

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Deskripsi Teoritis

1. Hakikat Squash

Squash adalah salah satu cabang olahraga permainan kompetitif dan bukan lagi sebagai olahraga yang dimainkan pada saat waktu luang saja, olahraga squash juga menyenangkan untuk dilakukan sehingga menyegarkan bagi tubuh, hal ini dikarena olahraga squash memiliki gerakan yang cepat, dinamis, dan memerlukan usaha yang stabil, walau pun taktik dalam olahraga squash merupakan faktor penting dalam permainan ini. Pada dasarnya olahraga squash merupakan aktivitas fisik yang tekniknya bisa dipelajari dan dikembangkan. Squash adalah olahraga permainan yang ideal karena squash bisa dikatakan olahraga yang menarik dan memberikan kesempatan untuk melibatkan semua umur, mulai dari anak-anak maupun orang dewasa, tanpa mengenal suku, agama dan ras.

Squash merupakan cabang olahraga permainan yang dilakukan didalam ruangan dan juga bisa dikatakan olahraga yang aman dimainkan dan menguntungkan, karena olahraga squash dimainkan kapan saja tanpa akan terhalang dari kondisi cuaca yang kurang baik dan menanamkan nilai sportifitas yang tinggi.

Permainan squash adalah permainan yang menggunakan alat berupa raket dan bola layaknya seperti olahraga permainan tenis lapangan, dan bulutangkis, namun alat yang berupa raket dan bola dalam squash sangat berbeda bentuk dengan olahraga permainan tenis lapangan, dan bulutangkis akan tetapi sama fungsinya yaitu sebagai alat pemukul dan alat untuk dipukul. Squash dimainkan oleh dua orang pemain dalam satu ruangan yang diberi banyak garis, seperti garis wilayah, garis servis, dan garis keluar. Squash adalah olahraga permainan yang tanpa menggunakan pembatas net atau jaring. Berbeda dengan olahraga permainan tenis lapangan, dan bulutangkis, dimana pemain tersebut memukul bola atau *shuttlecock* ke wilayah lawan yang saling berhadapan dalam satu lapangan. Namun berbeda halnya dengan olahraga permainan squash yang memanfaatkan dinding (*wall*) sebagai media pantul untuk bermain. Setiap pemain bergantian untuk memukul bola dalam satu ruangan, dimana salah satu pemain tersebut berusaha mengembalikan bola dari pemain lawannya.

Squash adalah permainan yang berasal dari Inggris dan ditemukan pada tahun 1830 ketika beberapa murid di *Harrow Scholl London* Inggris yang banyak menghasilkan variasi memukul bola karet, sehingga bola karet tersebut yang dipantulkan kedinding tak beraturan pantulannya.¹

¹<http://arvinwa.wordpress.com/squash-history/> (18-04-2013/22:47)

Pertamkali squash mulai mengalami kemajuan di Australia yang mengadai kejuaraan di *Victoria Australia* pada tahun 1931. Olahraga Squash masuk ke Indonesia pada tahun 1948. Selain itu squash juga berkembang ke negara jajahannya Inggris seperti, Pakistan, Hongkong, Singapore, Malaysia, Australia, India, sampai ke Indonesia. Meskipun negara Inggris menjajah Indonesia tidak lama, namun negara Inggris sempat membangun lapangan squash pertama kali di Indonesia yang terletak di Embong Sawo Surabaya Jawa Timur yang di bangun oleh tentara Inggris. Saat ini lapangan tersebut menjadi lapangan yang tertua di Indonesia. Pada tahun 1978 hanya beberapa saja di Indonesia yang terdapat lapangan squash selain di Embong Sawo Surabaya yaitu hanya tersedia di hotel, *club* dan perusahaan asing yang terdapat di Jakarta, Bandung dan Balikpapan. Seperti: *Internastional Sport Club of Indonesia (ISCI)*, *Country Wood*, Hotel Borobudur, Bandung Squash *Club*, Manarin, dan *Unocal* Balikpapan. Kejurnas di Indonesia pertama kali mengadakan pada tahun 1981. Tahun 1995 Olahraga Squash diakui oleh KONI dengan nama PSI (Persatuan Squash Indonesia). Dan sampai saat ini olahraga squash menjadi salah satu cabang olahraga yang dimiliki di Indonesia.

Squash adalah sejenis olahraga yang dimainkan dua orang bermain dalam sebuah ruangan tertutup dengan saling berbalas memukul bola squash kesebuah sisi ruangan yang menghadap kedua pemain (kegiatan ini disebut *rally*). Hal ini terus berlangsung hingga salah seorang pemain gagal

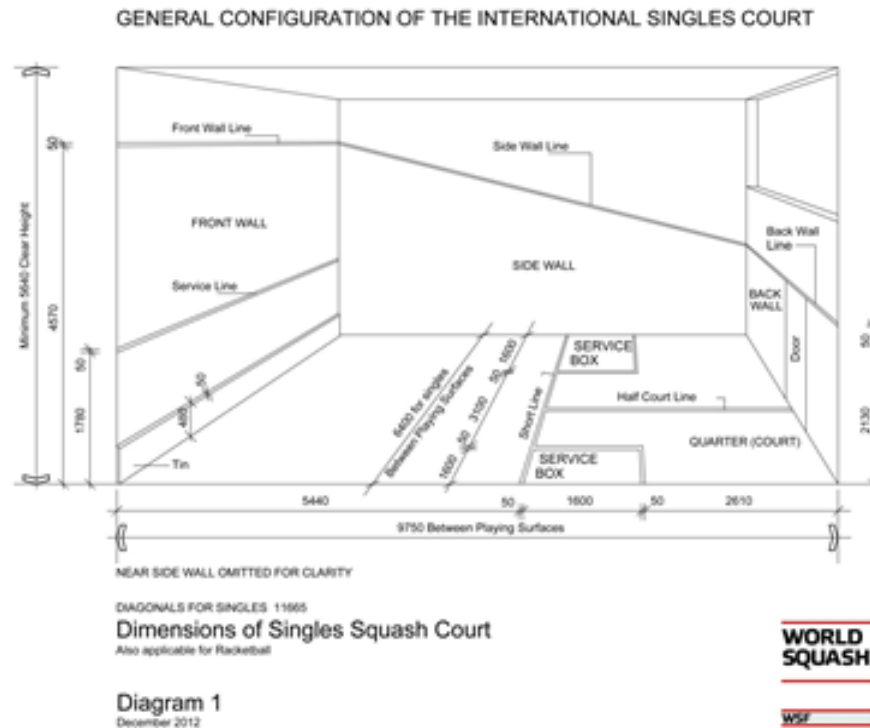
mengembalikan bola hasil pukulan sang lawan atau melakukan kesalahan, misalnya memukul bola hingga 'out' atau memukul bola setelah bola memantul dua kali atau lebih.²

Squash dimainkan dalam ruangan tertutup berukuran panjang 9.75m dan lebar 6.40m. Biasa dimainkan dalam partai tunggal, seorang lawan seorang. Jaring seperti pada tenis dan badminton digantikan oleh timah (*tin*) sejenis bahan yang berbunyi nyaring, biasanya terbuat dari bahan logam yang melintang selebar dinding depan. Tinggi *tin* 48cm dan permukaan *board* menonjol antara 13 – 25mm dari permukaan dinding depan. Pada dinding depan masih ada lagi garis merah mendatar yang melintang setinggi 2.47 m dibawah garis keluar, yang disebut garis potong (*cut – line*).

Di lantai 6.40 meter dari dinding terdapat garis sejajar dinding depan dan belakang, disebut garis pendeng (*short – line*). Bagian lapangan dibelakang garis pendek dibagi dua oleh garis tangan (*half – court – line*) yang sejajar dinding samping dan pada kedua bagian terdapa ruang *service* seluas 1.6 m² yang terletak sudut depan masing – masing.³

²<http://id.wikipedia.org/wiki/squash>(diakses pada tanggal 27 november 2010. Pukul 20.46)

³James Medlycot, *Squash Panduan Teknik Berlatih* (Jakarta : PT. Dian Rakyat, 1984), h.8



Gambar 2.1. Ukuran lapangan Squash
 (Sumber : <http://www.World.Squash.Federation.com>)⁴

Persiapan pertama untuk bermain squash sudah pasti menyiapkan perlengkapan yaitu bola, raket, sepatu, dan kaca mata. Untuk bola, ada empat macam yang di bedakan dengan titik berwarna: kuning, putih, merah, dan biru sesuai kecepatan pantulannya. Berikut dijelaskan oleh gambar dibawah ini:

⁴ <http://www.World.Squash.Federation.com>



Gambar 2.2 Bola Squash

(Sumber : <http://www.World.Squash.Federation.com>)⁵

Titik kuning artinya memiliki pantulan lambat, putih : agak lambat, merah : agak cepat, dan biru : cepat. Ciri khas bola squash adalah semakin dipukul akan makin panas sehingga pantulannya pun makin cepat. Ini karena bola squash terbuat dari karet. Di Negara empat musim, bola bertitik kuning cocok bagi atlet profesional atau pemain mahir sedangkan bola bertitik biru bagi pemain pemula. Tetapi karena suhu di Indonesia cukup panas, pemula pun biasa menggunakan bola bertitik kuning. Sebentar saja digunakan bola akan memantul cepat.

