

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Relevan

Berikut beberapa penelitian terdahulu sebagai acuan yang relevan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muriawijaya, Novenna, dan Achmad (2017) dengan judul “ Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi. Tingkat Motivasi berprestasi ditunjukkan dari hasil uji analisis motivasi berprestasi yang mempunyai rerata empirik sebesar 68,79 dan rerata hipotetik sebesar 52,5 yang menunjukkan motivasi berprestasi yang tergolong tinggi. Hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi atlet beladiri yang tinggi. tingkat kepercayaan diri yang tinggi yang ditunjukkan dari hasil uji analisis motivasi berprestasi yang mempunyai rerata empirik sebesar 84,14 dan rerata hipotetik sebesar 62,5 yang menunjukkan kepercayaan diri yang tergolong tinggi. Hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri atlet beladiri yang tinggi. Sumbangan efektif motivasi berprestasi terhadap kepercayaan diri sebesar 68,3 % . Berarti masih terdapat 31,7% variabel lain yang mempengaruhi kepercayaan diri diluar variabel motivasi berprestasi.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Syarifah Farradina (2012) dengan judul “Motivasi Berprestasi Atlet Muda Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Nasional Tahun 2012” . Hasil penelitian menunjukkan bahwa $r = 0,371$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap motivasi berprestasi.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Purnomo, Eddy Marheni, Nina Jermaina (2020) dengan judul “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet remaja PASI Padang Pariaman memiliki tingkat motivasi yang tinggi. Meskipun demikian pada tahap selanjutnya untuk mengetahui bagaimana kepercayaan diri terbangun perlu adanya studi kualitatif melalui aspek yang membangun kepercayaan diri sehingga perkembangan kepercayaan diri dapat diketahui dan bagaimana mengontrol kepercayaan diri pada seseorang melalui teknologi.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ichsanudin dan Aditya Gumantan (2020) dengan judul “Tingkat Motivasi Latihan UKM Panahan Teknokrat Selama Pandemi COVID-19”. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi berolahraga sebesar 87,77% yang terbagi atas faktor intrinsik 53,33% dan faktor ekstrinsik 46,66%. Demikian pula hasil motivasi latihan selama pandemi COVID-19 bagi Anggota UKM Panahan tergolong tinggi.

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas setiap cabang olahraga perlu mengetahui kepercayaan diri atlet dan motivasi berprestasi dengan mengenal dirinya baik kekurangan ataupun kelebihan yang akan mengembangkan potensi untuk berprestasi. Dengan kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi nantinya akan dapat melahirkan atlet-atlet yang berprestasi secara konsisten baik tingkat nasional maupun internasional. Sejauh ini belum ada penelitian yang mengambil subjek di klub Top’s Archery Lampung dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan tingkat motivasi berprestasi atlet panahan pada klub Top’s Archery Lampung.

2.2 Hakikat Olahraga

Sederhananya, olahraga harus dimungkinkan oleh siapa saja, kapan saja, di mana saja, tidak terlalu memperhatikan jenis kelamin, kebangsaan, ras, dan lain sebagainya. Harsono (2015:58) menjelaskan, intisari olahraga adalah kesan dari kehidupan area lokal suatu negara. Dalam olahraga menggambarkan aspirasi dan keuntungan yang terhormat dari masyarakat umum, yang tercermin melalui keinginan untuk menunjukkan diri melalui pencapaian pemakaian. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu negara dapat tercermin dari pencapaiannya olahraga. Harapannya, olahraga di Indonesia dimanfaatkan sebagai alat penggerak pembangunan sosial untuk pengenalan orang-orang yang lazim, baik benar-benar, secara intelektual, mental, sosial, dan siap untuk membentuk individu seutuhnya.

Jane E. Reseskia (2014) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Douglas Hartmann, Christina Kwauk (2016: 285) mengatakan pada dasarnya olahraga adalah tentang partisipasi. Olahraga menyatukan individu dan komunitas, menyoroti kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga menyediakan forum untuk belajar keterampilan seperti disiplin, kepercayaan diri, dan kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip inti seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat (Syarifudin,

2016:27). Olahraga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana mengatur kemenangan dan juga kekalahan. Saat ini aspek positif dari olahraga ditekankan, olahraga menjadi kendaraan yang kuat yang bertujuan untuk peningkatan yang ingin dicapai berdasarkan Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional(Wahjoedi, 2018:57).

Sesuai dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 Bab II pasal 4 ditetapkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara serta tingkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral serta akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat serta membina persatuan serta kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, dan mengangkat harkat, martabat, serta kehormatan bangsa. Berikutnya pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup berolahraga itu sendiri mencakup 3 pilar, ialah: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, serta berolahraga rekreasi. Ketiga pilar berolahraga tersebut dilaksanakan lewat pembinaan serta pengembangan berolahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, serta berkepanjangan, yang diawali dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada umur dini, pemassalan dengan menjadikan berolahraga selaku *style* hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat serta pemberdayaan sentra- sentra berolahraga, dan kenaikan prestasi dengan pembinaan berolahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan bisa mencapai puncak pencapaian prestasi(Ariestika, 2021).

Dalam memperoleh atlet berolahraga yang berprestasi, disamping proses latihan yang terprogram serta terencana dengan mempraktikkan prinsip- prinsip latihan, pula wajib mencermati konsumsi gizi para atlet, tidak hanya itu wajib pula di barengi dengan pengadaan kompetisi- kompetisi secara teratur supaya atlet bisa mempraktikkan metode serta taktik yang diperoleh sepanjang pelatihan di arena sebetulnya serta itu bisa mengasah mental para atlet itu sendiri dalam mengalami kompetisi yang sebetulnya(Mikanda R, 2014:55). Kemudian, menjadi banyak jam terbang atlet dalam sesuatu kompetisi hingga hendak terus menjadi berpengalaman terhadap atlet dalam menghadapi suasana yang berubah- ubah dalam pertandingan. Pembinaan berolahraga prestasi bertujuan buat meningkatkan olahragawan secara terencana, berjenjang, serta berkepanjangan lewat kompetisi buat menggapai yang prestasi yang besar dengan sokongan ilmu pengetahuan serta teknologi keolahragaan(Sumaryanto, 2017).

Olahraga adalah tindakan yang bersifat fisik yang mengandung komponen permainan dan berisi pertempuran dengan diri sendiri maupun orang lain yang diidentikkan dengan komunikasi ekologis atau komponen karakteristik yang tersedia untuk semua lapisan masyarakat sesuai dengan kapasitas dan kegembiraan. Aktivitas olahraga bergantung pada

sikap seseorang dari mana ia mengartikannya, karena arti yang berbeda dari olahraga disebabkan oleh kualitas permainan yang sebenarnya yang semakin berkembang, yang benar-benar berubah dan lebih membingungkan dari jenisnya. gerakan, dan lebih jauh lagi penekanan pada proses berpikir yang harus diselesaikan atau pengaturan sosial-sosial tempat pelaksanaannya.

2.3 Sejarah Olahraga Panahan

Sejarah olahraga panahan dunia menurut (Harsono, 2015:8) orang hanya bisa mengira-ira sejak kapan panahan mulai ada. Orang purbakala telah menggunakan busur dan panah untuk berburu dan mempertahankan hidup sejak 100.000 tahun yang lalu. Beberapa bacaan juga mengemukakan bahwa kira-kira sejak 1600 SM yang lalu busur dan panah telah menjadi senjata utama setiap negara dan bangsa untuk berperang. Hingga saat ini pun masih ada beberapa suku yang menggunakan busur dan panah sebagai senjata. Seperti suku di Papua, Suku dayak, Suku Veda di pedalaman Srilanka, dan lain-lain. Zaman dahulu kala digunakan sebagai senjata untuk bertahan hidup dan berburu makanan. Namun seiring dengan berjalannya waktu, penggunaan busur dan panah telah bergeser menjadi aktivitas olahraga dan permainan karena semakin canggihnya teknologi.

Busur dan anak panah telah digantikan dengan senjata-senjata yang lebih modern dan canggih. Panahan berangsur-angsur bergeser dari kegiatan untuk bertahan hidup menjadi aktivitas permainan dan olahraga. Pada tahun 1676 atas prakarsa Raja Charles II dari Inggris panahan mulai di putuskan sebagai suatu cabang olahraga. Sejak saat itu beberapa negara mulai mengembangkan panahan sebagai cabang olahraga

Kompetisi panahan resmi dilakukan pertama kali pada tahun 1844 di Inggris di bawah naungan GNAS (*Grand National Archery Society*) (Harsono, 2015:9). Kurang dari satu abad kemudian pada tahun 1931 dibentuklah organisasi panahan sedunia yang dinamakan *Federation Internationale de Tir A Larc* (FITA). Tujuan organisasi ini ialah mengembangkan olahraga panahan keseluruhan dunia, menyelenggarakan kejuaraan-kejuaraan dunia dan regional, dan mendata rekor-rekor dunia maupun regional (Harsono, 2015:9).

Sejarah Panahan di Indonesia semula organisasi panahan resmi terbentuk pada tahun 1953 atas prakarsa Sri Paku Alam VIII di Yogyakarta dengan nama PERPANI (Persatuan Panahan Indonesia). Selang 6 tahun sejak terbentuknya organisasi panahan, pada tahun 1959 Perpani mengadakan kejuaraan nasional yang pertama kali sebagai perlombaan yang terorganisir. Pada tahun yang sama, Perpani diterima sebagai anggota resmi FITA pada kongres di Oslo, Norwegia. Sejak saat itu panahan Indonesia mulai ikut andil dalam setiap

perlombaan tingkat Internasional. Khususnya di pulau Papua busur panah selain alat untuk mata pencaharian yang digunakan untuk perburuan hewan di hutan, juga digunakan sebagai alat peperangan antar suku. Setelah mengalami perkembangan panah diangkat untuk dilombakan. Sejak PON ke dua baru dilombakan dan dijadikan olahraga tradisional yang dilakukan dengan posisi duduk bersila. Olahraga panahan yang semula berciri kedaerahan, akhirnya mengalami perkembangan yang demikian pesat mulai dilombakan dengan aturan perlombaan (Asaribab & Siswantoyo, 2015).

Panahan yang merupakan budaya bangsa dapat dikembangkan dalam bentuk olahraga bergengsi, bermutu dan menarik di mata masyarakat. Sejalan dengan itu menurut Pramono (2015:66) Olahraga panahan bukan olahraga sembarangan tetapi merupakan suatu bentuk seni meditasi, karena bagi pemanah yang unggul, pemanah dan sasaran bukan merupakan lawan, tapi telah lebur jadi satu (Selian & Irwansyah, 2018). Dilihat dari karakteristiknya berolahraga panahan merupakan membebaskan panah lewat lintasan tertentu mengarah target pada jarak tertentu. Apabila dibanding dengan berolahraga yang membutuhkan gerak yang statis ataupun sesuatu keahlian tertutup yang lain semacam cabang berolahraga menembak, hingga perbandingan berolahraga panahan dengan berolahraga menembak terletak pada tipe kekuatan tarikannya. Upaya dalam penguasaan teknik memanah yang tepat dan benar tidak lepas dari memahami mekanika gerak dalam panahan (Kadek Dian Vanagosi, 2016).

Pada prinsip dasarnya peneliti melihat pemanah diarahkan untuk menjadi mesin penembak panah, sehingga ketika pemanah menembakan panah setiap panah yang dilepaskan menjadi sama arahnya dan diharapkan pula mengenaisasaran tengah, namun demikian peneliti juga melihat tubuh adalah suatu organ yang labil sehingga tubuh tidak bisa disamakan dengan mesin (Ryanto, 2017). Kemajuan perkembangan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kemajuan teknologi yang dapat diterapkan secara dini pada masa kanak-kanak (Sumaryanto, 2017). Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini semakin pesat, ini dibuktikan dengan banyaknya pertandingan-pertandingan olahraga yang diselenggarakan di beberapa wilayah, mulai dari pertandingan olahraga tingkat Kabupaten, Provinsi, Nasional, sampai Internasional.

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang memiliki sejarah yang panjang yang digunakan bukan sebagai olahraga melainkan untuk berburu. Olahraga panahan merupakan salah satu olahraga tertua di dunia, namun demikian tidak ada seorangpun mengetahui secara pasti kapan busur dan anakpanah kemudian ditemukan untuk pertama kali. Hingga saat ini olahraga panahan mejadi salah satu cabang olahraga yang

dipertandingkan baik pertandingan *Olimpiade, Sea Games, Asian Games*, hingga nasional dan daerah.

2.3.1 Peralatan Panahan

Busur dan anak panah merupakan alat untuk melakukan olahraga panahan. Selain busur dan anak panah terdapat beberapa alat lain yang mendukung dalam panahan. Pramono (2015:56) menjelaskan terdapat alat-alat yang mendukung adalah sebagai berikut:

a) Busur

Prasetyo (2014:72) menjelaskan terdapat empat jenis busur yang dikenal di Indonesiayang pertama yaitu *recurve bow*. Busur *recurve bow*buatan Amerika dan Korea, busur yang dibuat menggunakancampuran bahan fiber dan karbon, berat hingga mencapai lima kilogram. Ciri yang membedakan dengan busur yang lain adalah ujung busur yang melengkung menjauhi pemanah. Busur ini menyimpan energi yang sama dengan busur berbentuk lurus dengan panjang busur yang lebih pendek. Yang kedua yaitu busur *compound*, pada busur ini menggunakan sistem takal untuk mengurangi beban tarikan secara mekanikal semasa membidik sasaran, busur ini menghasilkan kelelahan (*let off*) antara 75-80% pada beban tarikan busur.

Yang ketiga merupakan busur tradisional. Busur tersebut merupakan khas gaya Mataram Yogyakarta yang membuatnya berbeda dengan olahraga panahan modern adalah bentuk busur panah atau biasa disebut dengan gendowo-nya yang sangat sederhana, terbuat dari kayu dan bambu. Selain itu, para pemainnya harus mengenakan busana tradisional, yakni kebaya jarit untuk wanita serta blangkon dan surjan untuk pria dan duduk bersila ketika menembakkan panah ke sasaran. Dan yang keempat merupakan busur nasional. Busur ini berbahan kayu dan limbsnya berbahan kayu berlapis *fiberglass*. Dalam kompetisi panahan Indonesia, "*standard bow*" ini boleh mengikuti ronde nasional dan ronde *recurve*. Jadi "*standard bow*" pun masuknya ke ronde *recurve*. Dibawah ini adalah gambar busur yaitu:



Gambar 2.1 Busur Tradisional

Sumber: (Wanti Hasmar, Sugiyanto, 2018:46)



Gambar 2.2 Busur Nasional
Sumber: (Wanti Hasmar, Sugiyanto, 2018:47)



Gambar 2.3 Busur *Recurve*
Sumber: (Prasetyo, 2014:22)



Gambar 2.4 Busur *Compound*
Sumber: (Prasetyo, 2014:24)

Komponen-komponen pada busur yang dinyatakan oleh Prasetyo(2014:82) antara lain yaitu sebagai berikut:

1) Bagian pegangan (*handlesection/riser*)

Riser merupakan jantung atau pegangan dari sebuah panah *recurve bow* Riser yang digunakan dalam kompetisi memiliki beberapa standar ukuran yaitu dari 21, 23, 25 dan 27 inci. Riser juga berfungsi untuk menempatkan komponen tambahan seperti *limb*, *seight* dan *stabilizer*.

2) Dahan busur atas (*upper limb*)

Bagian busur atas melengkung, pada busur *recurve*

3) Dahan busur bawah (*lower limb*)

Bagian busur bawah yang melengkung pada busur *recurve*

4) Tali busur (*bow-string*)

Tali busur ini bergabung dengan dua ujung tongkat busur dan meluncurkan panah. Tali busur atau *bow-string* biasanya terbuat dari bahan fiber. Bahan tersebut bisa terbuat dari alami atau sintetik.

5) Lilitan tengah (*serving*)

Alat pembuat string untuk busur panahan yang membantu tingkat kerapatan dan kekencangan benang agar lebih rapih dan kuat.

6) Lilitan ujung (*loop*)

Simpul yang diikat dibagian sekitar *nocking point* (anak panah) pada *string*. Bentuknya seperti huruf D dengan fungsi untuk menempelkan *release aid*

7) Tempat pegangan (*grip*)

Tempat pegangan yang dimaksud adalah untuk memebang bagian busur bawah yang melengkung

8) Pembatasnock/ekor (*nock locator*)

Gerakkan menempatkan atau memasukkan ekor panah ke tempat anak panah (*nocking point*) pada tali busur

9) Alat pembidik (*sight*)

berfungsi untuk membidik dengan akurat. Bagian ini sangat penting untuk pemanah pada saat membidik.

10) Klicker

Alat ini bertujuan untuk mengecek panjang tarikan/draw length agar konsisten. Anak panah/ arrow harus dipotong berdasarkan tarikkan yang dilakukan oleh atlet

11) Tempat sandaran anak panah (*arrow rest*)

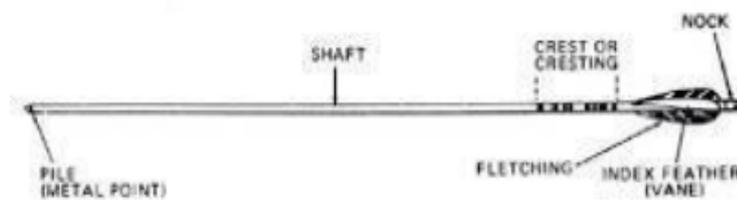
Benda yang menahan pada anak panah dengan posisi duduk di riser sebelum di release. Mekanismenya menggunakan magnet per/soring, da nada juga yang plastic seperti banyak yang digunakan di *standard bow*

12) *Stabilisator* pendek dan panjang

Alat yang digunakan oleh para pemanah untuk mengatur keseimbangan busur

b) Anak Panah

Anak panahan merupakan salah satu alat yang paling penting dalam olahraga panahan. Pada saat bertanding pemilihan anak panah sangat menentukan dalam memperoleh poin yang tinggi agar menjadi pemenang, sehingga seorang pemanah harus memiliki anak panah untuk memamah.



Gambar 2.5 Anak Panah
 Sumber: (Wanti Hasmar, Sugiyanto, 2018:51)

c) Pelindung Jari (*Finger Tab*)

Pelindung jari berperan melindungi jari khususnya 3 jari penarik ialah jari telunjuk, jari tengah, serta jari manis (Prasetyo, 2014: 28). Pelindung jari ini digunakan untuk pemanah yang memakai busur tradisional, nasional, serta standart bow buat kurangi rasa sakit kala menarik string. Pelindung jari umumnya dibuat dari bahan kulit biar elastis dikala digunakan, tidak hanya itu agak tahan lama kala digunakan secara selalu.



Gambar 2.6 Finger Tab
 Sumber: (Prasetyo, 2014:28)

d) Pelindung Lengan (*Arm Guard*)

Bahan buat pelindung lengan dibuat dari kombinasi plastik yang elastis sehingga gampang di wujud. Pelindung lengan. Pelindung lengan berperan melindungi lengan dari gesekan tali string ke lengan pada dikala membebaskan anak panah, sehingga pemanah tidak merasa kesakitan kala terserang gesekan dari *string*.



Gambar 2.7 Arm Guard

Sumber: (Prasetyo, 2014:29)

e) Alat Pembidik (*Sight*)

Pemakaian perlengkapan pembidik/ *sight* sangat berarti sebab dalam perlombaan panahan jarak yang digunakan berbeda- beda jadi guna dari *sight* merupakan apabila berpindah jarak bisa mengganti dimensi sight biar dikala dibidik ke kuning anak panah pula hendak menimpa kuning.



Gambar 2.8 Sight (Fisir)

Sumber: (Prasetyo, 2014:30)

f) Alat Peredam Getaran dan penyeimbang (*stabilizer*)

Stabilizer merupakan perlengkapan buat pemberat serta keseimbangan busur, dikatakan pemberat sebab perlengkapan ini terpasang dibagian depan busur serta dikatakan

selaku keseimbangan sebab *stabilizer* memiliki bagian pendek yang terpasang ke arah samping kanan serta kiri hingga dari itu busur dapat mempunyai penyeimbang yang bagus.



Gambar 2.9 *Stabilizer*
Sumber: (Prasetyo, 2014:31)

g) Kantong Anak Panah (*Side Quiver*)

Kantong anak panah berperan selaku tempat anak panah yang terpasang di bagian pinggul sebelah kanan, tidak hanya buat tempat anak panah *side quiver* pula berperan buat mempermudah pemanah mengambil anak panahnya tanpa wajib melaksanakan gerakan yang lebih banyak dibandingkan meletakan anak panah di tanah.



Gambar 2.10 *Slide Quiver*
Sumber: (Prasetyo, 2014:31)

2.3.2 Teknik dalam panahan

Panahan merupakan cabang olahraga yang memakai akurasi selaku faktor utama yang wajib dipunyai tiap atlet yang menekuni cabang tersebut. Banyak fareasi yang bisa digunakan buat melatih akurasi dalam cabang ini, salah satunya dengan memakai *hand grip (crussing grip)* yang bertujuan buat melatih serta memantapkan jari- jari penarik tali busur dikala membidik, berikutnya diteruskan dengan gerakan *release* buat melepas anak panah (Dony

Dwi, 2015).Teknik memanah bagi pemula pada dasarnya ada sembilan langkah yang dijelaskan di bawah ini yaitu:

a) Sikap Berdiri (*stand*)

Stand adalah posisi kaki pada waktu berdiri di lantai atau tanah secara seimbang dan tubuh tetap tegak. (Prasetyo, 2016)menjelaskan posisi berdiri dalam panahan yaitu sebagai berikut:

- 1)Berdiri pada posisi kaki di atas tanah dengan seimbang
- 2)Letakkan kaki kanan dan kiri diantara garis mula
- 3)Buka kaki mengikut kadar bahu
- 4)Coba tenangkan diri
- 5)Perhatikan kedudukan serta posisi berdiri semasa berada digarisan mula
- 6)Ujung busur yang di bawah tidak diletakkan di atas tanah
- 7)Kaki dibuka selebar bah

b) Memasang Ekor Panah (*nocking*)

Anak panah dipasang dibagian yang telah ditentukan.Handayani(2015:67) langkah-langkah pasang anak panah yaitu:

- 1)Pegang anak panah dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk.
- 2)Pastikan mata panah menhala ke bawah ketika memasang anak panah pada 45 derajat
- 3)Pastikan pasang anak panah dengan kemas

c) Mengangkat Lengan Busur Setengah Tarikan (*Set Up*)

Setelah memasang anak panah, atlet harus tau bagaimana cara menentang busur.Septiana et al., (2020) memaparkan sebagai berikut:

- 1)Rendahkan bahu dan tangan yang memegang busur lurus menghadap ke sasaran
- 2)Pemanah kanan akan menggunakan tangan kanan untuk menarik tali busur, pastikan siku separas dengan bahu ketika dalam tarikan penuh
- 3)Tarik tali busur sedikit dan pastikan kemudi dan semua kedudukan sudah benar

d) Menarik Tali Busur (*drawing*)

Merentang tali yang dimaksud adalah bagaimana atlet cara menarik tali setelah menentang busur.Prasetyo et al., (2018)menjelaskan:

- 1)Untuk menarik tali busur gunakan tali, gunakan tiga jari dalam ruas yang pertama
- 2)Jari telunjuk di atas *nock*
- 3)Jari tengah dan jari manis berada di bawah *nock*
- 4)Tidak menggenggam pemegang busur

5) Pegang busur dengan tangan kiri dan tapak tangan diletakkan pada pemegang busur

6) Pegang secara menggiring pada 45 derajat

7) Lembut jari jemari semasa menarik tali busur

e) Menjangkarkan Lengan Penarik (*anchoring*)

Menjangkar merupakan bagian dimana posisi tali berhenti ditarik nyampai didagu. Handayani (2015:69) menjelaskan langkah-langkah menjangkar yaitu:

1) Tarik tali busur hingga tali mencecah hidung dan dagu sebagai penanda

2) Rendahkan kedua bahu semasa dalam posisi tarikan penuh

3) Tarik dengan tangan kanan, lihat dengan mata sebelah kanan

4) Tahan antara 2 ke 5 saat sebelum membuat pelepasan

5) Bertenang

f) Membidik (*Aiming*)

Membidik sasaran dimana atlet sudah dapat melihat sasaran yang dituju. Khemal & Andi (2018) menjelaskan sebagai berikut:

1) Buat bidikan dengan melihat sasaran menurusi pejera dihadapan busur dengan menggunakan mata sebelah kanan

2) Tahan nafas seketika sebelum melepaskan tali

g) Melepas Tali/Panah (*release*)

Melepaskan dimana posisi atlet sudah membidik sasaran dan membuat keputusan untuk melepaskan. Handayani (2015:73) menjelaskan sebagai berikut:

1) Setelah menggabungkan semua teknik-teknik tersebut di atas, maka buat keputusan 'lepas'

2) Dalam keadaan tenang (*relax*), maka bualepaskan tali dengan rileks tanpa menggerakkan otot-otot lain, selain jari tangan kanan yang melepaskan tali busur

h) Menahan Sikap Panahan dan Gerak Lanjut (*follow thought*)

Gerak lanjut merupakan bagian lanjutan dari gerakan pelepasan anak panah. Prasetyo (2016) memaparkan di bawah ini sebagai berikut:

1) Lemaskan kedua pergelangan tangan bersamaan sesaat setelah anak panah di lepaskan dan tangan kanan mundur hingga belakang telinga

2) Jangan turunkan busur dan tangan hingga anak panah mengenai sasaran

3) Tindak lanjut dapat menjamin kualitas tembakan semakin konsisten dan lebih meyakinkan

2.3.3 Akurasi Memanah

Akurasi dalam memanah bertujuan utama dalam berolahraga panahan yang wajib dapat dicapai oleh seseorang atlet (Rivalsha, 2018:23). Bila seseorang atlet panahan tidak memiliki akurasi tembakan yang baik, hingga atlet tersebut hendak kesusahan buat jadi juara kala menjajaki pertandingan serta atlet wajib memahami serta menguasai ke akurasi tembakan (Selian & Irwansyah, 2018). Dalam berolahraga panahan, atlet tidak dituntut buat melaksanakan metode yang sempurna. Tetapi, seseorang atlet panahan sangat dituntut buat mempunyai akurasi tembakan yang baik serta didukung keajegan metode memanah. Dalam berolahraga panahan metode memanah tidak dibatasi wajib cocok dengan ketentuan, mereka leluasa memakai metode apa saja asalkan tidak mengusik pemanah lain dikala pertandingan, hendak namun apabila metode memanah baik serta ajeg hendak menciptakan tembakan yang baik sehingga kala seorang memandang metode (Prasetyo, 2014:18). Bersumber pada definisi diatas yang sudah dirangkum hingga bisa disimpulkan akurasi dalam berolahraga panahan merupakan tingkatan keakraban perkenaan anak panah hasil tembakan dari pemanah ke titik X dalam sasaran yang bercorak kuning (nilai 10).



Gambar 2.11 Gambar Akurasi Memanah
Sumber: (Prasetyo, 2014:22)

2.4 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan kapasitas seorang buat melaksanakan kerja raga dengan keahlian bertingkat (Budiwanto, 2012:54). Meningkatkan ataupun tingkatan keadaan raga berarti meningkatkan serta tingkatan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kondisi fisik mencakup 2 komponen, ialah komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) serta komponen kesegaran gerak (*motor fitness*) (Harsono, 2015:50)

Kondisi fisik atlet memegang peranan berarti dalam melaksanakan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis serta diperuntukan buat tingkatan kesegaran jasmani serta keahlian fungsional dari sistem badan sehingga bisa memunculkan atlet menggapai prestasi yang lebih baik cocok harapan (Kuntaraf & Kuntaraf, 2019). Raga seseorang atlet memastikan prestasi atlet apabila kondisi fisik merupakan salah satu ketentuan yang sangat dibutuhkan dalam tiap usaha kenaikan prestasi atlet, apalagi bisa dikatakan dasar landasan titik tolak sesuatu awalan prestasi (Kosasih, 2013:64). Kondisi fisik ialah satu kesatuan yang utuh yang tidak bisa dipisahkan, baik peningkatannya ataupun pemeliharannya, maksudnya kalau tiap usaha kenaikan keadaan raga, hingga wajib meningkatkan seluruh komponen tersebut meski butuh dicoba dalam keutamaan. Kondisi fisik terdapat beberapa komponen yang dipaparkan di bawah ini yaitu (Suharjana, 2017:29):

- 1) Kekuatan otot, khususnya kapasitas untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh secara cepat pada saat yang bersamaan dengan melakukan kerja otot yang paling ekstrem.
- 2) Daya Tahan otot, khususnya kapasitas untuk berkontraksi otot terus-menerus untuk jangka waktu yang umumnya panjang dengan beban tertentu.
- 3) Daya Tahan kardiovaskular, khususnya kapasitas kerangka kerja jantung, paru-paru, dan darah untuk menyelesaikan pekerjaan yang konsisten dengan sukses.
- 4) Fleksibilitas, yaitu kecocokan tertentu sebagai biola untuk semua latihan dengan ekstensi tubuh lebar.
- 5) Kecepatan, yaitu kemampuan untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh dengan cepat. Ada banyak permainan yang menekankan pada kecepatan untuk mengalahkan lawan Anda. Misalnya, seorang pemain sepak bola harus berlari cepat ke arah bola untuk mendapatkan operan.
- 6) Koordinasi, khususnya kapasitas untuk memainkan berbagai perkembangan ke dalam desain pembangunan tersendiri dengan cara yang menarik dan terpadu. Misalnya, ketangkasan menumpahkan menggunakan tangan dan mata secara bersamaan.
- 7) Kelincahan, khususnya kemampuan untuk melakukan perkembangan yang konsisten dan cepat, kemudian pada saat itu menggeser arah perkembangan tanpa kehilangan keseimbangan. Misalnya, mengatur arah gerakan memukul bola tenis.
- 8) Kekuatan otot yang tidak stabil, khususnya kemampuan untuk menggunakan otot dengan kekuatan terbesar dalam jangka waktu yang singkat.
- 9) Keseimbangan, yaitu kemampuan untuk mengontrol dan menyeimbangkan tubuh saat berhenti atau saat bergerak.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktordasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan prestasiatlet.

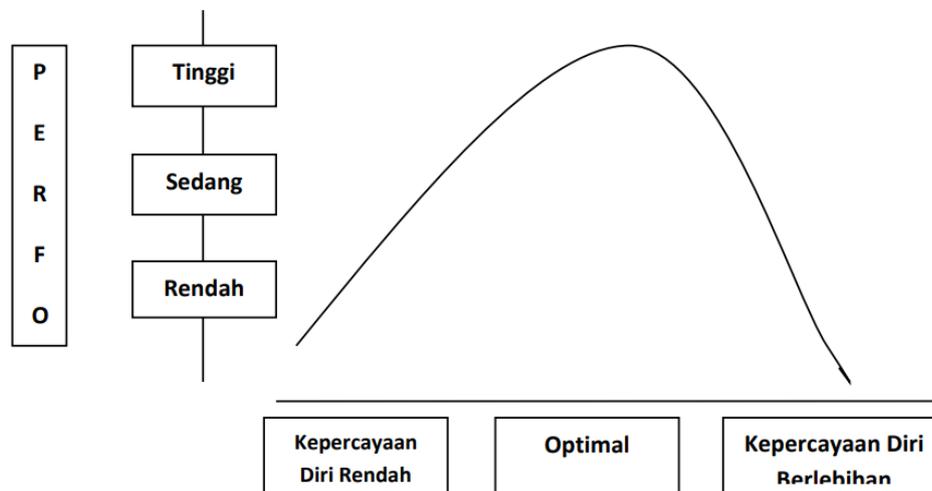
2.5 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk menempatkan, memahami, menumbuhkan penilaian diri yang positif dalam melakukan perilaku yang ideal untuk mencapai pencapaian tertentu, jika pencapaiannya tinggi, mereka juga akan memiliki keyakinan yang kuat pada roh, pemahaman dengan roh, dan kapasitas untuk mengendalikan roh (Apta Mylsidayu, 2015:102). Kepercayaan diri adalah variabel penentu oleh semua akun dan elemen penentu untuk pencapaian pesaing(Singgih D G, 2017:58). Dengan demikian, kepercayaan diri atlet harus berada pada level yang ideal.Kepercayaan diri yang berlebihan terjadi ketika seorang kompetitor menilai kemampuannya untuk menjadi lebih dari lawannya. Kondisi seperti itu menyebabkan prestasi yang kurang, karena pesaing sering meremehkan saingan mereka dan sering merasa mereka tidak akan dihancurkan oleh siapa pun. Namun, sekali lagi, pesaing dapat dihancurkan oleh musuh yang kemampuannya dinilai oleh pesaing di bawah kelompoknya (Komarudin, 2014:73).

Sebab-sebab kegagalan dan frustasi erat hubungannya dengan sikap *overconfidence* atlet yang demikian seriang memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimilikinya sehingga sering perhitungannya salah dalam menghadapi pertandingan dan berakibat kegagalan. Banyak atlet yang memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi karena kurang memiliki kepercayaan diri untuk menampilkan kemampuan dibawah tekanan, maka atlet sering kali bisa menampilkan performanya dengan baik(Komarudin, 2014:76).

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kurang (*lack of confidence*) sering kali terikat dengan keterampilan spesifik, atlet cenderung menetapkan target lebih rendah dari tingkat kemampuannya, sehingga prestasinya juga rendah(Jannah, 2017). Keadan (*lack of confidence*) tidak akan mengantarkan atlet pada kesuksesan. Begitupun atlet yang (*full confidence*) menetapkan target sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri, atlet akan berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri. Kegagalan yang dihadapi tidak mudah menimbulkan frustasi. Dengan modal percaya diri atlet tidak mudah gentar dalam menghadapi segala kemungkinan, begitupun kekalahan atau kegagalan yang pernah dialami dan tidak mudah menimbulkan ketidak stabilan emosional (Komarudin, 2015:27).

Dengan demikian, optimalisasi kepercayaan diri untuk penampilan atlet sangat penting, karena kepercayaan diri yang optimal bisa menunjukkan prestasi maksimal. Penjelasan tersebut dapat digambarkan pada kurva U terbalik (inverted U) seperti terlihat pada gambar.



Gambar 2.12 Kurva Kondisi Kepercayaan Diri
(Sumber: Komarudi, 76: 2014)

Kepercayaan diri optimal diyakini bahwa atlet dapat mencapai tujuan maksimal yang telah ditetapkan, yang diimbangi dengan kerja keras. Atlet yang memiliki kepercayaan diri optimal segala permasalahan yang datang memengaruhi diri dan penampilannya, bisa dikendalikan bahkan bisa dihindarkan dengan cara menumbuhkan kepercayaan diri, sehingga penampilan puncak atlet bisa dicapai secara maksimal (Purnomo et al., 2020).

Kepercayaan diri adalah keinginan untuk menaruh sesuatu yang umumnya mengkhawatirkan individu, dan individu menerima bahwa akan benar-benar ingin menangani apa pun yang muncul sesuai harapannya. Rasa takut yang berasal dari orang lain bermanfaat untuk peningkatan karakter seseorang tersebut. Seseorang yang mendapat kepercayaan dari orang lain merasa dihormati, dihormati, dan merasa bertindak dengan penuh perhatian.

2.5.1 Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri tidak begitu saja muncul dalam diri seseorang, namun ada interaksi yang pasti sebagai bagian dari karakternya sehingga susunan rasa percaya diri itu terjadi, yang merupakan siklus sesaat namun melalui siklus panjang yang terjadi sejak awal (Setyawati, 2014). Perkembangan keberanian dapat dipengaruhi oleh beberapa elemen menurut Sriyono (2017) yaitu:

a) Faktor Internal

- 1) Konsep diri. Penataan rasa takut dalam diri seorang individu dimulai dengan berkembangnya ide-ide diri yang didapat dari hubungan dalam sebuah perkumpulan. Konsekwensi dari kerjasama yang terjadi akan melahirkan sebuah *self-ide*.
- 2) Harga diri. Ide diri yang positif akan membingkai kepercayaan diri yang positif juga. Keyakinan adalah penilaian yang dibuat dari diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat kepercayaan diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.
- 3) Kondisi fisik. Perubahan keadaan juga mempengaruhi kepercayaan diri. Keadaan seperti kekar, cacat embel-embel atau kerusakan pada salah satu kemampuan adalah kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan membuat keadaan dirinya menjadi tidak berguna, karena seseorang akan merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari sini seorang individu tidak dapat bekerja sama secara tegas dan muncul perasaan biasa-biasa saja yang membentuk ketidakpastian.
- 4) Pengalaman hidup. Pengalaman bisa menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, bagaimanapun juga pengalaman bisa menjadi faktor berkurangnya rasa percaya diri seseorang.

b) Faktor eksternal

- 1) Pendidikan. Tingkat pelatihan yang rendah pada umumnya akan menyebabkan orang merasa di bawah kekuatan yang lebih cemerlang, meskipun orang dengan pendidikan tinggi pada umumnya akan bebas dan tidak harus bergantung pada orang lain. Individu akan benar-benar ingin memenuhi kebutuhan eksistensi dengan kepastian dan kekuatan dengan memusatkan perhatian pada keadaan menurut perspektif dunia nyata.
- 2) Pekerjaan. Rogers berpendapat bahwa pekerjaan dapat mendorong penemuan dan otonomi sama seperti keberanian. Diungkapkan pula bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan mengelola pekerjaan, terlepas dari materi yang didapat. Pemenuhan dan kebanggaan memiliki pilihan untuk mengembangkan kapasitas diri.
- 3) Lingkungan dan pengalaman hidup. Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga, keluarga, sekolah, teman dan masyarakat. Bantuan besar yang didapat dari iklim keluarga, misalnya kerabat yang saling berinteraksi dengan baik akan memberikan rasa penghiburan dan kepastian yang tinggi. Dengan cara yang sama, semakin daerah setempat dapat memenuhi standar dan diakui oleh daerah setempat, semakin mudah kepercayaan itu tercipta. Dalam hipotesisnya Adler menggarisbawahi bagian sosial dari kemajuan

kelahiran dan kemudian mengusulkan kemungkinan permintaan kelahiran dan pentingnya dalam hubungan relasional kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang terjadi bukan hanya karena satu faktor, melainkan terdapat banyak faktor yang saling berkesinambungan yang berlangsung tidak dalam waktu singkat melainkan terbentuk sejak awal masa perkembangan manusia.

2.5.2 Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk sukses. Kepercayaan diri akan membantu seseorang sebagai berikut (Apta Mylsidayu, 2015:105):

1. Membangkitkan Emosi Positif

Ketika merasa yakin seseorang mungkin bermain lebih tenang dan santai (pikiran dan tubuh) untuk menjadi agresif dan tegas. Penelitian Kane et al (2016) telah mengungkapkan bahwa atlet dengan tingkat keyakinan yang tinggi akan dapat menafsirkan kecemasannya kehal yang lebih positif dari pada atlet yang kurang percaya diri.

2. Memfasilitasi Konsentrasi

Ketika anak didik/atlet merasa yakin, pikirannya bebas untuk focus pada tugas dihadapannya. Apabila kurang percaya diri maka cenderung khawatir tentang seberapa baik yang dilakukan atau seberapa baik orang lain berpikir yang dilakukan.

3. Mencapai Tujuan

Orang percaya diri cenderung lebih mudah untuk mencapai apa yang diinginkan atau tujuan yang diinginkan. Percaya diri memungkinkan untuk meraih tujuan dan potensi. Orang yang tidak percaya diri cenderung lebih sulit untuk menetapkan tujuan.

4. Meningkatkan Kepercayaan

Berapa banyak upaya seseorang memperluas dan berapa lama anak didik/atlet akan bertahan dalam mengejar tujuan yang tergantung pada kepercayaan diri.

5. Memengaruhi Strategi Pemain

Dalam olahraga, atlet pada umumnya merujuk kepada bermain untuk menang. Atlet yakin cenderung untuk bermain untuk menang, biasanya tidak takut untuk mengambil risiko sehingga merupakan suatu keuntungan untuk menguasai kompetisi.

6. Memengaruhi Momentum Psikologis

Kepercayaan diri sangat mempengaruhi atlet dan pelatih dalam upaya menang atau kalah dalam pertandingan. Mampu menghasilkan momentum positif atau sebaliknya momentum negative merupakan aset penting. Orang-orang yang percaya pada diri sendiri dan kemampuan tidak mudah untuk menyerah, biasanya melihat situasi dimana hal-hal yang akan dijadikan motivasi dan tantangan.

7. Memengaruhi Kinerja

Hubungan yang paling penting bagi praktisi adalah antara percaya diri dan kinerja. Faktor yang mempengaruhinya yaitu karakteristik kepribadian, demografi (jenis kelamin, umur), kegairahan atau kecemasan dan kognisi.

Dengan demikian, Manfaat kepercayaan diri pada atlet panahan mempengaruhi kondisi psikologis atlet yang membuat seorang atlet lebih yakin dengan kepercayaan diri yang muncul dalam diri mereka. Selain itu, seorang atlet akan mencapai tujuan prestasinya yang berhubungan dengan hasil kerja keras selama melakukan proses latihan melalui pertandingan dan juga memiliki sikap tidak pantang menyerah.

2.6 Motivasi

Motivasi adalah sesuatu yang memberikan energi, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku. Menurut Singgih D. Gunarsa (2018:82) motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu. Motivasi merupakan suatu hal yang penting karena motivasi dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang ingin dicapainya (Monty P. Satiadarma, 2012:47). Motivasi berperan memberikan dorongan kepada seseorang dalam mencapai tujuan dan keinginannya. Misalnya seorang atlet yang ingin memenangkan suatu kejuaraan, yang pada awalnya merasa kurang yakin akan kemampuannya maka dengan adanya motivasi baik yang muncul dari diri sendiri ditambah motivasi dari teman, pelatih, keluarga dan lingkungan maka atlet tersebut akan merasa semangat dan antusias dalam berlatih dan semakin siap dalam menghadapi kejuaraan.

Motivasi merupakan kekuatan yang memandu seseorang untuk mencapai hasil yang tinggi (Satrio & Winarno, 2019). Menurut (Suryabrata, 2012:68) menyatakan bahwa motivasi adalah keadaan dalam pribadi yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai tujuan. Selanjutnya, Kane et al (2016) mengatakan sebagai berikut "*The term motivation refers to the arousal of tendency to act to produce one or more effect*". Artinya, motivasi merujuk pada gairah dari kecenderungan bertindak untuk menghasilkan satu atau

lebih efektif. Bahwa motivasi adalah faktor yang mendorong orang untuk bertindak dengan cara tertentu.

Karakteristik pelatih dan atlet yang baik adalah mereka yang memiliki motivasi yang baik. Motivasi yang baik akan memungkinkan setiap individu dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula, sehingga memungkinkan tujuan yang mereka tetapkan dapat tercapai.

Motivasi yaitu keadaan dalam pribadi yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai tujuan. Motivasi berperan memberikan dorongan kepada seseorang dalam mencapai tujuan dan keinginannya, sehingga motivasi sangat berpengaruh terhadap atlet untuk mencapai tujuannya.

2.6.1 Ciri-ciri Motivasi

Singgih D G(2017:19) menjelaskan ciri-ciri motivasi dalam prilakuantara lain:

- a) Penggerak prilaku menggejala dalam bentuk tanggapan-tanggapan yang bervariasi.
- b) Kekuatan dalam efisiensi prilaku mempunyai hubungan yang bervariasi dengan kekuatan determinan.
- c) Motivasi mengarahkan prilaku pada tujuan tertentu.
- d) Penguatan positif (*positive reinforcement*) menyebabkan suatu perilaku tertentu cenderung untuk diulangi.
- e) Kekuatan prilaku akan cenderung melemah apabila akibat dari perbuatan itu tidak enak.

2.6.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Motivasi

Aspek-aspek yang mempengaruhi atau menentukan intensitas motivasi dikenal dengan sebagai dimensi motivasi. (Singgih D G, 2017:14) membagi dimensi motivasi menjadi 4 bagian, yaitu: (1) Atlet itu sendiri. (2) Hasil penampilan. (3) Suasana pertandingan. (4) Tugas atau penampilan. Sedangkan menurut Robert & Daniel (2013) bahwa motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern meliputi (a) pembawaan atlet, (b) tingkat pendidikan, (c) pengalaman masa lalu, (d) cita-cita dan harapannya. Sedangkan faktor ekstern mencakup (a) fasilitas yang tersedia, (b) sarana dan prasarana, (c) metode latihan, (d) program latihan, (e) lingkungan atau iklim pembinaan.

2.6.3 Jenis Sumber Motivasi

Motivasi bisa di bedakan jadi 2 ialah motivasi intrinsik ialah suatu yang tiba dari dalam diri sendiri serta motivasi ekstrinsik ialah suatu yang tiba dari area ataupun dari luar diri

sendiri. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri orang tanpa terdapatnya rangsangan dari luar, sebaliknya motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang berasal dari luar misalnya pemberian pujian, hadiah, pemberian nilai serta faktor-faktor eksternal yang lain yang mempunyai energi dorong motivasional (Effendi, 2016).

Motivasi intrinsik ialah dorongan ataupun kehendak yang kokoh yang berasal dari dalam diri seorang (Suryabrata, 2012:8). Terus menjadi kokoh motivasi intrinsik yang dipunyai oleh seorang, terus menjadi besar mungkin memperlihatkan tingkah laku yang kokoh buat menggapai tujuan. Motivasi intrinsik bisa timbul selaku sesuatu ciri ataupun karakteristik khas yang sudah terdapat semenjak seorang dilahirkan (Kane et al., 2016). Jadi, motivasi intrinsik ialah bagian dari watak kepribadiannya, yang timbul sebab terdapatnya aspek endogen, aspek dunia dalam, ataupun luar aspek konstitusi, suatu bawaan, suatu yang terdapat, yang diperoleh kala dilahirkan.

Motivasi intrinsik dalam kenyataannya lebih mempunyai energi tahan yang lebih kokoh dibanding motivasi ekstrinsik. Perihal ini terjalin sebab aspek ekstrinsik bisasaja malah menyebabkan energi motivasi orang menurun kala aspek ekstrinsik tersebut mengecewakan seseorang orang. Terdapat sebagian strategi buat tingkatkan motivasi instrinsik pada atlet Robert & Daniel (2013) membagi jadi 4 strategi buat tingkatkan motivasi instrinsik pada atlet, ialah: (1) Berikan pengalaman sukses, (2) membagikan hadiah pada penampilan yang ditampilkan, (3) bagikan alterasi pada tiap rangkaian latihan, serta (4) mengaitkan partisipasi atlet dalam membuat keputusan.

Motivasi ekstrinsik merupakan suatu dorongan yang berasal dari luar orang ataupun area. Bagi Singgih D G (2017:51) motivasi intrinsik merupakan seluruh suatu yang diperoleh lewat pengamatan sendiri, maupun lewat anjuran, anjuran ataupun dorongan dari orang lain. Aspek eksternal bisa pengaruhi penampilan tingkah laku seorang, ialah memastikan apakah seorang hendak menunjukkan perilaku gigih serta tidak seputus asa dalam menggapai tujuannya. Sebaliknya bagi (Komarudin, 2014:16) motivasi ekstrinsik ialah motivasi yang mencuat sebab terdapatnya aspek dari luar dirinya. Tidak hanya itu Santrock J W (2019) menarangkan "*Extrinsic motivation implies that athletes engage in their sport not out of pleasure but for external outcomes that will result from activity participation.*"

Motivasi ekstrinsik ialah kemauan buat menunjukkan sesuatu kegiatan sebab terdapatnya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian motivasi ekstrinsik hendak berperan manakala terdapat rangsangan dari luar diri seorang (Komarudin, 2014:27). Salah satu pelaksanaan dari motivasi ekstrinsik dalam berolahraga merupakan terdapatnya rangsangan dari luar berbentuk pemberian hadiah bila seseorang atlet sanggup menggapai

tujuan yang ditargetkan. Hadiah tersebut ialah insentif buat memancing serta mendesak atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa.

Motivasi intrinsik adalah karakteristik seseorang yang sudah ada sejak dilahirkan yang berasal dari dalam diri seseorang tanpa terdapatnya rangsangan dari luar. Seorang yang mempunyai motivasi intrinsik hendak relati senantiasa melaksanakan tindakannya sebab, individu menikmati tingkah lakunya, sekalipun tidak terdapat dorongan ataupun hadiah dari luar. Orang yang mempunyai motivasi intrinsik umumnya ulet dalam melakukan tugas. Sedangkan motivasi ekstrinsik motivasi yang berasal dari luar diri individu. Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan lainnya.

2.6.4 Manfaat Motivasi

Motivasi yang baik akan memungkinkan setiap individu dapat bekerja lebih baik dalam kelompoknya. Di bawah ini merupakan manfaat motivasi yang dijelaskan oleh (Kamal Firdaus, 2016) yaitu:

- a) Seorang atlet akan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi dan membuat dirinya menjadi lebih bertanggung jawab dengan apa yang dikerjakan
- b) Memiliki motivasi yang baik sangat mempertimbangan resiko yang dihadapinya pada saat kegiatan yang akan dilakukan
- c) Dapat berusaha menyesuaikan waktu pada setiap hasil akhir yang didapatkan secara optimal
- d) Menyelesaikan setiap kegiatan dalam waktu yang seefisien mungkin .