

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang bertujuan untuk mengembangkan baik kemampuan jasmani, rohani, dan membentuk karakter dengan kepribadian yang bermartabat (Mahfud et al., 2020). Secara umum, olahraga membantu seseorang menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan (Romero et al., 2017). Dari hal inilah dapat diketahui bahwa dengan melakukan olahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh sehingga aktivitas dalam olahraga dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan juga prestasi (Fahrizqi et al., 2020). Berkaitan dengan tujuan kesehatan dan juga prestasi, olahraga mengacu pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Ketiga pilar dilaksanakan melalui pembinaan dan pemajuan olahraga secara teratur, tertib, dan terkendali, dimulai dari sosialisasi dengan penyajian gerak pada usia dini, sosialisasi dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembinaan dengan kemampuan, pencarian dan penguatan fokus olahraga, serta memperluas pencapaian dengan mendorong permainan yang dominan publik sehingga pesaing pemimpin dapat mencapai puncak prestasi (Syarifudin, 2016:20).

Olahraga prestasi merupakan berolahraga yang membina serta meningkatkan berolahraga dengan cara terencana, bersusun, serta berkepanjangan lewat pertandingan yang tertata dengan bagus, dengan didukung ilmu wawasan serta teknologi keolahragaan (Syarifudin, 2016:27). Wahjoedi, (2018) mengatakan olahraga prestasi ialah berolahraga yang dicoba dengan tujuan buat mencapai hasil ataupun prestasi terbaik. Agar mampu memiliki atlet olahraga yang berprestasi, diikuti dengan latihan menggunakan program serta terencana dengan mempraktikkan prinsip-prinsip latihan, wajib mencermati konsumsi gizi para atlet, selain itu dibarengi dengan pengadaan kompetisi-kompetisi secara teratur supaya atlet bisa mempraktikkan metode serta taktik yang diperoleh sepanjang latihan (Melo et al., 2016). Dalam berolahraga tidak cuma mengaitkan sistem

muskuloskeletal tetapi pula mengikutsertakan sistem lain semacam sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem ekskresi, sistem saraf serta masih banyak lagi (Satrio & Winarno, 2019). Dengan demikian, prestasi olahraga Indonesia dikancah dunia terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prestasi beberapa cabang olahraga yang mengharumkan nama Indonesia hingga kancah Internasional sejak tahun 1965 dalam cabang olahraga sepakbola pada Kejuaraan Federasi Sepakbola ASEAN (AFF) U-19, U-1, dan U-22, selain itu dalam kejuaraan *Sea Games* menjuarai pada *Sea Games* ke-XIV, dan *Sea Games* ke-XVI. Hingga saat ini sepakbola Indonesia belum menembus dalam kejuaraan Olimpiade (Sekretaris Kemenpora RI., 2020).

Selain itu prestasi olahraga Indonesia yang mengharumkan nama bangsa hingga kancah internasional yang diungkapkan pada hasil penelitian Kusumo (2021) yaitu pada cabang olahraga bulutangkis Indonesia yang juga merupakan negara yang dikenal dengan kecintaannya terhadap olahraga bulu tangkis, hal ini didorong juga oleh berbagai macam prestasi yang diraih atlet Indonesia dalam kancah bulu tangkis dunia bahkan bulu tangkis menjadi satu-satunya cabang olahraga yang mendapat medali emas untuk Indonesia sejak Olimpiade Barcelona 1992 hingga Olimpiade Rio de Janeiro 2016, dan prestasi terbaru pada Olimpiade Tokyo 2021 medali emas untuk kategori ganda putri. Tidak hanya itu menurut data yang diperoleh Sekretaris Kemenpora RI., (2020) olahraga bulutangkis Indonesia tidak hanya mengharumkan nama bangsa pada ajang olimpiade, tetapi konsisten meraih medali dari piala Thomas, Uber, *Asian Games*, dan *Sea Games*. Olahraga prestasi Indonesia menjadi ujung tombak dalam kebangkitan bangsa dan negara, selain itu pada cabang olahraga tinju dalam Kejuaraan Tinju Amatir Asia, hingga kejuaraan *Asian Games* VI di Thailand, *Asian Games* XI – kelas menengah prestasi olahraga tinju mampu mengharumkan nama bangsa, hingga kejuaraan internasional tinju seperti *International Boxing Association* dan *World Boxing Association* menjadi sejarah dunia yang diperoleh dalam olahraga tinju (Hidayat, 2019).

