

**MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER  
PENCAK SILAT SMA NEGERI 13 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Kepeatihan sebagai salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH  
HENDRIKO RAHMAN  
15087052/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FALKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

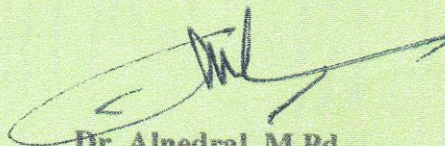
**Judul** : Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler  
Pencak Silat SMA Negeri 13 Padang

**Nama** : Hendriko Rahman  
**Nim/BP** : 15087052/2015  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jurusan** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2019

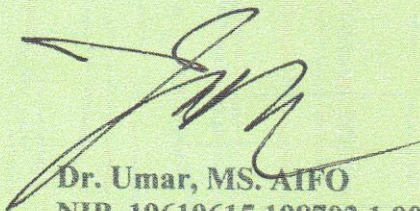
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Alnedral, M.Pd  
NIP. 196004301986021001

Ketua Jurusan



Dr. Umar, MS. AIFO  
NIP. 19610615 198703 1 003





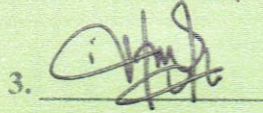
## **PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Hendriko Rahman**  
**NIM : 15087052/2015**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji**  
**Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**  
**Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Padang**  
**dengan judul**

**Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler**  
**Pencak Silat SMA Negeri 13 Padang**

**Padang, Agustus 2019**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Dr. Alnedral, M.Pd	
2. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	
3. Anggota	: Jeki Haryanto, S.Si., M.Pd	



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 13 Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2019  
Yang membuat pernyataan



**Hendriko Rahman**  
**NIM. 15087052/2015**

## ABSTRAK

### **Hendriko Rahman. 2019. Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 13 Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya partisipasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 13 Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 13 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 13 Padang, waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 13 Padang sebanyak 15 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh* atau *sensus*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner penelitian. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Motivasi instrinsik siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 13 Padang adalah 86,44%. berada pada klasifikasi “Baik Sekali”. 2) Motivasi ekstrinsik siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 13 Padang adalah 74,05%. berada pada klasifikasi “Cukup Baik”.

## KATA PENGANTAR



Syukur alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 13 Padang”.Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Alnedral, M. Pd. selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Jeki Haryanto, S.Si, M.Pd selaku penguji I dan II yang telah bersedia memberi masukan dan saran dalam proses perbaikan skripsi ini.
3. Dr. Umar MS. AIFO selaku Ketua Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
4. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
5. Kepala sekolah, guru dan siswa yang sudah bersedia jadi sampel penelitian.
6. Teristimewa kepada ayahanda Busri Rahman dan ibunda Nurlela serta kakak dan adik yang telah banyak memberikan bantuan, motivasi, sumbangan moril dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

7. Teman-teman mahasiswa/i, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam pembuatan skripsi.

Semoga bantuan yang telah diberikan dapat menjadi amalan yang baik dan mendapat imbalan dari Allah Subhanahu Wata'ala, amin. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan penulis kedepannya. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Hakikat Motivasi .....	9
a. Pengertian Motivasi .....	9
b. Fungsi Motivasi.....	11
c. Ciri-ciri OrangTermotivasi .....	12
d. Karakteristik Umum Motivasi .....	17
e. Faktor-faktor Mempengaruhi Motivasi.....	19
f. Peran Motivasi dalam Olahraga.....	23
2. Hakekat Pencak Silat.....	24
3. Pengertian Ektrakurikuler Olahraga.....	27
4. Ektrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 13 Padang .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	32
C. Kerangka Berfiki .....	34
D. Pertanyaan Penelitian .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
B. Jenis Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel .....	36



D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Jenis dan Sumber Data .....	38
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Teknik Pengumpulan Data .....	40
H. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	41
1. Motivasi Instrinsik Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak silat di SMA N 13 Padang .....	41
2. Motivasi Siswa Ekstrinsik Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak silat di SMA N 13 Padang .....	42
B. Pembahasan.....	44
1. Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak silat di SMA N 13 Padang Pada Sub Indikator Motivasi Instrinsik .....	44
2. Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak silat di SMA N 13 Padang Pada Sub Indikator Motivasi Ekstrinsik. ....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa: ”Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”, (Depdiknas,2003:98).

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, trampil, dan meningkatkan kesegaran jasmani. (Suryobroto dalam Susanto 2010: 6). Dalam proses pendidikan jasmani di sekolah peserta didik dituntut untuk memiliki sikap yang positif seperti disiplin, kerjasama,



jujur, sportif, berperilaku baik, mentaati peraturan dan ketentuan yang berlaku. Dengan kesegaran jasmani yang baik diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pula pada peserta didik untuk dapat meningkatkan belajarnya. Dengan demikian, peserta didik akan mudah menerima setiap materi yang diberikan oleh guru. Di antara sekian banyak mata pelajaran yang diajarkan di sekolah hanya pendidikan jasmani yang berusaha mencapai tujuannya melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Selain itu, dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis, memahami konsep aktivitas jasmani dan lingkungan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif. (Khomsin, 2010: 13).

