

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Motivasi Berolahraga

Sejak lahir manusia mempunyai dorongan dalam hati untuk berbuat dan memiliki sesuatu baik dari hati nuraninya sendiri ataupun karena dorongan dari luar. Dorongan tersebutlah yang mempunyai peranan penting seseorang untuk mencapai sebuah tujuan. Dan dorongan yang berorientasi pada tujuan merupakan inti dari motivasi. Tindakan atau perbuatan manusia juga dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar dan dalam diri manusia itu sendiri.

Menurut Singgih D Gunarsa motif atau daya penggerak yang menjadi aktif ini dinamakan motivasi.¹

Sudibyo Setyobroto mengemukakan bahwa motif adalah suatu sumber penggerak dan pendorong yang bersifat dinamik, dapat dipengaruhi, merupakan determinan sikap dan pendorong tindakan terarah pada tujuan tertentu untuk mendapatkan kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan, baik disadari atau tidak disadari, dan hubungannya dengan aspek kognitif, konatif dan afektif.²

Husaeni dan Noor juga mengemukakan motif adalah suatu rangsangan, dorongan atau pembangkit bagi terjadinya suatu tingkah laku.³ Motif dan

¹ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta : Gunung Mulia, 1989), h. 91.

² Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Jakarta : 2001), h. 91

³ Herman Subardjah, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Pembinaan Guru SLTP Setara D-III, 1999/2000), h. 19

motivasi mempunyai kaitan tapi berbeda pengertian, sebelum seseorang termotivasi tentu ada motif terlebih dahulu.

Dalam buku Sudibyo Setyobroto berpendapat motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.⁴ Dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga tidak ada seseorang yang menang dan menunjukkan prestasi yang optimal tanpa adanya motivasi. Dalam buku Singgih D Gunarsa, David Krech (1962) menyatakan bahwa motivasi adalah satuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku.⁵

Menurut Maslow yang mengemukakan teori kebutuhan dasar, ada lima kebutuhan dasar manusia yang bersifat hirarhis, yaitu :

- a. Kebutuhan Faali (*physiological needs*).
- b. Kebutuhan Rasa Aman (*safety needs*).
- c. Kebutuhan Ketergabungan dan Cinta Kasih (*belongingness and love needs*)
- d. Kebutuhan Harga Diri (*esteem needs*)
- e. Kebutuhan Aktualisasi Diri (*need for self-actualization*).⁶

Kebutuhan faali atau fisiologis merupakan kebutuhan yang dipandang sebagai kebutuhan paling mendasar dan setiap orang sejak lahir sampai ajal membutuhkan kebutuhan tersebut. Hamzah berpendapat dalam bukunya, ialah kebutuhan yang harus dipenuhi untuk dapat tetap hidup, termasuk

⁴ Sudibyo Setyobroto *loc. cit.*, h. 91

⁵ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga*, h. 92.

⁶ Sudibyo Setyobroto, *op cit.*, hh. 92-93

makan, perumahan, pakaian, udara untuk bernapas, dan sebagainya.⁷ Dan jika kebutuhan fisiologis ini tidak terpenuhi atau terpuaskan, maka individu tidak akan tergerak untuk bertindak memuaskan kebutuhan-kebutuhan lain yang lebih tinggi. Contohnya jika dalam keadaan lapar seseorang tidak bisa melakukan latihan, jika dipaksakan akan menyebabkan dampak negatif, maka orang tersebut harus memenuhi kebutuhan akan rasa lapar tersebut.

Dengan demikian tidak bisa dimungkiri lagi bahwa kebutuhan fisiologis ini kebutuhan mendasar yang harus dipenuhi dan pemberi pengaruh yang kuat atas tingkah laku manusia, dan manusia akan selalu berusaha untuk memenuhi rasa kepuasan atas apa yang dibutuhkannya.

Apabila kebutuhan faali dalam individu telah terpenuhi maka akan muncul satu kebutuhan lain yang bersifat dominan yaitu kebutuhan akan rasa aman.

Kebutuhan-kebutuhan akan rasa aman ini diantaranya adalah rasa aman fisik, stabilitas, ketergantungan, perlindungan dan kebebasan dari daya-daya mengancam seperti perang, terorisme, penyakit, takut, cemas, bahaya, kerusuhan dan bencana alam serta kebutuhan akan rasa aman berbeda dari kebutuhan fisiologis karena kebutuhan ini tidak bisa terpenuhi secara total.⁸

Kebutuhan keamanan tidak hanya dalam arti keamanan fisik saja, akan tetapi juga keamanan dalam aspek psikologi perlu diperhatikan, "... perhatian

⁷ Hamzah B Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2008), h. 41

⁸ http://id.wikipedia.org/wiki/Teori_hierarki_kebutuhan_Maslow (diakses 1 April 2015).

dapat diarahkan kepada kebutuhan akan keselamatan”.⁹ Dengan demikian kebutuhan akan rasa aman bisa berpengaruh kepada tindakan perilaku seseorang terhadap lingkungan, misalnya karena kurang terpenuhinya kebutuhan ini progresifitas latihan seorang atlet jadi menurun karena merasa terancam.

Kebutuhan ketergabungan dan cinta kasih disini lebih cenderung kearah sosial, kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan hubungan afektif dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun lawan jenis. Dengan adanya interaksi tentu kebutuhan ini meliputi dorongan untuk bersahabat, keinginan memiliki pasangan dan keturunan, kebutuhan untuk dekat pada keluarga dan kebutuhan antarpribadi seperti kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta.

Sondang P Siagian mengemukakan dalam bukunya, biasanya kebutuhan social tersebut tercermin dalam empat bentuk “perasaan”, yaitu :

- a. Perasaan diterima oleh orang lain dengan siapa ia bergaul dan berinteraksi dalam organisasi.
- b. Harus diterima sebagai kenyataan bahwa setiap orang mempunyai jati diri yang khas dengan segala kelebihan dan kekurangannya.
- c. Kebutuhan akan perasaan maju.
- d. Kebutuhan akan perasaan diikutsertakan atau “*sense of participant*”.¹⁰

⁹ Hamzah B Uno, *loc. Cit.*

¹⁰ Sondang P Siagian, *Teori Motivasi dan Aplikasinya*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2004), hh. 152-155

Manusia adalah makhluk yang mempunyai harga diri, itulah salah satu cirinya akan kebutuhan harga diri. Harga diri disini adalah berupa pengakuan atas apa yang dimilikinya oleh orang lain seperti keberadaan dan status orang tersebut. Dalam dunia olahraga harga diri seorang atlet adalah keberhasilan ia menjuarai dalam berbagai kejuaraan baik nasional maupun internasional.

Setelah kebutuhan dicintai dan dimiliki tercukupi, kekuatan motivasinya melemah, diganti motivasi harga diri. Ada dua jenis harga diri: (1) Menghargai diri sendiri (*self respect*) dan (2) Mendapat penghargaan dari orang lain (*respect from others*).¹¹ Terpuaskannya rasa akan kebutuhan harga diri tentunya dapat membuat individu lebih terasa mampu, merasa kuat dan lebih merasa berharga. Sedangkan negatifnya jika tidak terpuaskannya rasa harga diri dapat membuat individu menjadi rendah diri, merasa tidak pantas, rasa lemah dan merasa tidak mampu, sehingga membuat individu tersebut mengalami keraguan dan keputusasaan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dalam hidupnya.

Kebutuhan aktualisasi diri ini ditempatkan paling atas pada tabel teori hierarki Maslow. Aktualisasi diri merupakan keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dia dapat melakukannya, dan untuk menjadi

¹¹ <https://sugithewae.wordpress.com/2012/05/20/hierarki-kebutuhan-manusia-menurut-maslow/> (diakses 1 April 2015)

kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya. Siapapun yang sudah mencapai tingkat aktualisasi diri berarti menjadi manusia seutuhnya, sanggup memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang diperlukannya.

Motivasi akan menyebabkan terjadinya perubahan energi yang ada pada diri manusia, berupa persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua itu didorong berdasarkan kebutuhan dan tujuan. Motivasi yang dilakukan seseorang dalam berolahraga tentunya berbeda-beda karena perbedaan akan kebutuhan dan kepentingan yang akan dicapainya.

Kaitan dalam berolahraga terhadap motivasi sangat berpengaruh bagi atlet, karena bukan hanya faktor fisik saja tapi faktor psikis yang mendukung seorang atlet berperan untuk meraih tujuannya baik dalam prestasi ataupun sekedar mencari kesenangan.

Menurut R. Martens, ada tiga kebutuhan penting yang dicari oleh atlet dalam mengikuti olahraga, yaitu:

- a. Berolahraga untuk kesenangan, memperoleh kesempatan untuk memenuhi kebutuhan akan suatu aktivitas.
- b. Bertemu sekelompok orang untuk memenuhi kebutuhan berhubungan dengan orang lain dan menjadi bagian dari kelompok.
- c. Memperlihatkan kompetensinya untuk memenuhi kebutuhan akan merasa berharga.¹²

Olahraga digemari oleh anak-anak, pemuda dan para orang tua karena memiliki daya Tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan,

¹² Singgih D Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2008) h. 50

menumbuhkan harapan-harapan, memberikan pengalaman yang membanggakan, meningkatkan kesehatan jasmani, dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Motivasi berolahraga antar individu berbeda antara satu dan yang lainnya baik karena kepentingannya, motifnya, minat, dan lainnya. Sudibyo Setyobroto menjelaskan ada beberapa latar belakang motivasi berolahraga bagi anak-anak, remaja dan para orang tua yang tidak mempersiapkan diri untuk pertandingan, antara lain:

- a. Untuk dapat bersenang-senang dan mendapatkan kegembiraan.
- b. Untuk melepaskan ketegangan psikis.
- c. Untuk mendapatkan pengalaman esthetis.
- d. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain (mencari teman).
- e. Untuk kepentingan kebanggaan kelompok.
- f. Untuk memelihara kesehatan badan.
- g. Untuk keperluan kebutuhan praktis sesuai pekerjaannya (bela diri, menembak, dan lain-lainnya).¹³

Melalui olahraga orang berharap dapat mencapai kepuasan. Kepuasan tersebut bentuknya beraneka ragam, dan bagi atlet salah satu bentuknya adalah kepuasan tercapainya prestasi yang setinggi-tingginya atau kemenangan dalam sebuah pertandingan. Namun ada sebagian orang yang berolahraga hanya untuk sekedar sehat, menjaga kondisi kebugaran tubuh, dan lain-lain.

Tidak hanya berpacu pada prestasi tetapi olahraga untuk kesenangan tertentu, karena banyak cabang olahraga yang bersifat sebagai rekreasi atau

¹³ Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta : PT. Anem Kosong Anem, 1989), h. 27

bersenang-senang seperti cabang olahraga selam, dan olahraga ekstrim lainnya. Olahraga rekreasi yang dimaksud disini adalah bentuk kecabangan olahraga yang bisa dilakukan untuk rekreasi yang mempunyai tujuan untuk mencari kesenangan, mengisi waktu luang, atau sekedar menyalurkan hobi dan berhubungan dengan orang lain.

Dalam berolahraga untuk pencapaian prestasi bertanding tidak lepas dari hubungan dengan masalah-masalah dan gejala-gejala psikologis pelakunya. Aspek psikologis atlet sering diabaikan oleh para pembina dan atlet dalam menjalankan latihan. Padahal aspek ini sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet, meskipun atlet telah dibekali dengan kemampuan fisik yang memadai dan telah melakukan tehnik latihan yang cermat dan maksimal kalau tidak ada dorongan semua itu akan menjadi sia-sia dalam rangka untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat datang dari diri sendiri dikenal sebagai motivasi intrinsik, serta dapat pula datang dari lingkungan, atau dapat disebut sebagai motivasi ekstrinsik. Singgih D Gunarsa mengkalsifikasikan motivasi intrinsik dan ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Sementara itu yang dimaksud dengan motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain.¹⁴

¹⁴ Singgih D Gunarsa, *op. cit.*, hh. 50-51

Menurut Muchlas “Prestasi olahraga itu tidak hanya bergantung kepada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki atlet bersangkutan, tetapi juga bergantung pada keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya”.¹⁵ Kondisi psikologis yang dimaksud adalah kondisi motivasi seseorang untuk tetap berolahraga walau apapun kondisi sekitar yang terjadi. Sifat pantang menyerah, percaya diri, disiplin dan lain-lain merupakan gambaran dari motivasi seseorang untuk mencapai kondisi prestasi puncak dalam berolahraga.

Orang yang tinggi motivasinya, tetapi rendah kemampuannya, akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Begitu pula orang yang kemampuannya rendah dan motivasinya rendah akan melahirkan orang yang berpenampilan rendah. Untuk berpenampilan tinggi diperlukan adanya orang yang memiliki motivasi dan kemampuan yang tinggi pula.

Secara umum dapat dikatakan bahwa tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Makin jelas tujuan yang diharapkan atau yang akan dicapai, makin jelas pula bagaimana tindakan memotivasi itu dilakukan. Tindakan memotivasi akan lebih dapat berhasil jika tujuannya jelas dan

¹⁵ Herman Subardjah, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Pembinaan Guru SLTP Setara D-III, 1999/2000), hh. 22-23

didasari oleh yang dimotivasi serta sesuai dengan kebutuhan orang yang dimotivasi.

2. Permainan Pemanasan

Permainan ialah aktivitas fisik yang menyenangkan dan dapat dilakukan dimana saja dan oleh siapa saja baik yang muda, tua, laki-laki maupun perempuan. Dalam permainan seseorang akan mempunyai suasana yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja tetapi juga akan mengungkapkan sifat aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patuh dan spontan. Dalam buku yang ditulis oleh Sukintaka, Schaller dan Lazarus pakar dari bangsa Jerman menerangkan bahwa permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbang antara kerja dan istirahat, orang yang merasa penat, ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat mengembalikan kesegaran jasmani maupun rohani.¹⁶

Pemanasan (*warming-up*) merupakan kegiatan yang sangat penting dalam memulai berolahraga. Yang dimaksud dengan *warming-up* disini adalah *Warming-up The Body* atau memanaskan tubuh adalah suatu proses yang bermaksud untuk mengadakan perubahan-perubahan kondisi psikologis dalam tubuh kita yang menyiapkan organisasinya dalam menghadapi

¹⁶ Sukintaka, *Teori Bermain untuk D2 PGSD PENJASKES* (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 4

aktivitas tubuh yang lebih berat, dan pemanasan melalui gerakan-gerakan anggota tubuh dan bukan melalui *massage*, mandi air panas atau tenaga listrik.¹⁷ “Aktivitas pemanasan berisikan peregangan statis, dinamis dan gerakan-gerakan formal olahraga yang akan dilakukan”.¹⁸ Banyak sekali unsur bermain yang menggunakan ranah gerak tubuh, artinya semua tubuh ikut bergerak. Seperti lari-lari lambat (*jogging*), lari cepat, kelincahan, kelenturan dan lainnya. Seorang ahli dalam ilmu faal olahraga seperti Karpovich mengemukakan dengan pendapatnya bahwa *warming-up* atau pemanasan tidak akan meningkatkan prestasi atlet, menurut dia *warm-up* hanya dibutuhkan guna menghindari cedera-cedera otot dan sendi pada waktu melakukan aktivitas olahraga berat.¹⁹

Dalam permainan pemanasan disini merupakan kegiatan pemanasan yang dilakukan dengan permainan sebagai media utamanya karena dalam permainan juga terdapat gerakan-gerakan anggota tubuh yang sama dalam hal melakukan pemanasan dan tidak lepas dari fungsi pemanasan tersebut.

Menurut Imam Soejadi, bermain dapat mengembangkan berfungsinya alat-alat vital seperti: jantung, paru-paru, perut besar, ginjal juga otot-otot dan persendian serta system saraf, dengan bermain dapat dikembangkan kekuatan, kelincahan, daya tahan koordinasi, keseimbangan, ketelitian bertindak dan sebagainya.²⁰

¹⁷ Harsono, *Prinsip-prinsip Training dan Coaching*, (Jakarta : Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga, 1974/1975), h. 29

¹⁸ <http://cetak.bankapos.com/opini/read/71/pemanasan+dulu+baru+olahraga.html> diakses pada 9 April 2015

¹⁹ Harsono, *op. cit.*, h. 30

²⁰ Imam Soejadi *Permainan dan Metodik Untuk SGO* (Bandung : Remadja Karya Offset, 1978/1979), h. 12

Bermain tidak hanya untuk bersenang-senang saja tapi juga melakukan gerak tubuh yang mempunyai banyak manfaat seperti yang telah dikemukakan oleh Imam Soejadi. Menurut Anarino dkk, untuk mencapai gerak yang baik, baik itu gerak berolahraga maupun gerak bukan untuk olahraga, semuanya harus ditunjang oleh keadaan jasmani (unsur gerak) mengenai kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan daya tahan kardiovaskuler.²¹

Gabbard dkk, juga mengemukakan dasar-dasar fundamental gerak sebagai berikut:

- a. Lokomotor ; jalan, lari, loncat dan lompat, dan jengket.
Gerak kombinasi : bercongklang (“gallop”), meluncur, menggeser ke kanan atau ke kiri, memanjat dan berguling.
- b. Nirlokomotor : mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat, dan mendarat.
- c. Manipulatif : mendorong, memukul, memantul, melempar, menyepak, dan mengguling.
Menerima ; menangkap dan menghentikan.²²

Harsono dalam bukunya juga menjelaskan arti pentingnya pemanasan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat dan sebelum berolahraga.

Berikut ini adalah kegunaan dari pemanasan:

1. Atlet terhindar dari bahaya cedera.
2. Terjadi kordinasi gerak yang mulus.
3. Organ tubuh menyesuaikan diri dengan kerja yang lebih berat.
4. Kesiapan mental atlet kian meningkat.²³

²¹ Sukintaka, *Teori Bermain untuk D2 PGSD PENJASKES*, h.11

²² *Ibid*, h.11

²³ Harsono, *Prinsip-prinsip Pelatihan*, (Jakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993), h. 5

Teori bermain atau permainan membahas tentang aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan.²⁴ Berdasarkan pendapat tersebut bahwa yang namanya bermain bersifat menyenangkan dan tidak hanya sekedar menyenangkan tetapi mempunyai nilai pencapaian yang bersifat mendidik. Seperti halnya pada kegiatan-kegiatan olahraga pada umumnya, dengan bermain akan terpaculah perkembangan manusia secara menyeluruh misalnya terhadap kestabilan emosi, terhadap kecepatan proses berpikir, terhadap konsentrasi dan terhadap pendekatan jarak social semua itu demi terbentuknya manusia yang utuh.

Menurut Huizinga dalam buku yang ditulis oleh Sukintaka, karena masalah permainan dalam perluasannya merupakan gejala kebudayaan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa permainan mempunyai makna pendidikan praktis.²⁵ Pendekatan permainan merupakan cara penyajian bahan pengajaran dimana siswa melakukan permainan untuk memperoleh atau menemukan konsep tertentu.

Permainan juga merupakan sebuah inovasi yang diharapkan dimiliki oleh seorang guru atau pelatih sekalipun, karena dalam melaksanakan bentuk-bentuk permainan didalamnya terdapat unsur-unsur yang dapat

²⁴ Sukintaka, *op.cit*, h. 2

²⁵ *Ibid*, h. 6.

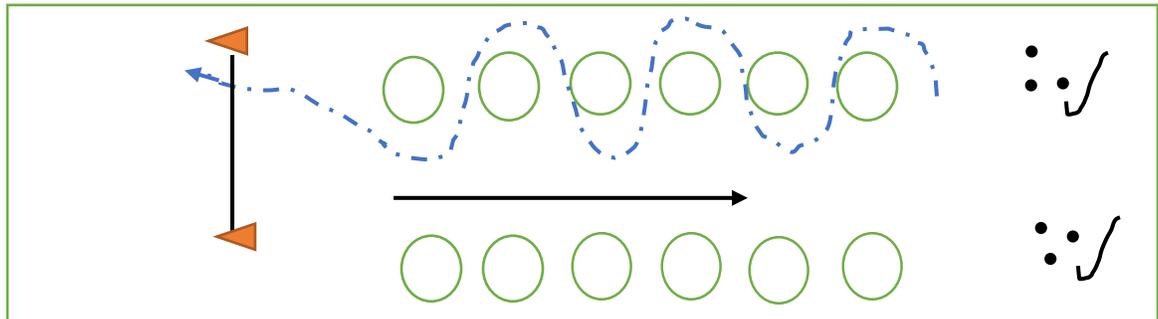
dikembangkan oleh guru atau pelatih untuk mencapai pembelajaran yang optimal, salah satu nilai yang terkandung adalah unsur fisik.

Adapun macam permainannya sebagai berikut:

a. Sang Komentator

Pertama sediakan tiga buah bola dan satu buah tongkat (*stick*) *hoki* dalam masing-masing kelompok. Dan tiap kelompok dibagi menjadi tujuh atau delapan orang, dan bariskan dengan rapih dan beri jarak pada tiap kelompok dan barisan orang. Peserta dalam kelompok diberi identitas nomor bukan nama, peserta paling depan diberi nomor 1 dan seterusnya dalam tiap kelompok.

Fasilitator berdiri di depan barisan kelompok dan mulai bernarasi layaknya seorang komentator dalam pertandingan sepak bola. Ketika seorang fasilitator berkata "...dan no 4 mencetak *goal*" maka si no 4 tersebut berlari kebelakang mengambil tongkat *hoki* dan menggiring bola melewati peserta yang berada pada barisan kelompok sampai garis *finish* yang berada dekat fasilitator. Kelompok yang menang adalah kelompok yang berhasil menyelesaikan tiga buah bola terlebih dahulu.



Gambar 1. Permainan sang komentator

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan;

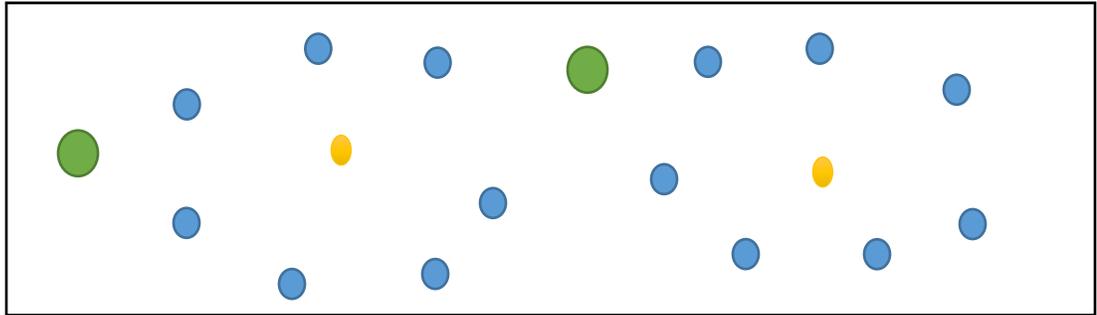
-  Tempat berakhirnya bola (*finish*)
-  Fasilitator
-  Peserta
-  Arah lari peserta
-  Arah menggiring bola
-  Bola *hoki*
-  Tongkat *hoki*

b. Kucing Melas

Pertama siapkan satu buah bola dan tiap peserta dalam kelompok memegang tongkat (*stick*) hoki. Bagi peserta menjadi kelompok kecil yang terdiri dari tujuh orang dalam kelompok tersebut. Buatlah sebuah lingkaran masing-masing kelompok dan harus ada yang menjadi “kucing” di tengah lingkaran tersebut.

Cara bermainnya bola pertama dari si kucing lalu di umpan ke peserta, peserta yang mendapatkan bola jangan sampai direbut oleh si “kucing” dengan cara mengumpan ke peserta lain dan begitu seterusnya. Peserta yang kehilangan bola akan menjadi “kucing” selanjutnya, dan apabila si kucing dilewati bola diantara kedua kakinya maka si “kucing” harus

berekspresi layaknya kucing yang minta makan sambil berkata “meong meong meong”. Permainan berlangsung selama 10-15 menit.



Gambar 2. Permainan kucing melas

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan :

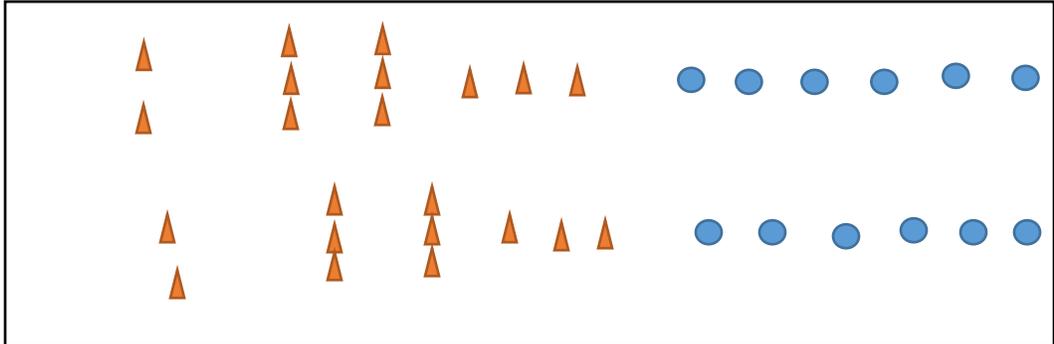
- Seorang Fasilitator
- Yang menjadi kucing
- Orang yg menjadi target kucing (peserta)

c. Bola Liar

Pertama buat kelompok kecil terdiri dari enam sampai 7 orang, siapkan bola mainan plastic yang ukurannya menyerupai bola hoki dan tongkat (*stick*) hoki satu buah masing-masing kelompok. Buatlah barisan memanjang kebelakang dengan tongkat dipegang oleh orang barisan paling depan. Siapkan pula rintangan dengan kon (*cones*) sebagai penanda.

Ketika ada bunyi peluit dari seorang fasilitator maka peserta yang berada pada barisan paling belakang berlari ke peserta paling depan dengan cara berlari *zig-zag* hingga peserta pada barisan depan yang memegang tongkat berada pada peserta terakhir dalam kelompok. Lalu peserta tersebut

berlari ke depan lagi dan menggiring bola dan melewati rintangan yang telah disediakan.



Gambar 3. Permainan bola liar

Sumber : Dokumentasi pribadi

Keterangan:

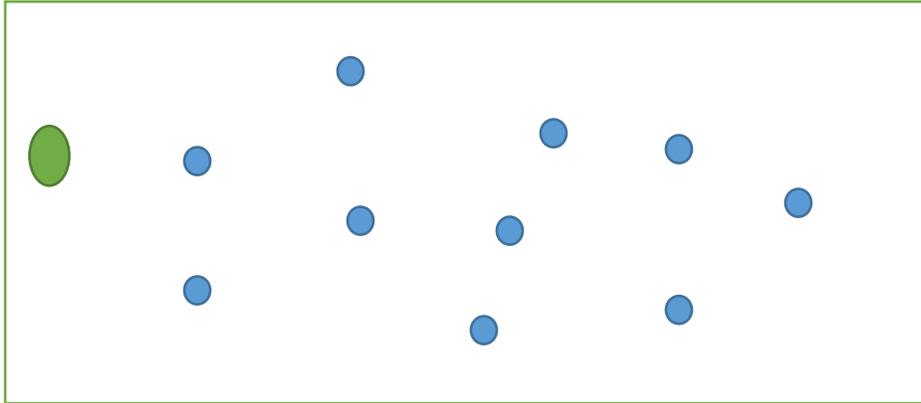
- Peserta
- Seorang fasilitator
- ▲ Kons (cones)

d. *The Signal* (sinyal)

Buat kelompok besar yang terdiri dari sepuluh orang atau lebih. Setiap peserta mempunyai satu buah bola hoki beserta tongkatnya. Dan siapkan peluit untuk fasilitator yang nantinya akan berfungsi sebagai sinyal. Cara bermainnya peserta bebas menggunakan berbagai teknik dalam menggiring bola dan bebas bergerak sesuai keinginannya. Ditengah permainan suatu saat fasilitator akan membunyikan peluit sesuai dengan isyarat dan setiap peserta harus melaksanakan dengan baik sinyal peluit tersebut.

Sebelum permainan dilaksanakan seorang fasilitator menjelaskan arti dari sinyal, misalnya peluit panjang artinya setiap peserta berpasangan dan

melakukan *passing*, dan seterusnya. Sinyal beserta artinya ditentukan oleh seorang fasilitator. Permainan berlangsung selama 10-15 menit.



Gambar 4. Permainan *the signal*

Sumber ; Dokumentasi pribadi

Keterangan ;

- Fasilitator
- Peserta

Dari uraian di atas menjelaskan bahwa permainan juga memerlukan kekuatan otot, kelentukan dan gerakan-gerakan tubuh yang kesehariannya kita lakukan. Penerapan bermain juga dapat diterapkan dalam pemanasan (*warming-up*) pada cabang olahraga apapun, karena melalui permainan membuat siswa dapat mengeksplorasi dirinya untuk melakukan aktivitas fisik tanpa meninggalkan inti dalam pemanasan dan dilakukan dengan suka rela atau tanpa paksaan.

3. Ekstrakurikuler Hoki

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jam kegiatan belajar mengajar untuk membantu pengembangan aktualisasi peserta didik sesuai kebutuhan, keinginan dan potensi yang terdapat dalam diri siswa. Pengembangan ekstrakurikuler merupakan bagian dari institusi sekolah, sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai peranan yang sangat menentukan dalam rangka peningkatan kualitas hidup sumber daya manusia. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan mampu memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman yang nantinya akan bermanfaat dikemudian hari.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukansiswa sekolah diluar jam belajar kurikulum standar. Beda dari kegiatan intrakurikuler yang secara jelas disiapkan dalam perangkat kurikulum, kegiatan ekstrakurikuler lebih mengandalkan inisiatif sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman terhadap berbagai mata pelajaran yang pada suatu saat nanti bermanfaat bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ekstrakurikuler siswa secara aktif dan terjun langsung terhadap apa yang terjadi dalam pembentukan kepribadian dalam menghadapi masalah-masalah yang dihadapi dengan pengetahuan yang dimiliki oleh siswa tersebut.

Pengasahan karakteristik siswa melalui jalan ekstrakurikuler merupakan langkah awal yang harus diperhatikan bagi lembaga sekolah karena sekolah juga mempunyai peranan sebagai calon penerus generasi bangsa. Pengalaman yang bersifat nyata yang dialami siswa dalam kegiatan ini dapat membawa siswa pada kesadaran atas pribadi, sesama, lingkungan dan Tuhan-Nya, dengan kata lain bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat juga meningkatkan kecerdasan emosi siswa yang didalamnya terdapat aspek sosial.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan, yang pada umumnya pendidikan bertujuan untuk menyediakan lingkungan yang memungkinkan siswa didik untuk mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mereka mampu mewujudkan apa yang diharapkan oleh pribadinya sendiri dan tentunya berguna bagi masyarakat maupun lingkungan keluarga.

Dalam hal ini peran kegiatan ekstrakurikuler sebagai media pendidik sekolah seharusnya didukung dan berjalan dengan sesuai tujuan yang diharapkan, hendaknya semua pihak terlibat dan ikut membantu memajukan kegiatan ekstrakurikuler dari semua civitas sekolah baik siswa itu sendiri, guru, pelatih, kepala sekolah, serta komponen lainnya seperti orang tua ikut mendukung anaknya mengikuti kegiatan yang positif.

Berbagai macam bentuk kegiatan ekstrakurikuler, baik yang bersifat akademis maupun non akademis seperti olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler

cabang olahraga yang dimaksud disini adalah pengalaman dan penambahan pengetahuan terhadap suatu cabang olahraga tertentu bagi siswa yang dimana nanti akan menjadi tempat menggali dan menyalurkan potensi serta bakat yang dimiliki siswa tersebut. Tidak itu saja ekstrakurikuler kecabangan olahraga juga membentuk siswa agar mempunyai ketrampilan, pengalaman, kemandirian, tanggung jawab dan jiwa kompetisi dan sikap sportif, dan itu terwujud apabila siswa tersebut mengikuti kompetisi atau kejuaraan-kejuaraan baik tingkat sekolah, wilayah daerah, maupun tingkat nasional.

Kegiatan kecabangan olahraga yang dimiliki oleh UPTD SMA Negeri 9 Kota Tangerang adalah olahraga hoki. Hoki adalah cabang olahraga yang menggunakan *stick* sebagai alat utama dalam permainannya. Hoki dapat dimainkan di dalam ruangan (*indoor hockey*) maupun diluar ruangan (*field hockey*), perbedaan utama antara *hoki* yang dimainkan di dalam ruangan (*indoor hockey*) dan diluar ruangan (*field hockey*) adalah jumlah pemain dan peraturan saat pertandingan.

Ekstrakurikuler yang terdapat pada SMAN 9 Kota Tangerang adalah hoki yang dimainkan di dalam ruangan. Permainan *hoki* ruangan salah satu tehnik dasar dari permainan ini adalah mendorong bola (*push passing*), dan saat bola didorong (*push passing*) bola tidak boleh naik dari permukaan lapangan atau loncat, akan tetapi saat seorang pemain melakukan tembakan bola ke gawang bola diperbolehkan naik, akan tetapi denganketentuan jarak antar penembak dengan pemain lawan yang tidak dalam posisi bahaya

(*playing distance*). Hoki ruangan dimainkan dengan lima orang pemain termasuk penjaga gawang didalamnya, dan terdapat tujuh orang cadangan yang biasanya jumlah seluruh dalam satu tim pada suatu kejuaraan.

Ekstrakurikuler *hoki* SMA Negeri 9 Kota Tangerang merupakan sekolah pertama yang menjadikan cabang olahraga hoki sebagai bagian kegiatan pengembangan bakat dan minat siswa di luar bidang akademisi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler hoki adalah suatu kegiatan kesiswaan yang berupa aktivitas olahraga yang dilaksanakan diluar jam sekolah, aktivitas olahraga yang dimaksudkan adalah cabang olahraga hoki. Yang nantinya mempunyai tujuan agar siswa mempunyai keterampilan, pengalaman dan mampu membentuk menjadi pribadi yang baik dengan berpegang teguh pada Tuhan.

B. Kerangka Berpikir

Banyak kegiatan positif yang ada di lembaga sekolah baik yang bersifat intrakurikuler ataupun ekstrakurikuler, baik yang akademisi maupun non akademisi seperti olahraga. Sekolah SMAN 9 Kota Tangerang merupakan salah satu sekolah yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler hoki yang telah berdiri sejak tahun 2009 dan menjadi sekolah pertama yang mempunyai cabang olahraga tersebut di Kota Tangerang. Hoki merupakan cabang olahraga permainan beregu yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan mental yang kuat. Dengan mengikuti ekstrakurikuler

hoki para siswa dapat menyalurkan bakat atau hobinya, memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang positif dan mampu menjaga serta meningkatkan kesegaran jasmani.

Seperti kita ketahui sebelumnya berolahraga atau latihan hoki biasanya para siswa melakukan pemanasan (*warming-up*). Pemanasan diawali dengan lari-lari kecil atau *jogging* dilanjutkan dengan peregangan tubuh, masuk kedalam inti latihan, dan terakhir adalah pendinginan setelah berolahraga atau *cooling down*. Masih banyak siswa SMAN 9 Kota Tangerang yang masih kurang bersungguh-sungguh, dan melakukan gerakan pemanasan sekedarnya saja agar dilihat oleh pelatih. Selain dapat menimbulkan cedera juga dapat berdampak buruk terhadap psikis siswa yaitu pada tingkat motivasi siswa karena pada awal dalam proses latihan sudah tidak bersungguh-sungguh dan tidak bersemangat. Sehingga akan mempengaruhi keseriusan siswa pada saat menerima inti latihan dan kehadiran tiap pertemuan selanjutnya, akibatnya menurunnya jumlah siswa dalam tiap pertemuan latihan.

Untuk memotivasi para siswa, pelatih atau guru perlu memilih permainan yang sesuai agar siswa menjadi tertarik untuk melakukan permainan dalam pemanasan (*warming-up*) tersebut tanpa adanya paksaan. Motivasi sangat berperan penting, tanpa adanya motivasi dari dirinya maka akan sulit untuk memberikan materi latihan. Dari beberapa teori tentang motivasi, maka dalam hal ini peneliti ingin mengembangkan teori intrinsik

yang dikutip dari buku Singgih D Gunarsa yaitu, motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Orang yang tinggi motivasinya, tetapi rendah kemampuannya, akan menghasilkan penampilan yang rendah pula. Begitu pula orang yang kemampuannya rendah dan motivasinya rendah akan melahirkan orang yang berpenampilan rendah. Untuk berpenampilan tinggi diperlukan adanya orang yang memiliki motivasi dan kemampuan yang tinggi pula.

Jenis permainan yang dapat memicu dan mempengaruhi motivasi berolahraga harus saling berhubungan dengan kebutuhan kecabangan olahraga, dengan adanya unsur-unsur yang saling berhubungan diharapkan dengan permainan yang telah diterapkan dapat terwujud pada tujuan pembelajaran. Permainan yang diterapkan harus memenuhi komponen seperti persiapan (pemanasan), pembentukan tubuh (penguatan otot dan latihan kelincahan), belajar atau berlatih suatu teknik olahraga, dan mengembangkan rasa sosial anak untuk membentuk interaksi yang baik.

Sebagai guru atau pelatih perlu memikirkan cara yang akan digunakan untuk meningkatkan motivasi siswa. Peneliti menggunakan berbagai macam permainan seperti sang komentator, bola liar, dan permainan lainnya karena dengan bermain setiap orang dapat melakukannya tanpa paksaan dan dorongan dari dalam dirinya. Rasa senang yang timbul dalam bermain

merupakan modal utama untuk menimbulkan suasana yang kondusif, suasana yang mempunyai semangat serta menghilangkan rasa jenuh dan siap untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Dalam waktu bermain semua organ tubuh dan fungsinya menjadi baik, jasmani dan rohani anak akan terstimulasi kedalam kondisi yang bugar. Dengan memberikan permainan yang menarik perhatian siswa, siswa akan terdorong maka pelatih atau guru hendaknya mengarahkan energy positif tersebut kearah yang lebih bermanfaat. Dalam konteks tersebut peneliti mempunyai gagasan untuk menerapkan permainan dalam pemanasan (*warming-up*) agar siswa termotivasi melakukan pemanasan dengan gembira atau senang sehingga dapat menghilangkan rasa jenuh dan siap menerima aktivitas selanjutnya.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: dengan permainan dalam kegiatan pemanasan (*warming-up*) diharapkan mampu meningkatkan motivasi berolahraga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler hoki SMAN 9 Kota Tangerang.