



**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI  
TERHADAP KEJENUHAN LATIHAN PADA ATLET PPLOP  
BELADIRI JAWA TENGAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Farid Ardiyanto Pangestu**

**6211415090**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**

## ABSTRAK

**Farid Ardiyanto Pangestu. 2020. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Terhadap Kejenuhan Latihan Pada Atlet PPLOP Beladiri Jawa Tengah.** Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dr. Heny Setyawati, M.Si.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan latihan pada atlet PPLOP beladiri Jawa Tengah pada tahun 2019. munculnya kelelahan fisik, mental serta rendahnya penghargaan diri sendiri karena banyak atlet yang kurang meningkatkan latihan fisik maupun mental pada saat berlatih dan bertanding. Seperti halnya atlet yang tidak siap dan mudah lelah saat diberikan latihan fisik yang berat, terlihat dari kondisi atlet yang menurun, tidak konsentrasi, merasa bosan dan ingin cepat bermain dengan atlet yang lain. Sedangkan secara mental, atlet ketika mengikuti pertandingan kurang memiliki motivasi yang kuat untuk menjadi juara, merasa takut kalah, tegang, takut tidak dapat bermain dengan baik serta melakukan teknik-teknik bermain yang monoton. Mereka terlatih sedemikian berat dalam latihan fisik maupun teknik bermain, sehingga banyak atlet tidak kuat mentalnya untuk melanjutkan berlatih.

Pendekatan penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data angket dan wawancara. Lokasi penelitian ini berada di Gor Jatidiri Kota Semarang dan Wisma Wushu yang berada di Marina Kota Semarang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 atlet yang menjalani latihan di PPLOP beladiri Jawa Tengah dengan menggunakan teknik *probability sampling* diperoleh 42 sampel yaitu dari cabang olahraga Taekwondo, Karate, Pencak Silat dan Wushu. Teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuisisioner. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan program SPSS 21.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang baik antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan latihan atlet sebesar 0,529 berada di kelas interval korelasi sedang. Berdasarkan hasil kategorisasi dari variable motivasi berprestasi dan variable kejenuhan, maka jelaslah bahwa atlet beladiri yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan memiliki kejenuhan pada saat latihan yang rendah.

Simpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan atlet PPLOP beladiri Jawa Tengah. Saran Peneliti Selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan skala baik motivasi berprestasi maupun kejenuhan. Penyempurnaan bisa dilakukan dengan menambahkan item, aspek – aspek alat ukur dan mengganti variabel lain.

**Kata kunci : Motivasi Berprestasi, Kejenuhan, Atlet, Beladiri.**

## ABSTRAC

**Farid Ardiyanto Pangestu. 2020. The Association of Achievement Motivation on Training Burnout of Martial Arts Athletes in Central Java.** Thesis. Department of Sport Science Faculty of Sport Science Semarang State University. Supervisor Dr. Heny Setyawati, M.Sc.

This study aims to determine the relationship between achievement motivation on exercise saturation in PPLOP athletes in Central Java in 2019. The emergence of physical, mental fatigue and low self-esteem because many athletes do not improve physical or mental training when practicing and competing. Like athletes who are not ready and easily fatigued when given heavy physical training, seen from the athlete's declining condition, not concentrating, feeling bored and want to quickly play with other athletes. Whereas mentally, athletes when participating in matches lack the strong motivation to become champions, feel afraid of losing, tense, fear of not being able to play well and playing monotonous playing techniques. They are trained so heavily in physical training and playing techniques that many athletes are not mentally strong enough to continue training.

Quantitative research approaches with questionnaire and interview data collection techniques. The location of this research is in Gor Jatidiri Semarang City and Wisma Wushu located in Semarang City Marina. Population in this study were 100 athletes undergoing training in PPLOP in Central Java by using probability sampling techniques, 42 samples were obtained from the branches of Taekwondo, Karate, Pencak Silat and Wushu. Data collection techniques using a questionnaire / questionnaire. Data analysis techniques using product moment correlation with SPSS 21 program.

The results of this study indicate that there is a good relationship between achievement motivation and exercise saturation of 0.529 athletes in the medium correlation interval class. Based on the results of the categorization of the achievement motivation variable and the saturation variable, it is clear that martial arts athletes who have high achievement motivation will have boredom when training is low.

The conclusion in this study is that there is a relationship between achievement motivation and burnout athlete PPLOP Middle East Jakarta. Next Researcher's Suggestion is expected to improve the scale of both achievement motivation and saturation. Improvements can be made by adding items, measuring aspects and replacing other variables.

**Keywords: Achievement Motivation, Burnout, Athletes, Martial Arts.**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Terhadap Kejenuhan Latihan Atlet PPLOP Beladiri Jawa Tengah". Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 24 Januari 2020

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Dr. Heny Setyawati, M.Si, AIFM

NIP. 198012242006041001

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Dr. Heny Setyawati, M.Si

NIP. 196706101992032001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Farid Ardiyanto Pangestu NIM 6211415090 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Terhadap Kejenuhan Latihan Pada Atlet PLOP Beladiri Jawa Tengah" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum'at tanggal 14 Februari 2020

Panitia Ujian



Sekretaris

  
Sugianto, S.Si, M.Sc., AIFM  
NIP. 198012242006041001

Dewan Penguji

1. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes  
NIP. 196707211993031002

(Penguji I)

2. Fatona Suraya, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198804042015042003

(Penguji II)

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

(Penguji III)

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Farid Ardiyanto Pangestu

NIM : 6211415090

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Terhadap Kejenuhan Latihan Atlet PPLOP Beladiri Jawa Tengah.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau oranglain, telah diberi 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 ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,  
Yang menyatakan,  
  
Farid Ardiyanto Pangestu  
NIM. 6211415090

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

- Tidak ada hal yang sia – sia dalam belajar, karena ilmu akan bermanfaat pada waktunya.

### **PERSEMBAHAN**

- Kepada kedua orangtua, Bapak Darsono Subiyanto dan Ibu Yetty Sumaryati yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan moral dan material serta memberikan doa restu penulis dalam menimba ilmu hingga saat ini.

## PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang Telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pelayanan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan selama masa studi di jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang serta telah menyetujui tema skripsi ini.
4. Dr. Heny Setyawati sebagai pembimbing yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing saya selama mengikuti perkuliahan.
6. Staff dan Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan selama penelitian dan penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman atlet Pusat Pemusatan dan Latihan Olahraga Pelajar Taekwondo, Karate, Pencak Silat dan Wushu Jawa Tengah yang telah bersedia membantu untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Bapak Darsono S dan Ibu Yetty S orang tua tercinta yang tak hentinya memberi dukungan berupa dukungan doa restu dan materi.
9. Inne Permata S, Sobirin, yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian.



10. Teman-teman seperjuangan mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan angkatan 2015 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
11. Teman dekat dan pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Atas bantuan dan pengorbanan yang diberikan semoga mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT, dan akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Semarang,

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang Masalah .....	1
1.2    Identifikasi Masalah .....	8
1.3    Pembatasan Masalah .....	8
1.4    Rumusan Masalah.....	8
1.5    Tujuan Penelitian.....	9
1.6    Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II .....</b>	<b>10</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
2.1    Pengertian Beladiri .....	10
2.2    Pengertian Kejenuhan .....	11
2.2.1    Faktor yang Menyebabkan Kejenuhan .....	12
2.2.2    Aspek – Aspek Kejenuhan Latihan .....	13
2.2.3    Mengatasi Kejenuhan dalam latihan .....	14
2.3    Motivasi Berprestasi .....	15
2.3.1    Pengertian Motivasi Berprestasi .....	15
2.3.2    Macam – Macam Motivasi Prestasi .....	16

2.3.3	Ciri Atlet yang Mempunyai Motivasi Berprestasi .....	17
2.4	Prestasi .....	18
2.4.1	Faktor yang Mempengaruhi Prestasi .....	18
2.5	Psikologi olahraga .....	19
2.5.1	Aspek Psikologi Olahraga.....	19
2.6	Hakekat Taekwondo.....	19
2.6.1	Definisi Taekwondo .....	19
2.7	Definisi Pencak Silat.....	20
2.7.1	Sejarah Pencak Silat .....	20
2.7.2	Peraturan dan Kategori Pertandingan.....	21
2.7.3	Aspek Pencak Silat.....	22
2.8	Definisi Karate .....	22
2.8.1	Filosofi Beladiri Karate.....	23
2.10	Kerangka Berpikir.....	26
2.11	Hipotesis .....	27
<b>BAB III</b>	<b>.....</b>	<b>28</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>.....</b>	<b>28</b>
3.1	Metode Penelitian.....	28
3.2	Variable Penelitian.....	28
3.2.1	Variabel independen.....	28
3.2.2	Variabel Dependen.....	29
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	29
3.3.1	Populasi .....	29
3.3.2	Sampel.....	29
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel.....	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.5	Instrument Penelitian.....	31
3.5.1	Instrument Motivasi Berprestasi.....	32
3.5.2	Instrument Burnout/Kejenuhan .....	32
3.6	Validitas dan Reliabilitas.....	33
3.6.1	Validitas.....	33
3.6.2	Reliabilitas.....	36
3.7	Prosedur Penelitian .....	37

3.7.1	Tahap Persiapan Penelitian.....	37
3.7.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
3.8	Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	38
3.8.1	Faktor Kesungguhan Responden .....	38
3.9	Teknik Analisis Data .....	38
3.9.1	Uji Normalitas .....	39
3.9.2	Uji Linieritas.....	39
3.9.3	Uji Hipotesis .....	40
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>41</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>.....</b>	<b>41</b>
4.1.	Hasil Penelitian.....	41
4.1.1	Deskripsi Umum.....	41
4.1.2	Hasil Uji Prasyarat.....	41
4.2.	Hasil Penelitian.....	42
4.2.1	Hasil PerhitunganTingkat Motivasi Berprestasi Atlet.....	42
4.2.2	Hasil Perhitungan Tingkat Kejenuhan Latihan Atlet .....	43
4.2.3	Hasil Uji Korelasi Motivasi Berprestasi Terhadap Kejenuhan..	44
4.2.4	Hasil Uji Linieritas .....	45
4.2.5	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	46
4.3	Pembahasan .....	46
<b>BAB V</b>	<b>.....</b>	<b>52</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>.....</b>	<b>52</b>
5.1	Simpulan .....	52
5.2	Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>54</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 3.1	Kisi - Kisi Instrumen Motivasi Berprestasi.....	41
Table 3.2	Kisi - Kisi Instrumen Kejenuhan.....	33
Table 3.3	Validitas Varibel Motivasi Berprestasi.....	35
Table 3.4	Validitas Variabel Kejenuhan .....	35
Table 3.5	Reliabilitas Motivasi Berprestasi.....	37
Table 3.6	Reliabilitas Kejenuhan.....	37
Table 4.1	Hasil Uji Normalitas Data .....	42
Table 4.2	Perhitungan Tingkat Motivasi Berprestasi.....	42
Table 4.3	Perhitungan Tingkat Kejenuhan.....	43
Tabel 4.4	Hasil Uji Korelasi Data Product Moment .....	44
Table 4.5	Interval Koefisien Korelasi.....	45
Table 4.6	Uji Linieritas .....	45
Table 4.7	Uji Regresi Linear Sederhana.....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	27
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Motivasi Berprestasi .....	43
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kejenuhan Atlet.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Usulan Dosen Pembimbing.....	57
Lampiran 2. Surat Penetapan Pembimbing.....	58
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian .....	59
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian.....	60
Lampiran 5. Instrumen Penelitian Motivasi Berprestasi.....	61
Lampiran 6. Instrumen Penelitian Kejenuhan.....	63
Lampiran 7. Tabulasi Motivasi Berprestasi.....	65
Lampiran 8. Tabulasi Kejenuhan .....	66
Lampiran 9. Uji Validitas Motivasi Berprestasi .....	67
Lampiran 10. Uji Validitas Kejenuhan .....	68
Lampiran 11. Uji Normalitas.....	69
Lampiran 12. Uji Korelasi.....	69
Lampiran 13. Uji Linieritas .....	70
Lampiran 14. Uji Regresi Linear Sederhana .....	70
Lampiran 15. Dokumentasi .....	71