Pendidikan jasmani dalam prosesnya di wujudkan dalam dua bentuk kegiatan belajar mengajar yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler dilaksanakan di sekolah yang pengalokasian waktunya telah

ditentukan dalam struktur program. Sedangkan ekstrakurikuler yang kegiatannya dilakukan di luar jam belajar sekolah. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yang perlu dicapai peserta didik dalam masing-masing mata pelajaran. (Suryosubroto, 1997: 271). Pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan atau pembelajarannya banyak dilakukan di lapangan yang melibatkan aktivitas fisik dalam praktik atau proses pembelajarannya. Sekolah juga menambah kesempatan waktu kepada peserta didik untuk menyalurkan bakat, minat dan kegemarannya tersebut di luar jam sekolah yaitu dengan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Ektrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang diprogram atau dilakukan oleh siswa dalam sekolah. Tujuan ekstrakurikuler merupakan landasan dasar bagi keberlangsungan kegiatan dengan baik, mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Minat dan kegemaran siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dipengaruhi oleh adanya motivasi. Aspek motivasi memegang peranan dalam kejiwaan seseorang, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi seseorang dapat mendorong dirinya untuk lebih giat berlatih dan mencapai hasil yang maksimal. Dengan adanya motivasi tersebut akan mendorong seseorang untuk berlatih, bekerja keras, dan dapat bertahan lebih lama dalam mengikuti suatu kegiatan atau latihan. Adapun Jenis kegiatan ekstrakurikuler sangat beragam,



antara lain kegiatan kerohanian, olahraga, seni, pramuka, dan lain-lain. SMA Negeri 13 Padang merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler pencakpencak silat yang cukup banyak digemari siswa. Adapun macam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 13 Padang di antaranya adalah ekstrakurikuler bolavoli, bolabasket dan sepakbola.

Kegiatan ekstrakurikuler pencakpencak silat SMA Negeri 13 Padang dilaksanakan pada hari Jumat, Sabtu pukul 16.00-18.00 WIB sedangkan hari Minggu pukul 07.30-10.00 WIB yang diikuti oleh siswa kelas X dan XI. Pada umumnya, ketertarikan siswa yang memilih ekstrakurikuler pencakpencak silat paling sedikit dibandingkan dengan ekstrakurikuler olahraga lain, hal ini terlihat dari jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencakpencak silat sebanyak 15 siswa, bolavoli 24 siswa sedangkan bolabasket 28 siswa dan sepakbola 40 siswa. Hal ini mengalami penurunan dibanding tahun 2017 peserta ekstrakurikuler pencak silat yaitu berjumlah 34 siswa.

Berdasarkan hal tersebut, terlihat bahwa minat siswa terhadap ekstrakurikuler pencakpencak silat di SMA Negeri 13 Padang pada tahun 2018 menurun. Penyebab penurunan jumlah peminat ekstrakurikuler pencak silat belum diketahui. Selain itu, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat tidak disiplin atau tidak tepat waktu hadir disaat latihan. Prestasi pencakpencak silat cukup baik, namun mengalami penurunan. Beberapa prestasi yang telah didapatkan dari tahun 2017 antara lain, Riri (kelas XII) juara 1 PORKOT Padang tahun 2017, Rahman (kelas XI) juara 1 KEJURDA

tingkat SLTA Sumbar tahun 2017, Ilham (kelas XII) juara 1 KEJURDA tahun 2017 Putri (kelas X) juara 2 KEJURDA tingkat Sumbar tahun 2017, dan pada tahun 2018 di antaranya Agus (kelas X) juara 2 KEJURDA tingkat Sumbar.

Berdasarkan masalah di atas, dapat dikatakan bahwa terdapat kesenjangan antara harapan sekolah dan kenyataan yang terjadi khusus nya pada ekstrakurikuler pencak silat. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi bukanlah pekerjaan yang mudah, karena dalam pencapai ini memerlukan skill yang tinggi, prilaku, disiplin dan tingkah laku terhadap anak didik itu sendiri. Prestasi dalam bidang olahraga harus didukung oleh beberapa faktor. Berdasarkan pendapat Slameto (2010: 54-72) “bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi prestasi seseorang dapat berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal (fisik, psikis, kelelahan), dan faktor eksternal (keluarga, sekolah, masyarakat)”.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara langsung yang dilakukan penulis ketika kegiatan PPLK selama 4 bulan di SMA Negeri 13 Padang dengan bapak Aljetra Gusni S.Pd, terlihat bahwa kondisi siswa pada saat latihan berbeda-beda. Siswa kadang terlihat senang, tetapi di hari lain terlihat siswa dalam kondisi tidak senang. Hal ini dikarenakan program latihan atau variasi latihan yang diberikan oleh pelatih masih dirasa membosankan bagi siswa. hasil observasi menunjukkan bahwa faktor internal dari indikator fisik, peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 13 Padang cukup baik. Siswa tidak ada yang memiliki keterbatasan fisik, seperti cacat. Indikator psikologis masih kurang, hal tersebut terlihat dari perhatian, minat, dan



kesiapan siswa pada saat mengikuti ekstrakurikuler berlangsung. Misal, saat latihan dimulai beberapa siswa ada yang tidak memperhatikan dari segi teknik yang diajarkan.

