

**BAB II**  
**KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN**  
**HIPOTESIS**

**A. Kerangka Teoretis**

**1. Motivasi Latihan**

**a. Motivasi**

Manusia adalah makhluk berkembang, makhluk yang aktif. Tindakan atau perbuatan manusia selain ditentukan oleh faktor-faktor luar, juga ditentukan oleh faktor yang datang dalam diri sendiri. Perbuatannya atau perilakunya didorong oleh kekuatan yang ada dalam diri manusia, atau disebut motif. Kata “motif”, diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Singgih D. Gunarsah “motif” berasal dari bahasa latin “*movere*”, yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk mendorong.<sup>1</sup> Dari sini motif diartikan sebagai pendorong atau penggerak dari dalam diri manusia yang diarahkan ke tujuan tertentu.

Istilah motivasi mengacu kepada faktor-faktor dan proses-proses yang dimaksud untuk mendorong orang untuk beraksi atau untuk tidak beraksi dalam berbagai situasi. Motivasi berasal dari kata bahasa Latin “*movere*” yang artinya bergerak. Sebelum mengacu pada pengertian motivasi, terlebih

---

<sup>1</sup> Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia cetakan pertama, 1989), h. 90

dahulu kita menelaah pengidentifikasian kata motif dan motivasi. Motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu.<sup>2</sup> Dengan demikian, motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

Manusia mempunyai motivasi, namun kita tidak bisa meraba-raba dengan panca indra, akan tetapi dapat kita ketahui dari sikap, perbuatan dan tingkah laku. Dengan demikian motivasi merupakan gejala psikologis dari diri setiap manusia. Memang benar bahwa pemuasan kebutuhan seseorang tidak dapat dijelaskan dan dipahami semata-mata berdasarkan pemahaman motivasi saja karena memang ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi.

Menurut pendapat Mc.Donal seperti dikutip oleh Soemanto menyatakan bahwa motivasi adalah perubahan tenaga didalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usahanya mencapai tujuan.<sup>3</sup>

Kemudian pendapat Heckhausen seperti dikutip oleh Sudibyo Setyobroto,<sup>4</sup> yang menyatakan bahwa *motive* sebagai sumber pendorong

---

<sup>2</sup>W.S. Winkel, Psikologi Pengajaran, (Jakarta: Grafindo, 1996), h. 151

<sup>3</sup> Wasty Soemanto, Psikologi Pendidikan (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), h. 191

<sup>4</sup> Sudibyo Setyobroto, Psikologi Olahraga ( PT. Anem Kosong Anem, 1989) h. 19

dan penggerak perbuatan manusia, sedangkan motivasi adalah proses aktualisasi penggerak dan pendorong (motif) tersebut.

Sudibyo Setyobroto menjelaskan Motif-motif untuk mendorong mahasiswa bergabung dengan suatu kegiatan adalah sebagai berikut: 1. Motif aktualisasi diri, 2. Motif berprestasi dan 3. Motif ketergantungan (kebanggaan terhadap almamater).<sup>5</sup> Ketiga motif tersebut kemungkinan ada terdapat diri mahasiswa peserta KOP Hoki di FIK UNJ.

Berdasarkan kecilnya motif seseorang untuk berbuat sesuatu ditentukan oleh dua faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar dirinya sendiri. Jadi motif diartikan sebagai sesuatu kekuatan dalam diri manusia yang menyebabkan manusia itu bertindak dan berbuat. Motif-motif yang ada dalam diri individu yang satu dengan yang lainnya dalam melakukan olahraga belum tentu sama, walaupun bentuk cabang olahraga yang diikuti sama. Hal ini terj adi karena uniknya sifat-sifat individu itu sendiri. Sebagai contoh, motif-motif yang menumbuhkan minat atau motivasi atlet mengikuti latihan adalah untuk meraih prestasi di cabang olahraga yang diikutinya, tetapi mungkin ada yang lain karena banyaknya motif-motif tersebut. Hal ini dijelaskan Michael Passer yang dikutip oleh Sudibyo Setyobroto yaitu:

- (1). Untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan.
- (2) untuk berhubungan dan mencari teman.
- (3) Untuk mencapai sukses dan

---

<sup>5</sup> ibid, h. 29

mendapatkan pengakuan. (4) Untuk latihan dan menjadi sehat dan bugar. (5) Untuk menyalurkan energi. (6) Untuk mendapatkan pengalaman.<sup>6</sup>

Motivasi di dalam olahraga merupakan suatu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, dengan motivasi yang besar dan tinggi atlet dapat berbuat lebih baik dari pada prestasinya.

Sedangkan Saparinah S. dan Marmo Markam menyatakan bahwa motivasi adalah seluruh proses dari adanya kebutuhan yang menimbulkan dorongan untuk dilakukannya perilaku instrumental, untuk memenuhi kebutuhan itu yakni tercapainya tujuan itu.<sup>7</sup>

Seseorang melakukan aktifitas sudah tentu merupakan suatu proses terjadinya dorongan-dorongan untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan yang dicapainya. Misalnya mengikuti kegiatan olahraga atau suatu perkumpulan olahraga karena adanya dorongan untuk mengisi waktu luang atau rekreasi.

Menurut Singgih bahwa motivasi ataupun dorongan mental mengacu pada: (1) mengapa orang memilih melakukan suatu aktifitas tertentu dan bukan aktivitas lain. (2) mengapa orang mengerjakan suatu tugas dengan lebih giat. (3) mengapa orang mau secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> ibid. h. 29

<sup>7</sup> Saparinah S., Psikologi olahraga, (Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Dep P&K 1982). h. 11

<sup>8</sup> Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga teori dan Praktek, (Jakarta, BPK Gunung Mulia, 1996) hh.103-104

Kebutuhan dasar manusia yang dirumuskan oleh Abraham Maslow ada lima tingkatan, seperti yang diungkapkan dalam Singgih D. Gunarsa adalah sebagai berikut:

- a. Kebutuhan Fisiologis.
- b. Kebutuhan Rasa Aman.
- c. Kebutuhan Akan cinta dan rasa memiliki (sosial)
- d. Kebutuhan Akan Penghargaan/Harga Diri
- e. Kebutuhan Aktualisasi Diri.<sup>9</sup>

#### 1. Kebutuhan-kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan-kebutuhan fisiologis adalah sekumpulan kebutuhan dasar yang paling mendesak pemuasannya karena berkaitan langsung dengan pemeliharaan biologis dan kelangsungan hidup. Kebutuhan-kebutuhan dasar fisiologis itu antara lain kebutuhan akan makanan, air, oksigen, aktif, istirahat, seks, dan kebutuhan akan rangsangan terhadap kegiatan organ-organ fisik. Karena merupakan kebutuhan paling mendesak, maka kebutuhan-kebutuhan fisiologis akan paling didahulukan pemuasannya oleh individu. Dan jika kebutuhan fisiologis ini tidak terpenuhi atau belum terpuaskan, maka individu tidak akan tergerak untuk bertindak memuaskan kebutuhan-kebutuhan lain yang lebih tinggi. Sebagai contoh, jika kita sedang lapar, maka kita tidak akan bergerak untuk belajar, membuat komposisi musik, atau membangun sesuatu. Pada saat lapar ini kita dikuasai oleh hasrat untuk memperoleh makanan secepatnya. "Menurut teori fisiologis ini semua tindakan manusia itu

---

<sup>9</sup> Ibid., hh. 96-97

berakar pada usaha memenuhi kepuasan dan kebutuhan organik atau kebutuhan untuk kepentingan fisik”.<sup>10</sup>

Dengan demikian tidak bisa dimungkiri lagi bahwa kebutuhan fisiologis itu merupakan pendorong dan pemberi pengaruh yang kuat atas tingkah laku manusia, dan manusia akan selalu berusaha memuaskannya sebelum memuaskan kebutuhan-kebutuhan lain yang lebih tinggi.

## 2. Kebutuhan akan rasa aman

Apabila kebutuhan fisiologis individu telah terpuaskan, maka dalam diri individu akan muncul satu kebutuhan lain sebagai kebutuhan yang dominan dan menuntut pemuasan, yakni kebutuhan akan rasa aman, yang dimaksud oleh Maslow dengan kebutuhan akan rasa aman ini adalah sesuatu kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh ketenteraman, kepastian, dan keteraturan dari keadaan lingkungannya. Maslow mengemukakan bahwa kebutuhan akan rasa aman ini sangat nyata dan bisa diamati pada bayi dan anak-anak karena ketidakberdayaan mereka. Seorang bayi, sebagai contoh, akan memberikan respons ketakutan apabila dia secara tiba-tiba mendengar suara keras atau cahaya menyilaukan. “Rasa aman merupakan kebutuhan kepastian keadaan dan lingkungan yang dapat

---

<sup>10</sup> Sardiman. A.M., op.cit., h. 82

diramalkan, ketidakpastian, ketidakadilan, keterancaman, akan menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada diri individu".<sup>11</sup>

Dengan demikian, dari contoh tersebut kita bisa memperoleh gambaran bahwa, sungguhpun kebutuhan akan rasa aman itu merupakan bawaan, faktor belajar atau pengalaman memiliki pengaruh terhadap pengurangan urgensi kebutuhan akan rasa aman dan peningkatan kemampuan menetralisasi stimulus-stimulus yang mengganggu rasa aman.

### 3. Kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki (sosial)

Kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki ini merupakan kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan hubungan afektif dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun yang berlainan jenis, di lingkungan keluarga ataupun di lingkungan kelompok di masyarakat. Seperti diungkapkan Maslow kebutuhan akan kebutuhan sosial (*Social Needs*) meliputi: 1. Perasaan diterima oleh orang lain (*sense of belonging*), 2. Kebutuhan untuk mencapai sesuatu (*sense of achievement*), serta, 3. Berpartisipasi (*sense of participation*)<sup>12</sup>

Bagi individu-individu, sering menjadi tujuan yang dominan, dan mereka bisa menderita kesepian, terasing, dan tak berdaya apabila keluarga, pasangan hidup, atau teman-teman meninggalkannya. Seorang mahasiswa

---

<sup>11</sup> Slameto, Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, (Jakarta : PT Rineka Cipta 1995), h. 171

<sup>12</sup> Singgih D. Gunarsah, Op.Cit, h.96

perantauan yang jauh dari kampung halamannya akan kehilangan ikatan atau rasa memiliki. Keadaan ini bisa mendorong si mahasiswa untuk membentuk ikatan baru dengan orang-orang atau kelompok yang ada di tempat dia merantau.

#### 4. Kebutuhan akan rasa harga diri

Kebutuhan yang keempat, yakni kebutuhan akan rasa harga diri, oleh Maslow dibagi ke dalam dua bagian. Bagian pertama adalah penghormatan dari diri sendiri, dan bagian yang kedua adalah penghargaan dari orang lain.<sup>13</sup> Bagian pertama mencakup hasrat untuk memperoleh rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian, dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya. Adapun bagian yang kedua meliputi antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya.

Terpuaskannya kebutuhan akan rasa harga diri pada individu akan menghasilkan rasa berharga, dan rasa kuat atau rasa mampu. Sebaliknya, frustrasi atau terhambatnya pemuasan kebutuhan akan rasa harga diri itu akan menghasilkan sikap rendah diri, rasa tidak pantas, rasa lemah, rasa tidak mampu, dan rasa tidak berguna, yang menyebabkan individu tersebut mengalami kehampaan, keraguan, dan keputusasaan dalam menghadapi

---

<sup>13</sup> Singgih D. Gunarsah, Op.Cit, h.98



tuntutan-tuntutan hidupnya, serta memiliki penelitian yang rendah atas dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang lain.

#### 5. Kebutuhan akan aktualisasi diri

Kebutuhan untuk mengungkapkan diri atau aktualisasi diri merupakan kebutuhan manusia yang paling tinggi. Kebutuhan ini akan muncul apabila kebutuhan-kebutuhan yang ada di bawahnya telah terpuaskan dengan baik. Contoh dari aktualisasi diri ini adalah seseorang yang memiliki potensi intelektual menjadi ilmuwan, dan seterusnya. Untuk mencapai taraf aktualisasi diri atau memenuhi kebutuhan akan aktualisasi diri tidaklah mudah, sebab upaya ke arah itu banyak sekali hambatannya. Hambatan yang pertama berasal dari dalam diri individu, yakni berupa ketidaktahuan, keraguan, dan bahkan juga rasa takut dari individu untuk mengungkapkan potensi-potensi yang dimilikinya, sehingga potensi-potensi itu tetap laten.

Hambatan yang diatas upaya aktualisasi diri itu berasal dari luar atau dari masyarakat. "Hambatan dari masyarakat ini, selain berupa kecenderungan mengedepankan personalisasi individu, juga berupa perepresian sifat-sifat, bakat, atau potensi-potensi".<sup>14</sup>

Motivasi mahasiswa dalam mengikuti KOP bolavoli bervariasi antara mahasiswa yang satu dengan lain karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan tingkat perkembangan

---

<sup>14</sup> E. Koeswara, Teori-teori Kepribadian, (Bandung: PT Eresco, 1991), h. 118

fisiknya, minat, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya. Motivasi mahasiswa berhubungan dengan motivasi berolahraga bagi anak, antara lain :

1. Untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan.
2. Melepaskan ketegangan psikis
3. Mendapatkan pengalaman.
4. Dapat berhubungan dengan orang lain (teman)
5. Kepentingan kebanggaan kelompok.
6. Memelihara kesehatan badan.
7. Keperluan praktis sesuai dengan pekerjaannya (mendapatkan prestasi yang memuaskan).<sup>15</sup>

Olahraga bagi anak pada dasarnya tidak terlepas dari aktifitas bermain yang menggembirakan bagi anak, maka pada hakikatnya setiap anak haus akan kesempatan untuk bergerak, meskipun sudah lelah pulang sekolah. Mereka akan langsung bermain seperti tidak pernah kehabisan tenaga.

Seorang Pembina atau pelatih olahraga dalam memberikan latihan cabang olahraganya dengan program pada porsi yang baik tentunya menginginkan atletnya dapat meningkatkan dengan optimal, demikian halnya pelaksanaan KOP Bolavoli di FIK UNJ. Akan tetapi jika mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut tidak mempunyai kemauan atau motivasi untuk melakukannya maka hasilnya sudah barang tentu tidak memuaskan.

Silva dan Weinberg seperti dikutip oleh Sudibyo Setyobroto menuliskan:

Bahwa pada motivasi *intrinsik*, seseorang bermain betul-betul untuk kesenangan dan kegembiraan yang murni. Sedangkan contoh dari motivasi *ekstrinsik* dalam olahraga, yaitu atlet yang berlatih dengan giat yang disebabkan oleh adanya kejuaraan, pelatih yang menarik atau

---

<sup>15</sup> Sudibyo Setyobroto, Op.Cit., h. 28

demi hadiah.<sup>16</sup>

Dalam buku Singgih, Miroslav dan B.J. Cratty mengatakan motivasi keolahragaan dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, cita-cita dan harapan individu. Faktor ekstern adalah fasilitas, sarana dan lapangan, metode latihan, dan lingkungan.<sup>17</sup>

Pembawaan atlet merupakan sifat yang dipengaruhi faktor kehidupannya sendiri dan menjadi suatu kebiasaan itu diperoleh melalui pendidikan. Tingkat pendidikan bisa didapat dari pendidikan formal maupun nonformal.

Sarana dan prasarana adalah pendukung seseorang untuk melakukan sesuatu yang ada di sekelilingnya, metode latihan yang bervariasi sangat mendukung bagi seseorang untuk berlatih agar tidak merasa jenuh dan semakin ingin berlatih untuk memperbaiki keterampilannya. Lingkungan sekitarnyapun menjadi dukungan seseorang untuk tumbuh dewasa, karena lingkungan merupakan faktor ekstern yang dapat mempengaruhi motivasi untuk berlatih.

Pendapat-pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan perilaku manusia yang pada dasarnya berorientasi pada tujuan, yaitu dimotivasi oleh keinginan untuk mencapai tujuan tertentu. Ada hubungan yang erat antara perilaku, keinginan, dan motivasi, pertama perilaku timbul karena suatu sebab yaitu adanya keinginan, kedua perilaku

---

<sup>16</sup> Sudibyo Setyobroto, *Op. Cit.*, h.21

<sup>17</sup> Singgih D. Gunarsa, *Op. Cit.* h. 105

terjadi karena diarahkan kepada tujuan dan terakhir perilaku memiliki motivasi, kunci untuk mengerti motivasi adalah dengan memahami antara kebutuhan dorongan dan tujuan.

### **b. Latihan**

Dalam buku Harsono latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari, menambah jumlah beban atau pekerjaannya<sup>18</sup>.

Sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola, dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, latihan teratur dari lebih sederhana ke kompleks. Berulang-ulang maksudnya adalah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah dilakukan. Latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, berulang-ulang, dan adanya penambahan beban latihan akan banyak berpengaruh terhadap organ-organ tubuh seperti: jantung, sistem pernafasan, maupun sistem peredaran darah. Hal ini akan membawa hasil yang lebih baik terhadap keterampilan dari suatu gerakan di dalam berolahraga.

Dapat disimpulkan bahwa dengan berlatih secara sistematis, dan melalui pengulangan-pengulangan (repetition) yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neurofisiologis kita akan menjadi

---

<sup>18</sup> Harsono, Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Psikologi ( Jakarta: CV Rajawali, 1989), h. 101

bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan yang otomatis dan reklektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf dari pada sebelumnya melakukan latihan-latihan tersebut.

Hamidsyah Noer dan kawan-kawan menyatakan: Latihan diartikan sebagai suatu proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara continue guna mencapai tujuan. Dalam menghadapi penampilan olahraga diperlukan persiapan-persiapan, tentunya ini dengan suatu usaha yang dijabarkan dalam bentuk latihan, menurut Pate, Rotella, dan Mc Chenaghan adalah: Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

Peneliti menyimpulkan bahwa: Latihan merupakan suatu proses yang memerlukan waktu yang terencana dan penanganan yang serius, dengan cara memberikan berbagai macam latihan disesuaikan dengan tingkat kesiapan tubuh dan memperhatikan prinsip latihan, hal ini tujuannya agar hasil yang diproses sistematis tersebut dapat dicapai optimal. Jika seorang pelatih atau atlet ingin dapat berkembang dan berprestasi lebih baik dari sebelumnya maka harus mengetahui dan melaksanakan prinsip-prinsip latihan. Dalam latihan seseorang biasanya terdorong dari motivasi diri sendiri maupun dari luar sesuai dengan tujuan masing-masing individu.

Dari beberapa pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa pengertian motivasi latihan adalah dorongan dari diri sendiri maupun dari luar untuk berlatih/bekerja sesuai dengan tujuan yang akan dicapainya.

## **2. Permainan Tradisional**

Permainan adalah kesenangan untuk melakukan gerak dan kebebasan untuk mengungkapkan melalui gerak, tanpa adanya paksaan dari pihak lain yang tujuannya untuk mendapat kesenangan<sup>19</sup>. Dalam aktivitas-aktivitas yang disebut permainan atau bermain adalah gerak yang dinyatakan dalam suatu cara yang khusus. Permainan juga merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan, untuk melepaskan sejenak penat dan masalah yang ada, berbeda dengan belajar yang tujuannya untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi dan keterampilan secara sadar maupun tidak. Permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama (kelompok).

Permainan tradisional merupakan bagian dari tradisi lisan, yang disebut permainan rakyat. Permainan rakyat ini sangat bermanfaat baik untuk orang dewasa maupun anak-anak. Biasanya berdasarkan kegiatan sosial sederhana seperti kejar-kejaran, sembunyi-sembunyian, dan berkelahi-

---

<sup>19</sup> <http://saifurss07.com/2014/1/07/hakikat-bermain> (diakses 6 Juni 2014)

kelahian. Berdasarkan sifat permainan, maka permainan rakyat dapat dibagi menjadi dua golongan, yaitu permainan untuk bermain (*play*) dan permainan untuk bertanding (*game*). Pengertian permainan tradisional adalah permainan yang dilakukan oleh anak-anak setingkat sekolah dasar. Tempat bermainnya biasa dimana saja di tempat terbuka, dengan menggunakan tubuhnya sebagai media, atau benda-benda sekitarnya seperti batu, kayu dan lain sebagainya.

Teori bermain/permainan membahas tentang aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan<sup>20</sup>. Berdasarkan pendapat diatas, maka dalam permainan anak menemukan suasana yang tidak hanya mengungkapkan fantasi saja tetapi juga mengungkapkan sifat-sifat aslinya secara spontan. Dalam buku Sukintaka menurut Huizinga karena masalah permainan dalam perluasannya merupakan gejala kebudayaan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa permainan itu mempunyai makna pendidikan praktis.

Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa permainan adalah kegiatan yang sangat menyenangkan terutama bagi para anak-anak, karena dengan bermain si anak akan merasa senang dapat meluapkan semua yang ada pada dirinya untuk mendapatkan kepuasan batin yaitu kesenangan karena dengan bermain si anak bebas mengungkapkan apa

---

<sup>20</sup> Sukintaka, Teori Bermain untuk D2 PGSD PENJASKES (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 2

yang dia inginkan. Permainan mempunyai aturan dan menuntut partisipasi minimal dua orang anak.

Permainan adalah suatu bentuk penyampaian materi pelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru dengan cara bermain sebagai alat pendidikan. Dengan bermain membuat anak-anak menjadi berkembang menjadi manusia, sebab dalam bermain anak-anak menggunakan otot-otot tubuhnya, menstimulasi indra-indra tubuhnya, mengeksplorasi dunia sekitarnya, menemukan seperti apa diri mereka sendiri.

Pendekatan permainan merupakan cara penyajian bahan pembelajaran dimana atlet melakukan permainan untuk memperoleh atau menemukan pengertian dan konsep tertentu. Hasrat bermain mudah diamati terhadap anak-anak yang sedang berkumpul dan bermain. Bermain sudah merupakan dunia anak-anak, karena dengan bermain si anak akan merasa senang dapat meluapkan semua yang ada pada dirinya untuk mendapatkan kepuasan batin yaitu kesenangan karena dengan bermain si anak bebas mengungkapkan apa yang dia inginkan. Sedangkan makna bermain dalam pendidikan merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang, dan bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri. Menurut Supandi sifat manusia yang suka bermain ini merupakan suatu segi



dari manusia sebagai makhluk sosial, karena keterlibatan dalam permainan ini menuntut kesediaan mematuhi peraturan<sup>21</sup>.

Melalui pendekatan permainan merupakan cara menyajikan bahan pengajaran dimana nanti atlet melakukan permainan untuk memperoleh atau menemukan pengertian dan konsep tertentu. Pendekatan permainan sering juga disebut metode bermain, berlandaskan anggapan dasarnya pada sifat manusia yang hakiki yaitu suka bermain.

Dengan permainan juga merupakan salah satu inovasi yang diharapkan dimiliki oleh guru pendidikan jasmani atau pelatih sekali pun, karena dalam melaksanakan bentuk-bentuk permainan didalamnya terdapat unsur-unsur nilai yang perlu dibina dan dikembangkan oleh guru dan pelatih dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran secara optimal, nilai-nilai yang terkandung dalam permainan salah satunya adalah nilai fisik. Jenis permainan yang dimaksudkan untuk mengembangkan aspek-aspek fisik adalah permainan yang dalam pelaksanaannya membutuhkan suatu kekuatan, ketahanan, ketangkasan dan juga reaksi. Permainan ini biasanya berhubungan dengan lari.

Penerapan bermain juga dapat diterapkan dalam kegiatan pemanasan (*warming-up*) pada cabang olahraga apapun, seperti taekwondo, renang, sepak bola bahkan olahraga hoki sekalipun, karena melalui permainan

---

<sup>21</sup> Supandi, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Bandung: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 45

membuat atlet dapat mengeksplorasi dirinya untuk melakukan aktivitas fisik tanpa meninggalkan inti dalam pemanasan. Permainan yang digunakan dalam kegiatan pemanasan (*warming-up*) merupakan jenis permainan yang dimaksudkan untuk mengembangkan aspek-aspek fisik. Sehingga melalui bermain siswa dapat mengembangkan kemampuan gerak dasarnya, seperti berlari, melempar, menangkap, serta dapat menanamkan nilai sportifitas, dan membiasakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya itu jenis permainan yang dimaksudkan untuk mengembangkan aspek fisik dalam pelaksanaannya membutuhkan suatu kekuatan, kelincahan, ketangkasan dan juga reaksi. Adapun jenis penerapan permainan tradisional yang penulis terapkan adalah sebagai berikut; a. permainan benteng-bentengan: permainan ini berhubungan dengan kecepatan. b. permainan galasin/gobak sodor: permainan ini berhubungan dengan kelincahan. c. permainan petak jongkok: permainan ini berhubungan dengan ketangkasan dan reaksi.

Ketiga permainan tersebut merupakan jenis permainan yang mengembangkan aspek fisik serta mempunyai tujuan yang sama apabila diterapkan dalam kegiatan pemanasan yaitu untuk memanaskan kondisi tubuh atlet sehingga atlet menjadi siap menerima materi inti yang akan diberikan selanjutnya.

Berbagai pendapat para ahli tentang permainan dapat disimpulkan bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang sangat menyenangkan untuk melakukan gerak dan kebebasan untuk mengungkapkan melalui gerak, tanpa

adanya paksaan dari pihak lain yang tujuannya untuk mendapat kesenangan, serta dapat meluapkan semua yang ada pada dirinya untuk mendapatkan kepuasan batin yaitu kesenangan karena dengan permainan dapat bebas mengungkapkan apa yang diinginkan.

Jadi yang dimaksud permainan tradisional dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan motivasi latihan bagi atlet hoki Universitas Negeri Jakarta dalam mengikuti pemanasan (*warming up*)

### **3. Pemanasan (*Warming-Up*)**

Prosedur yang dilakukan dalam memanaskan tubuh itu biasanya adalah melalui aktivitas-aktivitas jasmaniah seperti; lari-lari lambat (*jogging*), serta lari cepat. Prosedur tersebut harus membuat tubuh lentuk, lincah, harus pula dapat memobilisasi seluruh organisme tubuh atlet tersebut agar mencapai keadaan siap siaga dan keadaan dimana dia merasa ringan, sehingga dia berada dalam kondisi sebaik-baiknya untuk dapat melakukan kerja maksimal. Keluarnya peluh atau keringat saja belum tentu dapat menjadi ukuran dari pada pemanasan yang benar, oleh karena suhu tinggipun sudah sanggup untuk menyebabkan keluarnya keringat tanpa kita menggerakkan anggota tubuh sedikitpun. Karena lamanya, intensitas serta jenis pemanasan yang umumnya berbeda-beda disetiap individunya membuat jawaban yang belum ditemukan hingga kini yang meyakinkan seberapa banyak pemanasan yang diperlukan, sebab ada atlet yang membutuhkan pemanasan 15-20 menit dan

ada yang membutuhkan waktu yang lebih lama. Pemanasan (*warming up*) menurut John M. Echols dan Hassan Shadily dalam kamus bahasa Inggris adalah memanaskan badan, menghangatkan badan yang memanaskan/ menjadi hangat (*warming up*).

Memanaskan tubuh adalah suatu proses yang bermaksud untuk mengadakan perubahan-perubahan faaliah dalam tubuh dan menyiapkan organisme dalam menghadapi aktivitas tubuh yang lebih berat. Pemanasan (*warming-up*) adalah aktivitas yang berisi gerakan-gerakan yang mendukung aktivitas inti dari olahraga yang akan dilakukan berikutnya. Aktivitas pemanasan berisikan peregangan statis, dinamis, dan gerakan-gerakan formal olahraga yang akan dilakukan<sup>22</sup>.

Para ahli dalam ilmu faal olahraga berpendapat bahwa pemanasan tidak akan meningkatkan prestasi seorang atlet. Menurutnya pemanasan (*warming-up*) hanya dibutuhkan guna menghindari cedera-cedera otot dan sendi pada waktu melakukan aktivitas olahraga berat. Sebaliknya penyelidikan yang dilakukan oleh beberapa ahli Denmark menunjukan bahwa pengaruh pemanasan menguntungkan bagi prestasi, tetapi mereka mengatakan bahwa kegunaan utama dari pada pemanasan adalah sebagai alat mencegah dan harus dapat menghindari cedera-cedera otot.

Dalam buku J. Matakupan, Karl Gaulhofer dan Maria Streicher, mengemukakan tujuan pemanasan dimaksudkan untuk mempersiapkan fisik dan mental dengan kegiatan fisik yang tidak terlalu berat tetapi merangsang

---

<sup>22</sup> <http://staff.uny.ac.id/sites/default>. (diakses 6 Juni 2014)

kerja berbagai fungsi organ tubuh manusia<sup>23</sup>. Selain itu juga pemanasan bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh agar lebih siap ke materi latihan selanjutnya.

Pemanasan sangat penting guna menghindari cedera. Beberapa cabang olahraga membutuhkan pemanasan yang lebih lama dan intensive, karena cabang olahraga tersebut memang membutuhkan fleksibilitas, tubuh yang sempurna dan tenaga yang eksplosif. Kalau otot-otot besar tubuh bergerak dengan *intensive* secara dinamis terus-menerus tanpa pemanasan terlebih dahulu, maka beban kerja pada menit-menit pertama akan sangat lelah, nadi cepat, pernafasan pendek. Berlari merupakan dasar dari pemanasan, biasanya kalau pelatih memberikan perintah untuk lari, atlet pasti mengeluh karena merasa jenuh atau bosan. Disini peran seorang pelatih sangat diperlukan untuk merancang siasat agar atlet itu mau berlari tanpa adanya paksaan. Dengan permainan diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi kepada para atletnya.

Tujuan dari pemanasan (*warming-up*) secara umum:

1. Meningkatkan suhu (temperatur) tubuh serta jaringan-jaringannya.
2. Menaikan aliran darah melalui otot-otot yang aktif.
3. Meningkatkan detak jantung sehingga akan mempersiapkan pekerjaannya system kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah).
4. Mengurangi adanya ketegangan pada otot.
5. Menghindari cedera olahraga seperti keram otot, keseleo, dan sebagainya.
6. Darah di dalam tubuh mengalir cepat.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> J. Matakupan, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan (Depdikbud, 1992/1992), hh. 6-7

<sup>24</sup> Djumidar, Dasar-dasar Atletik, (Jakarta: Penerbitan Universitas terbuka, 2001), h. 11.

Perlu pemberitahuan juga bagi atlet bahwa setiap selesai melakukan aktivitas berolahraga maka perlu adanya pendinginan atau penenangan. Maksud dari penenangan (*cooling-down*) adalah untuk mengurangi ketegangan dan konsentrasi yang timbul selama melakukan aktivitas berolahraga sehingga tidak akan ada resiko yang akan timbul sakit pada tubuh kita atau robek otot.

Jadi dapat disimpulkan pemanasan (*warming-up*) dalam penelitian ini adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan sebelum memulai berolahraga, untuk memanaskan tubuh agar siap melakukan kegiatan olahraga yang lebih berat serta menghindarkan cedera pada saat melakukan kegiatan olahraga.

#### **4. KOP Hoki Universitas Negeri Jakarta**

Hoki merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati, dimainkan secara beregu dengan menggunakan *stick* untuk menggerakkan bola serta dituntut kerjasama yang baik antar pemain. Dewasa ini cabang olahraga hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak diminati dikalangan masyarakat tertentu baik di daerah maupun perkotaan, terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah peserta yang ikut berpartisipasi dalam setiap kejuaraan, baik ditingkat sekolah, universitas, sampai tingkat daerah disetiap tahunnya.

Perkembangan olahraga hoki di Indonesia saat ini mengalami pasang surut. Hal ini tidak terlepas dari situasi dan kondisi roda organisasi Federasi Hoki Indonesia (FHI) yang sekarang sudah jelas. Kepengurusan cabang olahraga hoki berpengaruh besar terhadap pola pembinaan yang dijalankan di daerah. DKI Jakarta sebagai ibukota provinsi merupakan tempat pembinaan cabang olahraga hoki yang potensial. Hal ini dapat dilihat dari animo mahasiswa dan pelajar dalam keikutsertaan kompetisi atau kejuaraan yang digelar oleh Pengurus Pusat FHI DKI Jakarta, serta pihak swasta seperti ISCI yang rutin mengadakan kegiatan kejuaraan.

Dampak dari kegiatan ini secara otomatis melahirkan bibit-bibit yang bertalenta dalam cabang olahraga hoki, yang kemudian dapat dibina dan diproyeksikan menjadi seorang atlet. Adapun seorang atlet hoki yang diharapkan tentunya memiliki skill yang paripurna dan postur tubuh yang baik pula serta menunjang semua aspek fisik. Hoki merupakan permainan beregu yang di dalamnya dituntut kerja sama dan kekompakan yang baik diantara pemain. Untuk terciptanya kerja sama yang baik salah satu faktor penentunya yaitu setiap pemain diwajibkan untuk dapat menguasai teknik dasar bermain hoki dengan baik.

Hoki merupakan olahraga permainan yang dimainkan secara beregu, dimana setiap pemain menggunakan alat yang disebut stick untuk menahan, membawa dan mendorong bola sesuai dengan peraturan permainan yang

telah ditetapkan, olahraga ini dimainkan oleh dua regu yang saling memasukan bola kegawang<sup>25</sup>.

Hoki menurut Primadi Tabrani adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang tiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut stick untuk menggerakkan sebuah bola.<sup>26</sup> Sedangkan menurut buku Agusta Husni, Lukman Hakim, dan AR. Gayo, hoki adalah sebuah olahraga antara dua regu yang saling memasukan bola kegawang lawan dengan menggunakan bola.<sup>27</sup>

Perkembangan olahraga hoki di Indonesia ini didominasi oleh mahasiswa dan pelajar, pada masyarakat umum olahraga hoki masih terasa asing hal ini karena fasilitas yang tersedia hanya disekitar kampus dan sekolah, akan tetapi olahraga hoki memiliki kemungkinan populer di Indonesia mengingat banyaknya persamaan dengan sepak bola yang kini merupakan olahraga terpopuler karena olahraga ini sangat menarik untuk dilihat ataupun ditonton.

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan ini menaungi beberapa cabang olahraga yang beberapa

---

<sup>25</sup> Agusta Husni, Lukman Hakim, dan AR. Gayo, Buku Pintar Olahraga (Jakarta: CV Mawar Gempita, 1992), h. 193

<sup>26</sup> Primadi Tabrani, Hockey dan Kreativitas dalam Olahraga, (Bandung: ITB 1985), h.1

<sup>27</sup> Agusta Husni, Lukman Hakim, dan AR. Gayo 1992, Op.Cit, h. 193



diantaranya dijadikan mata kuliah pilihan, dan salah satunya adalah Hoki. cabang olahraga ini dibina dalam Kuliah 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 diberikan kebebasan dalam memilih cabang olahraga yang diminati, secara bersama-sama mereka menggunakan sarana dan prasarana sesuai dengan jadwal latihannya, Kegiatan Kuliah Olahraga Prestasi (KOP) adalah sarana untuk menyalurkan bakat mahasiswa dibidang olahraga yang diminatinya. Adapun tujuan dari KOP seperti yang tercantum dalam AD/ART Unit kegiatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta 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 extra ataupun kokurikuler.
3. Meningkatkan mutu organisasi secara umum dan khususnya dibidang olahraga melalui peran serta dalam dunia kemahasiswaan dan masyarakat, baik dalam lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Nasional maupun Internasional.<sup>28</sup>

Begitu penting keberadaan KOP bagi mahasiswa FIK UNJ, sebagaimana dalam uraian diatas. Untuk itu perlu kesadaran didalam diri mahasiswa dan tidak lupa pula peran dari berbagai pihak dalam hal ini peran

---

<sup>28</sup> Pedoman AD/ART Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Februari 2010, h. 8

serta dosen agar dalam pelaksanaan kegiatan tersebut dapat berjalan dengan baik sehingga yang diinginkan tercapai.

Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ) wajib mengikuti kegiatan KOP dimana KOP juga merupakan suatu kebutuhan atau kewajiban yang akan mempunyai ikatan erat terhadap penyelesaian perkuliahan. Nilai KOP pun menjadi persyaratan untuk mahasiswa ujian skripsi.<sup>29</sup>

Jadi, kegiatan KOP ini sangat menunjang mahasiswa untuk kegiatan yang positif dan membantu mahasiswa untuk menimba bakat yang terpendam.

Setiap pemain dalam olahraga hoki menggunakan tongkat pemukul (*stick*) yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan, tongkat pemukul (*stick*) berbentuk lurus dan memiliki lengkungan diujung bawahnya menyerupai huruf “U” maupun “J”. Tongkat pemukul (*stick*) memiliki ukuran 36,5 inci dan 37,5 inci atau 92 -93 cm, keseluruhan berat tongkat pemukul (*stick*) tidak boleh lebih dari 737 gram. Bola berbentuk bundar mempunyai keliling antara 224 mm 235 mm, dengan berat 156 gram dan 163 gram<sup>30</sup>.

---

<sup>29</sup> Pedoman Penyelenggaraan Kegiatan Akademik FPOK IKIP, (Jakarta 1995/1996)

<sup>30</sup> PB PHSI, Peraturan Hoki 2007-2008 Edisi Bahasa Indonesia, (Switzerland: FIH, 2007), hh. 57-58



Gambar 1 Stik hoki

Sumber: <http://www.jjbsports.com/other-sports-hockey/equipment/fcp-category/list?resetFilters=tru>



Gambar 2 Bola hoki

Sumber: [http://www.prosportuk.com/field\\_hockey\\_equipment/hockey\\_essentials/hockey\\_balls/663/grays\\_indoor\\_hockey\\_ball.html](http://www.prosportuk.com/field_hockey_equipment/hockey_essentials/hockey_balls/663/grays_indoor_hockey_ball.html)

Dikenal empat jenis permainan hoki yaitu, 1). Hoki ruangan (*indoor hockey*), 2). Hoki lapangan (*field hockey*), 3). Hoki es (*ice hockey*), 4). Hoki sepatu roda (*incline hockey*). Untuk hoki es dan hoki sepatu roda jarang dimainkan di Indonesia khususnya karena sarana dan prasarana yang kurang

memadai. Hanya hoki ruangan dan hoki lapangan saja yang terkenal dan cukup banyak dimainkan masyarakat. Untuk peraturan bermain tidak ada perbedaan yang mencolok karena semua peraturan yang digunakan adalah peraturan yang diterbitkan FIH (Federation International Hockey) dan setiap kejuaraan yang dilaksanakan menggunakan peraturan itu. Dalam buku peraturan hoki tahun 2007-2008 edisi bahasa Indonesia dijelaskan bahwa:

Jumlah pemain disetiap regu pada olahraga hoki yaitu 6 orang pemain untuk hoki ruangan (*indoor hockey*), dan 11 orang pemain untuk hoki lapangan (*field hockey*), pertandingan terdiri dari dua babak masing-masing selama 35 menit dan masa istirahat/paruh waktu selama 5 menit, dan hoki ruangan (*indoor hockey*) pertandingan terdiri dari dua babak masing-masing selama 20 menit dengan masa istirahat 5 menit<sup>31</sup>.

Jadi dapat disimpulkan bahwa hoki merupakan suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang tiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut *stick* untuk menggerakkan sebuah bola.

KOP Hoki dalam penelitian ini adalah kegiatan yang menunjang mahasiswa untuk kegiatan yang positif dan membantu mahasiswa untuk menimba bakat yang terpendam pada cabang olahraga Hoki.

## **B. Kerangka Berpikir**

Keberadaan hoki Universitas Negeri Jakarta mulai banyak mengundang banyak perhatian dikalangan mahasiswa hingga sampai saat sekarang ini

---

<sup>31</sup> Ibid., h.16

hoki Universitas Negeri Jakarta masih disegani di Indonesia, sebagai salah satu klub hoki yang berprestasi disetiap *event*. Keberhasilan yang didapat tidak lepas dari proses latihan yang rutin dan sungguh-sungguh. Olahraga hoki merupakan cabang olahraga permainan beregu dengan menggunakan *stick* untuk menggerakkan bolanya. Dengan mengikuti cabang olahraga hoki selain dapat mencegah agar atlet tidak melakukan kegiatan yang sifatnya negatif atau cenderung meresahkan para orang tua, atlet tersebut juga dapat menyalurkan bakat atau hobinya dan dapat memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan-kegiatan yang positif serta mereka akan merasa lebih sehat.

Seperti kita ketahui sebelum melakukan aktivitas berolahraga atau latihan hoki biasanya para atlet hoki UNJ melakukan pemanasan (*warming-up*). Pemanasan (*warming-up*) sangat diperlukan untuk menyiapkan fungsi berbagai organ tubuh agar lebih siap melakukan materi inti yang akan diberikan, oleh karena itu pelatih sangatlah perlu menekankan hal ini kepada para atletnya. Masih ada atlet yang masih kurang sadar akan arti pentingnya pemanasan (*warming-up*) ini dapat dilihat dari pemanasan (*warming-up*) yang mereka lakukan. Perlunya kesungguhan dalam melakukan kegiatan pemanasan (*warming-up*) dapat mencegah hal-hal yang tidak diinginkan yaitu cedera olahraga. Dalam cabang olahraga hoki pemanasan (*warming-up*) bertujuan untuk menyiapkan fungsi berbagai otot dan meregangkan otot-otot agar siap melakukan teknik-teknik yang akan diberikan.

Sebagai guru atau pelatih perlu memikirkan cara yang akan digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet melakukan pemanasan (*warming-up*) tersebut. Peneliti menggunakan permainan tradisional, rasa senang yang ada pada atlet tersebut merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi kondusif untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Dengan menggunakan permainan yang menarik mereka, maka pelatih dapat menyalurkan dorongan untuk bergerak kearah yang bermanfaat serta diharapkan dapat memotivasi atlet untuk melakukan pemanasan (*warming-up*).

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh permainan tradisional dalam pemanasan (*warming up*) terhadap motivasi latihan pada atlet hoki Universitas Negeri Jakarta?