⁵ *ibid*

Raket squash biasanya terbuat dari *graphite*, *titanium*, atau campuran keduanya. Tiap raket memiliki berat, keseimbangan, dan kekuatan menahan getaran yang bervariasi. Pilihan yang tepat sifatnya personal. Biasanya pemain pemula akan memilih raket yang ringan. Untuk menguasai raket yang ringan dibutuhkan tenaga lebih besar, serta keterampilan dan teknik yang lebih tinggi. Pemain pemula sebaiknya menggunakan raket yang agak berat. Ukuran *grip* (pegangan) raket squash umumnya sama dan biasa diganti, disesuaikan dengan ukuran telapak tangan. Berikut dijelaskan oleh gambar dibawah ini.



Gambar 2.3. Raket Squash.

(Sumber : <http://www.World.Squash.Federation.com>)⁶

Media lapangan squash umumnya berbahan kayu, sehingga sepatu squash tidak boleh meninggalkan bekas apa pun di lantai (*non-marking*). Karena itulah sepatu squash memiliki sol yang terbuat dari karet dan tidak berwarna. Teknik permainan yang *stop-go* (bergerak dan berhenti mendadak

⁶ *Ibid*

untuk mengejar bola), mirip Tenis Lapangan dan Bulutangkis, membutuhkan desain sol berbentuk *herringbone* (seperti huruf 'W').



Gambar 2.4. Sepatu Squash.

(Sumber : <http://www.World.Squash.Federation.com>)⁷

Perlengkapan yang juga penting adalah kaca mata (pelindung mata) yang berstandar nasional atau *international*. Pemilihan pelindung mata menjadi tanggung jawab pemain untuk memastikan kualitas produk yang akan digunakan. Karena saat permainan berlangsung, suhu bola squash sedikit panas dan bisa menghasilkan pantulan yang sangat cepat, hingga sangat berbahaya bila mengenai mata. Di luar negeri pemain pemula memakai kaca mata squash maupun pemain profesional diwajibkan menggunakan kaca mata squash. Berikut dijelaskan pada gambar dibawah ini:

⁷ *ibid*



Gambar 5.Kaca Mata Squash.

(Sumber : <http://www.World.Squash.Federation.com>)⁸

Olahraga squash dipertandingkan dalam 4 *grade* yaitu C dan D diperuntukkan bagi atlet pemula sedangkan *grade* A dan B untuk atlet mahir atau atlet tingkatannya profesional. Atlet *club* Universitas Negeri Jakarta sendiri berpartisipasi di *grade* C dan D dalam Jakarta Squash League (JSL).

Peraturan pertandingan squash menggunakan *best of game*. Pemain yang lebih dulu memenangkan 3 *game* dari 5 *game* itulah yang menjadi pemenangnya. Angka kemenangan diraih setelah pemain terlebih dahulu memenangkan *rally point* hingga 11 point. Sistem penilaian ini disebut system Amerika dan Indonesia pun menggunakan system ini hingga saat ini.⁹

⁸ *Ibid*

⁹ *Majalah Squash Indonesia*, (Jakarta: PT Air Urai Permai, 1995), h.13

2. Hakikat Motivasi Berprestasi

Motivasi merupakan aspek psikologis yang tumbuh dan berkembang dalam diri seseorang. Dengan tumbuh dan berkembangnya minat itu dalam dirinya, maka akan tumbuh kecenderungan baginya, untuk menyenangkan, mempelajari dan memiliki tentang apa yang diminatinya. Pada dasarnya setiap perilaku dan perbuatan seseorang didorong oleh suatu kekuatan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun pengaruh dari luar. Perbuatan atau perilaku yang didorong oleh kekuatan dalam maupun luar individu disebut motif. Motif berasal dari bahasa latin *Movere* yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak.¹⁰

Faktor – faktor yang mempengaruhi terhadap motivasi internal:

- a) Kemampuan adalah dasar fungsi dan proses motivasi.
- b) Kebutuhan adalah kurangnya timbul kehendak untuk memenuhi atau mencukupi tenaga untuk berbuat.
- c) Minat adalah tertarik pada hal tertentu dan senang berkecimpung dalam hal tersebut.¹¹

¹⁰Singgih D Gunarsa, *Pengantar Psikologi* (Jakarta : PT. BPK GM, 1989), h. 90.

¹¹Wingkel. W.S. 1983,. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. (Jakarta: Gramedia). H. 30.

Faktor – faktor yang mempengaruhi terhadap motivasi eksternal:¹²

- a) Adanya norma standar yang harus dicapai.
- b) Situasi kompetisi atau standar keunggulan.
- c) Jenis tugas dan situasi menentang.

Menurut Loehr pada tahun 1986 menyatakan bahwa “*motivation is the energy that makes everything work*” yang memiliki arti bahwa motivasi adalah kekuatan melakukan semua pekerjaan. Intinya semua pekerjaan harus.¹³

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa motivasi adalah suatu kecenderungan dari dalam diri individu yang menyebabkan individu tersebut mempunyai sikap, berkeinginan serta ketekunan dan mempunyai dorongan terhadap objek tertentu tanpa ada yang menyuruh.

a. Dimensi Intrinsik

➤ Kepribadian

Kepribadian menunjuk pada pengaturan sikap-sikap seseorang untuk berbuat, berpikir, dan merasakan, khususnya apabila dia berhubungan dengan orang lain atau menanggapi suatu keadaan. Kepribadian mencakup kebiasaan, sikap, dan sifat yang dimiliki seseorang apabila berhubungan dengan orang lain.¹⁴ Secara umum yang dimaksud kepribadian adalah sifat

¹²Mc. Clelland. 1987. h. 89-90.

¹³Singgih D Gunarsa, Loc.cit. h.11

¹⁴ Singgih D Gunarsa, ibid. H. 15

hakiki yang tercermin pada sikap seseorang yang membedakan dengan orang lain. Dari beberapa pengertian di atas, dapat kita simpulkan secara sederhana bahwa yang dimaksud kepribadian (*personality*) merupakan ciri-ciri dan sifat-sifat khas yang mewakili sikap atau tabiat seseorang yang mencakup pola-pola pemikiran dan perasaan, konsep diri, perangai, dan mentalitas yang umumnya sejalan dengan kebiasaan umum.

➤ Prestasi

Kata prestasi berasal dari bahasa Belanda yaitu "*Presestatie*" yang kemudian dalam bahasa Indonesia menjadi "Prestasi" yang berarti hasil usaha. Menurut Sardiman A.M "Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar".¹⁵

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia "Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya)". Sedangkan menurut W.S Winkel "Prestasi adalah bukti usaha yang telah dicapai. Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi merupakan suatu hasil yang telah dicapai sebagai bukti usaha yang telah dilakukan."¹⁶

Hasil evaluasi dan analisis mengenai juara–juara dunia menunjukkan bahwa atlet–atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif hanyalah atlet–atlet yang memiliki fisik prima, menguasai teknik yang sempurna,

¹⁵Sardiman A.M, *Motivasi Atlet* (Jakarta : PT. Dian Rakyat, 2001), h. 35.

¹⁶Winkel. W.S. Loc.cit. h.48

memiliki karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya, cocok untuk olahraga yang dilakukannya, dan sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun.

Beberapa kendala yang biasa kita jumpai dalam olahraga prestasi, dan yang sudah sering menjadi isu nasional adalah masalah manajemen keolahragaan nasional, organisasi induk olahraga belum melaksanakan program pembinaan jangka panjang secara konsisten dan kesinambungan, penyerapan dan pendekatan ilmiah dan teknologi dalam olahraga masih terbatas, adanya kesenjangan yang cukup lebar antara pemain-pemain top dengan pemain-pemain kader dalam kemampuan dan prestasinya, sistem pemanduan bakat selama ini dilakukan secara alamiah, terasa kurang memperlihatkan hasil yang memadai, dan kelemahan proses pembinaan di tingkat dasar.

➤ Kesenangan

Kesenangan adalah perasaan kesejahteraan. Seseorang dapat memiliki kesenangan tanpa menunjukkan sukacita dan sebaliknya. Tapi, secara sosial, orang sering menunjukkan sukacita untuk mengalami kenikmatan.¹⁷ Secara umum, kesenangan merupakan respon dari tubuh atau pikiran yang menunjukkan bahwa tindakan kita bermanfaat bagi kesehatan kita. Kesenangan dapat dicapai melalui berbagai cara, seperti terlibat dalam latihan fisik, makan. Kesenangan dapat didefinisikan sebagai sensasi atau

¹⁷ Sardiman A.M, Loc.cit. h. 43

perasaan yang positif, menyenangkan. Pengalaman kesenangan adalah subjektif dan Individu yang berbeda akan mengalami Jenis berbeda dan kenikmatan dalam situasi yang sama.

b. Dimensi Ekstrinsik

➤ Fasilitas

Fasilitas olahraga merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas olahraga. Tanpa adanya fasilitas olahraga yang memadai sulit untuk mengharapkan partisipasi masyarakat atau publik dalam aktivitas olahraga, semakin banyak fasilitas olahraga yang tersedia, semakin mudah masyarakat menggunakan dan memanfaatkannya untuk kegiatan olahraga.¹⁸ Sebaliknya, semakin terbatas fasilitas olahraga yang tersedia, semakin terbatas pula kesempatan masyarakat menggunakan dan memanfaatkan untuk kegiatan olahraga. Dengan demikian, ketersediaan fasilitas olahraga akan mempengaruhi tingkat dan pola partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

Fasilitas olahraga adalah suatu bentuk yang permanen, baik untuk ruangan didalam maupun di luar. Misalnya: gymnasium (ruang senam), kolam renang, lapangan-lapangan permainan, dan sebagainya.

Fasilitas olahraga secara keseluruhan meliputi fasilitas fisik dan fasilitas nonfisik. Fasilitas olahraga secara fisik mencakup sarana dan prasarana fisik antara lain berupa stadion, gelanggang dan lapangan olahraga. Sedangkan fasilitas olahraga nonfisik mencakup sarana dan prasarana seperti

¹⁸ Husdarta, H. J. S. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. (Jakarta: Alfabeta. 2010), h. 145

sasana/perkumpulan olahraga, tenaga pelatih dan guru pendidikan jasmani/olahraga. Ketersediaan kedua jenis fasilitas olahraga tersebut dalam jumlah yang cukup memadai selain akan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat untuk berolahraga, pada gilirannya juga akan mampu menggeser persepsi masyarakat tentang berolahraga dari hanya sekedar kegiatan untuk berekreasi dan menjaga kesehatan menjadi kegiatan untuk ajang memperoleh prestasi.

➤ Metode Latihan

Metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu keterampilan gerak atau prestasi olahraga¹⁹, contoh-contoh latihan berikut:

- a) Daya tahan : Metode latihan yang dilakukan adalah fartlek dan intervaltraining
- b) Kelentukan dan kelenturan : metode yang dilakukan adalah peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif, peregangan
- c) Kelincahan : metode yang dilakukan adalah lari bolah-balik, lari zig zag, haling rintang, hexagonal dan lain-lain
- d) Kekuatan, power, dan daya tahan otot : metode yang dilakukan adalah latihan-latihan tahanan (resistance exercise) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban.

¹⁹ Husdarta, H. J. S, *ibid.* h. 207

- e) Kecepatan : metode yang dilakukan adalah interval sprint, lari akselerasi, uphill, downhill.²⁰

Komponen-komponen fisik dan metode latihannya :

1. Kekuatan otot / power
2. Dayatahanotot
3. Explosive power, daya ledak otot / strength
4. Kelentukan/flexibility
5. Kecepatan(speed)
6. Kelincahan(agility)
7. Keseimbangan(balance)
8. Koordinasi
9. Dayatahan/endurance/dayatahanumum²¹

Metode latihannya yaitu dengan mengklasifikasikan komponen-komponen fisik tersebut kedalam komponen fisik murni ataukah komponen fisik gabungan. Misalnya saja, komponen fisik yang murni adalah kelentukan, daya tahan umum dan kekuatan. Sedangkan komponen fisik yang gabungan yaitu kecepatan, merupakan gabungan dari kekuatan, koordinasi dan flexibility. Juga kelincahan yang merupakan gabungan dari koordinasi,

²⁰ <http://tentangkomputerkita.blogspot.com/2010/04/pengertian-prestasi.html>.

(diunduh tanggal 22 November 2010 pukul 20.35 WIB)

²¹ ibid

kecepatan dan kelenturan.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan.²² Adapun yang dimaksud sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan bahwa gerakan yang dipelajari dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih mulus dan efisien.

Dalam melatih keterampilan olahraga seorang pelatih perlu mengetahui berbagai metode latihan dengan tujuan agar latihan tersebut lebih bervariasi dan produktif.

➤ Sosial

Sosial yaitu hubungan (interaksi) manusia dalam masyarakat olahraga secara khusus, dan masyarakat olahraga dengan masyarakat lainnya, serta aspek-aspek sosiologis yang menyertainya.²³

Nilai sosial dari olahraga adalah sebuah proses pembauran tanpa pembatas suku, ras dan agama.²⁴ Proses kesetaraan ini dipandu oleh rasa persaudaraan dalam meningkatkan kemampuan berolahraga. Nilai-nilai olahraga ini mengikuti perkembangan masyarakatnya yang bisa dilihat dari sistem perekonomian dan budayanya. Nilai-nilai kejiwaan dan sosial terlihat pada masa masyarakat komunal primitif. Sejarah menunjukkan zaman

²² Harsono. *Ilmu Melatih Olahraga*. (Jakarta: Proyek Pendidikan Olahraga.1988), h. 89

²³ GBHN. Bidang Agama dan Kepercayaan Terhadap Tuhan Yang Maha Esa Sosial Budaya. (Jakarta : 1993-1998), h. 34

²⁴ Ibid, h. 36

tersebut manusia berolahraga sesuai dengan peradabannya, misal berburu dengan panah atau lempar batu.

Nilai sosial juga berfungsi sebagai alat solidaritas di kalangan anggota kelompok masyarakat. Salah satu contoh nilai solidaritas dalam bidang olahraga adalah seperti yang ditunjukkan dalam kejadian beberapa waktu yang lalu di mana salah seorang wasit karateka Indonesia dianiaya di Malaysia. Masyarakat secara spontan mengecam tindakan tersebut dan menuntut pemerintah Malaysia memohon maaf. Sikap solidaritas, amat berkaitan erat dengan sikap fairness, yang menjunjung tinggi obyektivitas.

Seperti disebutkan di atas ada beberapa nilai dalam olahraga yang dapat diaktualisasikan dalam kehidupan kebangsaan. Aktivitas olahraga selain difungsikan untuk mencapai prestasi tinggi, juga mampu digunakan sebagai media pendidikan, sarana rekreasi, sarana terapi dan kesehatan jasmani dan rohani para pelakunya. Lebih-lebih pada era modernisasi ini, kedudukan olahraga semakin kompleks sebagai sarana untuk kontak dan interaksi sosial pada strata masyarakat tertentu, atau olahraga telah mampu mendobrak batas stratifikasi sosial yang selama ini memisahkan para pelakunya.²⁵

²⁵ <http://id.wikipedia.org> (diakses pada tanggal 27 november 2010. Pukul 20.46)

➤ Hadiah

Saat ini perkembangan olahraga sangat pesat baik di media massa maupun di dunia nyata, baik di bidang prestasi, kondisi fisik, sarana dan prasarana serta hadiah yang diberikan oleh pemenang yang mendapat medali emas. Keinginan untuk mendapatkan sesuatu atau mendapat keuntungan dari orang lain adalah unsur-unsur yang terdapat dalam motivasi ekstrinsik.

Hadiah, trofi, piala atau uang bonus adalah beberapa contoh diantaranya. Di dalam dunia olahraga, bonus merupakan salah satu pendorong yang saat ini masih banyak dilakukan untuk mendorong prestasi para atletnya.²⁶ Dalam perhelatan Olimpiade Beijing 2008, KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) memberi iming-iming berupa bonus 1 milyar rupiah bagi atlet yang berhasil menyumbangkan emas. Bentuk iming-iming semacam ini dimaksudkan sebagai salah satu pendorong agar atlet mengeluarkan kemampuannya secara maksimal.

Motivasi ekstrinsik sekilas sangat ditentukan oleh faktor dari luar. Yang menjadi pertanyaan kemudian adalah bagaimana seandainya faktor-faktor luar diri tadi kemudian tidak ada. Memang inilah salah satu kelemahan dari motivasi ekstrinsik, yakni sangat tergantung dengan iming-iming dari luar.

²⁶ <http://artikelbonusatlet.webs.com/pastseasonswinner.htm>. (diunduh tanggal 22 November 2010 pukul 20.30 WIB)

Sekali iming-iming itu hilang atau tidak terwujud, kemungkinan besar motivasi pun ikut luntur.

Hadiah-hadiah dalam bentuk ijazah, sertifikat, medali, atau hadiah-hadiah yang mempunyai nilai intrinsik seringkali dipergunakan oleh pelatih untuk membangkitkan motivasi pada para atlet.

Ada empat hal yang perlu diperhatikan apabila sistem hadiah ini akan kita terapkan:

- a) Jelaskan dengan hati-hati kepada atlet apa maksud pemberian hadiah tersebut
- b) Berikan hadiah-hadiah yang betul-betul mempunyai nilai dan hindarilah pemberian hadiah yang kurang bermanfaat atau nampak kekanak-kanakan.
- c) Hadiah-hadiah harus diberikan secara adil dan merata.
- d) Hadiah-hadiah harus sepadan dengan jerih payah yang telah dikeluarkan oleh atlet.²⁷

²⁷ Sardiman A.M, Loc.cit. h. 67

Tabel 2.1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Motivasi Berprestasi Atlet Squash Universitas Negeri Jakarta Dalam Menghadapi *Event* Jakarta Squash League(JSL)

No	Dimensi	Aspek	Positif	Negatif
1	Intrinsik	a. Kepribadian b. Prestasi c. Kesenangan	1, 4, 8, 12, 17,18,21 3, 19 5, 14	13,22
2	Eksktrinsik	a. Fasilitas b. Metode latihan c. Sosial d. Hadiah	6, 15, 23 7, 25 2, 9, 11, 16 10, 20, 24	

Berikut cara mengukur dan meningkatkan motivasi :

Meskipun motivasi itu merupakan suatu kekuatan, namun tidaklah merupakan suatu substansi yang dapat kita amati. Yang dapat kita lakukan ialah mengidentifikasi beberapa indikator dalam term – term berikut :

- a. Durasinya kegiatan (berapa lama kemampuan penggunaan waktunya untuk melakukan kegiatan)
- b. Frekuensinya kegiatan (berapa sering kegiatan dilakukan dalam periode waktu tertentu)
- c. Presistensinya ketetapan dan kekuatannya pada tujuan kegiatan
- d. Ketabahan, keuletan dan kemampuan dalam menghadapi rintangan dan kesulitan untuk mencapai tujuan
- e. Devosi pengabdian dan pengorbanan uang, tenaga, pikiran bahkan jiwanya atau nyawanya untuk mencapai tujuan
- f. Tingkatan aspirasinya, maksud rencana, cita – cita, sasaran atau target dan idolanya yang hendak dicapai dengan kegiatan yang dilakukan.
- g. Tingkatan kualifikasi prestasi atau produk atau out put yang dicapai.
- h. Arah sikapnya terhadap sasaran kegiatan.²⁸

Dari indikator diatas maka akan melahirkan teknik pendekatan dan pengukuran tertentu dapat dipergunakan

- a. Tes tindakan disertai observasi
- b. Questioner dan infentori
- c. Mengarang bebas untuk mengetahui cita – cita dan aspirasi
- d. Tes prestasi dan skala sikap²⁹

²⁸ Abin Syamsuddin M., (2000), Psikologi Kependidikan, Bandung: Remaja R. h 38

²⁹ Ibid. h. 39

Upaya untuk meningkatkan motivasi kerja dan termasuk belajar sebagai berikut :

- a. Hindarkan sugesti dan kondisi yang negatif
- b. Ciptakan situasi kompetisi yang sehat
- c. Adakan pacemaking atas dasar prinsip goalgradiened
- d. Informasikan hasil kegiatan dan berikan kesempatan pada individual atau kelompok
- e. Memberikan ganjaran dan hadiah (reward and bonus atau insentif dapat diberikan dalam bentuk pujian, piagam, fasilitas, kesempatan promosi)³⁰

Menurut Sardiman A.M “Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar”.³¹

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia “Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya)”. Sedangkan menurut W.S Winkel “Prestasi adalah bukti usaha yang telah dicapai. Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi merupakan suatu hasil yang telah dicapai sebagai bukti usaha yang telah dilakukan.”³²

Hasil evaluasi dan analisis mengenai juara–juara dunia menunjukkan bahwa atlet–atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif hanyalah

³⁰ Ibid, h.40

³¹Sardiman A.M, *ibid.* h. 35.

³²<http://tentangkomputerkita.blogspot.com/2010/04/pengertian-prestasi.html>.
(diunduh tanggal 22 November 2010 pukul 20.35 WIB).

atlet-atlet yang memiliki fisik prima, menguasai teknik yang sempurna, memiliki karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya, cocok untuk olahraga yang dilakukannya, dan sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun.³³

Beberapa kendala yang biasa kita jumpai dalam olahraga prestasi, dan yang sudah sering menjadi isu nasional adalah masalah manajemen keolahragaan nasional, organisasi induk olahraga belum melaksanakan program pembinaan jangka panjang secara konsisten dan kesinambungan, penyerapan dan pendekatan ilmiah dan teknologi dalam olahraga masih terbatas, adanya kesenjangan yang cukup lebar antara pemain-pemain top dengan pemain-pemain kader dalam kemampuan dan prestasinya, sistem pemanduan bakat selama ini dilakukan secara alamiah, terasa kurang memperlihatkan hasil yang memadai, dan kelemahan proses pembinaan di tingkat dasar.

Dalam melakukan latihan tersebut harus mengerti 4 aspek latihan sebagai mana yang dikatakan oleh Harsono sebagai berikut:

1. Latihan fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan – latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu

³³H.J.S. Husdarta, *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. (Jakarta: Alfabeta, 2010), h.75

dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, dan lain – lain.

2. Latihan teknik

Latihan teknik bertujuan untuk memperdalam penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring mengumpan, memukul, menarik busur, teknik *start*, lari, dan sebagainya.³⁴ Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Agar seseorang mahir bermain squash misalnya, terlebih dahulu dia harus terampil melakukan beberapa teknik dasar seperti pukulan *forehand* dan *backhand*.

3. Latihan taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih ialah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai tingkat kecerdasan yang baik pula.

4. Latihan mental

Latihan mental sama pentingnya dengan ketiga aspek tersebut di atas. Sebab, betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, serta taktik atlet,

³⁴ H.J.S. Husdarta, *ibid.* h. 80

apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam situasi stress, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerja sama, serta sifat-sifat positif lainnya.³⁵ Kesalahan umum pelatih adalah bahwa aspek psikologis yang amat penting artinya itu sering diabaikan dan kurang diperhatikan karena selalu hanya menekankan pada latihan penguasaan teknik, taktik, serta keterampilan yang sama.³⁶

3. Hakikat Jakarta Squash League

Jakarta Squash *League* telah berlangsung sampai sekarang selama hampir dua dekade. Pertama dimulai diikuti oleh *expatriate*. Jakarta Squash *League* setiap tahunnya memberikan pengaruh yang bagus untuk meningkatkan sportifitas. Ini terbuka untuk semua *club* yang ada di Jakarta.

Terdapat dua musim disetiap tahunnya yaitu musim pertama pada bulan Februari/Maret dan musim kedua dari bulan Agustus/September dan musim kedua. Musim pertama berlangsung dari bulan Februari/Maret hingga bulan April/Mei dan dilanjutkan musim kedua berlangsung dari bulan Agustus/September hingga hingga bulan Oktober/November.

³⁵ M, Sajoto. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. (Jakarta: DEPDIKBUD Dirjen PTP2LPTK. 1988). h. 231

³⁶Harsono, Op.Cit. h.20

Koordinator dari Jakarta Squash *League* ini adalah Teddy Ragg dan dibantu oleh Jupee Goutama dan Oh Chyi Haur.

Mahasiswa merupakan pelajar yang telah menamatkan pendidikan menengahatas (setingkat SMU) dan melanjutkan ke jenjang pendidikan. Selanjutnya, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar dibanding siswa sekolah.

Mahasiswa adalah sekelompok masyarakat yang sedang menekuni bidang ilmu tertentu dalam lembaga pendidikan formal dan menekuni berbagai bidang tersebut disuatu tempat yang dinamakan Universitas. Kelompok ini sering juga disebut “Golongan Intelektual Muda” yang penuh bakat dan potensi.³⁷

4. Hakikat Klub Olahraga Prestasi Squash

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu perguruan tertinggi di Indonesia yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan ini menaungi 23 (dua puluh tiga) cabang olahraga yang salah satu diantaranya adalah cabang Squash. Latihan 23 cabang olahraga ini dibina di dalam Klub Olahraga Prestasi (KOP).

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ dalam kegiatan akademiknya selalu memberikan kebijaksanaan kepada para mahasiswa khususnya dalam menyalurkan minat dan bakat pada kegiatan kemahasiswaan. Mereka diberi

³⁷ Axlnejad's, Hakikat Kita Sebagai Mahasiswa. (<http://axlnejad.com>. 15/04/2012, 12:00 PM)

kebebasan di dalam memilih cabang olahraga yang diminatinya secara bersama-sama mereka menggunakan sarana dan prasarana sesuai dengan jadwal latihannya. Kegiatannya Klub Olahraga Prestasi (KOP) adalah sarana untuk menyalurkan bakat mahasiswa dibidang olahraga yang diminatinya.

Adapun tujuan dari KOP adalah:

1. Memberikan bimbingan, latihan, pengetahuan dan meningkatkan prestasi olahraga secara sistematis dan berkesinambungan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Mengadakan dan mengikuti kegiatan baik yang bersifat ekstra ataupun kurikuler.
3. Meningkatkan mutu organisasi secara umum dan khususnya dibidang olahraga melalui peran serta dalam dunia kemahasiswaan dan kemasyarakatan baik dalam lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Nasional maupun Internasional.³⁸

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan keseluruhan hakikat squash serta prestasi terdapat motivasi dibalik semua hakikat tersebut untuk memperoleh perbaikan diri yang lebih baik untuk masa yang akan datang. Serta untuk memajukan olahraga squash agar lebih baik untuk *event* yang akan datang. Untuk meningkatkan prestasi anggota *club* harus terus melaksanakan latihan

³⁸ Pedoman AD/ART Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Februari 2010, h. 8

secara terorganisir serta terus mengikuti *event-event* yang sering dilaksanakan agar potensi dari tiap anggota atlet *club* squash Universitas Negeri Jakarta. Motivasi, adanya motif yang mendorong individu dari luar maupun dari dalam diri untuk melakukan sesuatu. Prestasi jika individu dengan kebutuhan prestasi yang cukup besar maka akan mempersiapkan sesuatu kekhususan sebagai konsekuensi dari keputusan yang telah diambilnya. Penghargaan, penghargaan yang diberikan orang lain baik orang tua, masyarakat ataupun negara terhadap individu akan memacu minat individu terhadap aktivitas yang dilakukannya. Dukungan besar kecilnya dukungan dari lingkungan individu baik dari orang tua, sekolah maupun masyarakat akan mempengaruhi minat individu terhadap aktivitas yang dilakukannya.

Dengan adanya motivasi intrinsik dan ekstrinsik tersebut maka atlet akan termotivasi untuk menyalurkan keinginan atau bakat yang mereka miliki untuk mengikuti *event* Jakarta SquashLeague (JSL).

Berdasarkan uraian yang telah di temukan maka peneliti akan menyusun indikator-indikator untuk mengetahui besar kecilnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Kemudian dari indikator akan dikembangkan menjadi kisi-kisi soal yang dapat menjadi dasar membuat pernyataan yang akan diajukan responden yaitu bagaimana survei tentang motivasi berprestasi atlet squash Universitas Negeri Jakarta dalam menghadapi *event* Jakarta Squash League (JSL).