

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga dimana olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia didalam kehidupan, agar kondisi fisik dan Kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, Kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama. Olahraga bukan hanya sebagai rekreasi maupun untuk meningkatkan kualitas fisik bagi setiap individu, olahraga juga dapat menghasilkan prestasi yang membanggakan. Untuk mencapai puncak prestasi atlet harus melalui tahapan dengan bertanggung jawab dengan kewajiban untuk berlatih keras, fokus dan semangat, tanpa ada proses berlatih atlet akan tidak bisa mengembangkan kemampuannya dengan benar untuk mencapai tujuannya. Di Indonesia sendiri banyak terdapat cabang olahraga berprestasi salah satunya dari cabang olahraga beladiri adalah pencak silat.

Pencak silat adalah suatu bentuk identitas seni beladiri Nusantara Kebudayaan Indonesia yang berisi tentang pendidikan yang berkembang dalam masyarakat. Pencak silat adalah cabang olahraga beladiri asli yang

berasal dari Indonesia yang telah diwariskan oleh nenek moyang secara turun menurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Dalam kamus besar bahasa Indonesia, Pencak silat memiliki pengertian “permainan” (keahlian) dalam mempertahankan diri, dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan pembelaan diri, baik dengan menggunakan senjata maupun tanpa menggunakan senjata (Candra, Pencak Silat, 2021).

Dalam dunia modern pencak silat bukan hanya sebagai alat seni beladiri tetapi seiring berjalannya perkembangan maka seni beladiri pencak silat ini telah berkembang menjadi upaya dalam memelihara kesehatan melalui olahraga. Pencak silat prestasi sangat diminati mulai dari usia dini, pra-remaja, remaja, hingga dewasa. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya atlet yang mendaftar setiap diadakannya kejuaraan mulai dari tingkat sekolah, tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa pencak silat tetap eksis. Bahkan pencak silat telah dimasukkan dalam kurikulum pembelajaran di sekolah.

Di Indonesia terdapat induk organisasi resmi cabang olahraga beladiri pencak silat yang menaungi perguruan-perguruan silat, yaitu biasanya disebut Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Jumlah perguruan pencak silat di Indonesia sangat banyak, berdasarkan catatan PB IPSI sampai dengan tahun 1993 perguruan silat yang ada di Indonesia telah mencapai 840 perguruan. Salah satunya di DKI Jakarta, banyak sekali perguruan-perguruan pencak silat yang masih aktif melakukan latihan-

latihan yang diikuti dari kalangan anak-anak hingga dewasa, salah satunya adalah Pencak Silat Ps.Garuda Amarta.

Ps. Garuda Amarta merupakan perguruan pencak silat yang awal namanya adalah Ps. Garuda Nusantara (PS. GN), perguruan ini adalah sarana untuk menyalurkan bakat dibidang pencak silat sebagaimana perguruan silat ini sudah berjalan selama 24 tahun. Dalam kurikulum pembelajarannya selalu memberikan kebijakan kepada para atletnya khususnya dalam menyalurkan minat dan bakat pada kegiatan kejuaraan. Atlet diberi kebebasan dalam memilih kategori apa yang diminatinya, sesuaidengan kemampuan yang atlet miliki.

Perguruan ini mulai berkembang pada tahun 2007 dibuktikan dari adanya keikutsertaannya dalam kejuaraan-kejuaraan mulai dari kejuaraan tingkat kota, provinsi hingga tingkat nasional. Namun dari beberapa kejuaraan yang diikuti belum memberikan hasil yang maksimal untuk pelatih karena target pelatih tidak sesuai dengan kejadian yang terdapat dilapangan. Pada kejuaraan terakhir yang diikuti oleh atlet remaja pencak silat Ps.Garuda Amarta adalah kejuaraan Jakarta Timur Open dengan perolehan 2 Emas dan 2 perak.

Keinginan seseorang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan dalam kategori remaja menginjak dewasa, pada masa inilah mereka mudah terpengaruh dengan hal-hal yang positif maupun negatif. Dorongan-dorongan yang ada pada diri remaja menggambarkan perlunya

prilaku yang meluas, sehingga ciri-ciri dan minat remaja tergambar lebih terperinci dan factual.

Mencapai kesuksesan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses yang panjang. Proses tersebut bisa terjadi banyak tantangan, ketidaknyamanan, dan bahkan kegagalan. Setiap orang memiliki kecenderungan memiliki motivasi yang berbeda-beda hal tersebut nampak pada mengapa pemilihan melakukan suatu aktifitas tertentu dan bukan aktifitas lainnya, mengapa mengerjakan suatu tugas dengan lebih giat, dan mengapa orang tersebut secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Perbedaan motivasi yang ada pada diri seseorang tersebut yang menjadikan perbedaan kesuksesan yang diraihinya.

Motivasi adalah suatu kekuatan dari luar maupun dalam diri sendiri yang menginisiasi, memberi arah, menentukan intensitas, dan mempengaruhi suatu perilaku menjadi persisten. Dengan demikian, motivasi merupakan penggerak dan pendorong suatu perilaku dilakukan serta bagaimana atlet tetap melakukan perilaku tersebut secara persisten. (Setyawati, 2017)

Menurut McClelland (dalam Sugiyanto, 1998) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu prestasi yang dicapai biasanya akan lebih baik daripada individu yang rendah motif

berprestasinya. Individu akan lebih tahan terhadap tekanan-tekanan sosial, lebih suka memilih teman sekedar teman akrab, dalam bertindak selalu mempertimbangkan resiko tingkat sedang.

Motivasi merupakan suatu hal penting yang harus dimiliki oleh seorang individu atau atlet karena motivasi dapat memicu seseorang untuk melakukan sesuatu hal yang ingin dicapai. Dari beberapa pendapat di atas bisa dikatakan bahwa motivasi berperan penting untuk mendorong individu dalam mencapai tujuan dan keinginannya, akan tetapi kebanyakan atlet yang berlatih di Ps. Garuda Amarta Jakarta Timur belum sadar betul tentang pentingnya motivasi yang timbul dari dalam dirinya, misalnya seperti Sebagian atlet datang latihan tidak tepat waktu, jarang berangkat, Ketika pelatih utama berhalangan hadir mereka melaksanakan programnya seandainya sendiri, bahkan ada yang hanya ingin bercanda dengan temannya, melakukan latihan karena ada teman dekatnya, apabila diberikan latihan berat atlet selalu mengeluh, bahkan alasan sakit agar atlet tidak mengikuti kegiatan latihan. Kejadian semacam itu tidak dilakukan oleh semua atlet, hanya Sebagian atlet saja yang melakukannya. Belum lagi jika rasa bosan yang muncul dari rutinitas dan keadaan saat latihan dapat membuat atlet bersikap acuh saat melakukan kegiatan latihan.

Kejenuhan atlet merupakan kondisi psikologis yang dialami atlet akibat stress disertai kegagalan meraih harapan yang berlangsung berulang-ulang atau dalam jangka waktu relatif Panjang sehingga menimbulkan kecenderungan menarik diri secara psikologis, emosional dan kerap kali

secara fisik dari kegiatan tertentu yang selama ini menjadi tumpuan harapannya. (Satiadarma, 2000) . Dalam kaitannya dalam konteks olahraga, definisi tersebut menjelaskan perilaku atlet yang mengalami kejenuhan yang dicirikan dengan sikap menarik diri dalam aktivitas olahraga yang dia geluti. Sikap menarik diri tersebut tidak harus berupa penarikan diri secara fisik, misalnya dengan bolos latihan atau enggan mengikuti pertandingan atau kompetisi, namun dapat pula berupa sikap pasif dan acuh tak acuh atlet ketika mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan. Jika terus menerus berlangsung seperti itu, pada akhirnya kejenuhan tersebut dapat mendorong atlet untuk vakum atau pensiun dari dunia olahraga dan karirnya sebagai atlet. (Miftakhul Janah, 2017)

Hal ini juga didukung oleh hasil pengalaman peneliti terhadap yang dilakukan pada atlet remaja beladiri pencak silat yang akan mengikuti latihan, bahwa sebagian atlet remaja beladiri pencak silat kurang menunjukkan adanya motivasi yang tinggi. Hal tersebut terlihat pada saat latihan teknik. Seperti pada saat latihan beberapa atlet remaja tidak hadir, kurangnya bertanggung jawab dalam latihan, seperti kehadiran yang tidak tepat waktu, lupa membawa perlengkapan latihan, dan ragu-ragu mencoba tehnik baru yang diberikan oleh pelatih. Seperti halnya atlet yang tidak siap dan mudah lelah saat diberikan latihan fisik yang berat, terlihat dari kondisi atlet yang menurun, tidak konsentrasi, merasa bosan dan cepat ingin pulang. Sedangkan secara mental, atlet ketika mengikuti pertandingan kurang memiliki keberanian dan motivasi yang kuat untuk menjadi juara, merasa

takut kalah, tegang, takut tidak bisa bermain dengan baik serta melakukan teknik-teknik bermain yang monoton.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul **“HUBUNGAN MOTIVASI BERLATIH DENGAN KEJENUHAN LATIHAN PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT PS. GARUDA AMARTA”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara motivasi berlatih dengan kejenuhan latihan atlet remaja pencak silat PS. Garuda Amarta
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan latihan pada atlet remaja pencak silat PS. Garuda Amarta
3. Bagaimana peran pelatih dalam meningkatkan motivasi atlet pada saat melakukan latihan
4. Apakah program latihan yang diberikan oleh pelatih monoton atau kurang bervariasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dan agar permasalahan ini tidak keluar dari ruang lingkup penelitian, maka peneliti membatasi masalah tentang hubungan motivasi berlatih dengan kejenuhan latihan atlet remaja pencak silat PS. Garuda Amarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas,maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian adalah :

“Apakah ada hubungan motivasi berlatih dengan kejenuhan latihan atletremaja pencak silat PS.Garuda Amarta”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk :

1. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi tentang kejenuhan yang dialami atlet pencak silat, sehingga para atlet bisa lebih fokus dan serius pada saat berlatih.
2. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi pelatih atau sebagai seorang dalam bidang olahraga beladiri pencak silat.
3. Bagi para pelatih, menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan prestasi atlet tidak hanya keterampilannya tetapi dapat menjaga kondisi atlet agar tidak merasakan kejenuhan pada saat latihan.
4. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi para pelatih pencak silat bagaimana membuat suasana latihan menjadi tidak monoton dan disukai/digemari oleh atlet.