

# **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 Imam, 2020) 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 (Winarmo, 2019)). Apabila berolahraga dicoba 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 (Nanda, 2020). Secara umum, olahraga membantu seseorang menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan (Romero, 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 (Farizqi, 2020)

Motivasi menurut Hamalik dalam (Jeprizen, 2019) itu meliputi: a).Mendorong timbulnya kekuatan atau suatu perbuatan. Tanpa motivasi maka tidak akan timbul sesuatu perbuatan seperti belajar. b).Motivasi berfungsi sebagai pengarah. Artinya mengarahkan perbuatan pencapaian tujuan yang diinginkan. b). motivasi

berfungsi sebagai penggerak. Ia berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan. Sesuai dengan teori kebutuhan, seseorang akan menampilkan sesuatu perilaku karena adanya kebutuhan akan sesuatu tersebut. Kebutuhan sendiri dipandang sebagai sesuatu kekurangan yang menyebabkan seseorang bertindak, berperilaku. Kebutuhan dapat dibedakan menjadi kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder. Kebutuhan primer adalah kebutuhan fisiologis, sedangkan kebutuhan sekunder adalah kebutuhan psikologis.

Motivasi merupakan suatu hal yang penting karena motivasi dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang ingin dicapainya. 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. Pelatnas karate merupakan wadah minat bakat yang dimiliki atlet karate terbaik di Indonesia untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga karate dan untuk mempersiapkan atlet pada kejuaraan tingkat international.

Atlet yang mengikuti pelatihan nasional di Bali memiliki latar belakang yang berbeda serta dari tingkatan sosial yang berbeda-beda dan dengan karakter yang berbeda. Perbedaan karakter yang dimiliki setiap atlet harus mampu dipahami oleh pelatih sehingga pelatih mampu menyelaraskan tujuan atlet berlatih yang secara keseluruhan untuk tujuan berprestasi. Salah satu hal yang mempengaruhi prestasi

dari seorang atlet yaitu motivasi, baik motivasi dari dalam diri atlet itu sendiri, dari orang tua, dari pelatih, dan dari lingkungan dimana atlet tersebut melakukan aktivitas. Motivasi merupakan dorongan dan kekuatan dalam diri seseorang untuk melakukan tujuan tertentu yang ingin dicapainya.

Motivasi merupakan suatu hal yang penting yang harus dimiliki oleh seorang individu atau atlet karena motivasi dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang ingin dicapai. Motivasi berperan memberikan dorongan kepada individu dalam mencapai tujuan dan keinginannya. Akan tetapi kebanyakan atlet yang berlatih di pelatnas Bali 2021 belum sadar betul tentang pentingnya motivasi yang timbul dari dalam dirinya, misalnya seperti sebagian atlet datang latihan tidak semangat, masalah dalam keluarga, masalah dalam hubungan percintaan dan lain sebagainya. Kejadian semacam itu tidak dilakukan oleh semua atlet, hanya sebagian saja yang melakukannya.

Setelah saya cermati dilapangan sebagian atlet yang melakukan hal tersebut adalah atlet-atlet yang masuk dalam pelatnas Bali 2021 faktor yang dapat mempengaruhi motivasi antara lain adalah rutinitas jam latihan, kejenuhan dalam latihan, dan masalah-masalah non teknis yang memicu diluar aktivitas latihan. Kesungguhan mereka untuk mencapai prestasi masih dipicu dari lingkungan luar seperti dorongan orang tua, teman latihan, dan 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. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa motivasi berlatih keras untuk pencapaian prestasi atlet kebanyakan belum muncul dari diri atlet secara keseluruhan, atlet harus dipicu

dengan intruksi-intruksi dari luar untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Hal tersebut dapat berpengaruh kepada atlet ketika mereka harus berlatih tanpa didampingi pelatih.

Mereka akan setengah hati dalam melaksanakan program latihan, berbeda dengan atlet yang memiliki keseriusan dalam berlatih yang muncul dari dalam dirinya akan mampu melaksanakan aktivitas latihan sesuai prosedur dalam lingkungan apapun. Salah satu tujuan dalam latihan adalah untuk berprestasi baik prestasi secara individu atau prestasi yang dicapai oleh klub tempat atlet tersebut latihan. Setiap atlet menginginkan hal seperti itu tergantung proses latihan yang dilakukan oleh setiap atlet. Karena itu pula dikenal istilah teori umum pelatihan sebagai sajian pengetahuan yang telah ditata dan dikemas tentang semua prinsip, dan metode pelatihan olahraga. Berdasarkan survey yang telah peneliti lakukan di pelatnas karate 2021 bahwa pembinaan latihan yang dilakukan pelatih sudah terstruktur sesuai dengan ilmu melatih yang di peroleh dari buku, pelatihan, dan dari bangku kuliah. Akan tetapi prestasi yang dicapai oleh masing-masing individu berbeda.

Perbedaan perbedaan mendasar tentang pemahaman latihan setiap atlet berbeda. Tingkat keseriusan latihan yang dilakukan setiap atlet juga berbeda. Hal tersebut yang ingin peneliti ketahui tentang analisis faktor faktor motivasi latihan atlet menuju sea games 2021.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. seberapa besar tingkat motivasi atlet menuju sea games 2021?

2. Factor apa saja yang mempengaruhi dalam motivasi atlet menuju menuju sea games 2021 ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat motivasi atlet menuju sea games 2021
2. Untuk mengetahui factor apa saja yang mempengaruhi dalam motivasi atlet menuju menuju sea games 2021

### **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga dan pendidikan olahraga.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

3. Bagi Prodi Pendidikan Olahraga

Sebagai masukan dan refrensi baru bagi dosen dalam memberikan materi dalam proses pembelajaran khususnya dalam mata kuliah psikologi olahraga.

### **1.5 Batasan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti tidak menjadikan semua permasalahan yang ada untuk diteliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya membatasi Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Karate Indonesia Menuju Sea Games 2021.