Faktor eksternal juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kegiatan ekstrakurikuler agar dapat berjalan dengan baik. Salah satunya yaitu indikator sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 13 Padang tidak lengkap. Indikator pelatih, pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 13 Padang cukup baik karena merupakan lulusan S1 Pendidikan olahraga, namun peserta ekstrakurikuler cukup banyak dan mempunyai perhatian yang berbeda, misalnya kurang memperhatikan pelatih dan ngobrol sendiri dengan temannya, sehingga pada saat latihan kurang kondusif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 13 Padang”, agar nantinya dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dan guru olahraga untuk menjadikan ekstrakurikuler pencakpencak silat di SMA Negeri 13 Padang lebih baik lagi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Penyelenggaraan ekstrakurikuler pencak silat belum cukup berhasil, dilihat dari segi prestasi peserta ekstrakurikuler yang menurun.

2. Indikator psikologis masih kurang, hal tersebut terlihat dari perhatian, minat, dan kesiapan siswa pada saat mengikuti ekstrakurikuler berlangsung.
3. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 13 Padang kurang memadai.
4. Program latihan atau variasi latihan yang diberikan oleh pelatih masih dirasa membosankan bagi siswa.
5. Belum diketahui Motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 13 Padang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, karena keterbatasan kemampuan, biaya dan waktu dari peneliti dan agar permasalahan tidak semakin melebar maka perlu adanya pembatasan masalah. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencakpencak silat SMA Negeri 13 Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasar pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan nya, yaitu “seberapa tinggi motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencakpencak silat SMA Negeri 13 Padang”?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencakpencak silat SMA Negeri 13 Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan yang ada kaitannya dengan ekstrakurikuler pencak silat.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi guru dan pelatih**

Merupakan alat untuk mengevaluasi pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat, dan dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan profesionalisme kinerja.

#### **b. Bagi sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada sekolah tentang motivasi siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengoptimalkan pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang motivasi siswa dalam mengikuti Ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 13 Padang dapat ditarik kesimpulan bahwa Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA N 13 Padang adalah berada pada kategori “ Baik ”, yang artinya masih berada pada titik yang belum maksimal, sehingga harus ditingkatkan untuk mencapai prestasi yang sangat baik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepala sekolah SMA N 13 Padang seharusnya memperhatikan dan memberikan asupan dana untuk peningkatan dibidang sarana dan prasaranan demi meningkatkan motivasi siswa dalam peningkatan prestasi.
2. Pelatih harus mampu menjadi motivator bagi seluruh atlet, dan juga meningkatkan program latihan dan menetapkan tujuan latihan sehingga siswa termotivasi untuk mencapai tujuan dari latihan yaitu prestasi .
3. Siswa harus tetap meningkatkan motivasi dalam latihan untuk mencapai prestasi walaupun dengan keadaan apapun, karena motivasi dari dalam diri merupakan motivasi yang sangat berpengaruh, motivasi dari dalam diri akan memacu semangat untuk mengikuti semua proses latihan yang akan mencapai tujuan yaitu prestasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1994. *Pengertian Kegiatan Ektrakurikuler Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fibrianto dan Bakhri. 2017. “Pelaksanaan Aktifitas Ektrakurikuler Paskibra (Pasukan Pengibaran Bendera) dalam Pembentukan Karakter, Moral dan Sikap Nasionalisme Siswa SMA Negeri 3 Surakarta.” *Jurnal Moral Kemasyarakatan*. (vol 2, No 02) Hlm 79--80
- Gurnarsa. 1987. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Hamalik, Oemar. 2002. *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Sinar Baru Algensindo
- Handoko, Martin. 1992. *Motivasi Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kanisius.
- Irwanto. 1989. *Psikologi umum*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum
- Johor, Zainul. 2004. *pencak silat*. Padang: FIK UNP
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *pencak silat: Sejarah Dan Perkembangan pencak silat Teknik-Teknik Dalam pencak silat Pengetahuan Dasar Pertandingan pencak silat*, Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Masyitah., Nurdin, Said., Dahliana Abd. 2018. *Hubungan Fungsi Sosialisasi Keluarga Dengan kepribadian Sehat Siswa MAN ACEH BESAR*. Aceh: Universitas Syah Kuala Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Volume 3 Nomor 1 Tahun 2018
- Mylsidayu, Apta. 2018. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Nurcahyo, Fathan. 2013. *Pengelolaan dan Pengembangan Kegiatan Ektrakurikuler Olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 2, November 2013
- Prayitno, Elida. 1989. *Motivasi dalam Belajar*. Jakarta: Depdikbud
- Purwanto. 2009. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surakarta: Pustaka Belajar