

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Shorinji Kempo atau biasa dikenal dengan sebutan Kempo merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati dan cukup pesat perkembangannya di Indonesia. Shorinji Kempo adalah salah satu seni beladiri yang berasal dari Jepang, yang berpusat di Kuil Tadotsu. Teknik Shorinji Kempo dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu *Goho* (metode keras) dan *Juho* (metode lunak). *Goho* lebih dipusatkan kepada Teknik menyerang dan melawan sedangkan *Juho* dipusatkan pada pertahanan (Hanif, 2016). Kemudian dalam mempraktekkan dan mengaplikasikan Teknik beladiri Shorinji Kempo seorang *Kenshi* (atlet Kempo) diwajibkan untuk memahami falsafah beladiri “taklukkan dirimu sebelum menaklukkan orang lain” (Hanif, 2016).

Terdapat dua nomor pertandingan dalam cabang olahraga shorinji kempo, yaitu *embu* dan *randori* (Hanif, 2016). *Embu* merupakan rangkaian jurus atau *waza* yang terdiri dari enam komposisi yang dimainkan selama dua menit. Jurus atau *waza* yang dimainkan harus sesuai dengan tingkatan sabuk, tidak boleh memakai jurus atau *waza* yang terdapat di tingkatan atasnya (Hanif, 2016). Dalam gerakan *embu* terdapat pola gerakan yang indah, tapi tidak mematikan unsur bertarungnya. Wasit yang mengamati pertandingan *embu* sebanyak lima wasit. Sedangkan *randori* merupakan nomor pertandingan tarung atau *fight* (Hanif, 2016). Dalam *randori* kelas dibagi menurut berat badan, perbandingan setiap kelas dibagi setiap 5 kg berat

badan. Sama dengan *embu*, *randori* juga dimainkan selama dua menit. Akan tetapi saat wasit memberhentikan pertarungan maka waktu pun berhenti dan akan dimulai kembali setelah aba-aba dari wasit. Atlet *randori* bertarung di lapangan dengan menggunakan *do*, *hand glove*, *head protector* dan *kinteki do*.

Seperti cabang olahraga lainnya, kempo memerlukan 10 komponen fisik di dalam latihan dan pertandingan. 10 komponen fisik tersebut terdiri atas, 1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*endurance*), 3) daya ledak (*power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) kelentukan (*flexibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) keseimbangan (*balance*), 8) koordinasi (*coordination*), 9) ketepatan (*accuracy*) dan 10) reaksi (*reaction*) (Bompa & Haff, 2009). Untuk memenuhi itu semua, diperlukan latihan yang rutin, teratur dan terencana. Shorinji Kempo semakin berkembang dan dikenal masyarakat luas karena sosialisasi yang dilakukan lewat berbagai *event* kejuaraan ataupun melalui demonstrasi pada acara-acara tertentu. Kejuaraan Shorinji Kempo sering diselenggarakan di berbagai daerah, tingkatnya pun beragam. Baik kejuaraan tingkat Kabupaten, Provinsi maupun tingkat Nasional.

Di awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (*SARS-CoV-2*) dan penyakitnya disebut *Coronavirus disease 2019* (COVID-19). Diketahui, asal mula virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu $> 38^{\circ}$ C), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, *fatigue*, *mialgia*, gejala *gastrointestinal* seperti diare dan gejala saluran napas lain (Yuliana, 2020).

Dampak dari pandemi COVID-19 adalah bagaimana kita bisa berfungsi sebagai komunitas dan masyarakat. Satu bidang yang terpengaruh secara substansial adalah dunia pendidikan di semua tingkatan. Karena pandemi ini, banyak lembaga pendidikan atau sekolah tidak bisa melakukan proses belajar dan mengajar dalam pertemuan tatap muka. Situasi ini diperkirakan akan berlangsung lama dan tidak mudah ditangani. Pembelajaran online atau digital adalah alternatif untuk melanjutkan proses belajar mengajar saat ini (Marani et al., 2020).

Tidak hanya pembelajaran, proses latihan pun juga dilakukan melalui online atau digital. Program latihan yang diberikan sebelum dan selama masa pandemi COVID-19 pasti berbeda. Jika sebelum masa pandemi COVID-19 latihan dilakukan dengan tatap muka, maka untuk saat ini latihan dialokasikan di rumah masing-masing. Perbedaan latihan akan terlihat dari waktu, variasi, intensitas, hingga model latihan yang diberikan. Latihan fisik dan latihan tehnik yang diberikan juga tidak sama.

Latihan online dilakukan dengan menggunakan banyak aplikasi, kegiatan latihan dikemas dalam program online yang telah disiapkan oleh pelatih, kegiatan yang disiapkan berupa program harian yang dipantau. Masalah yang terjadi seperti jaringan internet. Namun, hal tersebut tetap dilakukan dalam rangka menjalankan program yang terjadwal dan untuk memelihara kondisi fisik atlet (Octaviani, Khristina, Rizky, & Sapariyah, 2020).

Perbedaan program akan berpengaruh terhadap kemauan atau motivasi atlet untuk latihan (Neto & Elsangedy, 2020). Bisa saja atlet yang terbiasa latihan bersama di lapangan akan berkurang semangatnya jika harus latihan sendiri di

rumah walaupun dalam pengawasan pelatih. Motivasi latihan juga dapat berkurang jika model latihan yang diberikan hanya itu-itu saja (tidak ada variasi). Proses latihan selama menjalani latihan online atau di rumah lebih sulit karena terdapat jarak antara atlet dan pelatih. Efikasi diri menjadi salah satu faktor dalam melakukan latihan di rumah. Dalam perspektif ini, ketika atlet memiliki efikasi diri yang rendah dalam melakukan latihan atau rangkaian latihan tertentu, ada kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami frustrasi, yang secara negatif berdampak pada keterlibatan dalam pelatihan (Neto & Elsangedy, 2020).

Dalam masa pandemi COVID-19 kejuaraan Shorinji Kempo tetap diadakan. Akan tetapi penyelenggaraannya tidak secara tatap muka melainkan melalui sistem *Daring* (Dalam Jaringan). Nomor pertandingannya pun berbeda, pada masa pandemi seperti saat ini kejuaraan Shorinji Kempo hanya mempertandingkan nomor *embu tandoku*. Nomor pertandingan *randori*, *embu berpasangan* dan *embu beregu* ditiadakan untuk sementara.

Dengan tetap diadakannya kejuaraan, menunjukkan bahwa antusiasisme atlet terhadap prestasi tidak pernah padam. Tentunya setiap daerah mempunyai tim yang dipersiapkan untuk mengikuti berbagai kejuaraan yang terselenggara. Bahkan tidak asing lagi bagi di setiap tim dari berbagai daerah berlomba-lomba untuk meraih prestasi di ajang olahraga terbesar di Indonesia yaitu PON (Pekan Olahraga Nasional). PON merupakan kejuaraan puncak bagi atlet PELATDA. PELATDA merupakan atlet binaan masing-masing daerah guna mencapai prestasi terbaik.

Tidak hanya PON, ada berbagai kegiatan kejuaraan yang mempunyai eksistensi tinggi di kalangan insan olahraga, salah satunya ialah POMNAS (Pekan

Olahraga Mahasiswa Nasional). Sudah pasti untuk menghadapi POMNAS masing-masing daerah juga harus mempunyai komposisi tim yang apik dan pola latihan yang berjenjang agar dapat berprestasi dan mendapat hasil maksimal nantinya. Sama halnya dengan menghadapi PON, untuk menghadapi POMNAS setiap daerah mempunyai atlet binaan yang tergabung dalam Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM). Di dalam PPLM pun terdapat program latihan yang siap diberikan untuk atlet.

Tanpa disadari, motivasi merupakan salah satu faktor penting dalam bidang olahraga untuk meraih prestasi yang tinggi. Motivasi pun dapat berasal dari berbagai hal, contohnya dari dalam diri, lingkungan, orang terkasih, orang tua dan lain sebagainya. Motivasi merupakan salah satu aspek dari psikologi, aspek-aspek psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan, yaitu motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian, dan konsentrasi (Dimiyati, Herwin, & Astuti, 2013).

Dari aspek-aspek psikologis yang ada, motivasi mempunyai peran penting. Besar atau tidaknya motivasi berkaitan terhadap *performance*. Yang mendasari seorang atlet berada dalam penampilan puncaknya adalah alur internal. Alur internal merupakan landasan motivasi intrinsik atau motivasi yang didorong oleh perolehan hadiah yang berisifat internal atau dari dalam diri individu yang bersangkutan (Monty, 2000). Seseorang yang berada dalam alur internalnya belum tentu mengalami penampilan puncak, tetapi seseorang yang mengalami penampilan puncak berada dalam motivasi internalnya (Monty, 2000). Oleh karena itu peneliti

ingin mengetahui seberapa besar tingkat motivasi latihan atlet PPLM Kempo DKI Jakarta selama masa pandemi COVID-19.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. *Event* kejuaraan Shoriji Kempo tetap diadakan selama masa pandemi dengan menggunakan sistem *Daring* (Dalam Jaringan).
2. Perbedaan nomor pertandingan yang dipertandingkan selama kejuaraan dengan menggunakan sistem *Daring* (Dalam Jaringan).
3. Motivasi merupakan salah satu aspek psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan.
4. Terjadi perubahan latihan yaitu latihan dengan tatap muka secara langsung di lapangan diganti dengan latihan di rumah masing-masing.
5. Tingkat motivasi latihan atlet PPLM Kempo DKI Jakarta selama masa pandemi COVID-19 belum diketahui.
6. Pentingnya motivasi latihan selama masa pandemi COVID-19.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah ditemukan, agar permasalahan tidak meluas maka peneliti membatasi permasalahan yaitu, “Survey Tingkat Motivasi Latihan Atlet PPLM Kempo DKI Jakarta Selama Masa Pandemi COVID-19”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti ingin mengetahui, bagaimana tingkat motivasi latihan atlet PPLM Kempo DKI Jakarta selama masa pandemi COVID-19?

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat motivasi latihan atlet PPLM Kempo DKI Jakarta selama masa pandemi COVID-19.
2. Untuk mengetahui tingkat motivasi intrinsik atlet PPLM Kempo DKI Jakarta selama latihan pada masa pandemi COVID-19.
3. Untuk mengetahui tingkat motivasi ekstrinsik atlet PPLM Kempo DKI Jakarta selama latihan pada masa pandemi COVID-19.
4. Untuk mempertahankan motivasi instrinsik atlet selama latihan pada masa pandemi COVID-19.
5. Untuk mempertahankan motivasi eksstrinsik atlet selama latihan pada masa pandemi COVID-19.
6. Dapat dijadikan sumber referensi tentang motivasi latihan bagi para peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut.