

Survei motivasi latihan selama TC menuju PON XX pada cabang olahraga karate tahun 2020

Junalia Muhammad¹, Nasruddin^{1*}

¹Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jl. Kampwolker, Kelurahan Yabansai, Distrik Heram, Kota Jayapura, Papua, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: nasroelcz@gmail.com

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi latihan selama TC menuju PON XX pada cabang karate tahun 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik total sampling dengan menggunakan semua sampel dari populasi Atlet cabang karate yang melakukan TC PON XX cabang karate tahun 2020. Teknik analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif dengan pengkategorisasian. Adapun jumlah sampel yang digunakan adalah 17 responden yang merupakan populasi dari atlet TC menuju PON XX pada cabang olahraga karate tahun 2020. Tingkat motivasi atlet yang mengikuti latihan dalam TC menuju PON XX Papua sebagian besar dapat dikategorikan tinggi. Hal ini dilihat dari hasil faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi Latihan Atlet dalam mengikuti latihan selama TC menuju PON XX Papua. Sebagian besar Atlet cabang olahraga Karate dikategorikan tinggi dengan angka persentase sebesar 50 %. Sedangkan pada faktor ekstrinsik motivasi Atlet mengikuti latihan TC menuju PON XX Papua, para Atlet cabang olahraga karate sebagian besar dikategorikan sedang dengan persentase angka sebesar 40 %. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa Tingkat motivasi Atlet mengikuti latihan TC menuju PON XX Papua yang dikategorikan sangat tinggi dengan angka persentase 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 %.

Kata kunci: motivasi Latihan, Karate, PON.

Survey of exercise motivation during TC towards PON xx karate sports branch in 2020

Abstract

The purpose of this study is to determine the motivation for training during TC towards PON XX in the karate branch in 2020. The sampling technique uses a total sampling technique using all samples from the population of karate branch athletes who performed the TC PON XX karate branch in 2020. The data analysis technique used in this study is to use descriptive analysis techniques with categorization. The number of samples used was 17 respondents who were the population of TC athletes to PON XX in the karate sport in 2020. The level of motivation of athletes who take part in training in TC towards PON XX Papua can mostly be categorized as high. This can be seen from the results of intrinsic factors that affect the motivation of athlete training in participating in training during TC to PON XX Papua. Most athletes in the sport of Karate are categorized as high with a percentage figure of 50%. Meanwhile, in the extrinsic factor of the motivation of athletes to participate in TC training to PON XX Papua, karate athletes are mostly categorized as moderate with a percentage of 40%. From the results of data analysis, it shows that the level of motivation of athletes participating in TC training towards PON XX Papua which is categorized as very high with a percentage figure of 3.33%, high category of 43.33%, medium category of 26.67%, low category of 16.67%, and very low category of 10%.

Keywords: *Exercise Motivation, Karate, PON.*

PENDAHULUAN

Motivasi merupakan dorongan dalam menjalankan hidup dan menyelesaikan permasalahan serta menggapai tujuan, sudah tidak menjadi permasalahan lagi bahwa apabila ingin berhasil maka harus memiliki motivasi yang kuat sebagai penopang hidup dan tujuannya. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh murray dalam (Equata Kharisia, 2011:3) bahwa motivasi merupakan strategi dalam menyelesaikan pekerjaan, mendapatkan hasil yang memuaskan, menyelesaikan segala permasalahan, memiliki kinerja yang baik dari orang lain dan tidak mudah menyerah dengan permasalahan apapun. Seseorang yang memiliki sebuah motivasi dalam penyelesaian permasalahannya, biasanya akan dengan mudah menjalani hidupnya karena memiliki dorongan semangat untuk berusaha kuat untuk maju dan mencapai taraf keberhasilan yang dicapai orang lain.

Menurut (Fabiana Meijon Fadul, 2019:2) bahwa motivasi merupakan yang mengartikan pada intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. tiga hal yang membangun motivasi seseorang yaitu intensitas, arah, dan ketekunan. Tak terkecuali pada tingkat motivasi atlet karate PON Papua. Menurut (ARIANTI, 2019:124) mengungkapkan bahwa motivasi dalam Bahasa latin yaitu *movere* yang mengandung arti bergerak. Menurut (Ar-raniry, 2015:3) bahwa motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar untuk melakukan suatu Tindakan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian (Sahrani et al., 2022) dijelaskan bahwa motivasi merupakan kekuatan dari dalam dan dari luar yang meningkatkan keinginan seseorang untuk memperoleh tujuannya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa motivasi mempunyai peranan strategis dalam aktivitas seseorang yang mendorong diri mereka menjadi lebih semangat dan lebih optimal dalam menjalankan serta mencapai tujuannya. Sedangkan menurut Dani Fitrianto 2017:19 yang dikutip dari pendapat Krech & Ballachay (1962), Kamlesh (1983) 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.

Motivasi mempunyai 3 ciri pokok, Menurut (Fabiana Meijon Fadul, 2019:6) bahwa ciri pokok tersebut yaitu adanya *direction*, *intensity*, dan *persistent* dalam berperilaku. *Direction* menunjukkan pada bentuk aktivitas yang dipilih dan selanjutnya untuk dilakukan. *Intensity* menunjukkan seberapa besar usaha untuk melakukan suatu aktivitas tersebut. *Persistent* menggambarkan seberapa lama durasi untuk melakukan suatu aktivitas.

Menjadi sebuah keharusan bagi seorang atlet untuk mencapai sebuah prestasi maka yang pertama dipersiapkan adalah sebuah motivasi yang dapat mendorongnya untuk terus semangat dalam mencapai tujuannya. Karena itu pengetahuan psikologis mengenai para atlet dalam proses latihan adalah hal yang perlu dan penting diperhatikan oleh para pelatih atau seseorang yang sangat berperan penting dalam menumbuhkan motivasi atlet. Diharapkan sesekali para pelatih menyelipkan motivasi yang menumbuhkan semangatnya setiap selesai sesi latihan.

Pelatih merupakan kunci utama dalam mendorong seorang atlet berprestasi. Menurut Sukadiyanto dalam (Darisman & Suharti, 2019:119) menjelaskan bahwa “pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relative singkat”.

Menurut Bempa bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Indrayana & Yuliawan, 2019:45) disebutkan bahwa sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Serangkaian latihan tersebut harus berjalan secara kontinyu sesuai dengan program latihan yang sudah disusun dan diterapkan oleh pelatih. Dalam latihan ini peran atlet dan pelatih harus mempunyai hubungan yang mampu menyelaraskan tujuan dan melaksanakan peran sesuai dengan posisi masing-masing. Salah satunya di PON XX PAPUA tahun 2021 pada cabang olahraga beladiri karate Papua.

PON merupakan Pesta Olahraga Nasional di Indonesia yang diadakan setiap empat tahun sekali dan diikuti seluruh provinsi di Indonesia. Pekan Olahraga Nasional XX, disingkat PON XX, atau PON Papua 2021 adalah ajang olahraga nasional utama yang diselenggarakan di Papua. Pekan Olahraga Nasional 2021 akan berlangsung pada 20 Oktober hingga 4 November 2021. Cabang olahraga yang akan dipertandingkan dan diperlombakan pada PON XX sebanyak 37, salah satunya adalah cabang olahraga karate. Dalam persiapan PON XX, cabang karate telah melaksanakan training center (TC) mulai dari Oktober 2018 hingga sekarang ini. Pada PON XX di cabang olahraga karate akan dipertandingkan kelas Kumite dan KATA kategori perempuan dan laki-laki. Atlet karate yang mengikuti latihan TC PON XX berasal dari berbagai suku (Papua, Maluku, Sulawesi, dan Jawa) 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.

