

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berasal dari Korea. Kata *Taekwondo* terdiri dari tiga potongan kata yang bila diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia mengandung pengertian sebagai berikut : *tae* artinya kaki, *kwon* artinya tangan dan *do* artinya seni, jadi *taekwondo* berarti suatu seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki.

Agar kemenangan atlet *taekwondo* tetap konsisten pada persaingan tingkat nasional maupun level internasional, maka harus disiapkan upaya selalu mengevaluasi dan mengidentifikasi hasil setiap penampilan saat latihan maupun pada saat pertandingan, serta kemampuan optimal setiap individu. Ada beberapa faktor dalam pencapaian suatu kemenangan atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologi. Faktor tersebut saling terkait dan tidak dapat terpisahkan satu sama lain. Salah satu nya faktor psikologi yang merupakan unsur penting yang harus dipahami dan diatasi oleh setiap atlet dalam suatu pertandingan. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai yang kompleks. Perilaku manusia ada yang disadari, namun ada pula yang tidak disadari, dan perilaku yang ditampilkan seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri, Ilmu

psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan kemenangan yang optimal dan lebih baik dari sebelumnya.

Psikologi dalam olahraga membahas hal-hal seperti: motivasi, kematangan emosi, kecemasan, stres, frustrasi, agresivitas, mental training, percaya diri atau *self confidence*, dan sebagainya. Hal ini sangat berpengaruh pada hasil kemenangan seorang atlet.

Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta Timur sangat mengemari olahraga Taekwondo, hal ini ditunjukkan dengan keberadaan klub-klub pembinaan yang terdaftar dalam naungan Persatuan Besar Taekwondo Indonesia (PBTI). Pengelolaan yang dilakukan oleh PBTI Khususnya Jakarta Timur dalam bentuk kerjasama/kemitraan PBTI dengan klub-klub yang ada di wilayah Jakarta Timur. Animo yang sangat tinggi dari siswa untuk berlatih Taekwondo dan berprestasi tinggi selama ini kurang diikuti dengan tersedianya fasilitas dan pembinaan yang benar dari cabang taekwondo ini, mengingat taekwondo perlu sarana gedung dan biaya latihan yang agak relatif mahal.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta Timur memiliki klub *Taekwondo* yang berdiri 28 februari 2007 pendiri yang bernama Sabem Komarudin sampai dengan 2012 Sabem komar memberikan unitnya kepada Sabem Rizky hingga saat ini fasilitas gedung olahraga yang memadai, diprioritaskan adalah anak-anak dari siswa SMPN 165. Di samping itu untuk membina generasi muda dan mendapatkan bibit yang berbakat, maka sasaran pembinaan perlu di tunjukan pada anak usia 12 tahun sampai 15 tahun karena pada umumnya minat melakukan aktifitas fisik pada anak tersebut cukup besar.

Pada saat berusia 12 sampai dengan 15 tahun, anak memiliki intelektual yang cukup serta kritis untuk menanggapi suatu ide, sehingga kebanyakan mereka melakukan latihan dengan penuh semangat dan motivasi yang bermacam-macam.

Klub *Taekwondo* SMPN 165 memiliki anak didik yang banyak dan cukup berprestasi, namun pada akhir-akhir ini banyak anak didik yang minatnya untuk melakukan latihan *taekwondo* menurun. Sehingga perlu diketahui bagaimana motivasi anak tersebut dalam mengikuti latihan *taekwondo* di klub SMPN 165 agar dapat dibina dengan baik dan mampu mencapai prestasi di olahraga *Taekwondo*.

Setiap manusia membutuhkan motivasi dalam hidupnya meskipun jenis dan tingkatanya tidak sama. Tanpa adanya motivasi tentu manusia tidak akan berbuat apa-apa, karena motivasilah yang menggerakkan tingkah laku

manusia. Motivasi merupakan dorongan pada diri manusia untuk mencapai apa yang diinginkannya. Motivasi latihan olahraga tidak selalu karena prestasi, orang berolahraga dapat karena alasan kesehatan, penyembuhan, menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, begitupun dengan anak usia 12 sampai dengan 15 tahun, diperlukan adanya motivasi baik dari dalam maupun dari luar dirinya yang mendorong mereka untuk mengikuti latihan *taekwondo* di SMPN 165.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian terdorong untuk meneliti lebih jauh mengenai aspek motivasi apa yang lebih besar pada atlet kelompok anak usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti latihan di klub SMPN 165 di tinjau dari aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana motivasi dapat menjadi pendorong atlet kelompok anak usia 12 sampai dengan 15 tahun di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 dalam mengikuti latihan?
2. Apakah motivasi berpengaruh terhadap latihan atlet kelompok anak usia 12 sampai dengan 15 tahun di Sekolah Menengah Pertama 165?

3. Apa yang membuat anak semangat dalam mengikuti latihan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165?
4. Aspek motivasi apa yang lebih besar pada anak usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti latihan di klub *Taekwondo* Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 ditinjau dari aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalahnya tentang motivasi atlet kelompok umur usia 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti latihan klub *taekwondo* Sekolah Menengah Pertama 165 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka obyek penyusunaanya dapat dirumuskan sebagai berikut: Aspek motivasi apa yang lebih besar pada anak usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti latihan di klub Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 di tinjau dari aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi.

E. Kegunaan Penelitian

Sebagai info yang mungkin menarik dan bermanfaat bagi saya dan para pembaca khususnya:

1. Untuk mengetahui aspek motivasi apa yang lebih besar pada anak usia 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti latihan *Taekwondo* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta.
2. Memberikan informasi kepada Klub *Taekwondo* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta, khususnya pelatih serta pengurus mengenai motivasi yang terdiri dari tiga aspek yaitu aspek rekreasi, aspek kebugaraan jasmani dan aspek prestasi kelompok umur usia 12 sampai 15 tahun klub *Taekwondo* di Sekolah Menengah Pertama 165 Jakarta dari klub lain yang berada di Jakarta?
3. Sebuah wawasan positif bagi pembina atau pelatih dlm menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi kelompok umur anak tersebut.
4. Dari informasi yang diperoleh di atas dapat ditindak lanjuti dengan menyusun strategi yang di pandang perlu dalam mencapai tujuan yang diinginkan sehingga diperoleh hasil yang maksimal.

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

A. KERANGKA TEORI

1. Hakikat Motivasi

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang selalu berkembang dan selalu aktif. Tindakan atau perbuatan manusia selain ditentukan oleh faktor yang datang dari luar juga ditentukan datang dari dalam diri sendiri. Faktor inilah yang di sebut motif, yang merupakan akar dari kata motivasi. Motif berasal dari kata lain *Movere* artinya menggerakkan/mendorong untuk bergerak. Jadi motif diartikan sebagai pendorong/pergerakan dalam diri manusia yang diarahkan untuk tujuan tertentu.¹

Dalam diri manusia terdapat motif yang bersifat alami yaitu motif individu manusia yang berusaha memenuhi kebutuhan-kebutuhannya sejak lahir dan motif yang dipelajari yaitu motif yang dalam perkembangannya untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dipengaruhi oleh lingkungan.²

Menurut Robert. N singer yang di kutip oleh Singgih D. Gunarsa motivasi adalah dorongan untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam

¹ Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga, (Jakarta: PT BPK Gunung Agung,1989), h. 90

² Ibid, h.90

terhadap aktivitas tujuan untuk bertingkah laku.³ Berbicara motivasi berkaitan langsung dengan pencapaian tujuan dari berbagai sasaran. Maksudnya adalah motivasi hanya akan efektif apabila dalam diri seseorang terdapat keyakinan bahwa apabila tujuan dari berbagai sasaran tercapai, maka tujuan pribadipun akan ikut tercapai.

Pada hakikatnya 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 psikologi 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.Donald seperti dikutip oleh Wasty Soemanto menyatakan bahwa motivasi adalah perubahan tenaga di dalam diri atau pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usahanya mencapai tujuan.⁴ Besar kecilnya motif seseorang untuk berbuat sesuatu ditentukan oleh dua faktor yang mempengaruhinya, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar dirinya sendiri.

³ Ibid, h. 92

⁴ Wasty Soemanto, Psikologi Pendidikan. (Jakarta. Rineka Cipta, 1990), h. 191.

Jadi motif diartikan sebagai sesuatu kekuatan dalam diri manusia yang menyebabkan manusia itu bertindak dan berbuat.

Menurut S. Nasution yang dimaksud motif yaitu segala sesuatu yang mendorong untuk melakukan sesuatu.⁵ 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 terjadi 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 mendapatkan pengakuan.
- (4) Untuk latihan dan menjadi sehat dan bugar.
- (5) Untuk menyalurkan energi.
- (6) Untuk mendapatkan pengalaman.⁶

Berdasarkan uraian diatas pengertian motivasi menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri atau luar diri manusia untuk melakukan sesuatu demi mencapai tujuan tertentu.

⁵ S. Nasution, Diklatik Azas-Azas Mengajar. (Bandung: Jammers 1986), h. 76

⁶ Subdibyo Setyobroto, Psikologi Kepeleatihan. (Jakarta: CV Jaya Sakti 1993), h. 64

Motivasi latihan olahraga tidak selalu karena prestasi, orang berolahraga dapat karena alasan kesehatan, penyembuhan, menjaga kondisi fisik agar tetap sehat.

Sudibyo setyobroto menjelaskan motif-motif yang mendorong atlet bergabung dengan suatu kegiatan adalah sebagai berikut :

1. Motif aktualisasi diri
Manifestasi nampak pada kemampuan untuk mengembangkan kapasitas fisik dan kapasitas mental melalui latihan.
2. Motif berprestasi
Manifestasi nampak pada kebutuhan akan penghargaan dan ingin dihormati oleh orang lain.
3. Motif ketergantungan (kebanggaan terhadap klub)
Manifestasi nampak pada keikutsertaan prestasi membela klub.⁷

Setiap manusia memiliki tujuan kegiatan olahraga yang berbeda. Meskipun mereka melakukan kegiatan olahraga secara bersama atau sama jenis olahraganya. Seperti mereka yang melakukan kegiatan olahraga rekreasi yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu luang, sebagai hobi, untuk mendapat kesenangan dan kegembiraan. Mereka kurang memperdulikan berprestasi atau tidak, yang penting bagi mereka adalah mendapatkan kepuasan sendiri. Ada juga yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Seperti olahraga di sekolah yang dibina oleh guru. Ada juga yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, mereka yang secara rutin mengikuti latihan karena mereka menginginkan tubuhnya tetap sehat, bugar dan stamina fisiknya

⁷ Sudibyo Setyobroto, Psikologi Olahraga, (Jakarta:PT Anem Kosong Anem 1989), h .29

terjaga. Dan ada pula yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi.⁸

Menurut M. Sajoto tujuan kegiatan olahraga adalah :

1. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga rekreasi yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu luang, mereka melakukan olahraga dengan kegembiraan.
2. Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Seperti olahraga di sekolah yang dibina oleh para guru adalah formal dengan tujuan jelas yaitu mencapai sarana dan prasarana nasional melalui kegiatan olahraga.
3. Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tingkat kesegaraan jasmani tertentu.
4. mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sarana terakhir.⁹

Motivasi di dalam dunia olahraga merupakan suatu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet dalam suatu cabang olahraga. Dengan motivasi yang besar atau tinggi seorang atlet dapat berbuat lebih baik lagi pada prestasinya seperti yang di kemukakan oleh Singgih Gunarsa dan kawan-kawan sebagai berikut: “Dalam pendidikan jasmani dan olahraga, tidak banyak atlet yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa motivasi”.¹⁰ Motivasi tersebut dapat saja berkembang lebih lanjut sehingga individual yang mula-mula tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya meningkat motivasinya untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan-pertandingan. Motivasi berolahraga antara orang lain satu

⁸ M. Sajoto, Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, (Jakarta: Dahara Prize 2007), h. 10

⁹ Ibid, h. 10

¹⁰ Singgih D Gunarsa, dan kawan-kawan, Psikologi Olahraga, (Jakarta: BPK Gunung Mulia 1989), h. 91

dengan yang lain pasti berbeda dikarenakan perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan usia, minat, pekerjaan, dan kebutuhan-kebutuhan lainnya.

Motivasi berolahraga bagi anak-anak, remaja dan para orang tua yang tidak mempersiapkan diri untuk pertandingan, antara lain:

1. Untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan.
2. Untuk melepaskan ketegangan psikis.
3. Untuk mendapatkan pengalaman *esthetis*.
4. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain (mencari teman).
5. Untuk kepentingan kebanggaan kelompok.
6. Untuk memelihara kesehatan badan.
7. Untuk keperluan kebutuhan praktis sesuai pekerjaannya (beladiri, menembak, dan lain-lainnya).¹¹

Dengan memberikan motivasi kepada seseorang dimaksudkan sesuatu yang dapat membangkitkan suatu organisme untuk bertindak atau bertahan serta memberikan arah untuk suatu kegiatan yang telah membangkitkan semangat dalam segala hal.

Dari beberapa teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan motivasi manusia melakukan kegiatan olahraga memiliki tujuan yang berbeda dan bermacam-macam, diantaranya untuk bersenang-senang atau rekreasi, untuk kebugaran jasmani atau untuk berprestasi dalam bidang olahraga tersebut. Dengan demikian aspek-aspek tersebut merupakan tujuan dari penelitian ini.

¹¹ Subdibyo Setyobroto, Op.Cit., h. 28

2. Hakikat Anak Kelompok usia 12 – 15 Tahun

Anak-anak bukanlah orang dewasa kecil, mereka berpikir dengan berbeda, mereka melihat dunia dengan berbeda, dan mereka hidup dengan prinsip-prinsip moral dan etika yang berbeda dari pada orang dewasa.¹² Sepanjang manusia hidup harus melalui beberapa tahapan perkembangan fase-fase perkembangan meliputi : (1) Tahap sebelum lahir, (2) Tahap bayi, (3) tahap anak-anak, (4) Tahap adolesensi, dan (5) tahap dewasa, dijelaskan oleh Sugiyanto.¹³

Proses tumbuh dan berkembang merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia. Tumbuh adalah proses perubahan secara fisiologi sebagai hasil dari proses pertumbuhan fungsi-fungsi fisik yang berlangsung secara normal pada anak yang sehat dalam waktu tertentu, dan perkembangan adalah perubahan jasmani rohani sebagai hasil dari proses pematangan fungsi psikis dan fisik pada anak yang ditunjang faktor lingkungan dan proses belajar.

Kegiatan olahraga yang dimulai sejak dini dapat membantu anak untuk memberikan waktu yang lebih banyak dalam berlatih sebelum mencapai umur prestasi puncak sebagai (*peak performance*).¹⁴ Sebagaimana

¹² Robert E. Slavin, Psikologi Pendidikan Teori dan Praktek Jilid 1, (Jakarta: PT. Indeks 2008), h. 40

¹³ Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak, (Jakarta: KONI pusat 1993), h. 14

¹⁴ Harsuki, Makalah: Sistim Pembinaan Olahragawan Sejak Usia Dini Meuju Profesionalisme,(Jakarta 1989), h. 4

dijelaskan oleh Harsuki dalam Sistem Pembinaan Olahragawan Sejak Usia Dini Menuju Profesionalisme.

Berikut penjabaran sifat sosial-psikologis pada usia 12-15 tahun oleh Sugiyanto :

- a. Senang Aktifitas yang aktif
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif Meningkat.
- c. Minat terhadap permainan yang teroganisir meningkat
- d. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi dan cenderung berusaha untuk memperoleh kebanggaan.
- e. Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa, dan akan berusaha keras bila memperoleh dorongan dari orang deasa
- f. Mempercayai orang dewasa , dan selalu berusaha untuk memperoleh persetujuan tentang apa yang dilakukan.
- g. Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai sesuatu, dan sangat kecewa bila gagal.
- h. Cenderung memuja kepahlawanan.
- i. Kondisi emosinya belum stabil, mudah gembira dan mudah sedih.
- j. Mulai memahami arti waktu dan ingin mencapai sesuai dengan pada waktunya.¹⁵

Berdasarkan penjelasan diatas pada rentang usia anak 12-15 tahun, anak memiliki intelektual yang cukup serta kritis dalam menanggapi suatu ide maka peneliti mengambil sampel anak usia ini dengan alasan anak telah bisa membaca serta memahami pertanyaan atau pernyataan yang akan peneliti gunakan.

¹⁵ Sugiyanto, Op. Cit., h. 23

3. Teori *Long Term Athlete Development (LTAD)*

Long Term Athlete Development (LTAD) adalah model yang digunakan untuk mengembangkan literasi fisik dari program latihan untuk kompetisi dan dapat digunakan sehari-hari. Atlet dapat menetapkan kebugaran, olahraga, dan kesehatan bagi kehidupan. Ini mengidentifikasi keterampilan gerakan dan metode pelatihan fundamental. LTAD dapat mempercepat peningkatan kekuatan, eksplosif, daya tahan dan *ABCs: Agility, Balance, Coordination, and Speed* penting bagi semua untuk atlet berkembang.

LTAD adalah pelatihan, kompetisi, dan program pemulihan berdasarkan usia perkembangan, tingkat pematangan individu bukan usia kronologis. Hal ini mengarahkan kepada pelatih dan administrasi, ilmu olahraga, dan sponsor didukung.¹⁶

4. Hakikat *Esktrakurikuler Taekwondo*

Menurut kamus Bahasa Indonesia Hakikat adalah kebenaran atau kenyataan yang sebenarnya.¹⁷ Dan sekolah merupakan tempat penyenggaraan proses belajar mengajar, menanamkan dan mengembangkan berbagai ilmu pengetahuan dan teknologi, keterampilan

¹⁶<http://canadiansportforlife.ca/>

¹⁷ Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PN BALAI PUSTAKA), h. 393

dan wawasan lalu memiliki komponen-komponen seperti adanya kurikulum, standar penilaian, perencanaan, *goal setting* dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Ekstrakurikuler *taekwondo* memiliki tujuan program pembinaan dasar *taekwondo* yang berpusat pada pembinaan sportifitas sebagai inti olahraga sekaligus karakter atlet.

Hal ini penataan situasi fisik ruang (termasuk lapangan) dengan berbagai fasilitas *taekwondo* lainnya yang memberikan kesan sebagai ruangan mandiri yang oleh siswa di apresiasikan sebagai latihan untuk menyalurkan minat dan bakat, memenuhi rasa ingin tahu, berlatih, mengadakan eksperimen dan sebagainya, sekaligus sebagai latihan untuk mengembangkan diri seperti mandiri, percaya diri, disiplin, tekun, berani, jujur, bertanggung jawab dan bekerja sama. Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang mengarah kepada pembinaan dan pelatihan penguasaan dalam cara mengembangkan teknik individu. Sehingga bertujuan mengarah kepada cara berlatih *taekwondo* yang baik dan mengurangi adanya gerakan-gerakan yang mengakibatkan timbulnya kesalahan di dalam penguasaan teknis *taekwondo*

Taekwondo merupakan olahraga yang dimainkan dengan matras, *target kick* agar teknik tendangan yang bervariasi mulai dari relatif lambat hingga yang sangat cepat di sertai dengan gerakan tipuan. Dalam latihan taekwondo, seorang atlet sebisa mungkin harus melakukan usaha-usaha untuk menjaga daerah badan dari serangan lawan dan meminimalisir lawan

untuk menghasilkan nilai. Pada saat pertandingan berlangsung, masing-masing atlet berusaha menendang ke daerah yang di tentukan.

Kemenangan dalam pertandingan taekwondo di tentukan oleh angka pada kejuaraan resmi seluruh partai menggunakan sistem pertandingan di lakukan dalam 3ronde per 1menit. Pemenang adalah yang telah memenangkan nilai terbanyak.

Penguasaan teknik dasar dalam latihan taekwondo merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan, di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Dalam latihan taekwondo teknik dasar harus di pelajari lebih dahulu guna mengembangkan mutu dalam pertandingan. Bila teknik dasar tersebut tidak dikuasai maka tujuan yang akan dicapai akan terhambat. Teknik dasar dalam latihan taekwondo meliputi penguasaan tendangan, *dollyo chagi*, *ap chagi*, *yeop chagi*, *deol chagi*, *dwi chagi* , *dwi hurigie* dan masih banyak tendangan yang dapat dipelajari, dan penguasaan teknik tangan meliputi *eolgol jireugi*, *momtong jiruegi*, *area jireugi*, *dollyeo jirugi* dan masih banyak pukulan yang dapat dipelajari.

Kreatifitas dan kecermatan pertandingan dalam mengambil keputusan di lapangan selalu ditinjau untuk memiliki kepekaan yang tinggi terhadap terjadinya perubahan-perubahan situasi yang begitu cepat sepanjang pertandingan. Kepekaan itu bersumber pada kemampuan individu di dalam membaca strategi permainan.

Berdasarkan dua pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler *taekwondo* adalah wadah pendidikan dan pembinaan dalam penyelenggaraan proses belajar mengajar, serta menanamkan dan mengembangkan nilai ilmu pengetahuan dan teknologi tentang *taekwondo*.

Esktrakurikuler *taekwondo* lebih cenderung bertujuan sebagai wadah pembinaan dan pendidikan yang memiliki tingkat kualifikasi umur (kelas/usia). Diharapkan melalui pembinaan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta dapat meningkatkan teknik-teknik pertandingan *taekwondo*, taktik dan strategi, serta membangun karakteristik atlet tersebut. Berawal dari tidak bisa menjadi bisa, dari latihan kebugaran penanaman sikap mental hingga mengarah kepada tujuan prestasi optimal.

4. Hakikat Latihan

Di dalam kehidupan sehari-hari orang tidak pernah lepas dari kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik atau jasmani. Dalam mempertahankan kesegaran jasmani seseorang perlu diberikan suatu bentuk latihan. Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga harus adanya latihan yang sungguh-sungguh dan terprogram dengan baik. Dan dengan latihan itu, semua tujuan yang diinginkan atau dicapai akan terwujud. Dalam buku Harsono : Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih/berkerja, yang

dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari, menambah jumlah atau beban pekerjaannya.¹⁸

Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola, dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, latihan teratur dan sederhana ke kompleks. Definisi latihan menurut Tudor O. Bompai yaitu :

Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.¹⁹

Menurut Harsono dalam bukunya "*ilmu Coaching*" mendefinisikan latihan sebagai berikut. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang. Dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas lainnya.²⁰

Sedangkan menurut Hamidsyah Noer, pengertian latihan seharusnya mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dengan menggunakan metode-metode serta pola dan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang mempunyai pengaruh terhadap tubuh.²¹

¹⁸Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Psikologi*. (Jakarta: Tambak Kusuma 1998), h. 101

¹⁹Tudor). Bompai, Terjemahan Buku Theory and Metahodologi Of Training. (Surabaya: PPS Universitas Airlangga 1991), h. 4

²⁰ Harsono, Ilmu Coaching, (Jakarta: Pusat Ilmu Keolahragaan, KONI Pusat 1986), h. 27

²¹ Hamidsyah Noer, Kepelatihan Dasar. (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan 1993), h. 89

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan berlatih secara sistematis, dan melalui pengulangan-pengulangan (*repetition*) yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neurofisiologis kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf dari pada sebelumnya melakukan latihan-latihan tersebut. 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.²²

Latihan adalah bagian dalam program pembinaan seorang atlet yang akan memaksimalkan nilai kemampuan diri dalam penguasaan karakter keolahragaan. Sehingga pembinaan dalam pola latihan tidak hanya bersifat praktek akan tetapi nilai-nilai keilmuan secara konseptual pun harus dipelajari sebagai model pembinaan. Dalam pengembangan latihan terhadap filsafat latihan yang merupakan tahapan penting bagi pelatih pemula maupun yang telah berpengalaman, hal ini untuk menumbuhkan nilai nurani seorang atlet, ketika menghadapi situasi-situasi yang sulit dan dapat membantu meraih tujuan yang diharapkan.

²² Harsono, Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Psikologi, (Jakarta, Tambak Kusuma, 1998), h. 101

Dengan program latihan atau jadwal latihan yang tepat pasti akan memberikan hasil yang baik kepada atlet agar terjadi keseimbangan aktivitas. Latihan bukan saja sebagai kebutuhan wajib bagi para atlet tetapi juga latihan bisa menjadi tempat penyaluran bakat yang ada pada diri masing-masing individual untuk mencapai hasil yang optimal. Seorang pelatih merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan atlet di dalam mencapai prestasi. Sebagai seorang pelatih hendaknya mampu merencanakan program latihan dan sekaligus mampu pula melakukannya dalam bentuk interaksi dengan atlet. Dan dalam latihan seseorang biasanya terdorong dari motivasi diri sendiri maupun dari luar diri sesuai dengan tujuan masing-masing individu.

Latihan olahraga dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, diantaranya mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga, untuk memoles dan menyempurnakan strategi yang dapat diperoleh dan belajar taktik lawan, untuk menanamkan kualitas kemauan, menjamin dan mengamankan persiapan atlet secara optimal, untuk mempertahankan keadaan kesehatan, dan untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis.

5. Tujuan Latihan Usia 12 sampai 15 tahun

Saat ini taekwondo sangat digemari oleh masyarakat di berbagai usia, dari anak-anak hingga orang dewasa. Berbagai motivasi belajar taekwondo-pun juga beragam. Dari yang hanya sekedar untuk menjaga fisik agar tetap prima, untuk bekal bela diri, hingga motivasi untuk mengejar prestasi alias menjadi atlet taekwondo. Meningkatnya animo masyarakat terhadap olah raga seni bela diri asal Korea ini, tidak lepas dari berbagai manfaat yang diperoleh. Salah satu manfaat tersebut dilihat dari segi kesehatan, yang berdasarkan penelitian ternyata olah raga taekwondo sangat baik untuk perkembangan otak. Sangat baik bagi otak dikarenakan olah raga ini memiliki perpaduan sinergis antara ketahanan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan strategi yang memerlukan determinasi dan konsentrasi tinggi dalam gerakan-gerakannya.

Bagi para orang tua, membekali putra-putrinya yang berusia dini dengan mengikut sertakan mereka dalam kegiatan olah raga taekwondo, tentu sangat banyak manfaatnya. Namun demikian, perkembangan psikomotorik anak yang terus meningkat dan dinamis perlu diperhatikan pula oleh para pelatih. Secara psikologis dan teknis tentu saja berbeda mengajarkan anak berlatih taekwondo dengan anak usia remaja atau dewasa. Dalam konteks ini, dibutuhkan kaidah-kaidah pembelajaran multilateral tentang latihan taekwondo bagi anak usia dini dengan baik.

Walaupun dalam pelaksanaannya, latihan taekwondo tetap berpegang teguh pada prinsip dasar dan teknik gerakan, namun para pelatih juga sebaiknya memperhatikan sejauhmana program latihan juga tetap memberikan manfaat pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebab secara kognitif, anak-anak khususnya anak usia dini membutuhkan ruang yang menyenangkan untuk tumbuh dan berkembang menjadi manusia dewasa yang terus belajar dan bermain.

Berlatih taekwondo adalah salah satu aktivitas belajar yang memerlukan konsentrasi. Pelajarannya dapat disesuaikan dengan usia anak dan tingkat keahliannya. Seorang anak dapat belajar taekwondo dari gerakan-gerakan ringan seperti gerakan dasar dan jurus, setelah itu jika sudah mencukupi umurnya, maka dapat ditambah porsinya. Keahlian yang mendasar dan terus dipelajari, tentunya bagi anak dapat meningkatkan koordinasi gerak, kondisi fisik, fleksibilitas, keseimbangan dan kecerdasan mental. Berlatih taekwondo bagi anak juga dapat pengembangan moral dan personaliti anak dengan baik. Dalam kaitan ini, anak-anak dapat belajar menghormati diri mereka sendiri dan juga orang lain, belajar konsentrasi lebih tinggi dan meningkatkan disiplin diri serta pengendalian diri karena senantiasa ditempa dalam semangat sportifitas dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan terhadap sesama. Disiplin diri yang dibangun sebagai hasil dari belajar dan melatih teknik, biasanya terbawa didalam kehidupan sehari-

hari anak tersebut, misalnya di sekolah. Dimana ia akan belajar konsentrasi dan fokus pada sasaran untuk mencapai tujuan prestasi belajarnya.

Manfaat taekwondo lainnya bagi anak-anak adalah meningkatkan daya tahan dan perkembangan fisik anak secara sehat. Sebab dalam latihan, biasanya pelatih kerap mengajarkan kepada anak-anak untuk membiasakan diri bergerak secara dinamis. Yakni bermain sambil berlari, menendang, menghafal jurus dan sebagainya serta mendoktrin untuk makan yang sehat dan bergizi agar memiliki fisik yang kuat. Dengan kebiasaan berlatih seperti itu, secara positif anak akan terbentuk nalurinya untuk menuruti nasehat pelatih agar sejak dini belajar hidup sehat. Selain itu, taekwondo juga mengajarkan kepada anak untuk belajar Respek, menghormati orang lain dan berjiwa besar mengakui kekurangan diri sejak dini. Kebiasaan berlatih, bertarung dan bertanding secara sportif, tentu mengajarkan anak-anak untuk menghormati kelebihan diri dan kekurangan orang lain.

Disamping itu kelebihan yang dimiliki anak tentu akan menambah kepercayaan diri, sebaliknya kekurangan yang dimiliki, akan dengan terbiasa menyadarkan kepada anak bahwa dalam kehidupan persaingan antar individu sangat tinggi. Jika sudah begitu maka anak akan terbiasa untuk terus memperbaiki dan meningkatkan potensi dirinya. Berlatih taekwondo sejak dini juga akan melatih anak untuk memiliki kebanggaan dan kepercayaan terhadap diri sendiri, dikarenakan anak-anak dapat merasa ia memiliki keterampilan khusus di cabang olah raga ini. Yakni menguasai hal-hal tertentu yang belum

tentu dimiliki oleh orang lain. Taekwondo melatih mereka untuk membentuk kepercayaan diri itu. Namun demikian, pelatih tentu saja harus menyadari bahwa proses pembentukan kepercayaan diri anak-anak juga harus dibarengi dengan tantangan melatih mental dan moral anak. Yakni bagaimana membuat anak tetap baik dan tidak sombong dengan kelebihanannya itu.

Manfaat lain taekwondo bagi anak-anak juga membentuk keberanian dalam diri. Jika seorang anak selalu takut, dia akan merasa kurang mampu menghadapi lingkungannya. Belajar taekwondo akan membantu anak-anak menghadapi ketakutan mereka dan mengalahkannya. Konsekuensi dari berhasilnya anak-anak mengalahkan rasa takutnya, maka mereka akan terbiasa untuk tidak akan takut mencoba hal-hal yang baru. Dari kesemua itu, yang paling penting adalah taekwondo pada prinsipnya mengajarkan anak-anak untuk tidak mudah menyerah dan bahwa mereka dapat berhasil jika mereka bertahan dan mau tetap berusaha.

Jadi adalah tepat bagi orang tua yang telah memasukkan anaknya untuk ditempa mental dan kepribadiannya ke dalam klub-klub taekwondo. Dan bagi para orang tua yang hendak mengikut sertakan putra-putrinya untuk membentuk dan meningkatkan karakter dan kepribadian tumbuh kembang anak secara positif sesuai dengan minat dan hoby anaknya, maka taekwondo adalah salah satu pilihan yang tepat untuk itu.

Latihan taekwondo ada beberapa macam diantaranya latihan fisik untuk perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh baik daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan *power*, latihan teknik untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik, latihan taktik untuk menumbuhkan perkembangan daya tangkap atlet, diorganisir dalam pola-pola permainan dan strategi, dan latihan mental untuk menekankan pada perkembangan kedewasaan serta perkembangan emosional.

Dari beberapa pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa latihan adalah bagian dalam program yang akan memaksimalkan nilai kemampuan diri secara sistematis dari berlatih secara berulang-ulang untuk mencapai hasil yang optimal sesuai dengan tujuan yang akan dicapainya.

B. Kerangka Berpikir

Setiap manusia dalam melaksanakan suatu kegiatan pada dasarnya didorong oleh motivasi, adanya berbagai kebutuhan akan menimbulkan motivasi seseorang untuk berusaha memenuhi kebutuhannya. Orang mau berkerja keras dengan harapan dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan serta hasil dari pekerjaan. Motivasi merupakan pendorong seseorang dalam melakukan kegiatan. Pada hakikatnya setiap tingkah laku berhubungan dengan motivasi baik itu motivasi dari dalam diri maupun motivasi luar diri

(lingkungan), motivasi merupakan hal terpenting pada setiap individu dalam melakukan segala aktivitas guna mencapai tujuan yang dicapai.

Motivasi berolahraga bagi anak-anak, remaja dan para orang tua yang tidak mempersiapkan diri untuk pertandingan, dapat sebagai untuk bersenang-senang (rekreasi) dan pendapat kegembiraan, untuk melepaskan ketegangan psikis, untuk mendapatkan pengalaman pribadi, untuk dapat berhubungan dengan orang lain (mencari teman), untuk kepentingan kebanggaan kelompok, dan untuk memelihara kesehatan badan.

Motivasi olahraga pun tidak harus berprestasi, namun dapat sebagai olahraga rekreasi yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu luang mereka melakukan olahraga dengan kegembiraan. Adapun mereka melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah yang dibina oleh para guru secara formal.

Salah satunya adalah klub *taekwondo* yang berada di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta, klub olahraga ini merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan dan memperluas pengetahuan atlet tentang olahraga *taekwondo* dimana kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan bakat, minat, hobi dan prestasi.

Oleh karena itu melalui kesempatan survey ini peneliti ingin mengetahui aspek motivasi apa yang lebih besar pada anak usia 12 tahun sampai 15 tahun dalam mengikuti latihan di klub Sekolah Menengah Pertama

Negeri 165 Jakarta ditinjau dari aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aspek motivasi apa yang lebih besar pada atlet kelompok anak usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti latihan di klub Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta ditinjau dari aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di salah satu sekolah yaitu Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta.

2. Waktu Penelitian

Mulai dari penyusunan judul dari tanggal 16 Mei 2016 dan Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 Juni hingga 22 Juni 2016

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey, yang dimaksud dengan metode deskriptif adalah metode dalam penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, objek apakah orang, atau segala sesuatu yang terkait dengan variabel-variabel yang bisa dijelaskan baik dengan angka-angka maupun kata-kata.²³ Sedangkan teknik survey adalah merupakan riset yang didalamnya dilakukan pemeriksaan, penyelidikan, peninjauan, atau ukuran yang pelaksanaan dengan menggunakan angket yang dibagikan kepada responden.²⁴ Dengan menggunakan kuesioner yang berbentuk angket yang dibagikan kepada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta kelompok anak usia 13 sampai 15 tahun.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian.²⁵ Dalam penelitian ini adalah atlet yang bergabung dan mengikuti kegiatan latihan pada

²³ Punaji Setyosari, Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan cetakan ke 2 (Jakarta: Kencana 2012), h. 39

²⁴ Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, Metode Penelitian Survei, (Jakarta: LP#ES 1989), h. 151

²⁵ ibid., h. 162

esekstrakurikuler *taekwondo* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta kelompok usia 12 sampai 15 tahun berjumlah 20 orang.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti.²⁶ Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Total sampling adalah keseluruhan pengambilan wakil populasi yang diteliti.²⁷ Dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler *taekwondo* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta sebanyak 20 orang.

E. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara pengisian angket yang telah disiapkan oleh peneliti, tentang motivasi atlet kelompok anak usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler *taekwondo* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165. dengan menggunakan “SKALA LIKERT” pemberian nilai jawaban pada setiap pernyataan atau butir-butir angket antara lain:

²⁶ Suharsimi Arikunto, Produsen Penelitian Suatu Pendekatan Praktis Edisi revisi VI, (Jakarta: PT. Rineka Cipta 2006), h. 131

²⁷ Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, Op.Cit, h. 164

SS	: Sangat Setuju	= 5
S	: Setuju	= 4
R	: Ragu-ragu	= 3
TS	: Tidak Setuju	= 2
STS	: Sangat Tidak Setuju	= 1

2. Definisi konseptual

Motivasi adalah unsur psikologis yang mendorong seseorang dalam melakukan tindakan demi mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini, ditinjau dari 3 aspek yaitu :

- A. Aspek Rekreasi
- B. Aspek kebugaran jasmani
- C. Aspek prestasi

3. Definisi operasional

Skor diperoleh dari pertanyaan-pertanyaan atau butir-butir instrument dalam bentuk skala likert yang disampaikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta kelompok umur 12 sampai dengan 15 tahun. Yang ditinjau dari aspek rekreasi, aspek kebugaran jasmani, dan aspek prestasi.

4. Pembuatan kisi-kisi angket

Pembuatan angket mengacu pada 3 aspek yaitu rekreasi, aspek kebugaran jasmani dan aspek prestasi dengan mengarah kepada bentuk kisi-kisi pernyataan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen uji Coba motivasi atlet kelompok anak usia 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti latihan *taekwondo*

Aspek	Indikator	Nomor serial	
		Pertanyaan Favorable	Pertanyaan Unfavorable
Rekreasi	Mengisi waktu luang	1,4	3,7
	Menyalurkan Hobi	5,6	8,10
	Bersenang-senang	2,9	11,12
Kebugaran jasmani	Menjaga kebugaran Tubuh	13,17	15,16
	Menjaga Kesehatan Badan	19	14,20
	Meningkatkan kesehatan tubuh	18,21,22	23,25
Prestasi	Ingin Berprestasi	24,35	28,36
	Cita-cita dan harapan	26,29	30
	Mendapatkan penghargaan	27,31,32	33,34

5. Uji coba angket

Setelah tersusun dan mendapatkan persetujuan pembimbing. Angket disebarakan untuk diuji untuk mencari validitas dan reabilitas uji angket, digunakan rumus *Product Moment*²⁸ sebagai berikut :

$$r_{\text{ butir}} = \frac{n(\sum XY)(\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

keterangan :

- r = Koefisien korelasi product moment
- X = Jumlah skor dalam distribusi x
- Y = Jumlah skor dalam distribusi y
- X² = Jumlah kuadrat dari distribusi x
- Y² = Jumlah kuadrat dari distribusi y
- XY = Jumlah skor hasil kali dari X dan Y
- N = Jumlah Sampel

Sedangkan untuk mencari reabilitas peneliti menggunakan rumus Alpha sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan :

- r₁₁ = Reabilitas instrument
- ∑σb² = Jumlah varians
- σt² = Varians total
- K = Banyaknya butir soal

²⁸Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian, (PT. Rineka Cipta 2002), h.170

6. Kisi-kisi Penelitian

Tabel 3.2 Kisi-kisi penelitian motivasi atlet kelompok anak usia 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti latihan *taekwondo*

Aspek	Indikator	Nomor Soal	Jumlah Butir
Rekreasi	Mengisi Waktu Luang	1,3	2
	Menyalurkan Hobi	4,5	2
	Bersenang-senang	2	1
Kebugaran Jasmani	Menjaga Kebugaran Tubuh	6	1
	Menjaga Kesehatan Badan	8,9	2
	Meningkatkan Kesehatan Tubuh	7,10,11	3
Prestasi	Ingin Berprestasi	14,19	2
	Cita-cita dan Harapan	12,15,16	3
	Mendapatkan penghargaan	13,17,18	3

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen berupa angket. Data diambil dari anggota Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menemui responden secara langsung yang menjadi sampel dalam penelitian.

Data yang diambil berupa jawaban angket motivasi atlet dalam mengikuti latihan Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pertanyaan.
2. Menghitung prosentase masing-masing nilai pada setiap pertanyaan

$$\text{Rumus } X_s = \frac{\sum x}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

N = Jumlah responden
 X_s = Prosentase Nilai
 $\sum X$ = Frekuensi

3. Menghitung prosentase atas masing-masing aspek dan mengginterpretasikannya.

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100\%$$

Keterangan :

NP = Nilai persen yang dicari atau diharapkan
 R = Jumlah total per-aspek
 SM = Total keseluruhan aspek
 100 = Bilangan tetap²⁹

²⁹ Ngalim Purwanto, Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran (Bandung: PT Remaja Rosdakarya 1992), h. 102

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data berdasarkan setiap butir pertanyaan

Interpretasi hasil analisis data setiap butir pertanyaan di peroleh dengan menghitung jumlah skor tiap butir pertanyaan dibagi jumlah responden, kemudian dikalikan 100% atau dengan rumus $X_s = \frac{\sum x}{N} \times 100\%$ dengan hasil sebgai berikut :

1. Aspek Rekreasi

Tabel 4.1 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-1

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
1	Sangat Tidak Setuju	0	0.0%
	Tidak Setuju	0	0.0%
	Ragu-ragu	1	5%
	Setuju	8	40%
	Sangat Setuju	11	55%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 55% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “Saya mengisi waktu luang untuk berlatih *taekwondo* di Sekolah SMPN 165”, setuju 40% responden menyatakan setuju, dan 5% responden menyatakan ragu-ragu.

Tabel 4.2 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-2

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
2	Sangat Tidak Setuju	0	0.0%
	Tidak Setuju	0	0.0%
	Ragu-ragu	0	0.0%
	Setuju	9	45%
	Sangat Setuju	11	55%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 55% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “Saya memperoleh kegembiraan latihan *taekwondo* di Sekolah SMPN 165” dan setuju 45% responden menyatakan setuju.

Tabel 4.3 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-3

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
3	Sangat Tidak Setuju	0	0.0%
	Tidak Setuju	0	0.0%
	Ragu-ragu	0	0.0%
	Setuju	6	30%
	Sangat Setuju	14	70%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 70% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “Saya berlatih *taekwondo* agar terhindar dari hal yang tidak berguna” dan setuju 30% responden menyatakan setuju.

Tabel 4.4 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-4

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
4	Sangat Tidak Setuju	0	0.0%
	Tidak Setuju	0	0.0%
	Ragu-ragu	0	0.0%
	Setuju	10	50%
	Sangat Setuju	10	50%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 50% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “Saya merasa nyaman mengikuti latihan *taekwondo* di Sekolah SMPN 165” dan setuju 50% responden menyatakan setuju.

Tabel 4.5 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-5

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
5	Sangat Tidak Setuju	0	0.0%
	Tidak Setuju	0	0.0%
	Ragu-ragu	0	0.0%
	Setuju	9	45%
	Sangat Setuju	11	55%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 55% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “Saya hobi olahraga *taekwondo*” dan setuju 45% responden menyatakan setuju.

2. Aspek Kebugaran Jasmani

Tabel 4.6 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-6

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
6	Sangat Tidak Setuju	0	0.0%
	Tidak Setuju	0	0.0%
	Ragu-ragu	0	0.0%
	Setuju	12	60%
	Sangat Setuju	8	40%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 60% menyatakan setuju dengan pernyataan “Saya mengikuti latihan *taekwondo* karena ingin mendapatkan kebugaran tubuh” dan sangat setuju 40% responden menyatakan setuju.

Tabel 4.7 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-7

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
7	Sangat Tidak Setuju	0	0.0%
	Tidak Setuju	0	0.0%
	Ragu-ragu	0	0.0%
	Setuju	11	55%
	Sangat Setuju	9	45%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 55% menyatakan setuju dengan pernyataan “Saya mengikuti latihan *taekwondo* di SMPN 165 untuk meningkatkan kesehatan tubuh” dan sangat setuju 45% responden menyatakan setuju.

Tabel 4.8 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-8

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
8	Sangat Tidak Setuju	0	0.0%
	Tidak Setuju	0	0.0%
	Ragu-ragu	1	5%
	Setuju	11	55%
	Sangat Setuju	8	40%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 55% menyatakan setuju dengan pernyataan “Saya berlatih *taekwondo* untuk menjaga kesehatan badan selama berlangsung”, sangat setuju 40% dan 5% responden menyatakan ragu-ragu.

Tabel 4.9 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-9

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
9	Sangat Tidak Setuju	9	45%
	Tidak Setuju	8	40%
	Ragu-ragu	2	10%
	Setuju	1	5%
	Sangat Setuju	0	0%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 45% menyatakan sangat tidak setuju dengan pernyataan “Saya selalu mengabaikan kesehatan badan selama latihan berlangsung”, 40% menyatakan tidak setuju , 10% responden menyatakan ragu-ragu dan 5% menyatakan setuju.

Tabel 4.10 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-10

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
10	Sangat Tidak Setuju	14	70%
	Tidak Setuju	6	30%
	Ragu-ragu	0	0%
	Setuju	0	0%
	Sangat Setuju	0	0%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 70% menyatakan sangat tidak setuju dengan pernyataan “Latihan *taekwondo* tidak meningkatkan kesehatan tubuh”, dan 30% menyatakan tidak setuju.

Tabel 4.11 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-11

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
11	Sangat Tidak Setuju	13	65%
	Tidak Setuju	7	35%
	Ragu-ragu	0	0%
	Setuju	0	0%
	Sangat Setuju	0	0%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 65% menyatakan sangat tidak setuju dengan pernyataan “Latihan *taekwondo* tidak meningkatkan kesehatan tubuh”, dan 35% menyatakan tidak setuju.

3. Aspek Prestasi

Tabel 4.12 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-12

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
12	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Tidak Setuju	0	0%
	Ragu-ragu	0	0%
	Setuju	8	40%
	Sangat Setuju	12	60%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 60% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “Untuk mencapai prestasi yang lebih baik saya ingin berlatih kejenjang yang lebih tinggi (PELATDA)” dan setuju 40% responden menyatakan setuju

Tabel 4.13 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-1

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
13	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Tidak Setuju	0	0%
	Ragu-ragu	2	10%
	Setuju	12	60%
	Sangat Setuju	6	30%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 60% menyatakan setuju dengan pernyataan “Saya mendapatkan penghargaan setelah mengikuti latihan *taekwondo* di SMPN

165”, 30% menyatakan responden menyatakan sangat setuju dan 10% menyatakan ragu-ragu.

Tabel 4.14 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-14

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
14	Sangat Tidak Setuju	6	30%
	Tidak Setuju	10	50%
	Ragu-ragu	4	20%
	Setuju	0	0%
	Sangat Setuju	0	0%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 50% menyatakan tidak setuju dengan pernyataan “Saya selalu mengulang kekalahan seperti kejuaraan tahun lalu”, 30% menyatakan responden menyatakan sangat tidak setuju dan 20% menyatakan ragu-ragu.

Tabel 4.15 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-15

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
15	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Tidak Setuju	0	0%
	Ragu-ragu	0	0%
	Setuju	3	15%
	Sangat Setuju	17	85%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 85% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “Saya bercita-cita ingin menjadi atlet Nasional”, dan 15% menyatakan responden menyatakan setuju.

Tabel 4.16 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-16

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
16	Sangat Tidak Setuju	15	75%
	Tidak Setuju	5	25%
	Ragu-ragu	0	0%
	Setuju	0	0%
	Sangat Setuju	0	0%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 55% menyatakan sangat tidak setuju dengan pernyataan “Saya tidak ingin menjadi atlet Nasional”, dan 25% menyatakan responden tidak setuju.

Tabel 4.17 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-17

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
17	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Tidak Setuju	0	0%
	Ragu-ragu	0	0%
	Setuju	17	85%
	Sangat Setuju	3	15%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 85% menyatakan setuju dengan pernyataan “Saya senang latihan *taekwondo* di SMPN 165 karena orang-orang menjadi menghargai saya”, dan 15% menyatakan responden sangat setuju.

Tabel 4.18 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-18

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
18	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Tidak Setuju	8	40%
	Ragu-ragu	5	25%
	Setuju	7	35%
	Sangat Setuju	0	0%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 40% menyatakan tidak setuju dengan pernyataan “Saya berusaha menang jika dijanjikan hadiah”, 35% menyatakan responden setuju dan 25% menyatakan responden ragu-ragu.

Tabel 4.19 Prosentase jawaban dan pertanyaan ke-19

No Soal	Jawaban Responden	Frekuensi	Prosentase(%)
19	Sangat Tidak Setuju	0	0%
	Tidak Setuju	0	0%
	Ragu-ragu	0	0%
	Setuju	6	30%
	Sangat Setuju	14	70%
Jumlah		20	100%

Sebanyak 70% menyatakan sangat setuju dengan pernyataan “Saya ingin mengikuti latihan karena ingin membela SMPN 165”, dan 30% menyatakan responden setuju.

B. Analisis Dekripsi Keseluruhan Aspek

Interprestasi hasil analisis data diperoleh dengan menghitung total nilai tiap aspek dibagi total nilai keseluruhan aspek kemudian dikalikan 100% dengan rumus $NP = \frac{R}{SM} \times 100\%$. Total nilai tiap aspek diperoleh dengan menghitung terlebih dahulu total nilai untuk masing-masing responden pada tiap aspek, dengan menjumlahkan nilai tiap jawaban responden pada setiap aspek, kemudian hasil total nilai tersebut dijumlahkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi atlet kelompok anak usia 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo* di sekolah menengah pertama negeri 165 Jakarta di tinjau dari keseluruhan aspek, aspek prestasi merupakan aspek yang paling besar dengan total nilai tertinggi sebesar 572 atau sebesar 41% dari total nilai keseluruhan aspek, diikuti dengan aspek rekreasi dengan total nilai 456 atau sebesar 33% dari total nilai keseluruhan aspek, dan aspek kebugaran jasmani dengan total nilai 352 atau sebesar 26% dari total nilai keseluruhan aspek.



Gambar 1. Grafik diagram pie prosentase total hasil penelitian motivasi kelompok anak usia 12 sampai 15 tahun dalam mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo* di sekolah menengah pertama 165 jakarta.

Menurut pengamatan penelitian, berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aspek prestasi lebih besar dibandingkan dengan aspek rekreasi dan aspek kebugaran jasmani. Hal ini mencerminkan bahwa anak usia 12 sampai dengan 15 tahun memiliki karakteristik sifat sosial-psikologis yang cenderung berusaha untuk memperoleh kebanggaan dan cenderung memuja kepahlawanan sehingga mendorong anak tersebut untuk memperoleh prestasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diadakan penelitian tentang motivasi kelompok anak usia 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta dapat disimpulkan bahwa :

Motivasi latihan kelompok anak usia 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta di tinjau dari aspek rekreasi sebesar 33%, aspek kebugaran jasmani sebesar 26%, dan aspek prestasi sebesar 41%. Sehingga motivasi kelompok anak usia 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta yang paling besar adalah aspek prestasi diikuti aspek rekreasi dan aspek kebugaran jasmani.

B. Saran

Setelah mengikuti prosentase dari motivasi 12 sampai dengan 15 tahun dalam mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri 165 Jakarta, maka dapat disimpulkan :

1. Anggota klub ekstrakurikuler *taekwondo* di Sekolah Menengah Negeri 165 Jakarta ingin berprestasi perlu meningkatkan teknik dan harus memiliki kebugaran jasmani yang baik.
2. Klub ekstrakurikuler *taekwondo* di Sekolah Menengah Negeri 165 Jakarta mampu menghasilkan lebih banyak atlet yang berprestasi.
3. Pelatih hendaknya selalu meningkatkan keterampilan dari kemampuan demi termotivasinya para atlet untuk selalu mengikuti latihan.
4. Klub ekstrakurikuler *taekwondo* di Sekolah Menengah Negeri 165 Jakarta bisa menjadi tempat untuk menyalurkan bakat, hobi dan tempat pengisian waktu luang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. Tudor O, *Terjemahan Buku Theory Methodology Of Training*, Surabaya. PPS Universitas Airlangga 1991
- Hamidsyah Noer. *Kepelatihan Dasar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta. 1993.
- Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Psikologi*, Jakarta: Tambak Kusuma 1998
- Harsono, *Ilmu Coaching*. Pusat Ilmu Keolahragaan, KONI Pusat. Jakarta, 1986.
- Harsuki, Makalah: *Sistem Pembinaan Olahragawan Sejak Dini Menuju Profesionalisme*, Jakarta 1989
- M. Sajoto, *Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta : Dahara Prize, 2007
- Nasution, S. *Dikdaktik Azas-Azas Mengajar*. Jammers. Bandung 1986.
- Ngalim Purwanto, *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*, Bandung : PT Remaja Yosdakarya 1992.
- Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, Jakarta : Kencana 2012
- Slavin. Robert E, *Psikologi Pendidikan Teori dan Praktek Jilid 1*, Jakarta : PT Indeks 2008
- Singgih D, Guanarsa. *Psikologi Olahraga*. YPT.BPK Gunung Mulia. Jakarta 1989.
- Singarimbun, Marsi dan sofian Effendi, *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: LP3ES 1989
- Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Kepelatihan*, Jakarta: CV Jaya Sakti, 1993
- Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga*, Jakarta: Anem Kosong Anem, 1989

Sugianto. *Belajar Gerak*. Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat. Jakarta. 1993

Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian*. PT Rineka Cipta. Jakarta 2002.

Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI*, PT Rineka Cipta, Jakarta 2006

W. J. S Poerwidarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta : PN Balai Pustaka 1992

ANGKET UJI COBA MOTIVASI LATIHAN TAEKWONDO SMPN 165

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian Angket :

Berikut ini adalah angket yang berkaitan dengan latihan yang anda jalani latihan Taekwondo di SMPN 165. Mohon kiranya anda bersedia meluangkan waktu sejenak untuk mengisinya, Berikan jawaban dengan tanda (√) Check list pada kotak dibawah ini.

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

R = Ragu-ragu

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

NO	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya mengisi waktu luang untuk berlatih taekwondo di Sekolah SMPN 165					
2	Saya memperoleh kegembiraan latihan taekwondo di Sekolah SMPN 165					
3	Waktu bermain saya dihabiskan untuk olahraga taekwondo					
4	Saya berlatih taekwondo agar terhindar dari hal yang tidak berguna					
5	Saya merasa nyaman mengikuti latihan taekwondo di Sekolah SMPN `165					
6	Saya hobi olahraga taekwondo					

7	Latihan taekwondo banyak menyita waktu untuk belajar					
8	Saya merasa tidak nyaman mengikuti latihan taekwondo di SMPN 165					
9	Saya mengikuti latihan taekwondo di SMPN 165 karena ingin bersenang-senang					
10	Saya tidak suka olahraga taekwondo					
11	Saya mengikuti latihan taekwondo di SMPN 165 karna di paksa orang tua					
12	Saya merasa tidak senang setelah mengikuti latihan taekwondo di SMPN 165					
13	Saya mengikuti latihan taekwondo karena ingin mendapatkan kebugaran tubuh					
14	Setelah mengikuti latihan saya merasa sakit					
15	Latihan taekwondo membuat saya merasa kelelahan					
16	Latihan taekwondo membuat daya tahan tubuh menurun					
17	Saya tidak mudah lelah setelah mengikuti latihan taekwondo					
18	Saya mengikuti latihan taekwondo di SMPN 165 untuk meningkatkan kesehatan tubuh					
19	Saya berlatih taekwondo untuk menjaga kesehatan badan selama berlangsung					
20	Saya selalu mengabaikan kesehatan badan selama latihan berlangsung					
21	Saya mengikuti latihan taekwondo karena ingin meningkatkan kesehatan badan					
22	Setelah berlatih taekwondo di SMPN 165 kesehatan tubuh saya meningkat					
23	Latihan taekwondo tidak meningkatkan kesehatan tubuh					
24	Saya ingin menjadi atlet yang berprestasi di tingkat pelajar					

25	Setelah mengikuti latihan taekwondo di SMPN 165 kesehatan tubuh saya melemah/menurun					
26	Untuk mencapai prestasi yang lebih baik saya ingin berlatih kejenjang yang lebih tinggi (PELATDA)					
27	Saya mendapatkan penghargaan setelah mengikuti latihan taekwondo di SMPN 165					
28	Saya selalu mengulang kekalahan seperti kejuaraan tahun lalu					
29	Saya bercita-cita ingin menjadi atlet Nasional					
30	Saya tidak ingin menjadi atlet Nasional					
31	Saya senang jika saya menang di dalam kejuaraan lalu di beri hadiah oleh orang tua					
32	Saya senang latihan taekwondi di SMPN 165 karena orang-orang menjadi menghargai saya					
33	Saya malas latihan taekwondo di SMPN 165 karna orang tidak menghargai saya					
34	Saya berusaha menang jika dijanjikan hadiah					
35	Saya ingin mengikuti latihan karena ingin membela SMPN 165					
36	Saya tidak bangga berlatih taekwondo di SMPN 165					

Perhitungan Validitas Instrumen

Contoh butir soal no 1

Diketahui :

r = Koefisien korelasi product moment

x = Jumlah skor dalam distribusi x

y = Jumlah skor dalam distribusi y

X^2 = Jumlah kwadrat dari distribusi x

Y^2 = Jumlah kwadrat dari distribusi y

XY = Jumlah skor hasil kali dari X dan Y

N = Jumlah Sampel

$$r_{\text{butir}} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$r_{\text{butir}} = \frac{20(6553) - (94)(1382)}{\sqrt{[20(446) - (94)^2][2096.408 - (1.382)^2]}}$$

$$r_{\text{butir}} = \frac{131.060 - 129.908}{\sqrt{[8.920 - 8.836][1.928.160 - 1.909.924]}} = 0.5261$$