Hal tersebut menunjukkan dalam olahraga berprestasi dilakukan dengan takaran yang cocok baik keseriusan, lama serta frekuensinya hingga hendak

membagikan hasil kenaikan kerja otot, energi tahan, kecepatan respon, keahlian pengambilan oksigen secara optimal, menguatkan otot jantung, mengendalikan tekanan darah dan frekuensi nadi (Melo et al., 2016). Ada beberapa aspek yang mempengaruhi olahraga mulai dari gaya hidup hingga aspek anatomi manusia, hal ini mempengaruhi psikis seseorang dalam melakukan rutinitas olahraga (Ariestika & Nanda, 2020). Selain itu memiliki banyak jam terbang atlet dalam suatu kompetisi hingga menjadi berpengalaman bagi atlet dalam menghadapi suasana yang berubah-ubah dalam pertandingan (Harsono, 2015:42). Banyak atlet cenderung merasa baik-baik saja ketika latihan, baik ketika dalam menjalani kehidupan sehari-hari saat dilapangan (RM Aguss et al., 2020). terdapat dua jenis kategori olahraga prestasi atlet yaitu olahraga beregu dan individu. Salah satu cabang olahraga beladiri adalah olahraga judo.

Olahraga Judo merupakan kegiatan yang terkenal di dunia yang berasal dari Jepang. (Lakicevic et al., 2020). Permainan judo juga berkembang pesat dengan banyaknya pertandingan yang diadakan oleh induk judo dunia (IJF) dengan secara teratur menyambut negara-negara kuat lainnya, termasuk Indonesia, untuk dapat bersaing dengan negara-negara lain (Achmad, 2016). Mengenai hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian oleh Guntur et al (2019) yang menunjukkan bahwa prestasi terakhir yang diraih atlet judo Indonesia adalah meraih empat medali emas *SEA Games* 2019 Filipina, dari gabungan atlet junior dan senior. Hal ini menunjukkan sistem pembinaan sesuai dengan harapan. Sedangkan pada hasil penelitian Tarawan et al (2021) tentang prestasi judo di Pekan Olahraga Nasional (PON) XVIII 2012 di Riau yang meraih medali (mendapat prestasi) sebanyak 7 atlet, sedangkan yang tidak meraih medali (mencapai tidak mendapatkan prestasi) sebanyak 12 atlet. Olahraga prestasi bertujuan buat meningkatkan berolahraga dengan cara terencana, bersusun, dan berkelanjutan melalui pertandingan buat mencapai hasil yang besar yang dibantu oleh ilmu wawasan serta teknologi keolahragaan (Ichsanudin & Gumantan, 2020).

Atlet yang menekuni olahraga beladiri judo diwajibkan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dibandingkan orang biasa, karena olahraga beladiri judo merupakan salah satu olahraga yang menggunakan *body contact*,

saling menarik, mendorong, melempar, serta membanting lawan (Purnamasari & Febrianty, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian Guntur et al (2019) yang menunjukkan bahwa pembinaan prestasi pada atlet judo kota Bandar Lampung menghasilkan juara yang mampu mewakili Provinsi Lampung yang dihasilkan berdasarkan pengukuran evaluasi *contexs, input, process, product* yang sudah berjalan dengan baik. Untuk menjadi seseorang atlet yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar yang harus ditunjang pula kondisi fisik yang baik, baik pada saat pertandingan maupun aktivitas yang lainnya (Adhi & Gumantan, 2020). Akan tetapi kurangnya kesadaran pentingnya kebugaran jasmani pada atlet judo Bandar Lampung, hal tersebut dapat ditunjukkan dengan berbagai prestasi yang diraih oleh atlet.

Club judo di Bandar Lampung telah aktif melakukan latihan yang berlokasi di padepokan Judo Universitas Lampung. *Club* judo Bandar Lampung berdiri sejak 1985 yang memasuki provinsi Lampung berawal dari kota Bandar Lampung, Metro, Lampung Timur dan lain sebagainya. Latihan khusus yang dilakukan pada *club* judo Bandar Lampung dilakukan selama tiga kali dalam seminggu, apabila mendekati pertandingan akan ditambah menjadi empat sampai lima kali dalam seminggu. Beberapa prestasi judo Bandar Lampung dalam 5 tahun terakhir yaitu menjadi juara umum dalam kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi di Lampung (PORPROV) tahun 2017, mengikuti kejuaraan nasional seperti; Kartika Cup, Kapolri Cup, Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), dan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Seiring berjalannya pertandingan yang dilalui atlet judo Bandar Lampung dalam mengikuti kejuaraan daerah hingga nasional terdapat kelas-kelas dalam pertandingan judo. Namun dengan pertandingan yang dilewati atlet judo Bandar Lampung selalu berkaitan dengan motivasi atlet yang berperan penting disetiap masing-masing individu.

Motivasi yang diungkapkan oleh Schumaker et al (2017) mendefinisikan bahwa motivasi sebagai kecenderungan untuk melaksanakan secara khusus dengan cara tertentu, dan perbuatan itu akan berlanjut sampai tingkah laku yang obyektif dapat dicapai. Singgih (2017:108) mengungkapkan apabila atlet tidak mampu untuk mengembangkan sebuah motivasi yang ada dari dalam dirinya dan

motivasi yang muncul dari luar dirinya maka motivasi tersebut akan menjadi suatu motivasi saja tanpa diimbangi dengan perlakuan nyata di kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Paramita et al (2021) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang di miliki oleh atlet, maka semakin tinggi pula tingkat motivasi berprestasi. Sebaliknya semakin rendah tingkat *self efficacy* maka semakin rendah tingkat motivasi berprestasi. Dengan demikian, pernyataan dari teori-teori di atas olahraga merupakan peran dalam setiap individu untuk menjaga stabilisasi tubuh yang dikaitkan dengan kesehatan dan juga prestasi. Banyak jenis-jenis olahraga yang digemari oleh masyarakat untuk berprestasi, namun olahraga bela diri judo menjadi tolak ukur dalam mengembangkan ilmu bela diri untuk berprestasi baik kejuaraan di daerah bahkan nasional.

Motivasi atlet dalam olahraga ialah pandangan ilmu jiwa yang berfungsi berarti untuk para instruktur, guru serta pengajar olahraga, sebab motivasi merupakan dasar buat menggerakkan serta memusatkan aksi serta sikap seorang dalam berolahraga (Komarudin, 2015:21). Oleh sebab itu, tiap instruktur, guru, serta pengajar berolahraga butuh menguasai dasar, filosofi, faktor- faktor yang mempengaruhi serta teknik- teknik dorongan, di sisi butuh mengenali olahragawan yang wajib diberi dorongan. Salah satu perihal yang pengaruhi hasil ialah dorongan, bagus dari dalam diri olahragawan itu sendiri, dari orang berumur, dari instruktur, serta dari area dimana olahragawan itu melaksanakan kegiatan (Kamal Firdaus, 2016:21). Motivasi instrinsik dapat diperluas dengan menunjukkan pemenuhan yang diperoleh dari upaya untuk mendominasi permainan dan tidak didasarkan pada hadiah, meskipun sebaliknya sesuatu yang datang dari luar dapat menjadi penyemangat yang menarik untuk menghidupkan inspirasi. (Paramita et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Dongoran & Riyanto (2019) yang menunjukkan bahwa keterampilan psikologis atlet judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia khususnya motivasi termasuk dalam aspek kategori sedang, hal ini terjadi pada praktiknya belum ada pelatih mental mendampingi para atlet, atlet hanya berlatih mental secara mandiri. Secara khusus belum ditemukan program yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan agar atlet dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa pada atlet Judo. Psikologi seorang

atlet menjadi peran yang dibutuhkan pada saat melakukan latihan untuk keberhasilan suatu pencapaian prestasi seorang atlet, salah satu faktanya yaitu adanya dukungan motivasi dalam acuan setiap penampilan dalam pertandingan yang menjadi prestasi apabila memiliki motivasi yang selalu muncul baik dalam diri maupun dari luar diri.

Hal tersebut terdapat faktor individu serta lingkungan dengan mudah mengganggu keahlian atlet beladiri dalam menyiapkan mental pertandingan, untuk menjaga fokus, mempraktekkan keahlian yang sudah dicapai dalam pertandingan khususnya motivasi dalam diri ataupun luar diri. Terdapat hasil penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa sikap optimis untuk memotivasi seorang atlet sangat penting dimiliki oleh para atlet olahraga beladiri karena akan berdampak terhadap peningkatan daya juang dalam memperoleh prestasi (Riyanto, 2019). Sedangkan hasil penelitian tentang motivasi atlet judo pada peningkatan prestasi menuju PON di provinsi Riau menunjukkan bahwa motivasi dalam diri dan faktor dari luar diri menjadi penunjang keberhasilan pertandingan yang diikuti dengan program latihan (Septiadi, 2017).

Selain itu identifikasi masalah dalam motivasi atlet judo junior merupakan dasar untuk upaya dalam memperoleh prestasi. Seorang atlet terlibat dalam suatu aktivitas olahraga yang ditentukan berdasarkan dorongan yang menghasilkan energi positif, fakta di lapangan yang diungkapkan oleh pelatih bahwa fenomena pemberian bonus ketika atlet menjuarai pertandingan yang sebenarnya bersifat imbalan materialistik sehingga bernilai positif maupun negatif. Hal ini membuat seorang atlet memiliki rasa ketidak-adilan pemberian bonus yang menimbulkan suatu keinginan kebutuhan secara instrinsik, maka tidak akan terjadi masalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Secara umum, atlet yang berprestasi diberikan penghargaan di akhir performa atau prestasi dan bukan sebaliknya. Sehingga atlet tidak terobsesi oleh imbalan yang disediakan oleh organisasi olahraga tertentu. Selain itu salah satu kepengurusan pada club judo Bandar Lampung mengungkapkan seorang atlet dengan gejala psikologis ini mengikuti latihan dengan keadaan terpaksa. Artinya baik secara intrinsik maupun ekstrinsik dirinya tidak mendapatkan manfaat dalam kegiatan tersebut. Ini menyebabkan

ketidakseriusan atlet untuk berlatih. Dampak lainnya yang dirasakan adalah pergolakkan perasaan sehingga menyebabkan ketidaknyamanan seorang atlet.

Berdasarkan kajian permasalahan yang dipaparkan di atas atlet junior judo Bandar Lampung belum menyadari bahwa pentingnya motivasi baik dalam diri ataupun dari luar. Kesungguhan atlet khususnya junior untuk mencapai prestasi masih harus dipicu dari lingkungan luar seperti dorongan orang tua dan intruksi 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. Sehingga, bisa dikatakan bahwa motivasi berlatih keras untuk memperoleh prestasi atlet junior, sebagian besar belum menyadari pentingnya motivasi dalam seorang atlet junior secara keseluruhan, seorang atlet harus didorong oleh arah luar untuk mendapatkan apa yang mereka butuhkan. Hal ini dapat mempengaruhi atlet pada saat mereka harus mempersiapkan diri untuk berlatih tanpa didampingi oleh seorang pelatih atau orang tua. Atlet junior akan melakukan berbagai aktivitas dengan kemuannya masing-masing tanpa mengikuti instruksi, sedangkan berbeda dengan atlet yang memiliki realita dalam persiapan yang muncul dari dalam dirinya justru ingin menyelesaikan latihan-latihan persiapan yang ditunjukkan oleh strategi dalam kondisi apapun. Sejalan dengan pemaparan masalah di atas penulis ingin menganalisis motivasi atlet junior *club* judo Bandar Lampung dari motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Sehingga, peneliti bertujuan melakukan penelitian dengan judul **“Analisis Motivasi Atlet Junior dalam Mengikuti Latihan Pembinaan *Club* Judo Bandar Lampung”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat ditarik beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagaimana analisis motivasi atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung?

2. Bagaimana tingkat motivasi instrinsik berdasarkan indikator kontrol diri, disiplin, kemampuan, kesadaran diri, dan tujuan atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung?
3. Bagaimana tingkat motivasi ekstrinsik berdasarkan indikator hadiah, tempat latihan, alat latihann respon, dan perhatian atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui analisis motivasi atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung
2. Untuk mengetahui tingkat motivasi instrinsik berdasarkan indikator kontrol diri, disiplin, kemampuan, kesadaran diri, dan tujuan atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung
3. Untuk mengetahui tingkat motivasi ekstrinsik berdasarkan indikator hadiah, lingkungan latihan, sarana dan prasarana, respon, dan perhatian atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti
Hasil penelitian ini diharapkan memberikan ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, sehingga menjadi referensi tentang materi latihan judo dan mengetahui motivasi atlet judo khususnya di Bandar Lampung.
2. Bagi Pelatih judo *club* Bandar Lampung
Hasil penelitian ini dijadikan acuan untuk melakukan program latihan sesuai dengan kondisi atlet judo junior Bandar Lampung, dalam menerapkan motivasi baik instrinsik maupun ekstrinsik.

3. Bagi Jurusan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk acuan referensi yang lebih berkualitas lagi, dan dapat memberi materi pada pembelajaran disetiap proses latihan.

1.5 Batasan Penelitian

Batasan dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari keluasan dalam penelitian dan mendeskripsikan hasil penelitian. Pembatasan masalah yang dipaparkan dalam penelitian ini adalah motivasi atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung yang diteliti hanya tingkat motivasi ekstrinsik dan instrinsik.