Pentingnya penelitian ini dilakukan mengenai survei motivasi latihan para atlet yang mengikuti TC karena merupakan penelitian yang sangat baik sebagai sumber kekuatan yang telah dipersiapkan para atlet cabang olahraga PON khususnya karate. Penelitian ini diharapkan bisa jadi acuan dalam memperbaiki kekuatan atlet untuk menyeleksi atlet yang bisa di gunakan dan diikuti dalam PON Papua. Dalam melaksanakan TC PON XX Papua, berdasarkan pengamatan dilapangan, para pelatih secara umum hanya memberikan motivasi latihan hanya secara langsung. Dapat dilihat dari tes kemajuan latihan atlet hanya pada tes fisik dan uji coba tanding, sedangkan tes psikologi jarang dilakukan. Sehingga atlet-atlet yang mengikuti latihan training center lebih memahami bahwa untuk dapat meraih prestasi harus memiliki fisik dan teknik strategi yang baik dengan mengenyampingkan faktor psikologi dalam hal ini motivasi/ dorongan dari banyak hal untuk menunjang prestasi yang lebih baik. Di masa pandemi covid 19 di tahun 2020, terhitung mulai bulan Maret sampai dengan sekarang November 2020, hampir semua cabang olahraga meniadakan event-event, termasuk olahraga karate. Sehingga atlet karate TC PON XX Papua selama mengikuti training center di tahun 2020 tidak pernah mengukur hasil latihan melalui keikutsertaan dalam sebuah pertandingan. Sedangkan dengan adanya banyak pertandingan yang dilaksanakan bisa dapat lebih mendorong atlet lebih bersemangat, percaya diri, dan disiplin dalam latihan.

Olahraga atau Latihan adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social (Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4). Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 7, olahragawan atau atlet adalah pengolahragawan yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.

Menurut (Palar et al., 2015:317) mengemukakan bahwa latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban atau intensitasnya semakin hari semakin bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh. Menurut Ismadiana dalam (Adi, 2016:144) mengatakan bahwa Latihan mental adalah suatu metode Latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa Latihan fisik yang tampak. Latihan mental atau pelatihan otak mengacu pada penggunaan terstruktur dari Latihan kognitif atau Teknik. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fungsi otak tertentu. Menurut Driskell, J.E., Copper, C., & Moran, A. 1994 : 481 pada jurnal (Koesmarlina Sari, 2022:84) bahwa Latihan mental adalah Latihan kognitif suatu tugas sebelum kinerja.

Merujuk dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Latihan mental Latihan mengenai kejiwaan dalam hal kognitif, afektif maupun psikomotor secara terstruktur. Seperti kita ketahui bersama bahwa untuk menghasilkan atlet yang berprestasi harus dimulai berlatih sejak dini mengingat karate sudah populer. Untuk menghasilkan prestasi yang baik diperlukan keterampilan (skill) terlatih, teknik dan didukung oleh kondisi fisik yang prima dapat dilakukan dengan menjalankan latihan secara berprogram dan berkesinambungan. Pelatih merupakan unsur utama dalam pengembangan minat dan bakat atlet dalam pencapaian prestasi.

Dengan demikian tujuan dilakukannya penelitian ini adalah sebagai wadah informasi mengenai tingkat motivasi Latihan selama TC menuju PON XX pada cabang karate tahun 2020.

METODE

Penelitian deskriptif ini menggunakan metode survey dengan dasar waktu di tanggal 10 november 2020 dengan jumlah responden atas dasar sampel jenuh sebanyak 17 Atlet. Adapun teknik

pengumpulan data dengan menggunakan metode angket yang dibagikan kepada responden pada penelitian lapangan, yang dimana metode survei adalah data yang dikumpulkan dari responden berdasarkan karakteristik para responden dengan pendekatan secara formal (Suharsimi arikunto, 2019:245). Kuesioner adalah metode atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan atau memperoleh data dengan membagikan lembaran-lembaran pertanyaan kepada responden yang memiliki karakteristik berdasarkan fokus pada penelitian. Sedangkan menurut (sugiyono, 2013:199) kuesioner merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Menurut (Irawan & Anam, 2022:24) mengatakan bahwa “Instrumen penelitian yang digunakan dibagi menjadi 4 aspek motivasi dalam berprestasi menurut McClelland yang mengatakan bahwa, yaitu: 1) Memiliki tanggung jawab yang sangat kuat, 2) Memerlukan timbal balik (*feedback*), 3) Kreatif dan Inovatif, serta 4) Kemampuan untuk mempertimbangkan segala resiko yang akan terjadi”.

Menurut argumentasi dari Suharsimi Arikunto dalam penelitian (Cs, Ansar; yuni sahruni, 2022:2) bahwa variable merupakan fokus dari penelitian atau bagian utama yang menjadi topik pembahasan suatu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan tujuan mendapatkan hasil yang berada di dalam konteks judul. Adapun yang menjadi variabel pada penelitian ini adalah :

1. Variabel Independen

Variabel Independen di dalam penelitian ini dilihat dari fokus yang ada pada motivasi Latihan selama menuju PON XX di Papua dengan symbol atau huruf (X).

2. Variabel Dependen

Variabel Dependen di dalam penelitian ini dilihat dari fokus yang ada pada penelitian ini yaitu Cabang Olahraga Karate dengan simbol atau huruf (Y).

Teknik analisis data yaitu, langkah-langkah yang dipakai untuk mengolah data dengan tujuan untuk menjawab pertanyaan dan pernyataan yang peneliti ajukan pada saat penelitian. Adapun pendapat dari sugiyono dalam penelitian yang dilakukan oleh (Irawan & Anam, 2022:24) mengatakan bahwa terdapat 4 langkah dalam pengolahan data, yaitu: 1) Menentukan skor dari masing-masing item angket yang dilakukan dengan cara memberikan nilai dari angka satu sampai empat (1-4), berdasarkan norma (*Skoring*) yang berlaku dengan melihat sifat dari pernyataan yang terpercayapun atau tidak terpercayapun (*Favourable* atau *unfavourable*), 2) Memasukkan data ke dalam tabulasi (Pemberian nilai dengan grafik batang persentase) dan selanjutnya menghitung total jumlah skor subjek serta jumlah skor item. 3) Menganalisis data secara statistik menggunakan program aplikasi SPSS (*Statistical Program for Social Science*) yang merupakan paket program aplikasi yang ada di dalam komputer ataupun laptop untuk menganalisis data statistik dan didukung dengan bantuan aplikasi *Microsoft Office (Microsoft Excel)*, serta, 4) Menentukan kategorisasi menurut (Stephanie Jones, 2012) yang telah dijelaskan berdasarkan kategori dan disusun atas dasar model distribusi frekuensi normal yang berpedoman pada kategorisasi jenjang (*Ordinal*).

Tujuan dari kategori ini merupakan metode atau cara untuk menetapkan dan menempatkan subjek penelitian ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah berdasarkan pedoman ataupun secara jenjang menurut kontinum atribut yang diukur sebagai berikut, yaitu: a) Kategori di atas kemudian diterapkan sebagai patokan dalam pengelompokan tingkat motivasi berprestasi tinggi 17 atlet. b) Kategori diatas juga kemudian diterapkan sebagai patokan dalam melihat nilai masing-masing aspek dan butir item tingkat motivasi atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian survei motivasi latihan selama TC menuju PON XX pada Cabang Olahraga Karate dalam penelitian ini di ukur dengan 24 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Tabel distribusi hasil penelitian tingkat survei motivasi atlet mengikuti latihan di TC menuju PON XX di Papua. Salah satu metode atau cara agar mengetahui Motivasi latihan pada Atlet pada cabang Olahraga karate selama TC menuju PON XX di Papua, maka digunakan instrument kuesioner yang didukung aplikasi SPSS (*Statistic Program For Social Scinces*) Versi. 25 dan *Miscrosoft Excel* sebagai teknik pengumpulan data yang valid berdasarkan karakteristik Atlet yang di ukur dua indikator, yaitu:

1. Faktor Intrinsik

Hasil penelitian dari Faktor Intrinsik terbaik atas dua yaitu, Faktor Fisik dan Faktor Psikologis indikator fisik dalam penelitian ini di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator fisik adalah sebagai berikut:

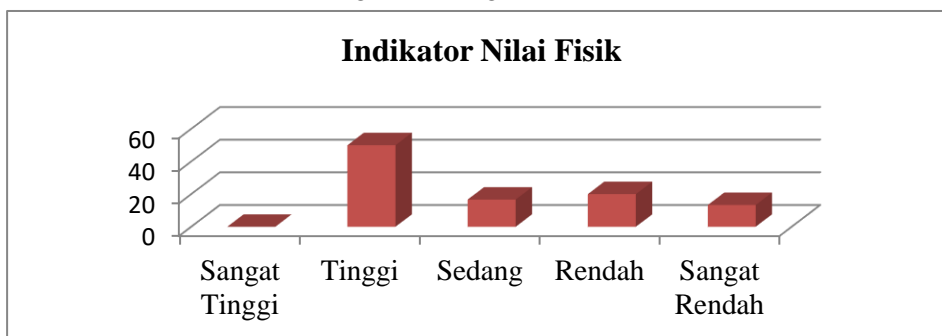
a. Fisik

Tabel 1. Faktor Intrinsik indikator fisik

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	> 16,11	Sangat Tinggi	0	0
2	13,81 X < 16,11	Tinggi	15	50
3	11,52 X < 13,81	Sedang	5	16.67
4	9,23 X < 11,52	Rendah	6	20
5	< 9,23	Sangat Rendah	4	13.33
Jumlah			30	100

Hasil penelitian indikator fisik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Tabel 2. Diagram batang Indikator Nilai fisik



Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator fisik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0,00 %, kategori tinggi sebesar 50 %, kategori sedang sebesar 16,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,33 % yang ada pada Atlet Cabang Olahraga Karate di PON XX Papua.

b. Psikologis

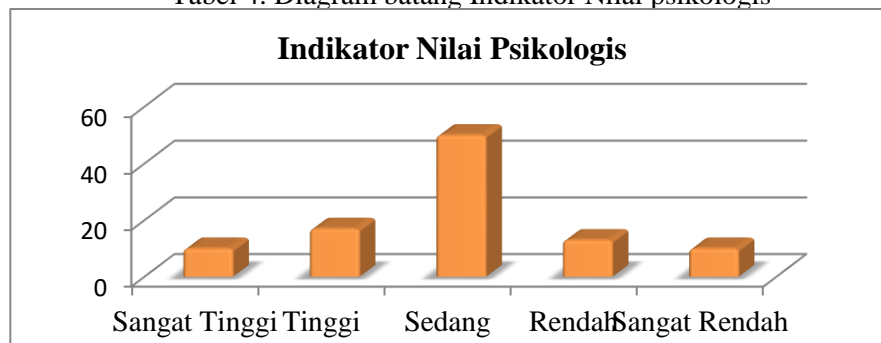
Hasil penelitian indikator psikologis di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator psikologis adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Faktor Intrinsik indikator psikologis

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	> 16,11	Sangat Tinggi	2	6.7
2	13,81 X < 16,11	Tinggi	6	20
3	11,52 X < 13,81	Sedang	14	47
4	9,23 X < 11,52	Rendah	5	17
5	< 9,23	Sangat Rendah	3	10
Jumlah			30	100

Hasil penelitian Indikator psikologis apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Tabel 4. Diagram batang Indikator Nilai psikologis



Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator psikologis yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 46,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00 % yang ada pada Atlet Cabang Olahraga Karate di PON XX Papua.

2. Faktor Ekstrinsik

a. Metode Latihan

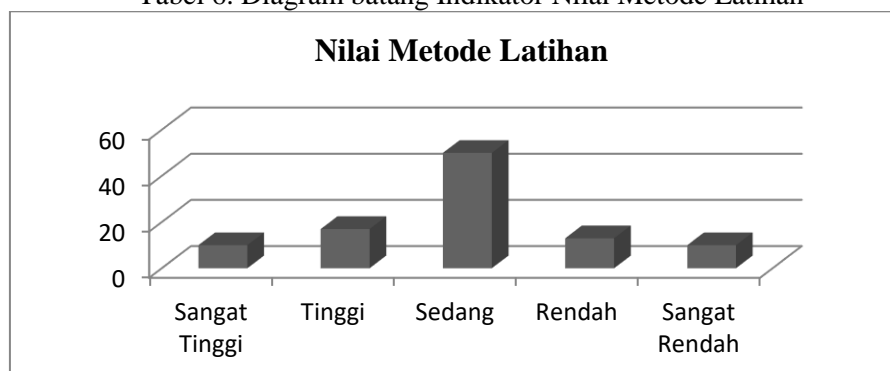
Hasil penelitian metode latihan di dalam penelitian ini di ukur dengan butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Faktor Ekstrinsik indikator Metode Latihan

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	> 16,11	Sangat Tinggi	2	6.7
2	13,81 X < 16,11	Tinggi	6	20
3	11,52 X < 13,81	Sedang	12	40
4	9,23 X < 11,52	Rendah	9	30
5	< 9,23	Sangat Rendah	1	3
Jumlah			30	100

Hasil penelitian faktor ekstrinsik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :

Tabel 6. Diagram batang Indikator Nilai Metode Latihan



Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 40,00 %, kategori rendah sebanyak sebesar 30,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,33 % yang ada pada Atlet Cabang Olahraga Karate di PON XX Papua.

b. Pelatih

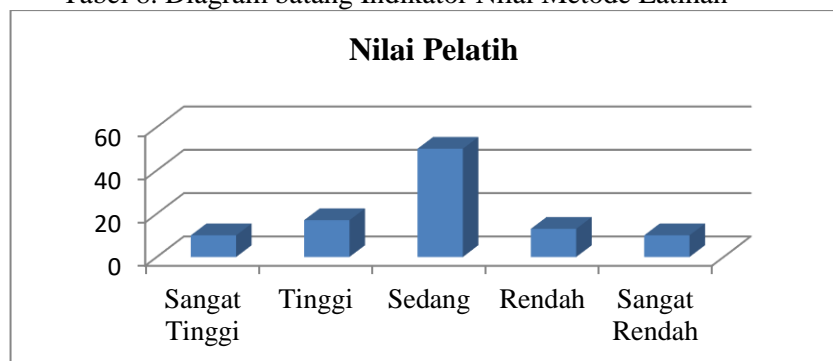
Hasil penelitian indikator pelatih di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator pelatih adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Faktor Ekstrinsik indikator Pelatih

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	> 16,11	Sangat Tinggi	1	3
2	13,81 X < 16,11	Tinggi	6	20
3	11,52 X < 13,81	Sedang	16	53
4	9,23 X < 11,52	Rendah	5	17
5	< 9,23	Sangat Rendah	2	7
Jumlah			30	100

Hasil penelitian indikator pelatih apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Tabel 8. Diagram batang Indikator Nilai Metode Latihan



Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator pelatih yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 53,33 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 6,67 % yang ada pada Atlet Cabang Olahraga Karate di PON XX Papua.

c. Sarana dan Prasarana

Hasil penelitian indikator sarana dan prasarana di ukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator sarana dan prasarana adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Faktor Ekstrinsik indikator Sarana dan Prasarana

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	> 16,11	Sangat Tinggi	2	7
2	13,81 X < 16,11	Tinggi	4	13
3	11,52 X < 13,81	Sedang	15	50
4	9,23 X < 11,52	Rendah	8	27
5	< 9,23	Sangat Rendah	1	3
Jumlah			30	100

Hasil penelitian indikator sarana dan prasarana apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Tabel 10. Diagram batang Indikator Nilai Sarana dan Prasarana



Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator sarana dan prasarana yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 13,33 %, kategori sedang sebesar 50,00 %, kategori rendah sebanyak sebesar 26,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,33 % yang ada pada Atlet Cabang Olahraga Karate di PON XX Papua.

d. Lingkungan

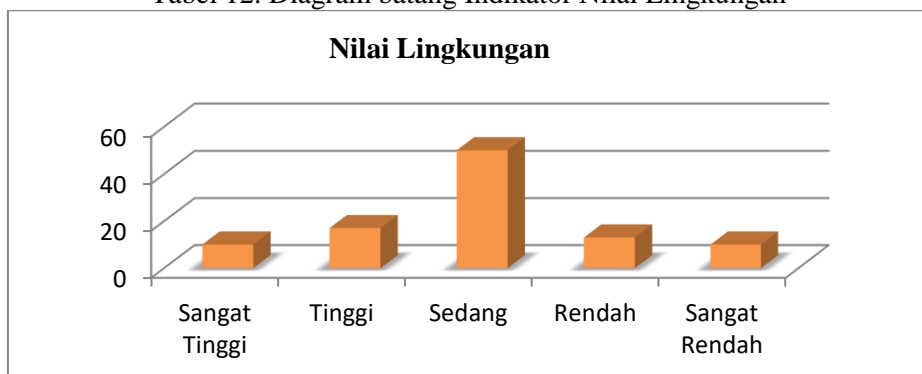
Hasil penelitian indikator lingkungan diukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator lingkungan adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Faktor Ekstrinsik indikator Lingkungan

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	> 16,11	Sangat Tinggi	3	10
2	13,81 X < 16,11	Tinggi	5	17
3	11,52 X < 13,81	Sedang	15	50
4	9,23 X < 11,52	Rendah	4	13
5	< 9,23	Sangat Rendah	3	10
Jumlah			30	100

Hasil penelitian indikator lingkungan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini :

Tabel 12. Diagram batang Indikator Nilai Lingkungan



Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator lingkungan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10,00 %, kategori tinggi sebesar 16,67 %, kategori sedang sebesar 50,00 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,33%, dan kategori sangat rendah sebesar 10,00 % yang ada pada Atlet Cabang Olahraga Karate di PON XX Papua.

Pembahasan

Motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya suatu tindakan (*action dan aktivitas*) dan memberikan kekuatan (*energy*) yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, atau mengurangi ketidakseimbangan. Dorongan yang baik tentu saja dibutuhkan oleh seseorang dalam menjalani sebuah aktivitas. Khususnya akativitas di cabang olahraga Karate PON XX di Papua. Atlet merupakan pelaku olahraga yang berkecimpung dalam olahraga tertentu. Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet membutuhkan dorongan atau motivasi dalam mengikuti pelatihan, salah satunya kegiatan di PON XX Papua. PON Papan merupakan bidang olahraga tingkat nasioanal yang diadakan pemerintah pusat untuk menemukan bibit baru dan saling memperkenalkan budaya masing-masing daerah di Indonesia. PON XX di Papua juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan yang bersifat pengembangan bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen para atlet. Dengan adanya PON XX di Papua memberikan kesempatan untuk mengembangkan potensi yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PON XX Papua Atletik cabang olahraga Karate 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%. Dengan hasil tersebut dapat diartikan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di di TC menuju PON XX di Papua para atlet dikategorikan adalah tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai motivasi yang tinggi dalam megikuti latihan di selama TC menuju PON XX di Papua. Sebagian besar atlet atletik di PON XX selama TC mempunyai dorongan yang kuat dalam mengikuti kegiatan latihan. Dorongan yang kuat tersebut terbukti dengan semangat atlet dalam mengikuti latihan.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam meningkatkan prersasi seorang atlet, dikarenakan dorongan yang kuat dari dalam maupun luar akan menjadi penyemangat seseorang dalam mengikuti latihan, dengan meningkatkannya semangat dan motivasi tersebut maka seseorang akan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, dengan demikian kemampuan kemampuan atlet cabang olahraga karate tersebut juga akan meningkat. Dorongan dan motivasi yang tinggi tersebut dalam penelitian ini didasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang mana hasil penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, yang mana dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator fisik dan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0,0 %, kategori tinggi sebesar 50,00 %, kategori sedang sebesar 16,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,0 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,33 %. Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempununynai kemauan dan minat yang cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan UKM. Sebagian besar atlet yang mengikuti pelatihan selama TC untuk PON XX Papua adalah atlet yang berkualitas yang memiliki minat terhadap olahraga bidang karate,. Artinya sebagian besar motivasi mereka mengikuti PON dikarenakan mereka mempunyai keinginan sendiri yang cukup tinggi. Hasil tersbeut tidak terlepas dari pendukungnya yaitu, fisik dan psikologis. Fisik merupakan komponen utama seorang atlet dalam berlatih. Atlet belatih haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik dan ideal. Olahraga karate membutuhkan fisik yang kuat agar mampu berlatih dengan baik. Oleh karena itu dalam hal ini pendukung utama dari intrinsik anak adalah kondisi fisik yang baik. selain dukungan dari fisik psikologis berperan dalam menentukan faktor intrinsik. Psikologis berkaitan dengan minat, bakat dan kemauan seseorang untuk melakukan sesuatu. Sebagian besar peserta PON XX di Papua selain mempunyai minat dan kemauan yang kuat, mereka juga di dukung oleh bakat dalam olahraga cabang karate.

2. Faktor Ekstrinsik

Hasil pada faktor ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar yang mana dalam penelitian ini didasarkan pada indikator metode latihan, pelatih, sarana dan prasaran dan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,67 %, kategori tinggi sebesar 20,00 %, kategori sedang sebesar 40,00 %, kategori rendah sebanyak

sebesar 30,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 3,33 %. Kategori yang sedang tersebut diartikan bahwa faktor ekstrinsik menjadi faktor pendorong yang kurang dominan dibandingkan pada faktor intrinsik. Hasil kategori sedang tersebut diartikan faktor ekstrinsik tidak terlalu tinggi memberikan dorongan seorang atlet dalam mengikuti PON XX di Papua. Meskipun demikian faktor ektern menjadi salah satu faktor yang cukup penting untuk meningkatkan motivasi seseorang.

Metode latihan yang baik akan meningkatkan minat seseorang dalam mengikuti latihan. Faktor pelatih menjadi fasilitator dalam kegiatan PON XX di Papua. Dalam hal ini seorang pelatih harus bisa memberikan dorongan dan penyemangat yang baik agar motivasi para atlet dapat menjadi tinggi. Ditambah lagi lingkungan dan sarana yang lengkap akan menjadi tambahan faktor yang mampu meningkatkan minat seseorang. Untuk melakukan cabang karate membutuhkan beberapa sarana yang cukup lengkap dan juga prasarana yang cukup memadai. Dengan hal itu di lingkungan atlet cabang olahraga karate tidak begitu populer dibandingkan olahraga lainnya. Oleh karena itu dukungan dari masyarakat kurang, membuat motivasi seseorang untuk mengikuti olahraga karate kurang diminati oleh banyak orang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui beberapa kesimpulan yaitu :

1. Tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di TC menuju PON XX di Papua 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 TC menuju PON XX di Papua sebagian besar adalah tinggi.
2. Hasil faktor intrinsik yang memengaruhi motivasi atlet mengikuti latihan selama di TC menuju PON XX Papua sebagian besar atlet cabang olahraga karate dikategorikan tinggi dengan angka persentase sebesar 50,00 %.
3. Hasil penelitian pada faktor ekstrinsik motivasi atlet mengikuti latihan di TC menuju PON XX Papua para atlet cabang olahraga karate sebagian besar masuk kategori sedang dengan persentase angka sebesar 40,00 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2016). Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 143–153.
- Ar-raniry, U. I. N. (2015). *Teori-Teori Motivasi*. 1(83), 1–11.
- Arianti, A. (2019). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.181>
- Cs, Ansar; yuni sahruni, ade. (2022). Survey Tingkat Pemahaman Guru Pgsd Dikjas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10, 1–5. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/jiku.v9i1>
- Darisman, E. K., & Suharti, S. (2019). Pengaruh Pola Pelatih Kooperatif Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bola Basket Putri Sma 17 Agustus 1945 Surabaya. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(2), 118–127. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i2.25105>
- equata kharisia, Z. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Atlet Taekwondo Junior Pada Program Latihan Dengan Motivasi Berprestasi*. 6.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Survei Motivasi Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat pada Saat Latihan di PABBSI PATI*.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Irawan, G. N., & Anam, K. (2022). Analisis Tingkat Motivasi dalam Berprestasi pada Atlet Disabilitas National Paralympic Committee Analysis of Motivation Levels Achievement in Athletes Disabilities National Paralympic Committee. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 22–28.

- Koesmarlina Sari, A. (2022). Profil Pelatih Dayung Dalam Membina Atlet Untuk Meraih Prestasi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 82–87.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Sahrani, A. yuni, Ramadhani Suradji, F., & CS, A. (2022). Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Petanque Menyongsong Era Society 5.0. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 75–81. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.280>
- Stephanie Jones. (2012). *Tes Psikologi*. Indeks Permata Puri Media.
- sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV.
- Suharsimi arikunto. (2019). *Metodelogi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan*. In Rineka Cipta.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 7