

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Penelitian yang relevan**

Berikut beberapa penelitian terdahulu sebagai acuan yang relevan sebagai berikut:

1. Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik terhadap motivasi berprestasi atlet. Penelitian ini dilakukan melalui metode sensus dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan gabungan menggunakan teknik dan analisis data korelatif kuantitatif untuk skala interval dan analisis korelatif kuantitatif untuk skala ordinal menggunakan Spearman Rank. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36 atlet, dengan variabel penelitian terdiri dari enam variabel bebas yang tergolong dalam faktor intrinsik (kompetensi atlet, pemenuhan kebutuhan, status dan tanggung jawab) dan faktor ekstrinsik (lingkungan, teknik supervisi, dan jaminan karir). Hasil yang diperoleh melalui uji statistik korelatif kuantitatif menunjukkan bahwa masing-masing parameter (kompetensi atlet, pemenuhan kebutuhan, status dan tanggung jawab, lingkungan, teknik supervisi, dan jaminan karir) mempunyai hubungan yang signifikan dan relevan dengan teori serta berpengaruh secara parsial dan simultan terhadap motivasi berprestasi atlet. Hasil analisis koefisien determinasi ( $R^2$ ) menunjukkan bahwa sumbangan atau kontribusi dari aspek-aspek pada variabel internal dan eksternal terhadap motivasi berprestasi atlet mempunyai kontribusi yang signifikan pada motivasi berprestasi atlet PPLP NTT.

2. Tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di unit kegiatan mahasiswa (ukm) atletik universitas negeri yogyakarta penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan di ukm atletik universitas negeri yogyakarta, baik motivasi instrinsik dan ekstrinsik. jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. instrumen penelitian berupa angket dengan validitas 0,953 dan reliabilitas 0,955. subjek penelitian adalah atlet ukm atletik uny sebanyak 30 orang. teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. hasil penelitian dan pembahasan diketahui bahwa tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di ukm atletik uny yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33 %, kategori sedang sebesar 26,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00%. hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di ukm atletik uny sebagian besar adalah tinggi
3. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam menghadapi POPNAS XVI 2021 Raihan prestasi dalam olahraga dipengaruhi dalam berbagai faktor, antara lain bersifat fisik dan psikologis. Percaya diri merupakan faktor yang berperan penting dalam melakukan aktivitas, baik itu fisik ataupun non fisik. Dalam olahraga berprestasi kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama. Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah percaya diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam Menghadapi POPNAS XVI 2021. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data

menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet senam persani jambi yang berjumlah 15 orang, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet gymnastic persani jambi dalam menghadapi POPNAS XVI 2021 berada pada kategori “sangat baik” sebesar 6.67% (1 orang), “baik” sebesar 40% (6 orang), “cukup” sebesar 13.33% (2 orang), “kurang” sebesar 33.33% (5 orang), “kurang sekali” sebesar 6.67% (1 orang) Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa latihan psikologi belum sebaik yang diharapkan, walaupun kualitas latihan fisik para atlet yang sudah cukup memumpuni, gerak gerik atlet serta cara bekerja atlet itu sendiri akan sangat dipengaruhi oleh faktor emosi.

## **2.2 Landasan Teori**

### **2.2.1 Pengertian Motivasi**

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 ke 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.

Menurut (Wahab, 2016) “Motivasi (Motivation) adalah keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan dan daya yang sejenis yang menggerakkan perilaku seseorang. Djaali dalam (Jeprizen, 2019) “Motivasi adalah proses membangkitkan, mengarahkan dan memantapkan perilaku arah suatu tujuan kemudian menurut (Komarudin, Psikologi Olahraga, 2016) “Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet”.

Dari pengertian motivasi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa secara motivasi berarti dorongan, alasan, kehendak atau kemauan, sedangkan secara istilah motivasi adalah daya penggerak kekuatan dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu, memberikan arah dalam mencapai tujuan, baik yang didorong atau dirangsang dari luar maupun dari dalam dirinya.

