

MOTIVASI MENGIKUTI FUTSAL PUTRI DI CLUB ADIPATI FC LAMONGAN

Lingga Aristu Mahardika

Mahasiswa S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : linggamahardika@mhs.unesa.ac.id

Dr. Wijono, M.Pd.

Dosen s-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : Wijono29@yahoo.com

Abstrak

Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik itu mendapatkan prestasi maupun untuk kesehatan tubuh, salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat adalah futsal karena olahraga ini mudah dimainkan dan dapat dimainkan oleh semua kalangan baik perempuan maupun pria. Adipati FC merupakan salah satu tempat yang menampung minat para putri dalam cabang futsal. Adipati FC adalah satu-satunya club futsal putri yang ada di Lamongan. Club ini memberikan pelatihan yang tak terbatas usia dengan kata lain terbuka secara umum, namun program latihan yang diberikan bertujuan untuk menggapai prestasi dengan senantiasa mengikuti pertandingan. Dalam melakukan aktifitas olahraga futsal dibutuhkan motivasi. Pada dasarnya motivasi merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari termasuk aktifitas olahraga futsal. Dengan motivasi seseorang mampu melakukan aktifitas semaksimal mungkin, namun tanpa adanya motivasi maka seseorang tidak akan mampu mencapai hasil maksimal yang diharapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar motivasi intrinsik dan ekstrinsik putri dalam mengikuti futsal di Adipati FC Lamongan. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, sedangkan teknik pengumpulan data dengan menggunakan instrument kuisioner.

Kesimpulan hasil penelitian ini yaitu : (1) Persentase motivasi intrinsik putri mengikuti futsal di club Adipati FC Lamongan kategori Sangat Setuju (SS) 62,22%, Setuju (S) 32,59%, Kurang Setuju (KS) 3,70%, Tidak Setuju (TS) 0%, Sangat Tidak Setuju (STS) 1,48%. (2) Persentase motivasi ekstrinsik putri mengikuti futsal di club Adipati FC Lamongan kategori Sangat Setuju (SS) 42,96%, Setuju (S) 46,67%, Kurang Setuju (KS) 8,15%, Tidak Setuju (TS) 0,74%, Sangat Tidak Setuju (STS) 1,48%. (3) Motivasi yang lebih dominan dimiliki putri yang mengikuti futsal di club Adipati FC Lamongan adalah motivasi intrinsik.

Kata kunci: Motivasi, Para putri adipati FC Lamongan

Abstract

In modern life today, humans cannot be separated from sports activities whether they are getting achievements or for body health, one of the most popular sports is futsal because this sport is easy to play and can be played by all women and men. Adipati FC is one place that accommodates the interests of women in futsal sports. Adipati FC is the only women's futsal club in Lamongan. This club provides unlimited age training in other words, it is open in general, but the training program provided aims to achieve achievement by always following the competition. In doing futsal activities, motivation is needed. Basically motivation is the most important element in carrying out daily activities including futsal sports activities. With motivation, a person is able to carry out activities to the maximum extent possible, but without motivation, a person will not be able to achieve the maximum results expected. The purpose of this research is to find out how much the intrinsic and extrinsic motivation of women in participating in futsal in the Duke FC Lamongan. The method in this study uses descriptive quantitative research methods, while data collection techniques using questionnaire instruments

The conclusion of the results of this study is: (1) Percentage of female intrinsic motivation to participate in futsal at the Adipati FC club Lamongan category Strongly Agree (SA) 62.22%, Agree (A) 32.59%, Less Agree (LA) 3.70%, Disagree (D) 0%, Strongly Disagree (SD) 1.48%. (2)

Percentage of female extrinsic motivation to participate in futsal at the Adipati FC club Lamongan category Strongly Agree (SA) 42.96%, Agree (A) 46.67%, Less Agree (LS) 8.15%, Disagree (D) 0.74%, Strongly Disagree (SD) 1.48%. (3) The more dominant motivation of women participating in futsal at the Adipati FC Lamongan club is intrinsic motivation.
The Key Word : Motivation, Women Adipati FC Lamongan

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bias dipisahkan dari kegiatan olahraga baik itu mendapatkan prestasi maupun untuk kesehatan tubuh, salah satu olahraga yang paling digemari masyarakat adalah futsal karena olahraga ini mudah dimainkan dan dapat dimainkan oleh semua kalangan baik perempuan maupun pria.

Dalam melakukan aktifitas olahraga futsal dibutuhkan motivasi. Pada dasarnya motivasi merupakan unsur yang paling penting dalam melakukan aktifitas sehari-hari termasuk aktifitas olahraga futsal. Dengan motivasi seseorang mampu melakukan aktifitas semaksimal mungkin, namun tanpa adanya motivasi maka seseorang tidak akan mampu mencapai hasil maksimal yang diharapkan.

“Motivasi memiliki dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri individu yang bersangkutan. Seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan relatif tetap melakukan tindakannya karena ia menikmati tingkah lakunya, sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar individu. Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala atau penghargaan, serta budaya masyarakat di lingkungan tempat tinggal.” (Maksum, 2007: 54).

Dalam setiap cabang olahraga sangat dibutuhkan unsur motivasi dalam diri sendiri. Motivasi ini dibutuhkan untuk menunjang latihan sehingga mampu mencapai hasil yang maksimal yaitu juara.

Perkembangan futsal dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang pesat dari peminatnya dan sangat kompetitif. Perkembangan futsal di Jawa Timur akhir-akhir ini juga berkembang sangat pesat, dan tersebar di beberapa

kota. Tetapi di kota Lamongan sendiri olahraga futsal masih didominasi laki-laki, masih jarang adanya minat dan motivasi para putri untuk mengikuti kegiatan futsal, meskipun tiap lembaga sekolah telah menyediakan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Namun dengan hal tersebut bukan berarti tidak ada tempat untuk menampung kegiatan futsal untuk putri di Lamongan.

Adipati FC merupakan salah satu tempat yang menampung minat para putri dalam cabang futsal. Adipati FC adalah satu-satunya club futsal putri yang ada di Lamongan. Club ini memberikan pelatihan yang tak terbatas usia dengan kata lain terbuka secara umum, namun program latihan yang diberikan bertujuan untuk menggapai prestasi dengan senantiasa mengikuti pertandingan.

Dari uraian diatas maka peneliti bertujuan mencari tahu “motivasi futsal putri di Adipati FC Lamongan”. Hal ini untuk mengetahui motivasi atlet putri terhadap cabang olahraga futsal yang identiknya dimainkan oleh putra di Lamongan.

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Motivasi

Pada dasarnya seseorang untuk melakukan aktivitas dibutuhkan dorongan agar mampu tertarik dan bersungguh-sungguh dalam usaha melakukan atau menyelesaikan aktivitas tersebut. Dorongan yang dibutuhkan seseorang tersebut adalah sebuah motivasi.

“Motivasi merupakan penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi memiliki arah dan intensitas. Arah merujuk pada apakah seseorang mencari, mendekati atau tertarik pada situasi tertentu. Sedangkan intensitas merujuk pada kesungguhan usaha yang dilakukan seseorang dalam situasi tertentu (Ali Maksum, 2011:66).

Dalam berprestasi, motivasi merupakan dorongan seseorang untuk meraih kesuksesan yang telah ditargetkan dalam program yang telah dibuat dan

pastinya membutuhkan proses yang panjang.

Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk meraih kesuksesan. Kesuksesan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses yang panjang. Dalam proses tersebut sangat boleh jadi banyak tantangan, ketidaknyamanan, dan bahkan kegagalan (Ali maksum 2011:74).

Namun pada dasarnya dalam berprestasi seseorang harus mampu menyeimbangkan antara motivasi dan kemampuan di dalam dirinya.

Orang yang tinggi motivasinya dan rendah kemampuannya akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Begitu pula orang yang kemampuannya rendah dan motivasinya rendah akan menghasilkan orang yang berpenampilan rendah untuk berpenampilan tinggi diperlukan adanya orang yang memiliki motivasi dan kemampuan yang tinggi pula. (Subardjah, H. 1999 : 26).

Oleh karena itu tinggi rendahnya motivasi seseorang sangat berpengaruh penting untuk meraih sebuah kesuksesan. Gunarsa (2004) menjelaskan ada empat faktor yang mempengaruhi terhadap tinggi rendahnya motivasi tersebut. Empat Faktor -faktor tersebut adalah : 1. Atlet sendiri, atlet memegang peranan sentral dari munculnya motivasi. Atlet sendiri yang mengatur dirinya untuk mencapai atau mendapatkan sesuatu. Jika atlet sudah merasa puas dengan pencapaian yang ada, maka tidak ada lagi usaha keras untuk mendapatkan sesuatu yang baru. 2. Hasil Penampilan, hasil penampilan sangat menentukan motivasi seorang atlet selanjutnya. Kekalahan dalam pertandingan sebelumnya akan berdampak negatif terhadap motivasi atlet berikutnya. 3. Susunan Pertandingan, suasana pertandingan sangat menentukan emosi seorang atlet. Sebagai contoh, Taufik Hidayat kerap mundur dari pertandingan gara-gara merasa dicurangi oleh wasit. Kondisi tersebut tentu saja tidak menyenangkan. Emosi yang sudah terganggu oleh kondisi pertandingan yang tidak menyenangkan akan berdampak pada motivasi atlet dalam menyelesaikan atau memenangkan sebuah pertandingan. 4. Tugas atau penampilan, motivasi juga ditentukan oleh tugas atau penampilan

yang dilakukan. Jika tugas berhasil dengan baik diselesaikan, keyakinan diri atlet akan meningkat.

Motivasi dapat menjadi aktif pada saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan atau dihayati. Motivasi disini diartikan sebagai proses yang menggerakkan seseorang hingga berbuat sesuatu. Menunjukkan kepada seluruh proses gerak, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul ada pada diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan. (Subardjah, H. 2000).

Menurut Winkel", motivasi adalah daya penggerak dari dalam diri dan di dalam subyek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai tujuan. Motivasi adalah daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motivasi dapat menjadi aktif pada saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan atau dihayati. Motivasi disini diartikan sebagai proses yang menggerakkan seseorang hingga berbuat sesuatu. Menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dari dalam individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan.

Motivasi juga dapat dipandang sebagai proses psikologis yang runtutannya sebagai berikut:

1. Sesuatu yang menimbulkan dorongan kepada seseorang, sesuatu itu dapat digambarkan, misalnya menjadi juara bulutangkis, dan rangsangan ini merupakan suatu faktor yang ada di luar individu.
2. Seseorang mempunyai keinginan untuk bisa menjadi juara bulutangkis, karena dirangsang oleh keinginan untuk menjadi juara menjadi yang terbaik.
3. Keinginan menjadi juara dipengaruhi oleh berbagai faktor intrinsik. (Subardjah, H. 2000:20)

Menurut Maksum", motivasi berhubungan erat dengan kekuatan (dorongan) yang berada dalam diri manusia. Motivasi tidak dapat terlihat dari luar. Motivasi dapat menggerakkan manusia untuk menampilkan suatu tingkah

laku ke arah pencapaian suatu tujuan. Tingkah laku dapat dilandasi oleh berbagai macam motivasi.

Berbagai macam motivasi orang melakukan aktivitas olahraga, pada kenyataannya memang merupakan wahana pengembangan diri. "Adolf Ogi, penasehat khusus sekjen PBB untuk olahraga dan pembangunan mengatakan, olahraga merupakan *school of life*. Banyak nilai-nilai yang diajarkan dan didapatkan dari keikutsertaan seseorang dalam aktivitas olahraga" (Maksum 2011:51)

Motivasi berprestasi akan mendorong seseorang untuk mencapai prestasi dalam mengikuti suatu kompetisi. Untuk mencapai kesuksesan dalam mengikuti kompetisi, tentunya membutuhkan proses yang panjang, yaitu dengan cara berlatih terus menerus. Pelatih juga berperan sangat penting untuk menyusun program latihan.

Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi akan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai sesuatu yang sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkatan tertinggi, dan berlatih secara maksimal. (Komarudin, 2015:25)

Motivasi dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, salah satunya adalah jenis motivasi intrinsik dan ekstrinsik

a. **Motivasi Intrinsik**

Yang dimaksud motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. (Sardiman A.M 2010:89). Yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu : 1. Kebutuhan(*need*) Seseorang melakukan aktivitas (kegiatan) karena adanya faktor-faktor kebutuhan baik biologis maupun psikologis. 2. Harapan (*Expectancy*) seseorang dimotivasi oleh karena keberhasilan dan adanya harapan keberhasilan bersifat memuaskan diri seseorang, keberhasilan dan harga diri meningkat dan menggerakkan seseorang ke arah pencapaian tujuan. 3. Minat minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keinginan pada suatu hal tanpa ada yang menyuruh.

b. **Motivasi Ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya

karena adanya perangsang dari luar, yaitu suatu aktivitas belajar berdasarkan kebutuhan dan dorongan yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar sendiri.

(Sadirman A.M 2010:90). Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah : 1. Lingkungan, lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal. Lingkungan dapat mempengaruhi seseorang sehingga dapat termotivasi untuk melakukan sesuatu. Selain keluarga, lingkungan juga mempunyai peran yang besar dalam memotivasi seseorang dalam merubah tingkah lakunya. 2. Imbalan, seseorang dapat termotivasi karena adanya suatu imbalan sehingga orang tersebut ingin melakukan sesuatu. 3. Dorongan keluarga, seseorang dapat termotivasi karena adanya suatu dorongan keluarga sehingga orang tersebut ingin melakukannya

A. Hakekat Futsal

Futsal bisa disebut sebagai jalan alternatif untuk bermain sepakbola. Futsal tidak membutuhkan lapangan besar, tidak membutuhkan pemain banyak.

Istilah futsal sendiri diambil dari bahasa Spanyol dan Portugis kata "**FUTbol**" atau "**FU Tbeol**" yang berarti "sepak bola" dan dari bahasa Perancis atau Spanyol, kata "**SALon**" atau "**SALa**" yang artinya dalam ruangan. Jadi futsal sama dengan sepak bola dalam ruangan. Permainan ini dimainkan oleh satu tim yang berjumlah 5 orang. (Zaidan almahdi, 2008:2)

a. Sejarah Futsal

Futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930. Pemain futsal terdiri dari 5 orang pemain (termasuk penjaga gawang). Lapangannya bukan di outdoor seperti sepak bola dengan rumput, melainkan di indoor atau tepatnya di lapangan basket yang beralaskan partikel kayu. Pada awalnya dia menciptakan futsal ini secara tidak sengaja. Saat itu kota Montevideo sering diguyur hujan yang sangat lebat, sehingga menghambat seluruh proses latihan dan jadwal yang disusun. Oleh karena itu, Ceriani memutuskan untuk

memindahkan tempat latihan ke dalam ruangan. Awalnya dia menetapkan aturan 11 pemain di dalam satu tim seperti sepak bola, tapi karena keterbatasannya lapangan, maka pemainnya di kurangi menjadi 5 orang. Meskipun berasal dari Uruguay, namun pusat olahraga ini berada di Brazil. Sebagai peraih enam kali berturut-turut pertandingan futsal internasional, Brazil dianggap sebagai titik perkembangan olahraga ini. Pertandingan internasional futsal pertama kali dilaksanakan pada tahun 1982 di Brazil sebelum futsal bernaung bersama FIFA. Setelah pertandingan internasional yang dilaksanakan di Australia pada tahun 1988, futsal telah menjadi bagian dari FIFA yang menaungi olahraga ini. (zaidan almahdi, 2008:3)

B. Profil Adipati FC Lamongan

Adipati FC Lamongan adalah satu – satunya club futsal putri di Kabupaten Lamongan. Adipati FC berlokasi di jalan Arjuno No 52 RT 001/RW 003 kelurahan Sidoharjo, Kecamatan Lamongan, Kabupaten Lamongan, Profinsi Jawa Timur. Club Adipati Lamongan mulai berdiri pada tanggal 3 Februari 2013. Berdirinya Club ini berawal dari pelatih yang ingin mengembangkan futsal putri di Lamongan setelah melihat turnamen futsal putri di Sidoarjo. Tempat berlatih Adipati FC berada di lapangan futsal SMK Negeri 1 Lamongan. Jadwal latihannya setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu mulai jam 15.30 sampai 17.30 WIB.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Dikatakan seperti itu karena dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan sebuah pertanyaan berupa kuesioner atau angket.

“Pengertian penelitian deskriptif berkaitan dengan pengumpulan data untuk memberikan gambaran atau penegasan suatu konsep atau gejala, juga menjawab pertanyaan-pertanyaan sehubungan dengan suatu subjek penelitian pada saat ini, misalnya sikap atau pendapat terhadap individu, organisasi, dan sebagainya. Data deskriptif pada umumnya dikumpulkan melalui suatu survey angket, wawancara, atau observasi.” (Hamid Darmadi, 2011:7)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian dan pembahasan data yang diambil dengan cara

melakukan pengisian angket yang sudah disiapkan oleh peneliti dan subjek dalam penelitian ini adalah anggota futsal putri Adipati FC Lamongan.

Setelah angket tersebut diberikan kepada anggota futsal putri Adipati FC dan diisi oleh responden. Jumlah responden yang mengikuti futsal putri Adipati FC Lamongan sebanyak 15 anggota. Kemudian dimasukkan kedalam tabel dan dihitung

Hasil penghitungan pertanyaan yang berkategori motivasi intrinsik :

Dalam kolom Sangat setuju dengan prosentase 62,22%, pada kolom setuju 32,59%, pada kolom kurang setuju 3,70%, pada kolom tidak setuju 0%, pada kolom sangat tidak setuju 1,48%

Hasil penghitungan pertanyaan yang berkategori motivasi ekstrinsik :

Dalam kolom sangat setuju dengan prosentase 42,96%, pada kolom setuju 46,67%, pada kolom kurang setuju 8,15%, pada kolom tidak setuju 0,74%, pada kolom sangat tidak setuju 1,48%

Pembahasan

Motivasi merupakan mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Kata “motif” diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Sardiman A.M, 2010;73). Jadi suatu motivasi dapat dipengaruhi dari faktor luar akan tetapi motivasi itu sendiri dapat tumbuh dari dalam diri seorang.

Menurut prawira (2012; 320), didalam bukunya menulis motivasi yang dalamdasarnyaadalahsuatu usahauntukmeningkatkankegiatanandalam mencapai suatutujuan tertentu, termasuk didalamnya kegiatan belajar. Seseorang mempunyai motivasi berprestasi dalam dirinya, sehinggga mendorong dirinya untuk mencapai sukses, dan bertujuan untuk berhasil. Yang perlu diperhatikan untuk berprestasi dalam mengikuti kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler di sekolah yang perlu diperhatikan sebagai berikut; dukungan sosial, kesadaran diri, adanya kontrol terhadap diri sendiri, gaya hidup, kebugaran dan kesehatan, kompetisi, kemampuan berolahraga(skil).

Motivasi Ekstrinsik merupakan motivasi yang ada karena dorongan dari luar individu. Menurut (Sardiman A.M 2010;91) Motivasi ekstrinsik dapat juga di artikan sebagian bentuk motivasi yang didalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan

dorongan dari luar yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktivitas belajar.

Motivasi pada atlet setiap saat bisa mengalami perubahan, sehingga diperlukan sebuah upaya agar motivasi tetap terjaga pada level yang optimal. Motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik sangatlah mempengaruhi satu sama lain. Tanpa adanya kedua motivasi ini atlet tidak bisa mencapai tujuan apa yang diinginkannya. Dengan motivasi, anggota dapat mengembangkan keterampilan yang dimilikinya. adapun faktor perbedaan yang dimiliki setiap individu dalam motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik. Berikut merupakan faktor perbedaan motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik:

Motivasi instrinsik: persepsi diri, harga diri, harapan, kebutuhan, keinginan, kepuasan dan prestasi. Sedangkan motivasi ekstrinsik: pekerjaan, kelompok, organisasi yang diikuti, lingkungan, sistem imbalan yang berlaku dan cara penerapannya. Punya keahlian namun tidak didukung sikap mental yang dewasa salah-salah bisa membawa dampak yang tidak diharapkan.

Maka sesuai dengan dan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang faktor yang mempengaruhi motivasi futsal putri di Club Adipati FC Lamongan adalah motivasi instrinsik memperoleh prosentase sebesar 62,22% sedangkan motivasi ekstrinsik memperoleh prosentase sebesar 42,96%. Kedua motivasi tersebut tidaklah bisa dipisahkan dalam pencapaian tujuan karena kedua motivasi tersebut sangatlah berperan penting dalam pencapaian suatu tujuan.

PENUTUP

Simpulan

Setelah melakukan proses penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Prosentase motivasi instrinsik adalah sebesar 62,22%, banyaknya putri yang mengikuti futsal di Adipati FC Lamongan.
2. Prosentase motivasi instrinsik adalah sebesar 42,96%, banyaknya putri yang mengikuti futsal di Adipati FC Lamongan..
3. Motivasi yang lebih dominan dimiliki putri di Club Adipati FC Lamongan adalah motivasi instrinsik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran-saran yang perlu diperhatikan yaitu :

1. Bagi atlet

Bagi atlet yang memiliki motivasi yang tinggi diharapkan untuk mempertahankan motivasi

karena atlet tersebut akan di contoh teman sebayanya, karena atlet tersebut dapat berprestasi dalam bidang yang ditekuninya. Dan bagi atlet yang motivasinya kurang diharapkan untuk meningkatkan motivasinya agar mampu mencapai prestasi yang diinginkannya.

2. Bagi pihak club

Diharapkan pihak club bisa membantu meningkatkan fasilitas sarana dan prasarana yang ada di club Adipati FC Lamongan untuk menunjang proses latihan dan pencapaian sebuah prestasi yang diharapkan.

3. Bagi peneliti lain

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini yang berjudul "motivasi mengikuti futsal putri di club Adipati FC Lamongan" diharapkan penelitian ini dapat dipakai menjadi suatu acuan dalam membuat karya ilmiah atau dapat melanjutkan penelitian ini dengan berbagai variabel yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- A.,M., Sardiman. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar-mengajar*. Jakarta :Rajawali Pers
- Ahmad, Zaidan. 2008. *Bisnis futsal*. Jogja : Ayyana Mangunegaran.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Gunarsa, S.D., (2004). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: BPK gunung Mulia
- Jaya, Samudra Adi. 2016. *faktor yang mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 24 Surabaya*. Surabaya: Penkep FIK Unesa
- Komarudin. 2015. *Psikologi olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Maksum, A, 2007. *Metodologi Penelitian*, Unesa
- Maksum, A, 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya : Unesa University Press
- Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi olahraga*. Jakarta : Bumi Aksara
- Prawira, Purwa Atmaja, 2012. *Psikologi Pendidikan dan Perspektif Baru*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Singer, R.N., (1988). *Psychological testing : What value to coaches and athletes?* International Journal of Sports Psychology, 19, 87-106.
- Subardjah, H. 1999. *Psikologi olahraga*. Jakarta: depdikbup dirjendikdasmen

Subardjah, H. 2000. *Psikologi olahraga*.
Jakarta: departemen Pendidikan Nasional
Sugiyono. 2013. *Memahami Metode Kualitatif*,
Alfabeta, Bandung: Alfabeta. Surabaya
Tim Penyusun, 2014. *Panduan Penulisan dan
Penilaian Skripsi*,
Winarsunu, Tulus. 2012. *Statistik dalam
Penelitian Psikologi & Pendidikan*.
Malang: UMM Press.



UNESA
Universitas Negeri Surabaya