelatihan olahraga. Berdasarkan survay yang telah peneliti lakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta bahwa pembinaan latihan yang dilakukan pelatih sudah terseruktur sesuai dengan ilmu melatih yang di peroleh dari buku, pelatihan, dan dari bangku kuliah. Akan tetapi prestasi yang dicapai oleh masing-masing individu berbeda. Pencapaian yang diraih oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta tidak stabil. Perbedaan-perbedaan mendasar tentang pemahaman latihan setiap atlet berbeda. Tingkat keseriusan latihan yang dilakukan setiap atlet juga berbeda. Hal tersebut yang ingin peneliti ketahui tentang tingkat motivasi keberangkatan latihan dari masing-masing atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Masalah tersebut dapat dijadikan pengetahuan lebih bagi pembaca, penulis, dan pengurus Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta tentang tingkat motivasi keberangkatan latihan dari masing-masing atlet.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi (2005: 234) penelitian deskriptif yaitu penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya keadaan dari suatu variabel. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan angket.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas

Negeri Yogyakarta. Waktu penelitian pada bulan Januari tahun 2017

Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2017 yang berjumlah 30 Atlet

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik Analisis Data

Setelah mendapatkan izin dari instansi pendidikan, peneliti akan mengadakan pendekatan kepada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Data yang dikumpulkan berupa data primer dengan menggunakan data angket. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan membagikan angket kepada seluruh responden, untuk memperoleh data tentang tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 151) kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang di ketahui. Untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan angket sebagai instrumen untuk pengambilan data. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 152), angket dibedakan menjadi dua, yaitu: angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka adalah angket yang memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan jawaban dengan kalimat sendiri. Sedangkan angket tertutup adalah angket yang jawabannya sudah disediakan oleh peneliti sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya. Pengembangan instrumen

didasarkan atas kontruksi teori yang telah disusun sebelumnya, kemudian atas dasar teori tersebut dikembangkan indikator-indikator variabel yang selanjutnya dimasukan kedalam butir-butir pernyataan. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-10) ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah membuat batasan mengenai bahan atau variabel yang akan kita ukur. Variabel yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah unsur-unsur dalam pengukuran sebagai bagian dari ubahan atau variabel. Masing-masing indikator akan disusun dari berbagai faktor. Indikator untuk faktor intrinsik adalah fisiologis dan psikologis, sedangkan indikator untuk faktor ekstrinsik adalah metode latihan, pelatih, sarana dan prasarana, dan lingkungan.

c. Menyusun butir

Butir-butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi indikator, berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran-gambaran tentang keadaan faktor-faktor tersebut. Dikaitkan dengan teori yang diperoleh dari kajian pustaka pada bab 2 yang terdapat beberapa indikator atau butir-butir mengenai faktor intrinsik dan ekstrinsik. Tingkat motivasi dijabarkan menjadi pernyataan. Indikator dari intrinsik adalah 1. Fisiologis , 2. Psikologi,. Untuk faktor ekstrinsik adalah 1. metode latihan, 2. pelatih, 3. sarana dan prasarana 4. lingkungan.

Angeket disusun berdasarkan kisi-kisi yang diangkat dari variabel tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta menggunakan skala *Likert*. Maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, seperti tabel 4:

Tabel 4. Skor Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor Untuk Pertanyaan	
	<i>Favariabile</i>	<i>Unvariable</i>
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-Kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

(Sumber: Sugiyono, 2011: 93)

Koesioner (angket) digunakan untuk mengungkap motivasi mengikuti latihan di UKM Atletik untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Pengkategorian kemampuan motorik siswa tersebut, menggunakan rumus pengkategorian dari B. Syarifudin (2009: 113), sebagai berikut:

Tabel 7. Tabel Pengkategorian

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

Sumber: B.Syarifudin (2009:113)

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

M : *Mean* (Rata-rata)

SD : *Standar Deviasi*

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Data yang telah didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan presentase dengan rumus sebagai berikut (Sudijono. 2006: 43)

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = *Number of Cases* (Jumlah Individu)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

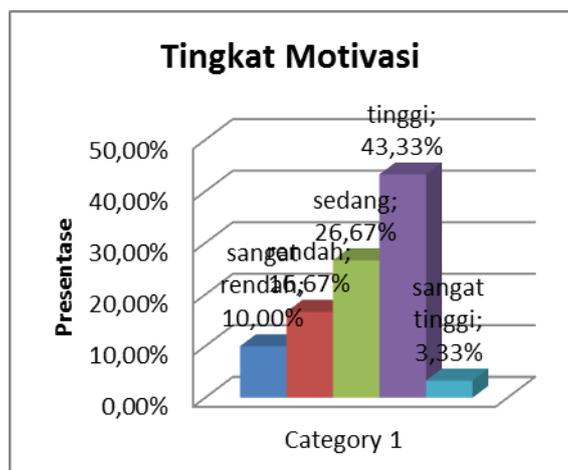
Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta dalam penelitian ini di ukur dengan 27 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik UNY

Interval	Katagori	Jumlah	%
>91,94	Sangat Tinggi	1	3,33
$86,38 \leq X < 91,94$	Tinggi	13	43,33
$80,82 \leq X < 86,38$	Sedang	8	26,67
$75,26 \leq X < 80,82$	Rendah	5	16,67
< 75,26	Sangat Rendah	3	10
Jumlah		30	100

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa

(UKM) Atletik UNY apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UKM Atletik UNY

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33 %, kategori sedang sebesar 26,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00%. Tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY dalam penelitian ini di dasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang mana kedua faktor tersebut dapat diindikasikan sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY. Hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY dapat diuraikan sebagai berikut.

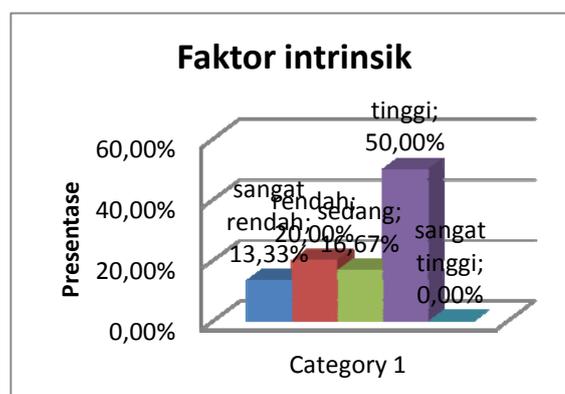
Faktor Intrinsik

Hasil penelitian pada faktor intrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 9 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Penelitian Faktor Intrinsik

Interval	Katagori	Jumlah	%
> 35,15	Sangat Tinggi	0	0
30,87 ≤ X < 35,15	Tinggi	15	50
26,59 ≤ X < 30,87	Sedang	5	16,67
22,31 ≤ X < 26,59	Rendah	6	20
< 22,31	Sangat Rendah	4	13,33
Jumlah		30	100

Hasil penelitian faktor intrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Faktor Intrinsik

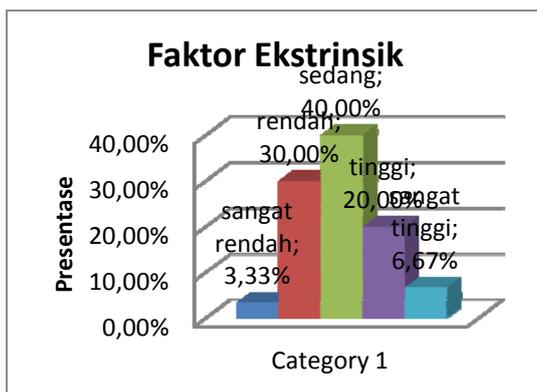
Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0,0 %, kategori tinggi sebesar 50,00 %, kategori sedang sebesar 16,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,0 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,33 %.

Hasil penelitian faktor ekstrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 18 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Interval	Katagori	Jumlah	%
> 59,01	Sangat Tinggi	2	6,67
56,24 \leq X < 59,01	Tinggi	6	20
53,47 \leq X < 56,24	Sedang	12	40
50,71 \leq X < 53,47	Rendah	9	30
< 50,71	Sangat Rendah	1	3,33
Jumlah		30	100

Hasil penelitian faktor ekstrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :

**Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 40,00 %, kategori rendah sebanyak sebesar 30,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,33 %.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui beberapa kesimpulan yaitu :

1. Tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY yang masuk dalam kategori sangat

tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33 %, kategori sedang sebesar 26,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00%. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik UNY sebagian besar adalah tinggi.

2. Hasil faktor intrinsik yang memengaruhi motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik sebagian besar berkategori tinggi dengan persentase sebesar 50,00 %.
3. Hasil penelitian pada faktor ekstrinsik motivasi atlet mengikuti latihan di UKM Atletik sebagian besar masuk kategori sedang dengan persentase sebesar 40,00 %.
4. Hal-hal yang mempengaruhi motivasi latihan atlet, yaitu:
 - a. Tempat yang kondusif untuk berlatih
 - b. Faktor pelatih
 - c. Peralatan latihan yang sudah standar Nasional
 - d. Lingkungan latihan
 - e. Program latihan

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai motivasi rendah dan sangat rendah, harus menjadi perhatian bagi pelatih untuk bisa meningkatkan motivasinya.
2. Peneliti hanya melakukan penelitian pada satu UKM, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor yang mendukung tingkat motivasi seseorang mengikuti UKM dapat teridentifikasi secara luas.

3. Bagi pihak UKM dapat memperhatikan faktor-faktor yang mendukung motivasi atlet mengikuti latihan, sehingga pihak UKM kedepannya dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

..... (2009). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Syafrudin. (2002). *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang

Sudjiono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*. Di akses dari http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/UU_2005_3.pdf. Sistem Keolahragaan Nasional: 12 November 2016