### **2.2.3 Klasifikasi Motivasi**

Menurut (Wahab, 2016) Dalam membicarakan jenis-jenis motivasi, dalam hal ini akan dilihat dari dua sudut pandang yaitu, motivasi yang berasal dari dalam diri pribadi seseorang disebut “Motivasi Intrinsik” dan motivasi yang berasal dari luar diri seseorang disebut “Motivasi Ekstrinsik”. Mylsidayu dalam (Jeprizen, 2019) perilaku individu dalam olahraga dipengaruhi oleh motivasi, yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik bersumber dari dalam diri individu itu sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga, sedangkan motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri individu untuk melakukan aktivitas olahraga. Sedangkan Menurut Hidayat dalam (Jeprizen, 2019) Motivasi intrinsik adalah dorongan yang bersumber dari dalam diri siswa atau atlet yang menyebabkan berpartisipasi dalam suatu aktivitas. Adapun motivasi ekstrinsik diartikan sebagai dorongan yang bersumber dari luar yang menyebabkan siswa atau atlet berpartisipasi dalam suatu kegiatan olahraga.

Menurut Tri Rusmi Widiyatun dalam (Jeprizen, 2019) faktor faktor yang berpengaruh terhadap motivasi manusia untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan adalah: 1) Faktor fisik dan proses mental; 2) Faktor hereditas, lingkungan, dan kematangaatau usia; 3) Faktor intrinsik seseorang; 4) Fasilitas (sarana dan prasarana); 5) Situasi dan kondisi; 6) Program dan aktivitas; 7) Audio visual aid (media), dsb. Menurut Mylsidayu dalam (Jeprizen, 2019) ”Motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi, keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, dan harapan. Faktor ekstern meliputi fasilitas yang tersedia, sarana dan prasarana, metode latihan, program latihan dan lingkungan”.

Motivasi adalah kekuatan pendorong perilaku. Motivasi belajar merupakan motivasi yang memotivasi seseorang untuk belajar. Motivasi muncul dari keinginan atau kebutuhan seseorang. Seseorang berhasil belajar karena dia ingin belajar. Sedangkan menurut Winkle (1991: 39) motivasi belajar adalah keseluruhan motivasi yang menyebabkan terjadinya kegiatan belajar dalam diri siswa, yang menjamin kelangsungan kegiatan belajar dan menunjukkan arah kegiatan belajar. Kemudian raihlah tujuan yang diharapkan siswa tersebut. Motivasi belajar merupakan faktor psikologis non intelektual. Fungsinya yang unik adalah semangat atau semangat belajar, dan siswa yang positif dan giat memiliki banyak tenaga untuk melaksanakan kegiatan belajar.

#### 1) Bakat

Secara umum bakat adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan yang akan datang. Sehubungan dengan hal diatas, bakat akan dapat mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi belajar bidang-bidang studi tertentu. Oleh karenanya adalah hal yang tidak bijaksana apabila orang tua melaksanakan kehendaknya untuk menyekolahkan anaknya pada keahlian tertentu tanpa mengetahui terlebih dahulu mengetahui bakat yang dimiliki anaknya itu.

#### 1. Faktor Eksternal

##### a) Lingkungan sosial

Yaitu keadaan/kondisi lingkungan di sekitar siswa yang terdiri dari antara lain:

##### 1) Keluarga

###### A. Sosial ekonomi keluarga

Tingkat ekonomi orang tua mempunyai peranan penting dalam hal ini, anak dari keluarga yang tingkat ekonominya tinggi memungkinkan mereka menangkap

materi secara mudah tetapi sebaliknya siswa dari kondisi ekonomi rendah memungkinkan lebih sulit disebabkan karena terkadang tersitanya waktu belajar untuk membantu pemenuhan kebutuhan keluarga serta seperangkat pengajaran atau pembelajaran membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Biaya internal sekolah dan eksternal sekolah dibutuhkan secara seksama seperti biaya SPP, kecukupan gizi anak, peralatan dan perlengkapan sekolah, biaya operasional ekstrakurikuler, dan lain-lain.

#### B. Pendidikan orang tua

Dibandingkan dengan orang tua yang berpendidikan rendah, orang tua yang berpendidikan lebih tinggi cenderung lebih memperhatikan dan memahami pentingnya pendidikan bagi anaknya.

#### C. Perhatian orang tua dan suasana hubungan antar anggota keluarga

Dukungan keluarga adalah semangat pencapaian seseorang. Dalam hal ini, dukungan dapat diberikan secara langsung dalam bentuk pujian atau sugesti, atau tidak langsung, seperti hubungan keluarga yang harmonis.