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya semua makhluk hidup di bumi menginginkan hidup, mereka mempertahankan diri sesuai dengan alam dan budaya setempat. Kebutuhan utama untuk makan, minum, tempat tinggal, dan rasa aman mendorong mereka untuk terampil secara terus menerus menyempurnakan cara-cara membeladiri sehingga dapat mengatasi dari serangan lawan maupun binatang.

Bela diri adalah kombinasi gerakan tubuh manusia, seperti gerakan kaki dan tangan yang tersusun secara sistematis. Selain digunakan untuk melindungi diri dalam menghadapi suatu situasi pertarungan, seni bela diri juga memiliki fungsi lain yang berguna bagi tubuh manusia, seperti melatih dan membangun ketahanan fisik, mental, emosi, dan spiritual. Seni bela diri pada dasarnya memiliki prinsip yang sama, yakni untuk melindungi diri dan bukan untuk memulai suatu pertarungan ataupun untuk melukai orang. (Hasrun 2018)

Kejenuhan atlet adalah adalah sindrom multidimensi yang ditandai oleh kelelahan emosional dan fisik, devaluasi partisipasi olahraga, dan berkurangnya rasa pencapaian. Kelelahan emosional dan fisik dikaitkan dengan tuntutan kuat pelatihan dan persaingan. Selain ditandai oleh hilangnya energi emosional dan fisik yang penting, kelelahan atlet menyiratkan penilaian negatif terhadap diri atlet. (Lemyre, Roberts, dan Stray-Gundersen 2007)



Keterampilan manusia untuk mempertahankan diri terus menerus dikembangkan dan disempurnakan sehingga menjadi ilmu beladiri yang berasal dari budaya setempat. Ilmu beladiri ada bermacam-macam yang berasal dari beberapa negara sesuai dengan perkembangan budaya setempat. Beberapa contoh beladiri dan asal negaranya adalah sebagai berikut:

1. Pencak silat dari negara Indonesia
2. Jujitsu, Karate, dan Judo dari negara Jepang
3. Taekwondo dari negara Korea
4. Wushu dari negara Cina dan lain-lain.

Menurut beberapa macam ilmu beladiri dari beberapa Negara diatas dalam penelitian ini peneliti mengangkat beberapa ilmu beladiri yaitu :

1. Taekwondo
2. Pencak Silat
3. Karate
4. Wushu

Taekwondo merupakan olahraga kontak fisik sehingga kemungkinan terjadi cedera saat pertandingan sangat besar. Untuk itu, dalam pertandingan diperlukan taekwondo yang memiliki kemampuan yang cukup baik dan kesiapan yang matang dalam bertanding. Kualitas atlet taekwondo dipengaruhi oleh kualitas fisik dan psikis. Kualitas fisik antara lain ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot mencakup kekuatan, ketahanan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Sedangkan kebugaran energi mencakup sistem energi aerobik dan sistem energi anaerobik. Selanjutnya kualitas psikis antara lain dipengaruhi oleh faktor motivasi, ketegangan, kecemasan, konsentrasi dan perhatian.

Pertandingan taekwondo saat ini menggunakan sistem pertandingan yang baru yaitu, sistem pertandingan menggunakan PSS (*Protector Scoring System*). PSS adalah serangkaian alat pertandingan yang terbuat dari elektronik berupa *head guard*, *body protector electric*, *e-foot protector* dan komputer/laptop beserta *software* PSS. PSS digunakan pada nomor kyorugi sangat membantu wasit dalam menilai pertandingan agar lebih obyektif dan mampu meminimalisir setiap kesalahan penilaian yang dapat berdampak pada prestasi atlet. Alat ini akan bekerja ketika sensor kaki yang terletak di punggung dan telapak kaki yang menggunakan *e-foot protector* bertumbukan secara langsung dengan sensor yang berada di *body protector* area perut maka secara langsung poin akan keluar sedangkan pada *head guard* bagian pelindung kepala yang terdapat sensor akan keluar poin apabila *e-foot protector* mengenai bagian *head guard*, apabila *e-foot protector* mengenai kepala pada bagian wajah yang tidak terdapat sensor maka menjadi tugas wasit untuk memberikan poin. Kategori poin dibedakan dimana satu (1) poin untuk serangan sah pada "*trunk protector*", dua (2) poin untuk tendangan putar yang sah ke "*trunk protector*", tiga (3) poin untuk tendangan yang sah ke kepala, empat (4) poin untuk tendangan putar yang sah ke kepala. Satu (1) poin ditambahkan untuk setiap 2 *kyonggo* atau 1 *gamjeom* yang diberikan *referee* kepada kontestan lawan. (Romadhon, 2017)

Pencak silat adalah suatu bentuk identitas seni beladiri Nusantara Kebudayaan Indonesia yang berisi tentang pendidikan yang berkembang dalam masyarakat. Dalam dunia modern pencak silat bukan hanya sebagai alat seni beladiri tetapi seiring berjalannya perkembangan maka seni beladiri pencak silat ini telah berkembang menjadi upaya dalam memelihara kesehatan melalui olahraga. (Mardotillah dan Zein 2017)

Pencak silat juga berfungsi sebagai sarana pendidikan jasmani dan rohani melalui proses tahapan pendidikan berjenjang secara formal melalui peraturan yang dibuat masing-masing perguruan silat.

Karate adalah sebuah disiplin seni beladiri yang berasal dari negara matahari terbit yaitu Jepang. Beladiri ini merupakan salah satu dari banyak disiplin seni beladiri populer di Jepang. (Fattah, 2017)

Di Indonesia terdapat FORKI yang menaungi seluruh seni bela diri karate. Dimana sampai sekarang perguruan karate anggota FORKI ada 25 perguruan. Misalnya, Amura, BKC (Bandung Karate Club), IBPKI (Internasional Black Panther Karate Indonesia), Funakoshi, Lemkari, Inkado, Shi Roi Te, Inkai, Inkanas dan sebagainya. (Hasrun 2018)

Wushu adalah olahraga tradisional yang berasal dari Negara Tiongkok yang digunakan untuk bertahan hidup, pertempuran militer, pendidikan, kesehatan, kebugaran, pengembangan pribadi dan sebagai kegiatan rekreasi. Selama zama persenjataan yang berkepanjangan, wushu juga digunakan oleh kekuatan militer untuk menaklukkan lawan mereka. Tidak sampai pertengahan 1800-an ketika China dikalahkan oleh barat kekuatan kekaisaran, bahwa wushu tidak disukai oleh militer. (Lu 2008)

Namun pada awal 1900-an, pemerintahan China dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran dan budaya identitas warganya diperkenalkan kepada masyarakat umum dengan hasil yang sangat positif

Perkembangan prestasi olahraga beladiri di Indonesia belum sepenuhnya diikuti dengan pola pembinaan yang terarah. Artinya, masih banyak pola

pembinaan di Indonesia belum menerapkan sistem pelatihan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan, untuk itu diperlukan perhatian terhadap sistem pembinaan olahraga beladiri. Keberhasilan beladiri dalam mencapai prestasi puncak sangat ditentukan oleh kualitas latihan. Kualitas latihan ditentukan terutama oleh keadaan dan kemampuan pelatih serta olahragawan, namun keduanya harus memiliki kemampuan, kemauan dan komitmen yang tinggi untuk meraih hasil yang maksimal.

Komarudin (2013:1) dalam (Bambang, 2016) menjelaskan “untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik”.

Atlet yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional. Pelatihan mental harus mendatangkan keuntungan bagi setiap orang untuk meningkatkan performanya dalam olahraga. Latihan keterampilan mental harus dilakukan secara sistematis, kontinu dan berkesinambungan, sehingga waktu yang di perlukan atlet menguasai suatu keterampilan tersebut semakin pendek.artinya atlet dapat menguasai keterampilan mental dalam waktu yang relatif singkat.

Keinginan seseorang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan dalam kategori remaja menginjak dewasa, pada masa inilah mereka mudah terpengaruh dengan hal-hal yang positif maupun negatif. Dorongan-dorongan yang ada pada diri remaja menggambarkan perlunya perlakuan yang meluas, sehingga ciri-ciri dan minat remaja tergambar lebih terperinci dan factual.

Mencapai kesuksesan bukanlah sesuatu yang instan, tetapi melalui proses yang panjang. Proses tersebut sangat jadi banyak tantangan, ketidaknyamanan, dan bahkan kegagalan. Setiap orang memiliki kecenderungan memiliki motivasi yang berbeda-beda hal tersebut nampak pada mengapa pemilihan melakukan suatu aktifitas tertentu dan bukan aktifitas lainnya, mengapa mengerjakan sesuatu tugas dengan lebih giat, dan mengapa orang tersebut secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Perbedaan motivasi yang ada pada diri seseorang tersebut yang menjadikan perbedaan kesuksesan yang diraihinya.

Motivasi merupakan proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi olahraga diartikan keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Menurut McClelland (dalam Sugiyanto, 1998) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai rasa tanggung jawab dan rasa percaya diri yang tinggi, lebih ulet, lebih giat dalam melaksanakan suatu tugas, mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik. Oleh karena itu prestasi yang dicapai biasanya akan lebih baik daripada individu yang rendah motif berprestasinya. Individu akan lebih tahan terhadap tekanan-tekanan sosial, lebih suka memilih teman sekedar teman akrab, dalam bertindak selalu mempertimbangkan resiko tingkat sedang.

Kejenuhan adalah suatu keadaan dimana individu mengalami kondisi kelelahan emosional yang terjadi secara berkepanjangan dan menyebabkan

perubahan sikap dan perilaku yang negative. (Christianty dan Widhianingtanti 2018)

Hal ini juga didukung oleh hasil observasi awal yang dilakukan pada atlet beladiri yang akan mengikuti pertandingan , bahwa sebagian atlet beladiri kurang menunjukkan adanya motivasi yang tinggi. Hal tersebut terlihat dalam sesi latihan. Seperti dalam beberapa latihan beberapa pemain tampak tidak hadir, kurang bertanggung jawab dalam latihan seperti kehadiran yang tidak tepat waktu, dan ragu- ragu untuk mencoba pola strategi baru yang diberikan oleh pelatih. Seperti halnya atlet yang tidak siap dan mudah lelah saat diberikan latihan fisik yang berat, terlihat dari kondisi atlet yang menurun, tidak konsentrasi, merasa bosan dan ingin cepat bermain dengan atlet yang lain. Sedangkan secara mental, atlet ketika mengikuti pertandingan kurang memiliki motivasi yang kuat untuk menjadi juara, merasa takut kalah, tegang, takut tidak dapat bermain dengan baik serta melakukan teknik-teknik bermain yang monoton. Mereka terlatih sedemikian berat dalam latihan fisik maupun teknik bermain, sehingga banyak atlet tidak kuat mentalnya untuk melanjutkan berlatih. Selain itu, ketika mereka terbentuk memasuki PPLOP JATENG ini telah diberikan latihan-latihan yang khusus untuk mencapai prestasi seperti bertanggung jawab, percaya terhadap kemampuan diri, dapat menyelesaikan tugas dari pelatih, berusaha mandiri, bersikap optimis serta keinginan untuk menjadi yang terbaik. Ternyata dalam hasil pengamatan lebih lanjut, ada hal yang mengubah motivasi seseorang yang menunjukkan adanya tidak optimis, tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki, tidak menyelesaikan tugas yang diberikan oleh pelatihnya, serta tidak tekun dalam berlatih.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KEJENUHAN LATIHAN PADA ATLET PPLOP BELADIRI JAWA TENGAH”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahannya yaitu :

- 1.2.1 Mengetahui karakteristik atlet beladiri PPLOP JATENG.
- 1.2.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi Kejenuhan atlet beladiri PPLOP JATENG.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus pada bahasan yang di teliti, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini membahas tentang hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan latihan pada atlet beladiri PPLOP JATENG.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah dapat disusun rumusan masalah yang terjadi pada atlet beladiri PPLOP JATENG.

- 1.4.1 Bagaimana tingkat motivasi berprestasi atlet beladiri PPLOP JATENG?
- 1.4.2 Bagaimana tingkat kejenuhan atlet beladiri PPLOP JATENG ?
- 1.4.3 Bagaimana hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan latihan pada atlet beladiri PPLOP JATENG ?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang akan di capai dalam penelitian ini adalah :

- 1.5.1 Mengetahui tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet beladiri PPLOP JATENG
- 1.5.2 Mengetahui tingkat kejenuhan yang dimiliki oleh atlet beladiri PPLOP JATENG
- 1.5.3 Mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan latihan pada atlet beladiri PPLOP JATENG

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

- 1.6.1 Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti apabila peneliti menjadi seorang pelatih atau sebagai seorang dalam bidang olahraga beladiri
- 1.6.2 Bagi para pelatih, untuk menambah pengetahuan bahwa untuk meningkatkan prestasi atlet tidak hanya keterampilannya tetapi dapat menjaga kondisi atlet agar tidak merasakan kejenuhan pada saat latihan.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Pengertian Beladiri**

Beladiri adalah kombinasi gerakan tubuh manusia, seperti gerakan kaki dan tangan yang tersusun secara sistematis. Selain digunakan untuk melindungi diri dalam menghadapi suatu situasi pertarungan, seni beladiri juga mempunyai fungsi lain yang berguna bagi tubuh manusia, seperti melatih dan membangun ketahanan fisik, mental, emosi dan spiritual. (Hasrun 2018)

Pada dasarnya semua makhluk hidup di bumi menginginkan hidup, mereka mempertahankan diri sesuai dengan alam dan budaya setempat. Kebutuhan utama untuk makan, minum, tempat tinggal dan rasa aman mendorong mereka untuk terampil secara terus menerus menyempurnakan cara-cara membela diri sehingga dapat mengatasi serangan lawan maupun binatang.

Ciri dan corak dari beladiri itu berbeda-beda dari setiap negara, sesuai dengan adat istiadat masyarakat setempat. Namun pada prinsipnya ilmu beladiri mempunyai kesamaan yaitu membeladiri bukan untuk menyerang terlebih dulu. Senjata, alat dan perlengkapan, serta aksesoris disesuaikan dengan kebudayaan setempat. Teknik dan taktik yang membedakan beladiri adalah pada peraturan pertandingan, sehingga teknik-teknik yang digunakan sesuai dengan peraturan pertandingan.

## 2.2 Pengertian Kejenuhan

Kejenuhan adalah suatu keadaan dimana individu mengalami kondisi kelelahan emosional yang terjadi secara berkepanjangan dan menyebabkan perubahan sikap dan perilaku yang *negative*. (Christianty dan Widhianingtanti 2018)

Kejenuhan adalah dimana kondisi seseorang yang lelah secara fisik dan emosi karena banyaknya tanggung jawab, kegiatan yang dilakukan secara intensif, dan tugas – tugas yang harus di selesaikan dalam kurun waktu yang telah ditetapkan sehingga seseorang tersebut tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan benar. (Vitasari, 2016)

Rasa jenuh sering kali dialami hampir semua orang. Rasa jenuh ini timbul karena adanya suatu kondisi yang abnormal atau tidak sesuai dengan apa yang diinginkan dari orang tersebut sehingga malas untuk melakukan aktifitas. Kehadiran dari rasa jenuh ini pun menjadi efek samping yang tidak dapat dihindari. Rata – rata setiap orang mengalami kejenuhan, hanya potensi titik kejenuhannya saja yang berbeda tergantung dengan kondisi realitas seseorang menyikapi suatu keadaan.

Berdasarkan beberapa definisi diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa *Burnout/kejenuhan* adalah kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan terhadap dirinya yang meningkat yang mengakibatkan seseorang tidak dapat mengerjakan tuntutannya dengan baik.

### 2.2.1 Faktor yang Menyebabkan Kejuhan

Menurut (Setiyawan, 2008), Burnout/Kejuhan dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu :

#### 1. Menurunnya Motivasi

Motivasi ada 2 macam yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari keinginan seseorang itu sendiri. Faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik adalah pencapaian prestasi, pengakuan, tanggung jawab, kemajuan, dan kemungkinan untuk berkembang dalam organisasi. Motivasi ekstrinsik adalah sumber motivasi yang berasal dari luar seseorang. Sedangkan faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah gaji, kondisi kerja, status, kebijakan organisasi, kualitas kepemimpinan, dan hubungan interpersonal dalam organisasi. bahwa atlet yang lebih dominan pada motivasi ekstrinsik akan lebih cenderung mengalami burnout daripada atlet dengan motivasi intrinsik. Ini disebabkan atlet yang dominan pada motivasi intrinsik akan dengan senang hati berlatih dan berjuang demi menjadi yang terbaik.

#### 2. Keletihan

Jika beban latihan lebih berat daripada kemampuan tubuh maka akan terjadi keletihan yang bisa terakumulasi menjadi *burnout*.

#### 3. Komunikasi

Komunikasi menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali dunia olahraga yang merupakan miniatur kehidupan. Jika komunikasi antara atlet dan pelatih kurang maka dapat meningkatkan

Kejenuhan. Proses komunikasi yang sehat dapat mengurangi beban atlet terhadap target yang akan dicapai.

4. Prosedur dan aturan yang kaku

Aturan dan prosedur yang kaku akan menghambat seseorang yang emosional untuk mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik sehingga seringkali mereka merasa kesal.

5. Kurangnya *reward*

Kurang *reward* atau penghargaan bisa memacu ketidakpuasan dan merasa kurang adanya perhatian. Hal ini dapat memicu burnout.

6. Terasing dari komunitas

Seseorang yang emosional akan cenderung merasa tidak ada semangat tim, frustrasi, marah, merasa terasing sehingga kurang adanya komunikasi sosial.

7. Jenis kelamin

Biasanya perempuan menunjukkan frekuensi yang lebih besar untuk mengalami burnout daripada laki-laki karena sering mengalami kelelahan emosional

### 2.2.2 Aspek – Aspek Kejenuhan Latihan

Menurut Maslach dan Jackson dalam (Nastiti dan Prakoso, 2017) membagi aspek kejenuhan menjadi 3 aspek :

1. *Emotional Exhausted* (Kelelahan Emosi) kelelahan emosi mengacu pada terkurasnya dan berkurang sumber daya emosional yang menyatakan kelelahan emosi seperti frustrasi, sedih, putus asa, tertekan, mudah tersinggung, merasa terbebani dengan tugas.

2. *Depersonalization* (Depersonalisasi) hal yang menjadi tolak ukur depersonalisasi adalah berkembangnya sikap negatif dan perasaan yang negatif terhadap penerimaan pelayanan. Depersonalisasi sangat erat ikatannya dengan sikap negative, sikap kasar dan cenderung untuk menjaga jarak dengan oranglain.
3. *Reduce Personal Accomplishment* (Penurunan Prestasi Pribadi) penurunan prestasi pribadi seorang individu berkaitan dengan menurunnya kompetensi diri, motivasi, dan produktifitas disebabkan karena perasaan bersalah akibat memiliki sikap yang tendah untuk memberikan penghargaan pada diri sendiri serta kurang rasa percaya diri.

### **2.2.3 Mengatasi Kejenuhan dalam latihan**

Menurut Sigit Joko (2012) dalam (Bambang, 2016) ada beberapa cara untuk mengatasi kejenuhan dan depresi dalam olahraga, yaitu:

1. Mempertahankan motivasi intrinsik mempertahankan keberadaan motivasi intrinsik bukanlah suatu pekerjaan mudah.
2. Mintalah ijin pada pelatih untuk menghentikan program latihan Istirahat dapat memperbaiki performance (namun dalam kadar yang tepat). Jika seseorang bekerja terus-menerus tanpa istirahat maka performance akan menurun.
3. Dengan berpikir positif maka akan memunculkan rasa percaya diri, dan meningkatkan motivasi.
4. Membuat mental log yang berupa buku catatan harian yang ditulis oleh setiap atlet setelah selesai melakukan latihan, pertandingan atau event yang berkaitan dengan olahraga. Dengan mental log maka atlet dapat

mengetahui mana pikiran dan perasaan negative yang harus diubah menjadi pikiran yang positif.

5. Lakukan relaksasi secara rutin, relaksasi dapat membantu untuk menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kinerja seseorang.

## **2.3 Motivasi Berprestasi**

### **2.3.1 Pengertian Motivasi Berprestasi**

Nurdidaya dan Selviana (2012: 288-308) dalam (Muskanan 2016) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan tujuan yang dimiliki atlet untuk berprestasi. Atlet akan berusaha meningkatkan berbagai usaha dan gigih dalam latihan agar dapat berprestasi untuk mendapatkan berbagai penghargaan yang dapat meningkatkan harga dirinya.

Motivasi dalam olahraga adalah aspek psikologi yang berperan penting bagi para pelatih, guru dan pembina olahraga, karena motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam olahraga. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru, dan pembina olahraga perlu memahami hakikat, teori, faktor-faktor yang memengaruhi dan teknik-teknik motivasi, di samping perlu mengetahui atlet yang harus diberi motivasi. (Muskanan 2016)

Definisi dari beberapa pengertian tentang motivasi berprestasi diatas. Dapat disimpulkan bahwa motivasi prestasi adalah sebuah dorongan yang kuat untuk berusaha dalam melakukan kegiatan demi mencapai suatu keberhasilan dan keunggulan seseorang.

Dalam konteks olahraga, proses motivasi memainkan peran penting dalam memprediksi niat mengenai partisipasi olahraga dan putus sekolah dari olahraga. (Vitali et al. 2015)

Penelitian tentang olahraga dan terutama pada pelatih sebagian besar didasarkan pada konsep burnout/kejenuhan. Gejala utama yang diidentifikasi

Beberapa peneliti menyelidiki pengaruh berbagai bentuk motivasi terhadap kelelahan. Sebuah penelitian dengan perenang elite menyelidiki pengaruh variabilitas dalam motivasi pada kerentanan atlet kelelahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan motivasi intrinsik kurang menderita skor *burnout/kejenuhan* yang tinggi. Temuan ini didukung oleh Ryska yang menemukan bahwa pelatih menekankan pengejaran prestasi seperti kemenangan dan penghargaan yang menunjukkan skor kejenuhan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelatih yang memiliki tujuan untuk mengembangkan keterampilan atlet. Selanjutnya, Bentzen, Lemyre, dan Kentta memanfaatkan teori penentuan nasib sendiri untuk lebih memahami proses kurangnya motivasi prestasi yang akan menyebabkan terjadinya *burnout/kejenuhan*. (Schaffran, Altfeld, dan Kellmann 2016)

### **2.3.2 Macam – Macam Motivasi Prestasi**

#### **1. Motivasi Intrinsik**

Motivasi instrinsik adalah dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang atau individu Individu melakukan sesuatu karena adanya dorongan dari dalam tanpa adanya pengaruh dari luar.

#### **2. Motivasi Ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang menyebabkan individu bertingkah laku karena adanya dorongan dari atau rangsangan dari luar individu tersebut, misalnya hadiah, pujian dan yang lainnya. (Umam, 2013).

### **2.3.3 Ciri Atlet yang Mempunyai Motivasi Berprestasi**

motivasi berprestasi tercermin dari perilaku individu yang selalu mengarah pada suatu standar keunggulan. Individu seperti ini menyukai tugas yang menantang, tanggung jawab secara pribadi dan terbuka terhadap umpan balik guna memperbaiki prestasi. (Umam, 2013)

Menurut MC Clellan dalam (Umam, 2013) Individu yang memiliki motivasi ditandai dengan ciri-ciri antara lain :

#### **1. Tanggung Jawab**

Atlet yang motivasi berprestasinya tinggi memiliki tanggung jawab yang penuh dalam menjalankan program latihan yang diberikan kepadanya dengan bersungguh-sungguh dan disiplin tinggi.

#### **2. Memperhatikan Umpan Balik**

Atlet yang melakukan evaluasi baik saat berhasil maupun gagal dan meminta umpan balik kepada pelatih adalah atlet yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi. Ia lebih suka berlatih dalam situasi dimana ia dapat memperoleh umpan balik yang konkret tentang apa yang sudah ia lakukan. Karena jika tidak, mereka tidak dapat mengetahui apakah mereka sudah melakukan sesuatu dengan baik dibandingkan yang lain atau belum.

#### **3. Mempertimbangkan Resiko**

Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memilih aktivitas yang menantang namun tidak berada di atas taraf kemampuan dan cenderung memilih aktivitas dengan derajat sedang yang memungkinkan berhasil. Mereka



menghindari tugas yang dirasa terlalu mudah karena sedikitnya tantangan atau kepuasan yang didapat.

#### 4. Kreatif dan Inovatif

Atlet dengan motivasi berprestasi tinggi biasanya sering melakukan inovasi dalam bermain dengan melakukan cara atau sesuatu yang beda dari sebelumnya. Ia akan lebih sering mencari informasi untuk menemukan cara yang lebih baik dalam melakukan suatu dan lebih inovatif sehingga dapat menemukan taktik dan strategi yang baik dalam mengatasi lawan-lawannya.

## 2.4 Prestasi

Jika berdasarkan istilah atau tata bahasa yang benar atau EYD atau Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia (1996:186) "Pengertian Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya)".

Prestasi adalah suatu bentuk penilaian mengenai kemampuan individu yang diperoleh melalui serangkaian usaha yang telah dilakukan. (Saputra, 2016)

### 2.4.1 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi

1. Konsep Diri. Pikiran atau persepsi individu tentang dirinya sendiri merupakan faktor yang penting mempengaruhi prestasi dan tingkah laku.
2. *Locus of Control*. Dimana individu merasa melihat hubungan antara tingkah laku dan akibatnya, apakah dapat menerima tanggung jawab atau tidak atas tindakanya.
3. Kecemasan yang Dialami. Kecemasan merupakan gambaran emosional yang dikaitkan dengan ketakutan. Dimana dalam proses belajar, individu memiliki derajat dan jenis kegelisahan yang berbeda

## **2.5 Psikologi olahraga**

Psikologi adalah sebuah bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari mengenai perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah. Para praktisi dalam bidang psikologi disebut para psikolog. Para psikolog berusaha mempelajari peran fungsi mental dalam perilaku individu maupun kelompok. (Supriyadi, 2016)

### **2.5.1 Aspek Psikologi Olahraga**

Menurut pengertian diatas psikologi mempunyai beberapa aspek yang penting dalam olahraga, yaitu:

1. Kepribadian
2. Motivasi
3. Frustrasi/ Merasakan Kejenuhan
4. Percaya diri

## **2.6 Hakekat Taekwondo**

### **2.6.1 Definisi Taekwondo**

Taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Dasar-dasar Taekwondo terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. (Setianto dan Widijoto 2017)

Taekwondo sendiri berasal dari bahasa Korea yang secara harfiah dapat diartikan sebagai berikut: " Tae yang berarti menyerang menggunakan kaki, Kwon yang berarti memukul atau menyerang dengan tangan, dan fu yang berarti

disiplin atau seni". Jadi taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan dengan disiplin tinggi. Taekwondo juga mengajarkan tentang etika, seperti cara berbicara, masuk ruangan, meninggalkan ruangan, dan lain-lain. (Tirtawirya 2005)

## **2.7 Definisi Pencak Silat**

Pencak silat merupakan system beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. Indonesia merupakan Negara yang menjadi pusat beladiri tradisional pencak silat. (Kriswanto,2015)

Pencak silat adalah seni bela diri Indonesia yang berisi empat elemen, termasuk elemen olahraga, elemen artistik, beladiri dan elemen spiritual. (Pomatahu, 2017)

### **2.7.1 Sejarah Pencak Silat**

Pada masa kemerdekaan ini perkembangan pencak silat dibagi menjadi lima periode, yaitu :

#### **1. Periode Perintisan (tahun 1948 – 1955)**

Periode ini adalah perintisan berdirinya organisasi pencak silat yang bertujuan untuk menampung perguruan-perguruan pencak silat. Pada tanggal 18 Mei 1948 di Solo (menjelang PON ke-1), para pendekar berkumpul dan membentuk organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSSI). Ketua umum pertama IPSSI adalah Mr. Wongsonegoro. Kemudian diubah namanya menjadi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), yang dimaksud untuk menggalang kembali semangat juang bangsa Indonesia dalam pembangunan.

## 2. Periode Konsolidasi dan Pemantapan (tahun 1955-1973)

Setelah terbentuk organisasi pencak silat, maka IPSI mengkonsolidasikan anggota-anggota perguruan pencak silat seluruh Indonesia. Tujuannya untuk memantapkan program sehingga pencak silat selain sebagai beladiri juga dapat dipakai olahraga, sehingga dibuatlah peraturan pertandingan pencak silat.

### 2.7.2 Peraturan dan Kategori Pertandingan

#### 1. Kategori pertandingan

- Kelas tanding usia dini
- Kelas tanding praremaja
- Kelas tanding remaja
- Kelas tanding dewasa
- Kelas tanding master

#### 2. Peraturan Pertandingan

Pertandingan dilangsungkan dalam tiga babak. Diantara babak diberikan waktu istirahat satu menit bersih. Waktu pertandingan tiap kelas berbeda, waktu pertandingan untuk usia dini dan praremaja tiap babak terdiri dari 1,5 menit, kelas remaja dan dewasa 2 menit dan untuk master/pendekar hanya dua babak yang tiap babakanya terdiri dari 1,5 menit.

Dalam pertandingan pencak silat juga mempunyai sasaran yang mendapatkan nilai adalah badan. Bagian tubuh kecuali leher keatas dan dari pusat kemaluan, seperti dada, perut ( pusat ke atas), rusuk kiri dan kanan, punggung atau badan bagian belakang. Tendangan sabit dari samping hanya diperolehkan termasuk untuk serangan balasan pada sapuan gagal. Tungkai dapat dijadikan sasaran dalam usaha menjatuhan tetapi tidak mempunyai nilai dan tidak ada unsur mencederai. (Kriswanto,2015)

### **2.7.3 Aspek Pencak Silat**

Terdapat 4 aspek utama dalam olahraga pencak silat, yaitu :

1. Aspek spiritual : pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Sebagai aspek mental-spiritual, pencak silat lebih banyak menitikberatkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur.
2. Aspek seni : budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak silat pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan music dan busana tradisional. Aspek seni merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama.
3. Aspek beladiri : kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangan penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat. Istilah silat cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis beladiri pencak silat.
4. Aspek olahraga : aspek olahraga disini meliputi sifat dan sikap menjamin kesehatan jasmani dan rohani serta berprestasi dibidang olahraga. Hal ini berarti kesadaran dan kewajiban untuk berlatih dan melaksanakan pencak silat sebagai olahraga.

### **2.8 Definisi Karate**

Karate adalah sebuah disiplin seni beladiri yang berasal dari Negara matahari terbit yaitu Jepang. Beladiri ini merupakan salah satu dari banyak disiplin seni beladiri populer di Jepang. Selain karate negara Jepang memiliki puluhan jenis beladiri lain di antaranya: Judo, Jujutsu, Aikido, Aikijutsu, Iaido,

Iaijutsu, Shorinji Kempo, Kendo, Kenjutsu, Naginata, Kyuudo, dan Kyuujutsu. Jika melihat beberapa seni beladiri yang ada di Jepang secara umum dibagi menjadi dua, yaitu beladiri yang diakhiri dengan kata Do dan beladiri yang diakhiri dengan kata jutsu, Gichin Funakoshi pendiri aliran karate Shotokan sekaligus bapak dari karate secara umum menjelaskan bahwa karate yang berakhiran Do menekankan pada konsep-konsep ideal dan dipahami sebagai sebuah jalan "*way of life*" sedangkan yang berakhiran jutsu dipahami sebagai sebuah teknik bertarung (*tool of fight*) atau sebagai teknik membunuh (*tool of killing*). (Fattah, 2017)

Secara harfiah Karate-do dapat diartikan sebagai berikut ; Kara = kosong, cakrawala, Te = tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan, