



**SURVEI MOTIVASI INSTRINSIK DAN EKSTRINSIK ATLET
WUSHU SASANA GENTA SUCI AMBARAWA DALAM
PENINGKATAN LATIHAN TAHUN 2018-2019**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**Imas Ardzi Maulana
6102414042**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Imas Ardzi Maulana, NIM 6102414042 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan Judul “Survei Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Atlet Wushu Sasana Genta Suci Ambarawa Dalam Peningkatan Latihan Tahun 2018-2019” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari selasa tanggal 22 bulan Oktober tahun 2019.

Panitia Ujian:


Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M. Pd.
NIP. 196403201984032001


Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPS
Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197002231995122001

Dewan Penguji

1. **Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.**
NIP. 197508252008121001

(ketua) 

2. **Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.**
NIP. 198208282006041003

(Anggota) 

3. **Dr. Heny Setyawati, M.Si.**
NIP. 196706101992032001

(Anggota) 

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Imas Ardzi Maulana

Nim : 6102414042

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / Pendidikan Guru
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD).

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Atlet Wushu Sasana
Genta Suci Ambarawa

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari ahli atau orang lain, telah di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negera Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, Juli 2019
Yang menyatakan



Imas Ardzi Maulana
NIM.6102414042

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 8 Oktober 2019

Menyetujui,
Ketua jurusan PJKR



Dr. Rumini. S.Pd., M.Pd.
NIP. 19700223 199512 2 001

Pembimbing



Dr. Heny Setyawati. M.Si
NIP. 19670610 199203 2 001

ABSTRAK

Imas Ardzi Maulana. 2019. *Survei Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Atlet Wushu Sasana Genta Suci Ambarawa Dalam Peningkatan Latihan Tahun 2018-2019. Skripsi*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dr. Heny Setyawati.M.Si.

Kata Kunci: Motivasi, Instrinsik, Ekstrinsik, Peningkatan Latihan, Wushu

Latar belakang masalah mengenai motivasi atlet yang naik turun dan tidak stabil di Sasana Genta Suci Ambarawa. Permasalahan atlet wushu sasana Genta Suci Ambarawa belum paham dengan pengertian motivasi untuk peningkatan latihan. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat motivasi instrinsik dan ekstrinsik atlet Genta Suci Ambarawa dalam mengikuti latihan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, menggunakan teknik *purposive sampling*, metode yang digunakan adalah metode Survei dengan angket yang digunakan sebagai pengambilan data. Subjek penelitian ini adalah atlet wushu junior, dan senior dengan kriteria masih aktif berlatih dan pernah mengikuti perlombaan. Tempat penelitian di Klenteng Hok Tik Bio Jl. Jend. Sudirman. Kranggan, Ambarawa, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Motivasi Instrinsik atlet Genta Suci Ambarawa dalam kategori sangat tinggi 2 atlet, tinggi 13 atlet, rendah 13 atlet, dan sangat rendah 2 atlet. Sedangkan Motivasi Ekstrinsik atlet Genta Suci Ambarawa dalam kategori sangat tinggi 0 atlet, tinggi 18 atlet, rendah 9 atlet, dan sangat rendah 3 atlet. Dari hasil keseluruhan motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik masih terbatas untuk menjadikan atlet tersebut meningkat dalam setiap sesi latihan, karena apabila motivasi yang tidak terjaga maka juga setiap kali sesi latihan tidak akan maksimal.

Simpulan motivasi instrinsik indikator fisiologis, kesehatan termasuk dalam kategori tinggi yaitu 50% atau 15 atlet, indikator aktualisasi diri pengetahuan termasuk dalam kategori yaitu 53,33% atau 16 atlet, disiplin termasuk dalam kategori rendah yaitu 53,33% atau 16 atlet, tujuan termasuk dalam kategori rendah yaitu 60% atau 18 atlet, dan kesadaran diri termasuk dalam kategori rendah yaitu 46,67% atau 14 atlet. Motivasi ekstrinsik indikator sosial perhatian & dukungan termasuk dalam kategori tinggi yaitu 56,67% atau 17 atlet, indikator penghargaan pujian termasuk dalam kategori tinggi yaitu 60% atau 18 atlet, penghargaan termasuk dalam kategori tinggi yaitu 56,67% atau 17 atlet, indikator rasa aman lingkungan sasana termasuk dalam kategori tinggi yaitu 53,33% atau 16 atlet, alat latihan termasuk dalam kategori tinggi yaitu 46,67% atau 14 atlet. Saran yang diberikan (1) untuk Pengkab agar lebih meningkatkan pembinaan dan arahan kepada atlet-atlet (2) untuk pelatih juga harus memberikan contoh kedisiplinan dan tanggung jawab agar atlet menjadi lebih disiplin dan tanggung jawab (3) untuk atlet agar lebih meningkatkan semangat berlatih supaya dalam latihan setiap harinya mendapatkan peningkatan yang maksimal (4) untuk seluruh keluarga Genta Suci Ambarawa agar tetap menjaga harmonisasi hubungan serta saling mendukung demi kemajuan sebuah sasana.

ABSTRACT

Imas Ardzi Maulana. 2019. Intrinsic and Extrinsic Motivational Survey of Sasana Wushu Genta Suci Ambarawa in Enhancing Training in 2018-2019. Essay. Health Physical Education and Recreation. Faculty of Sports Science, Semarang State University. Dr. Heny Setyawati.M.Si.

Keywords: Motivation, Intrinsic, Extrinsic, Improved Training, Wushu

The background of the problem is the motivation of athletes up and down and unstable at Genta Suci Ambarawa wushu training camp. The problem of wushu athlete of Sasana Genta Suci Ambarawa does not yet understand the understanding of motivation to improve training. The purpose of this study was to determine the level of intrinsic and extrinsic motivation of Genta Suci Ambarawa athletes in training.

This type of research is descriptive, using purposive sampling technique, the method used is a survey method with a questionnaire used as data collection. The subjects of this study were junior wushu athletes, and seniors with the criteria that still actively practicing and having participated in races. The research site take a place at Hok Tik Bio Temple Jl. Jend. Sudirman. Kranggan, Ambarawa, Regency of Semarang, Central Java.

The results showed that the intrinsic motivation of Genta Suci Ambarawa athletes were in the very high category 2 athletes, 13 high athletes, 13 low athletes, and 2 very low athletes. While Extrinsic Motivation Genta Suci Ambarawa athletes in the category of very high 0 athletes, high 18 athletes, low 9 athletes, and very low 3 athletes. From the overall results of intrinsic and extrinsic motivation is still limited to make the athlete increase in each training session, because if the motivation is not maintained then every time the training session will not be maximized.

Conclusions intrinsic of motivation physiological indicator, health included in the high category, 50% or 15 athletes, the indicators of self-actualization included in the category of knowledge that is 53,33% or 16 athletes, discipline is include in the low category that is 53,33% or 16 athletes, destination is include in the low category of 60% or 18 athletes, and self-awareness is include in the low category that is 46,6% or 14 athletes. Extrinsic motivation attention and support of social indicators include in the high category 56,67% or 17 athletes, commendation awards indicators included in the high category 60% or 18 athletes, awards are included in the high category 56,67% or 17 athletes, an indicator of taste sasana secure environment in the high category is 53,33% or 16 athletes, training tools included in the high category 46,67% or 14 athletes Suggestions given (1) for the Distric administrator to further improve coaching and direction for athletes. (2) for coaches should also provide examples of discipline and responsibility so that athletes become more disciplined and responsible. (3) for athletes to further increase their passion for training so in training every day get a maximum increase. (4) for the entire Genta Suci Ambarawa family to maintain harmonious relations and support each other for the progress of a Sasana.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ Orang hebat menempuh tujuan melalui rintangan dan kesukaran. (Nabi Muhammad SAW)
- ❖ “Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan mengerjakan sholat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Q.S. Al-Baqarah:153)
- ❖ “Setiap orang wajib belajar dari kesalahan masa lalu untuk menjadi lebih baik di masa sekarang dan mendatang” (Imas Ardzi Maulana)
- ❖ “Dia yang tidak cukup berani mengambil resiko, tidak akan mendapatkan apa-apa dalam hidupnya”. (Muhammad Ali)
- ❖ “Saya percaya dunia ini adalah satu keluarga besar, dan kita harus menolong satu sama lainnya”. (Jet Li)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, Bapak Wagiman dan Ibu Ianah yang senantiasa mendukung dan memberi dorongan dan selalu menyayangi saya.
- ❖ Kedua adik saya, Imas Rezqi Aprisa dan Imas Zafran Khoir Ramadhana, beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan kasih sayang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Atlet Wushu Sasana Genta Suci Ambarawa Dalam Peningkatan Latihan Tahun 2018-2019”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin sehingga dapat dilaksanakannya penelitian dalam penyusunan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Dr, Heny Setyawati, M.Si. selaku dosen Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan dan diskusi sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik.

5. Bapak/ibu Dosen dan Staff karyawan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu perkuliahan.
6. Bapak Liem Ping An selaku penasehat dan salah satu pendiri Sasana Genta Suci Ambarawa yang telah memberikan tempat dan waktu untuk penelitian.
7. Atlet dan Pelatih Sasana Genta Suci Ambarawa yang telah membantu dalam kelancaran penelitian.
8. Atlet Sasana Ihb magelang, pms solo, alma salatiga, dan wushu temanggung yang telah membantu dalam kelancaran uji coba penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

COVER JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang Penelitian	1
1.2	Identifikasi Masalah	4
1.3	Batasan Masalah	4
1.4	Rumusan Masalah.....	4
1.5	Tujuan Penelitian	5
1.6	Manfaat Penelitan.....	5

BAB II KAJIAN TEORI

2.1	Survei	6
2.1.1	Pengertian Survei	6
2.1.2	Metode Survei	7
2.2	Hakekat Motivasi	8
2.3	Teori Motivasi	12
2.3.1	Teori Motivasi Menurut Abraham Maslow	12
2.3.2	Teori Motivasi Menurut Herzberg.....	13

2.3.3	Teori Motivasi Menurut F.W Taylor	14
2.4	Macam – Macam Motivasi	14
2.4.1	Motivasi Dilihat Dari Dasar Pembentukannya	14
2.4.2	Jenis Motivasi Menurut Pembagian Dari Woodworth dan Marquis	16
2.4.3	Motivasi Jasmaniah dan Rohaniah	16
2.4.4	Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik	18
2.5	Motivasi Berprestasi	21
2.6	Atlet	22
2.7	Latihan.....	23
2.8	Sejarah Wushu Taolu	23
2.9	Sejarah Wushu Indonesia	25
2.9.1	Jenis – Jenis Wushu Di Indonesia	25
2.9.2	Pertandingan Wushu Di Indonesia.....	26
2.9.3	Sasana Wushu Di Jawa Tengah.....	27
2.9.4	Sasana Genta Suci Ambarawa	28

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Variabel Penelitian.....	29
3.3	Populasi dan Sampel.....	29
3.4	Instrumen dan Metode Pengumpulan Data Penelitan	30
3.5	Uji Coba Instrumen	34
3.6	Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian.....	41
4.1.1	Deskripsi Hasil Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik	42
4.1.2	Deskripsi Hasil Motivasi Instrinsik	44
4.1.3	Deskripsi Hasil Motivasi Ekstrinsik.....	45
4.2	Pembahasan	47

4.2.1	Fisiologis	48
4.2.2	Aktualisasi Diri	48
4.2.3	Sosial.....	51
4.2.4	Penghargaan	51
4.2.5	Rasa Aman.....	52

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	54
5.2	Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	57
----------------------	----

LAMPIRAN	60
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi – Kisi Angket Uji Coba	33
3.2 Hasil Uji Validitas	35
3.3 Kisi – Kisi Angket Penelitian	37
3.4 Statistik Reliabilitas	39
3.5 Kelas Interval	40
4.1 Deskripsi Distribusi Kelas dan Usia Atlet	41
4.2 Deskripsi Statistik Hasil Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik	42
4.3 Kategori Deskripsi Statistik Hasil Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik	43
4.4 Deskripsi Statistik Motivasi Instrinsik	44
4.5 Kategori Deskripsi Statistik Motivasi Instrinsik	44
4.6 Deskripsi Statistik Motivasi Ekstrinsik	46
4.7 Kategori Deskripsi Statistik Motivasi Ekstrinsik	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Teori Kebutuhan Maslow	13
Gambar 4.1 Diagram batang motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik.....	43
Gambar 4.2 Diagram batang motivasi Instrinsik.....	45
Gambar 4.3 Diagram batang motivasi Ekstrinsik	47
Gambar 5.1 Peneliti Dengan Pelatih.....	81
Gambar 5.2 Peneliti Dengan Pelatih.....	81
Gambar 5.3 Peneliti Dengan Pelatih.....	82
Gambar 5.4 Arahan pengisian angket untuk atlet Junior.....	82
Gambar 5.5 Arahan pengisian angket untuk atlet Junior.....	83
Gambar 5.6 Pengisian angket	83
Gambar 5.7 Pengisian angket	84
Gambar 5.8 Latihan Kelas Pemula	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Dosen Pembimbing	61
2. Surat Izin Penelitian kepada Sasana Genta Suci Ambarawa	62
3. Surat Balasan Sasana Genta Suci Ambarawa	63
4. Wawancara Observasi Awal Motivasi Atlet Wushu Sasana Genta Suci Ambarawa	65
5. Angket Uji Coba Penelitian	68
6. Angket Penelitian	71
7. Hasil Penelitian	75
8. Statistik Motivasi Instrinsik	76
9. Statistik Motivasi Ekstrinsik	79
10. Foto Penelitian	82

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang sistematis dan bertujuan untuk melatih tubuh baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga biasanya dilakukan seseorang untuk mengisi waktu luang, untuk menyehatkan tubuh, mencari atau mendapatkan teman baru dan pengalaman baru, dan juga untuk mencari prestasi sebagai atlet. Olahraga dibedakan menjadi tiga macam yaitu, olahraga permainan, olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi.

Dalam UU RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal I Ayat 13 menyebutkan bahwa Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana dan berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Hasil dari olahraga prestasi adalah prestasi olahraga, dimana para olahragawan (atlet) mendapatkan sebuah penghargaan dari perjuangan selama berlatih secara berkelanjutan.

Untuk mendapatkan prestasi olahraga, olahragawan juga memerlukan sesuatu dari dalam diri sendiri untuk mendorong diri dalam mencapai puncak performa. Sesuatu itu adalah motivasi. Seorang olahragawan harus mempunyai motivasi untuk mendorong prestasi individualnya. Menurut Hamalik (1992:173) motivasi merupakan perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan atau reaksi untuk mencapai suatu tujuan. Berkenaan

dengan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yang sudah tertuan dalam UU No. 3 tahun 2005, pasal 27 ayat (3) ditandakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi (Heny Setyawati, 2014: 50).

Seperti atlet yang lainnya, atlet Wushu (*Taolu*) juga memerlukan sebuah motivasi dari dalam jiwanya untuk memacu semangat lebih tinggi pada saat berlatih untuk mendapatkan puncak performa pada saat bertanding. Wushu *Taolu* merupakan olahraga yang membutuhkan motivasi paling tinggi, mengapa ? karena tidak ada lawan secara nyata dalam olahraga ini. Wushu *Taolu* merupakan olahraga individu yang lebih mengutamakan permainan individu dari masing - masing atlet. Jadi fokus dari masing - masing individu pada saat berlatih maupun kejuaraan adalah untuk menampilkan permainan yang terbaik tanpa melakukan kesalahan satupun. Karena jika ada kesalahan, pasti atlet tersebut akan kehilangan kesempatan untuk menjadi juara.

Perkembangan olahraga wushu di Indonesia cukup baik, terbukti dari hasil kejuaraan Nasional dan Internasional cabang olahraga wushu mampu menyumbangkan medali untuk Indonesia. Daerah dengan perkembangan wushu yang sangat pesat adalah DKI Jakarta, Jawa Timur, Sumatra Utara, Jawa Tengah, Dan DIY Yogyakarta. Perkembangan wushu yang sangat pesat tidak lepas dari pengaruh motivasi dari atlet. Menurut (Smp, 2005) memberikan penjelasan bahwa “ *provides an explanation that motivation is interpreted as the strenght or driving force of the person in carrying out activities and not other activities*”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah faktor penggerak utama seseorang untuk melakukan suatu aktivitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada sasana Genta Suci Ambarawa, observasi awal kepada 17 atlet, beberapa atlet senior yang berlatih di sasana Genta Suci Ambarawa sudah mengerti seperti salah satu atlet Danis Zuliyanto motivasinya berlatih adalah “berusaha meningkatkan kemampuan di setiap latihan, untuk meraih prestasi terbaik di setiap kejuaraan. Untuk bekal meraih cita – cita, dan membanggakan orang tua”. Dari hasil ini menunjukkan bahwa atlet wushu sasana genta suci ambarawa sudah mempunyai motivasi yang cukup baik. Seperti dalam Jurnal Sosioteknologi (Komarudin, Vol 17, No 1, April 2018) motivasi merupakan dorongan untuk melakukan sesuatu, baik yang bersifat instrinsik maupun ekstrinsik. Atlet yang memiliki motivasi akan memperlihatkan upaya dan intensitas untuk melakukan sesuatu dengan penuh semangat sehingga tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih sasana wushu genta suci ambarawa, ide bagus setiawan mengatakan bahwa “saat ini motivasi atlet pemula dan junior masih cukup bagus, karena dilihat dari presensi kehadiran cukup rajin datang berlatih, sedangkan untuk atlet senior termasuk dalam kategori kurang, karena atlet menjalani cukup banyak aktivitas di sekolah dan mempersiapkan ujian tengah semester, sehingga mengalami kelelahan dan memilih tidak berangkat untuk berlatih”. Menurut rullik desvarintyadi “motivasi atlet genta suci ambarawa cukup baik, dengan atlet datang untuk berlatih, itu menunjukkan atlet mempunyai motivasi yang cukup baik, sedangkan apabila motivasi sedang kurang, atlet tidak akan datang berlatih”. Dengan pernyataan kedua pelatih itu menunjukkan bahwa atlet wushu genta suci ambarawa mempunyai motivasi yang cukup baik. Berdasarkan hasil Survei yang telah

peneliti lakukan di Sasana Wushu Genta Suci Ambarawa bahwa pembinaan latihan yang di lakukan pelatih sudah benar dan sudah sesuai dengan apa yang di ajarkan waktu penataran pelatih di level daerah maupun nasional. Tergantung dari pemahaman, keseriusan, serta kepekaan dari masing - masing atlet di sasana tersebut pada setiap kali latihan.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan maka fokus masalah pada penelitian ini terkait atlet wushu sasana Genta Suci Ambarawa adalah, motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik atlet belum stabil untuk peningkatan latihan.

1.3 Batasan masalah

Banyak faktor - faktor atau variabel yang dapat dikaji untuk di tindaklanjuti dalam penelitian ini. Oleh karena luasnya bidang cakupan, maka tidak mungkin peneliti meneliti itu semua. Penelitian ini hanya dibatasi pada masalah tentang motivasi atlet mengikuti latihan demi meningkatkan kualitas latihan wushu di sasana Genta Suci Ambarawa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah dapat dirumuskan masalah yaitu :

1. Bagaimana motivasi intrinsik atlet wushu sasana Genta Suci Ambarawa dalam mengikuti latihan ?

2. Bagaimana motivasi ekstrinsik atlet wushu sasana Genta Suci Ambarawa dalam mengikuti latihan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat motivasi instrinsik atlet Genta Suci Ambarawa dalam mengikuti latihan.
2. Untuk mengetahui tingkat motivasi ekstrinsik atlet Genta Suci Ambarawa dalam mengikuti latihan.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah pengetahuan lebih bagi pembaca, pelatih, atlet, orang tua atlet, maupun pengurus di Sasana Wushu Genta Suci Ambarawa tentang motivasi atlet berlatih wushu di Sasana Wushu Genta Suci Ambarawa. Serta untuk meningkatkan kemauan atlet untuk lebih giat dan rajin berangkat latihan dengan didasari motivasi - motivasi yang membangkitkan semangat latihan untuk tujuan prestasi.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Survei

2.1.1 Pengertian Survei

Menurut Singarimbun (2011), pengertian survei pada umumnya dibatasi pada penelitian yang datanya dikumpulkan dari sampel atau populasi untuk mewakili seluruh populasi. Survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu (jangka waktu) yang bersamaan (Suharsimi Arikunto, 2008:84). Survei adalah suatu cara penelitian deskriptif yang dilakukan pada subjek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu (Soekidjo Notoatmodjo, 2002:140). Survei yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara pengumpulan data dari sejumlah inividu dalam waktu yang bersamaan. Menurut KBBI, survei adalah teknik riset dengan memberi batas yang jelas atas data.

Menurut Mohamad Musa dalam bukunya yang berjudul Metodologi Peneltian, Survei memiliki arti pengamatan/penyidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang jelas dan baik terhadap suatu persoalan di dalam suatu daerah tertentu. Tujuan dari survei adalah untuk mendapatkan gambaran yang mewakili suatu daerah dengan benar. Suatu survei tidak akan meneliti semua individu dalam sebuah populasi, namun hasil yang diharapkan harus dapat menggambarkan sifat dari populasi

yang bersangkutan. Karena itu, metode pengambilan contoh (*sampling methode*) di dalam suatu survei memegang peranan yang sangat penting.

2.1.2 Metode Survei (Angket/Kuesioner)

Proses pengumpulan data dalam suatu survei dilakukan dengan metode angket atau sering disebut dengan kuesioner (daftar pertanyaan). Metode angket merupakan daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis kemudian dikirimkan kembali kepada peneliti atau petugas survei lainnya (Burhan, 2009).

Kuesioner atau angket merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan respon atau tanggapan atas daftar pertanyaan tersebut. Daftar pertanyaan bersifat terbuka, yaitu jika jawaban tidak ditentukan sebelumnya oleh peneliti dan dapat bersifat tertutup, yaitu alternatif jawaban telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti.

Bentuk umum sebuah angket terdiri dari pendahuluan yang berisi petunjuk pengisian angket, bagian identitas yang berisi identitas responden (nama, alamat, umur, pekerjaan, jenis kelamin, status pribadi dan sebagainya) dan bagian isi angket. Berdasarkan bentuk umum tersebut, angket dibedakan menjadi beberapa bentuk, antara lain (Burhan, 2009):

1. Angket langsung tertutup

Angket ini merupakan angket yang dirancang sedemikian rupa untuk merekam data tentang keadaan yang dialami oleh responden, kemudian semua alternatif jawaban yang harus dijawab oleh responden telah tertera dalam angket tersebut.

2. Angket langsung terbuka

Angket langsung terbuka merupakan daftar pertanyaan yang dibuat dengan sepenuhnya memberikan kebebasan kepada responden untuk menjawab tentang keadaan yang dialami sendiri tanpa adanya alternatif jawaban dari peneliti.

3. Angket tak langsung tertutup

Bentuk angket jenis ini dirancang dengan maksud untuk merekan data mengenai apa yang diketahui oleh responden perihal objek dan subjek tertentu, serta data tersebut tidak dimaksud perihal mengenai diri responden yang bersangkutan. Alternatif jawaban yang telah disiapkan sehingga responden tinggal memilih jawaban mana yang sesuai dengan keadaan yang mereka alami.

4. Angket tak langsung terbuka

Angket ini dirancang dengan ciri-ciri yang sama dengan angket langsung terbuka, serta disediakan kemungkinan atau alternatif jawaban, sehingga responden dapat memformulasikan sendiri jawaban yang dianggap sesuai.

2.2 Hakikat Motivasi

Motivasi berasal dari bahasa Latin yaitu “movere” yang mengandung arti “to move”. Jadi motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak, Komarudin (2015: 23). Teori lain yang menjelaskan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal didalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas

terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan, Husdarta (2011: 31). Menurut (Ucu, Rumini & Nasuka, 2016) motivasi adalah gejala psikologis dalam bentuk dorongan yang timbul pada diri seseorang sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu (Djamarah, 2011).

Menurut Mc. Donald, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "feeling" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung tiga elemen penting.

1. Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem "*neurophysiological*" yang ada pada organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia (walaupun motivasi itu muncul dari dalam diri manusia), penampakkannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia.
2. Motivasi ditandai dengan munculnya, rasa atau "*feeling*", afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan - persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah-laku manusia.
3. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respons dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena terdorong oleh adanya unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan. Tujuan ini akan menyangkut soal kebutuhan.

Dengan 3 elemen di atas, maka dapat dikatakan bahwa motivasi itu sebagai sesuatu yang kompleks. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua ini didorong karena adanya tujuan, kebutuhan atau keinginan Sardiman A.M. (2009:73).

Teori lain yang menjelaskan tentang pengertian motivasi yaitu Alderman dan Anshel dalam Komarudin (2015: 23), bahwa motivasi merupakan kecenderungan pada arah selektivitas dari tingkah laku yang diawasi dengan koneksinya pada konsekuensi, dan kecenderungannya untuk mempertahankan tujuan hingga tercapai. Pengertian motivasi menurut beberapa ahli seperti Krech, Murray, Atkinson, Fernald, Miller, Singer, Barelson & Steiner, dan Good & Brophy dalam Komarudin (2015: 24) mengemukakan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal didalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Loehr dalam Komarudin (2015: 24) juga menjelaskan bahwa motivasi adalah energi yang membuat segala sesuatu bekerja atau berfungsi.

Memenuhi pokok - pokok uraian diatas, maka motivasi dapat di definisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar diri individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktifitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan

dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi memiliki ciri pokok yaitu adanya *direction*, *intensity*, dan *persisten* dalam berperilaku. *Direction* menunjukkan kepada bentuk aktivitas yang dipilih untuk dilakukan. *Intensity* menggambarkan seberapa besar atau seberapa banyak usaha untuk melakukan aktivitas. Sedangkan *persisten* menggambarkan lamanya waktu dalam melakukan aktivitas, Komarudin (2015: 24).

Motivasi dilihat dari fungsinya dibedakan menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motif - motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu, Sardiman (2012: 89). Jadi, motivasi tersebut merupakan bagian dari sifat kepribadiannya, yang muncul karena adanya faktor endogen, faktor dunia alam, atau faktor konstitusi, sesuatu bawaan, sesuatu yang ada, yang diperoleh ketika dilahirkan. Hal ini juga dijelaskan oleh Komarudin (2015: 26) bahwa dengan adanya motivasi intrinsik atlet semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya, dan keterampilannya. Motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian, motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang. Misalnya, seseorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik - baiknya disebabkan karena (1) menariknya hadiah - hadiah yang dijanjikan kepada atlet bila menang, (2) perlawatan ke

luar negeri, (3) akan dipuja orang, (4) akan menjadi berita di koran - koran dan TV, (5) ingin mendapat status di masyarakat, dan sebagainya.

2.3 Teori Motivasi

2.3.1 Abraham Maslow (teori kebutuhan)

Abraham Maslow (1943;1970) mengemukakan bahwa setiap individu mempunyai kebutuhan pokok. Ia menunjukkan dalam 5 tingkatan yang dibuat piramid. Tingkatan tersebut terkenal dengan nama Hierarki Maslow, dengan urutan sebagai berikut :

1. Kebutuhan fisiologis (rasa lapar, rasa haus, kebutuhan istirahat).
2. Kebutuhan keamanan (merasa aman dan terlindungi, bebas dari rasa takut dan kecemasan).
3. Kebutuhan rasa cinta dan kasih (diterima dalam suatu organisasi dan masyarakat).
4. Kebutuhan akan penghargaan (berprestasi, berkompetensi, serta mendapat pengakuan dari masyarakat).
5. Kebutuhan aktualisasi diri (mendapatkan kepuasan diri dan menyadari potensi, serta mengembangkan potensi tersebut).

Seperti dalam Sardiman (2009:81) dengan istilah lain, kebutuhan untuk berusaha ke arah kemandirian dan aktualisasi diri. Sesuai dengan kebutuhan itu Maslow menciptakan piramida hierarki kebutuhan yang lengkap seperti gambar berikut.



Gambar 2.1 Teori Kebutuhan Maslow

2.3.2 HERZBERG (teori dua faktor)

Menurut Herzberg (1966), ada dua jenis faktor yang mendorong seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan dan menjauhkan diri dari ketidakpuasan dua faktor itu adalah faktor higiene (faktor ekstrinsik) dan motivator (faktor intrinsik).

- a) Faktor higiene memotivasi seseorang untuk keluar dari ketidakpuasan, termasuk didalamnya adalah hubungan antar manusia, imbalan, kondisi lingkungan, dan sebagainya (faktor ekstrinsik).
- b) Faktor motivator memotivasi seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan, yang termasuk didalamnya adalah achievement, pengakuan, dan kemajuan tingkat kehidupan (faktor intrinsik).

2.3.3 F.W Taylor

Pendekatan pada teori ini memusatkan perhatian membuat pekerjaan menjadi seefektif mungkin dengan merampingkan metode kerja, pembagian tenaga kerja, dan penilaian pekerjaan. Pekerjaan dibagi dalam berbagai komponen, diukur dengan menggunakan teknik - teknik penelitian pekerjaan dan diberi imbalan sesuai dengan produktivitas Uno (2014:39). Pada pendekatan ini menganggap insentif sebagai motivasi utama.

2.4 Macam - macam Motivasi

Seperti yang disebutkan dalam Sardiman A.M (2009: 86) berbicara tentang motivasi ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Dengan demikian motivasi atau motif – motif yang aktif itu sangat bervariasi.

2.4.1 Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya.

a. Motif - motif bawaan

Yang dimaksud dengan motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari. Sebagai contoh misalnya: dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk latihan, dorongan untuk istirahat. Motif - motif ini seringkali disebut motif - motif yang disyaratkan secara biologis. Relevan dengan ini, maka Arden N, Frandsen memberi istilah jenis motif *Physiological drives*.

b. Motif – motif yang dipelajari.

Maksudnya motif – motif yang timbul karena dipelajari. Sebagai contoh: dorongan untuk berlatih jurus baru di olahraga wushu karena melihat atlet lain dengan jurus yang berbeda. motif – motif ini seringkali diisyaratkan secara sosial. Sebab manusia hidup dalam lingkungan sosial dengan sesama manusia yang lain, sehingga motivasi itu terbentuk. Frandsen mengistilahkan dengan *affiliative*, kerjasama didalam masyarakat tercapailah suatu kepuasan diri, sehingga manusia perlu mengembangkan sifat - sifat 'ramah, kooperatif, membina hubungan baik dengan sesama, apalagi orang tua dan guru. Dalam kegiatan latihan hal ini akan sangat membantu untuk meningkatkan prestasi.

Disamping itu Frandsen, masih menambahkan jenis - jenis motif berikut ini :

a. *Cognitive motives.*

Motif ini menunjuk pada gejala *intrinsic*, yakni menyangkut kepuasan individual. Kepuasan individual yang berada di dalam diri manusia dan biasanya berwujud proses dan produl mental. Jenis motif seperti ini adalah sangat primer dalam kegiatan belajar disekolah, terutama yang berkaitan dengan pengembangan intelektual

b. *Self-expression.*

Penampilan diri adalah sebagian dari perilaku manusia. Yang penting kebutuhan individu itu tidak sekedar tahu mengapa dan bagaimana sesuatu itu terjadi, tetapi juga mampu membuat sesuatu kejadian. Untuk ini memang diperlukan kreativitas, pentuh

imajinasi. Jadi dalam hal ini seseorang memiliki keinginan untuk aktualisasi diri.

c. *Self-echancement.*

Melalui aktualisasi diri dan pengembangan kompetensi akan meningkatkan kemajuan diri seseorang. Ketinggian dan kemajuan diri ini menjadi salah satu keinginan bagi setiap individu. Dalam belajar dapat diciptakan suasana kompetensi yang sehat bagi anak didik untuk mencapai suatu prestasi.

2.4.2 Jenis motivasi menurut pembagian dari *Woodworth* dan *Marquis*

- a. Motif atau kebutuhan organis, meliputi: kebutuhan minum, makan, bernafas, seksual, dan beristirahat. Ini sesuai dengan jenis *Phsiological drives* dari Frandsen seperti telah disinggung di depan.
- b. Motif - motif darurat. Yang termasuk dalam jenis motif ini antara lain: dorongan untuk menyelamatkan diri, dorongan untuk membalas, untuk berusaha, untuk memburu. Jelasnya motivasi jenis ini timbul karena rangsangan dari luar.
- c. Motif - motif objektif. Dalam hal ini menyangkut kebutuhan untuk melakukan eksplorasi, melakukan manipulasi, untuk menaruh minat. Motif - motif ini muncul karena dorongan untuk dapat menghadapi dunia luar secara efektif.

2.4.3 Motivasi Jasmaniah dan Rohaniah

Ada beberapa ahli yang menggolongkan jenis motivasi itu menjadi dua jenis yakni motivasi jasmaniah dan motivasi rohaniah. Yang termasuk motivasi jasmani seperti misalnya refleks, insting

otomatis, nafsu. Sedangkan yang termasuk motivasi rohaniyah adalah kemauan.

Soal kemauan itu pada setiap diri manusia terbentuk melalui empat momen.

a. Momen timbulnya alasan.

Sebagai contoh seseorang pemuda yang sedang giat berlatih olahraga untuk menghadapi suatu kejuaraan di sekolahnya, tetapi tiba - tiba disuruh ibunya untuk mengantarkan seseorang tamu membeli tiket karena tamu itu mau kembali ke Jakarta. Si pemuda itu kemudian mengantarkan tamu tersebut. Dalam hal ini si pemuda tadi timbul alasan baru untuk melakukan sesuatu kegiatan (kegiatan mengantar). Alasan baru itu bisa karena untuk menghormati tamu atau mungkin keinginan untuk tidak mengecewakan ibunya.

b. Momen pilih.

Momen pilih, maksudnya dalam keadaan pada waktu ada alternatif - alternatif yang mengakibatkan persaingan di antara alternatif atau alasan - alasan itu. Kemudian seseorang menimbang - nimbang dari berbagai alternatif untuk kemudian menentukan pilihan alternatif yang akan dikerjakan.

c. Momen putusan

Dalam persaingan antara berbagai alasan, sudah barang tentu akan berakhir dengan dipilihnya satu alternatif. Satu alternatif yang dipilih inilah yang menjadi putusan untuk dikerjakan.

d. Momen terbentuknya kemauan.

Kalau seseorang sudah menetapkan satu putusan untuk dikerjakan, timbullah dorongan pada diri seseorang untuk bertindak, melaksanakan putusan itu.

2.4.4 Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik

a. Motivasi instrinsik

Motivasi instrinsik sangat menentukan atlet dalam memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang ditekuninya. Bagi atlet yang memiliki motivasi instrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Untuk mendukung pernyataan tersebut, para ahli seperti Lepper et al., (1973); Deci (1975); Deci & Ryan (1985): dalam Vallerand et al., (2003: 2) menjelaskan bahwa motivasi instrinsik mengacu pada mengerjakan sesuatu untuk kepuasan sendiri berkaitan dengan merasa terlibatnya dalam kegiatan tersebut.

Motivasi instrinsik mengacu pada kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesenangan dan kepuasan. Seseorang akan termotivasi secara instrinsik untuk terlibat dalam sebuah aktivitas ketika mereka merasa nyaman dan ingin kompeten (Anshel, 1990: 107). Hal yang sama juga dijelaskan oleh Vallerand & Rousseau (2001: 1) bahwa motivasi instrinsik memiliki keterkaitan dengan perasaan nyaman serta senang dalam olahraga yang merupakan faktor penting daripada performa olahraga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet yang memiliki motivasi instrinsik dan *self-determinasi* selalu memiliki investasi usaha yang

lebih (Pelletier, et al., (1995); Williams & Gill (1995); Fortier & Grenier (1999); Li (1995) menjelaskan bahwa atlet memiliki konsentrasi yang tinggi. Briere, et al., (1995); Pelletier, et al., (2001); (2003); Sarrazin, et al., (2001) menjelaskan atlet yang memiliki motivasi instrinsik penampilannya lebih baik daripada atlet yang tidak memiliki *self-determinasi* (Beauchamp, et al., (1996); Pelletier, et al., (2003). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet yang memiliki motivasi instrinsik dan *self-determinasi* cenderung memiliki usaha yang baik, konsentrasi yang tinggi, penampilannya lebih baik dibandingkan dengan atlet yang tidak memiliki *self-determinasi*.

Selanjutnya, Harsono (1988: 251) menjelaskan bahwa motivasi instrinsik berfungsi karena adanya dorongan - dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Atlet berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya, dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya. Atlet tidak peduli apakah karena prestasinya nanti akan mendapat pujuan, medali, atau hadiah - hadiah lainnya atau tidak, yang penting baginya hanyalah kepuasan diri. Atlet dengan motivasi instrinsik biasanya tekun bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalankan latihan serta tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain, mempunyai kepribadian yang matang, percaya diri, dan disiplin diri yang matang. Aktivitas yang dilandasi dengan motivasi instrinsik akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan motivasi lainnya. Penelitian Anshel (1990: 107) menunjukkan bahwa perilaku yang didasari dengan motivasi instrinsik akan bertahan lebih lama, lebih menyenangkan, dan lebih

meningkatkan gambaran diri ketimbang aktivitas yang didasari motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu, motivasi yang didasari dengan motivasi instrinsik cenderung lebih giat, lebih gigih dan relatif lebih menetap dibandingkan perilaku yang didorong dengan motivasi yang bersifat ekstrinsik. Komarudin (2015: 25). Motivasi instrinsik disebut "*competence motivation*" karena atlet biasanya sangat bersemangat untuk meningkatkan kompetensi dalam usahanya untuk mencapai kesempurnaan (Harsono, 1988). (Komarudin, 2015).

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor dari luar yang memengaruhi dirinya. Atlet berprestasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk perolehan sesuatu. Vallerand (2003: 2) menjelaskan bahwa motivasi ekstrinsik mengimplikasikan bahwa atlet memiliki keterkaitan dengan olahraga bukan karena kesenangan, tetapi hasil (*outcome*) eksternal yang dihasilkan dari partisipasinya tersebut, selain itu, Deci (1975); Anshel (1990: 107) menjelaskan bahwa keinginan untuk melakukan sesuatu karena antisipasi dari faktor eksternal seperti uang atau tropi.

Motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian, motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang. Misalnya, seseorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik - baiknya disebabkan karena

menariknya hadiah - hadiah yang dijanjikan kepada atlet bila menang, pergi ke luar negeri, akan dipuja orang, akan menjadi berita di koran - koran dan TV, ingin mendapat status di masyarakat, dan sebagainya. Dalam Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik (JKAP) Vol 19, No 2 karya Karel Muskanan menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, pembina, hadiah, sertifikat, penghargaan dan uang.

Motivasi ekstrinsik disebut juga "*competitive motivation*" karena dorongan untuk bersaing dan menang memainkan peranan lebih besar daripada kepuasan karena telah berprestasi dengan baik.

2.5 Motivasi Berprestasi

Motivasi yang harus dimiliki atlet yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi disebut juga dengan istilah *N.Ach (Need for Achievement)*. Reeve (2000); Apruebo (2005: 53) menjelaskan motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan dan menguasai sesuatu, orang, ide, atau standar baru. Pendapat yang sama dijelaskan oleh Gill; Weinberg and Gould (1995) bahwa motivasi berprestasi sebagai orientasi seseorang untuk berjuang menyelesaikan tugas, gigih menghadapi masa depan, dan mengalami rasa bangga dalam menyelesaikan.

Motivasi berprestasi akan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai sesuatu dengan sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkatan tertinggi, dan berlatih secara maksimal. Dengan kata lain

motivasi berprestasi dalam olahraga sama dengan istilah “*competitiveness*”. Motivasi berprestasi pada hakikatnya merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai orang lain. Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu.

2.6 Atlet

Atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri, memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya, Rusdianto (Saputro, 2004). Atlet yang baik adalah atlet yang mempunyai kepercayaan diri yang baik, karena atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (cox, 2007). Dalam menuju olahraga prestasi, atlet harus mempunyai kebugaran jasmani yang fit untuk menjalani aktifitas latihan. Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, karena itu kebugaran jasmani bersifat relatif, artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait secara fisiologis yang artinya fit (Vivi dkk, 2016:139). Untuk menuju olahraga prestasi tentunya atlet mempunyai tuntutan tersendiri dalam menjalani program latihan, seperti dijelaskan dalam jurnal vivi septiana parista dkk yaitu:

1. Frekwensi latihan : 5 – 6 kali/minggu

2. Intensitas latihan : 65% - 90% Denyut Nadi (DN.Maks)
3. Waktu : 60 – 120 menit total keseluruhan
4. Tipe overload : program latihan, lari, aerobik, kompetisi olahraga

2.7 Latihan

Dalam staffnew.uny.ac.id Pengantar Psikologi Olahraga Komarudin, M.A. Latihan (*Exercise*) sering didefinisikan sebagai aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atletis yang dilakukan dengan metode dan teknik tertentu. Berlatih bertujuan untuk mengenalkan teknik baru atau meningkatkan kualitas teknik yang sudah pernah dipelajari sebelumnya. Istilah *Exercise* dalam kehidupan sehari-hari juga dikenal tidak semata-mata dilakukan oleh para atlet, tapi istilah latihan sebenarnya juga merujuk pada semua aktivitas fisik (*Physical Activity*), seperti jogging, jalan atau bersepeda santai.

Latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilakukan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan baik secara fisiologis ataupun psikologis (Faizal Chan, 2012: 2).

2.8 Sejarah Wushu Taolu

Wushu merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di China. Walaupun menurut mitos belum ditemukannya siapakah pencipta

wushu, namun ilmu tersebut tercipta dan berkembang sejalan dengan evolusi manusia. Perkembangannya dimulai dari masyarakat primitif. Pada masa itu bentuk ataupun gerakan wushu sama sekali tidak ada unsur keindahannya, karena wushu pada masa itu digunakan untuk mempertahankan diri dari binatang buas dan untuk bertahan hidup mencari makan.

Pada jaman dulu, manusia masih hidup di alam bebas. Tubuh manusia sangat lemah jika dibandingkan dengan hewan - hewan liar yang ada di hutan. Namun, meskipun demikian, manusia masih tetap makhluk yang di bekali akal untuk berfikir yang tidak dimiliki binatang. Dengan menggunakan akal, manusia mampu berfikir bagaimana cara untuk bertahan hidup dan tidak pernah termangsa oleh binatang buas.

Seiring berjalannya waktu, manusia yang sering melihat bagaimana cara hewan - hewan bertarung, munculah berbagai macam gerakan wushu tradisional. Seperti jurus ular, bangau, katak, harimau, singa, kera, dan elang. Tidak hanya tangan kosong, dengan berkembangnya akal mereka, mereka juga berfikir untuk menggunakan fasilitas alam, seperti kayu yang diruncingkan ujungnya untuk dijadikan tombak tradisional. Dengan menggunakan senjata, kedudukan manusia semakin kuat, pengalaman bertempurnya pun semakin kaya pengalaman karena didapat dari cara - cara hewan bertahan hidup.

Manusia terus - menerus mengembangkan akalnya, terbukti dengan munculnya alat - alat tajam tradisional seperti yang laman resmi International Wushu Organization yaitu www.iwuf.org senjata tajam itu

seperti kepala panah, sabit, belati, dan kapak yang semua terbuat dari batu.

2.9 Sejarah Wushu Indonesia

Di Indonesia sendiri wushu sudah lama dikenal dengan sebutan “GONGFU” akan tetapi pada tanggal 10 November 1992 KONI pusat baru meresmikan berdirinya Pengurus Besar Wushu Indonesia.

Olahraga wushu masuk ke Indonesia pada tahun 1980-an. Namun, organisasi Wushu Indonesia baru di bentuk oleh I GK Manila pada tahun 1992 sebelum ajang *SEA GAMES XVIII Singapura*.

2.9.1. Jenis - jenis wushu di Indonesia

Dalam *Jingsai Taolu* (Wushu International, yang telah di bekukan untuk olahraga International). Wushu di bagi menjadi dua, yaitu Wushu Taolu, dan Wushu Sanda. Taolu adalah wushu yang memainkan gerakan - gerakan yang telah terangkai sehingga membentuk suatu jurus. Didalam Taolu ada berbagai macam jurus, seperti Changquan (Jurus wushu utara yang mengandalkan kecepatan, kelincahan, kekuatan kuda - kuda, serta serangan - serangan tangan kosong jarak dekat), Nanquan (jurus wushu selatan yang mengandalkan kekuatan alam, serta menirukan gerakan - gerakan hewan, seperti macan dan harimau yang mencakar - cakar), Taijiquan (jurus *taichi* tangan kosong yang mengandalkan kelembutan sebagai serangan utama serta memfokuskan “Qi” atau tenaga dalam yang terfokus di pusat

sebagai serangan yang mematikan) serta jurus - jurus lain seperti dibawah ini :

- a. Changquan (Tangan Kosong Utara)
- b. Nanquan (Tangan Kosong Selatan)
- c. Taijiquan (Taichi tanpa senjata)
- d. Daoshu (jurus golok utara)
- e. Nandao (jurus golok selatan)
- f. Jianshu (jurus pedang utara)
- g. Gunshu (jurus toya utara)
- h. Nangun (jurus toya selatan)
- i. Qiangshu (jurus tombak utara)
- j. Taijijian (Taichi menggunakan senjata pedang)
- k. Duilian (jurus pertarungan kelompok)

Sedangkan dalam Wushu Sanda tidak ada permainan jurus seperti taolu, inti dari wushu sanda lebih mirip dengan Kick Boxing ataupun Tarung bebas.

2.9.2. Pertandingan Wushu di Indonesia

Pertandingan wushu di Indonesia mengikuti kalender dari Pengurus Besar Wushu Indonesia (PBWI) untuk pertandingan secara resmi, tetapi untuk pertandingan secara "*OPEN TOURNAMENT*" bisa dilaksanakan kapan saja sesuai dengan kebijakan panitia, namun tetap dalam pengawasan PBWI. Sedangkan untuk Sarana dan Prasarana yang perlu disiapkan diajang pertandingan resmi menggunakan Sarana dan Prasarana tingkat Internasional, sedangkan untuk pertandingan Open sesuai

dengan kemampuan dana dari panitia, tetapi tetap sesuai dengan standar minimum. Sarana dan prasarana tersebut meliputi (1) Karpet Taolu dan Sanda. (2) Alat penjurian. (3) Juri. (4) Tempat / Venue. Untuk pertandingan Resmi yang di selenggarakan oleh PBWI setiap atlet mewakili daerah masing - masing atlet tersebut, sedangkan untuk tingkat open biasanya mewakili dari Sasana atau Klub dari atlet tersebut.

2.9.3. Sasana Wushu di Jawa Tengah

Di Jawa Tengah sendiri ada beberapa Sasana Taolu yang sudah resmi diakui oleh Pengprov, yaitu : Sasana Garuda Emas Semarang, Sasana Genta Suci Ambarawa, Sasana Wushu Putra Nusantara Salatiga, Sasana Liong Hok Bio Magelang, Sasana Megantara Sakti Semarang, Bina Taruna, Satria Wushu, Pengkab Wushu Kudus, Purwa Aldaka Solo, dan PMS Solo.

Salah satu sasana yang mempunyai perkembangan cukup baik adalah sasana Genta Suci Ambarawa. Ada beberapa atlet yang berprestasi cukup cemerlang di sasana ini, sebut saja Danis yang pernah menjadi juara 2 dan 3 di tingkat kejuaraan nasional tahun 2015 dan yang terakhir berhasil menjadi juara 1 pada kejuaraan Piala Raja pada April lalu. Kemudian ada Ervina yang merupakan atlet Jawa Tengah Pada PON Jabar lalu. Dan juga ada Ide Bagus Setiawan yang dalam beberapa tahun terakhir menguasai provinsi Jawa Tengah dan sekarang telah menjadi Pelatih di Sasana Genta Suci Ambarawa.

2.9.4. Sasana Genta Suci Ambarawa

Sasana Genta Suci Ambarawa berdiri pada tanggal 5 januari 1999 atas inisiatif bapak Lay Djiau Phan (alm) meminta bapak Liem Ping An untuk membentuk sasana Barongsai, Liong, dan Wushu. Sasana ini dibentuk pada tanggal 5 januari, karena dalam kalender tionghoa artinya adalah “Wu” dan “Hao” dengan maksud “anak - anak yang berlatih di sasana ini akan mempunyai rasa berbakti terhadap orang tua. Sedangkan arti nama Genta Suci adalah “setia” dan “tepo sliro”. Setia berarti setia kepada tuhan, agama, negara, sasana, dan persatuannya. Sedangkan tepo sliro berarti apa yang diri kita tidak kehendaki orang lain berbuat pada diri kita, janganlah berbuat pada orang lain. Dengan harapan, nantinya semua anggota Genta Suci mempunyai rasa Setia dan Tepo Sliro. Sasana ini berdiri dan dirintis mulai dari 0, dengan bantuan dana saat itu terkumpul dari orang - orang yang bersimpatik terhadap Barongsai, Liong, dan Wushu.

Awal mula sasana berdiri, tempat yang dijadikan untuk berlatih adalah halaman depan dari Klenteng Hok Tik Bio dan sempat berpindah - pindah tempat berlatih apabila halaman depan sedang dipakai untuk acara klenteng, beberapa tahun kemudian lebih tepatnya tahun 2008 barulah Sasana ini mempunyai sebuah aula yang cukup besar yang dijadikan tempat khusus untuk berlatih. Informasi diatas adalah hasil dari wawancara langsung dengan Bp. Liem Ping An.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Motivasi Instrinsik atlet wushu sasana genta suci ambarawa indikator Fisiologis sub indikator kesehatan adalah kategori sangat tinggi 0% atau 0 atlet, kategori tinggi 50% atau 15 atlet, rendah 46,67% atau 14 atlet, dan sangat rendah 3,33% atau 1 atlet. Indikator Aktualisasi diri sub indikator pengetahuan kategori sangat tinggi 0% atau 0 atlet, tinggi 53,33% atau 16 atlet, rendah 40% atau 12 atlet, dan sangat rendah 6,67% atau 2 atlet. Sub indikator Disiplin sangat tinggi 10% atau 3 atlet, tinggi 33,33% atau 10 atlet, rendah 53,33% atau 16 atlet, dan sangat rendah 3,34% atau 1 atlet. Sub indikator tujuan sangat tinggi 10% atau 3 atlet, tinggi 26,67% atau 8 atlet, rendah 60% atau 18 atlet, dan sangat rendah 3,33% atau 1 atlet. Sub indikator kesadaran diri sangat tinggi 13,33% atau 4 atlet, tinggi 36,67% atau 11 atlet, rendah 46,67% atau 14 atlet, dan sangat rendah 3,33% atau 1 atlet.
2. Motivasi ekstrinsik atlet wushu sasana genta suci ambarawa indikator sosial dengan sub indikator Perhatian & dukungan kategori sangat tinggi 0% atau 0 atlet, tinggi 56,67% atau 17 atlet, rendah 36,67%

atau 11 atlet, dan sangat rendah 6,67% atau 2 atlet. Indikator penghargaan dengan sub indikator pujian kategori sangat tinggi 0% atau 0 atlet, tinggi 60% atau 18 atlet, rendah 33,33% atau 10 atlet, dan sangat rendah 6,67% atau 2 atlet. Sub indikator penghargaan kategori sangat tinggi 3,33% atau 1 atlet, tinggi 56,67% atau 17 atlet, rendah 30% atau 9 atlet, dan sangat rendah 10% atau 3 atlet. Indikator rasa aman dengan sub indikator lingkungan sasana kategori sangat tinggi 6,67% atau 2 atlet, tinggi 53,33% atau 16 atlet, rendah 33,33% atau 10 atlet, dan sangat rendah 6,67% atau 2 atlet. Sub indikator alat latihan kategori 3,33% atau 1 atlet, tinggi 46,67% atau 14 atlet, rendah 43,33% atau 13 atlet, dan sangat rendah 6,67% atau 2 atlet.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk Pengkab agar dapat lebih membina, membimbing, dan mengarahkan atlet-atlet yang masuk dalam kategori siap berprestasi dengan baik, agar atlet-atlet dapat lebih bersemangat setiap harinya saat menjalankan program latihan,
2. Untuk pelatih agar dapat mengajarkan, melatih, serta memberikan contoh kedisiplinan, serta tanggung jawab kepada atlet-atlet Genta Suci Ambarawa.
3. Untuk atlet agar lebih meningkatkan semangat latihan dan meningkatkan motivasi dari dalam diri sendiri terutama karena orang

lain tidak bisa membantu berprestasi, peran pelatih hanya sebagian kecil, sebagian besar adalah pada diri masing atlet-atlet itu sendiri.

4. Untuk seluruh orang tua atlet, pengurus, pelatih, dan atlet agar tetap menjaga harmonisasi hubungan, singkirkan persaingan di luar lapangan latihan, walaupun atlet butuh *sparing partner* untuk dapat memacu kemampuan individu, tetapi itu hanyalah sebatas di lapangan pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M, Sardiman. 2009. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Alif, Ucu Muhammad, Rumini, Nasuka. 2016. *HUBUNGAN KECEMASAN, PERCAYA DIRI DAN MOTIVASI TERHADAP KINERJA WASIT BOLA VOLI*. *Journal of Physical Education, and Sports*. 5 (2)
- Anshel, M. 1990. *Sport Psychology. From Theory to Practice*. Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publisher.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, Burhan. 2009. *Analisis Penelitian Data Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo
- Chan, Faizhal. 2012. *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. PORKES FKIP Universitas Jambi: Jurnal Cerdas Sifa (1)
- Depdiknas. 2005. *Undang-Undang RI No 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora.
- Hamalik, Oemar. 1992. *Administrasi dan Supervisi Pengembangan Kurikulum*. Bandung: CV. Mandar Maju.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi

- Hayuningtias, Nova. 2018. *Survei Aktifitas Olahraga Anak Tunagrahita Di SLB NEGERI 1 PEMALANG TAHUN 2018*. Universitas Negeri Semarang
- Husdarta. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- <https://www.iwuf.org>
- <https://chinadaily.id/sejarah-wushu-di-indonesia>
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Komarudin. 2018. *PENINGKATAN MOTIVASI ATLET MELALUI PELATIHAN BRAIN JOGGING PADA CABANG OLAHRAGA BEREGU DAN PERORANGAN*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Muskanan, karel. 2015. *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur*
- Singarimbun. 2011. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES
- Soekidjo Notoatmodjo. 2002. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Monty P S. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Musa, Mohammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Fajar Agung
- Parista, Vivi Septiana, Endang, Ipang. 2016. *Pengaruh Permainan Outbond Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (3)

- Pranata, Aji Yudha. 2016. *Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Untuk Bersepeda Pada Pelaksanaan "Jogja Last Friday Ride" Di Kota Yogyakarta*. Universitas Negeri Semarang
- Setiawan, I., & Paramitha, S. T. 2019. *The Effect of Aerobic Exercise Models and Sports Motivation on Decreasing the Body Fat Procentage. Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*. 8(2), 67-71
- Setyawati, Heny. 2014. *STRATEGI INTERVENSI PENINGKATAN RASA PERCAYA DIRI MELALUI IMAGERY TRAINING PADA ATLET WUSHU JAWA TENGAH*. *Journal of Physical Education, Health and Sport* 1 (1)
- Sukandarrumidi. 2004. *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Pers.
- Syarifudin. 2010. *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Denan SPSS*. Yogyakarta: UNY Press
- Uno, Hamzah B. 2014. *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wijaya, Nanda. 2016. *Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Bola Voli Yuso Sleman Putri Ditinjau Dari Motif Berprestasi*. Universitas Negeri Yogyakarta.