### 2) Guru

#### A. Kompetensi guru

Kompetensi guru merupakan seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dikuasai, dan diwujudkan oleh guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalannya yang ditampilkan melalui unjuk kerja. Dalam Kepmendiknas No.045/U/2002 tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi menyebutkan: Kompetensi sebagai seperangkat tindakan cerdas dan penuh tanggung jawab dalam melaksanakan tugas-tugas sesuai pekerjaan tertentu. Jadi kompetensi guru dalam hal ini guru Pendidikan Olahraga dapat dimaknai sebagai

kebulatan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang berwujud tindakan cerdas dan penuh tanggung jawab dalam melaksanakan tugas sebagai agen pembelajaran.

#### B. Metode mengajar

Hal ini termasuk materi dan cara memberikan materi kepada siswa. Berbagai metode pembelajaran diperlukan untuk merangsang minat dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. faktor terpenting adalah faktor guru. Jika guru mengajar dengan bijak, tegas, disiplin, luwes dan dapat membuat siswa merasa puas dengan mata kuliah, maka prestasi akademik siswa akan cenderung tinggi, minimal siswa tidak akan bosan dengan mata kuliah tersebut.

#### 3) Masyarakat

Persepsi masyarakat tentang pentingnya pendidikan akan mempengaruhi keseriusan pendidik dan peserta didik. Mereka yang masih meremehkan pendidikan akan enggan menyekolahkan anaknya dan cenderung meremehkan pekerjaan guru. Jika semua pihak telah berpartisipasi dan mendukung kegiatan pendidikan dari pemerintah (berupa kebijakan dan anggaran) hingga masyarakat akar rumput, maka semua orang akan mengapresiasi dan berusaha memajukan pendidikan dan pengembangan keilmuan.

#### b) Lingkungan non-sosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non sosial ialah gedung sekolah dan letaknya, rumah tempat tinggal keluarga siswa dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu belajar yang digunakan siswa. Faktor-faktor ini dipandang turut menentukan tingkat keberhasilan belajar siswa. Rumah yang sempit dan berantakan serta perkampungan yang terlalu padat dan tak memiliki sarana umum untuk kegiatan remaja (seperti lapangan olahraga dan tempat

bermain) akan mendorong siswa untuk berkeliaran yang sebenarnya tak pantas untuk dikunjungi.

Fasilitas sekolah yang lengkap seperti lapangan olahraga dan perlengkapan olahraga juga akan membantu proses pengajaran di sekolah agar berjalan dengan lancar, selain itu sirkulasi udara dan lingkungan sekitar sekolah juga akan mempengaruhi proses pengajaran.

#### **2.2.4 Pengertian Latihan**

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah. Pengertian latihan atau Training menurut (Badriah, 2015) mengatakan “Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang di lakukan secara sistematis dalam waktu relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”. Sedangkan menurut (Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 2015) mengatakan bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Dari pengertian latihan atau Training tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa kegiatan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, kegiatannya dilakukan secara berulang-ulang dan bebannya kian hari kian meningkat.

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut (Kusnadi, 2015) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”.

Sejalan dengan pendapat diatas mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya dalam permainan futsal ini menurut (Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 2015) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan : Prinsip beban bertambah (over load), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip overkompensasi (superkompensasi), prinsip reversibility, prinsip pulih asal. Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (over load), prinsip spesifik, prinsip reversibility, variasi latihan, prinsip pulih asal dan prinsip individualisasi. Di dalam Latihan menggunakan alat bantu tali ini menggunakan 3 prinsip latihan yaitu prinsip latihan over load, kualitas latihan, dan variasi latihan. 1) Prinsip beban berlebih (over load) Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksial atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. (Badriah, 2015) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”. Berdasarkan

kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan Latihan.

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau cycle) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada cycle ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut unloading phase. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya. 2) Prinsip individualisasi Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama.

(Harsono, Kepelatihan Olahraga, 2015) menjelaskan : Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya. Oleh karena itu, prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang

sama. Seluruh konsep Latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Berdasarkan dari paparan di atas prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. 3) Kualitas latihan Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet.

(Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 2015) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan”. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan agility ladder harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi. 4) Variasi latihan Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan.

Menurut (Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan

intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (boredom) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya permainan futsal. Selanjutnya (Harsono, *Kepelatihan Olahraga*, 2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan gerak kaki secara cepat dan seimbang misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan latihan agility ladder. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan kelincahan pemain dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

### **2.2.5 Pengertian Karate**

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang pada tahun 1869 di Okinawa yang pertama kalinya memperagakan Tea atau Okinawa-Te. Pada tahun 1929 banyak tokoh-tokoh yang dari Okinawa membawa alirannya masing-masing ke Jepang. Seperti Kenwa Mabuni menamakan alirannya Shitoryu, Choyun Miyagi menamakan alirannya Gojuryu, Ghicin Funakoshi menamakan alirannya Shotokan dan Ohtsuka Hironori menamakan alirannya Wadoryu. Karate mulai berkembang di Jepang pada tahun 1922. Karate berasal dari dua huruf kanji; kara berarti kosong

sedangkan te berarti tangan. Kedua huruf kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate, yang berarti tangan kosong. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sagitarius (2008: 1) mengatakan “Seni beladiri ini pertama kali disebut “tote” yang berarti seperti “tangan Cina” kemudian Sensei Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: tangan Cina) dalam kanji Jepang menjadi “karate” (tangan kosong)”. Dari masa kemasa perkembangan karate sangat baik. Salah satunya beladiri karate sudah berkembang ke negara-negara lain selain Amerika. Sudah banyak negara-negara lain minta agar pelatih karate dikirim untuk mendidik para pelatih. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sabeth Muchsin dalam (Syahputra, 2015) sebagai berikut: Program latihan ini agaknya telah dinilai tinggi, dan kelompok-kelompok mulai datang dari Negara lain selain Amerika Serikat. Berbagai Negara juga minta agar pelatih karate dikirim untuk mendidik para pelatih. Sudah tentu hal ini merupakan salah satu factor yang berpengaruh didalam menjadikan karate disenangi diseluruh dunia.

Dari pernyataan diatas bahwa hakikat olahraga beladiri karate itu adalah seni beladiri yang menggunakan tangan kosong yang mengandalkan tangan dan kaki sebagai senjata untuk menyerang. Dari masa kemasa olahraga beladiri karate berkembang dengan baik. Karate sendiri memiliki metode beladiri yang mana terdapat berbagai teknik, seperti menghindar, bertahan, menyerang, bahkan untuk menghancurkan dan merobohkan lawan. Dalam cabang olahraga karate memiliki tiga teknik utama yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus) dan Kumite (pertarungan). Sebagaimana dikemukakan oleh Abdul Wahid dalam (Syahputra, 2015) bahwa “Teknik yang terdapat di beladiri karate ada tiga, yaitu: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus), dan Kumite (pertarungan)”.

Dalam (Usman, 2019) Karate adalah cabang olahraga beladiri dimana bentuk aktivitas geraknya menggunakan kaki dan tangan seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. a. Tachikata ( Kuda-kuda) Heisoku Dach, Fudo Dach, Dach, Sanchin Dach, Moroashi Dach, Zenkutsu Dach, Kiba Dach, Shiko Dach, Tsuruashi Dach Kokutsu Dach, Nekoashi Dach. b. Tsuki (Pukulan) Giaku Tsuki, Chudan Tsuki, Jodan Tsuki, Gedan Tsuki, Niddan Tsuki, Sambon Tsuki, Uraken Tsuki, Mawashi Tsuki. c. Uke ( Tangkisan ) Jodan Age Uke, Shoto Ude Uke, Uchi Uke, Gedan Barai, Shoto Uke, Moroto Uke. d. Geri ( Tendangan ) Mae Geri Chudan, Mae Geri Jodan, Mawashi Geri Chudan, Mawashi Geri Jodan, Yoko kikomi Geri, Yoko Kiange Geri, Ushiro Geri.

#### **2.2.6 Kerangka Berpikir**

Masing-masing atlet tentunya mempunyai maksud dan tujuan mengapa mereka mengikuti pelatnas. Dengan berbagai dorongan yang muncul dari dalam diri maupun dari luar diri atlet, yang mana dorongan tersebut dapat diartikan sebagai motivasi.

Motivasi merupakan dorongan yang timbul dalam diri individu atau dari luar individu, perlu dilakukan pengkajian lebih mendalam mengenai hal yang mendasari seseorang untuk memilih dan memutuskan sesuatu aktivitas yang akan ditekuninya, melihat kenyataan yang ada bahwa pelatnas karate bali 2021 telah berkembang pesat, namun masih ada beberapa hambatan yang dapat mengganggu proses latihan dan tujuan yang ingin dicapai oleh pelatih. Motivasi merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi prestasi dari seorang atlet. Motivasi yang dimaksud adalah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.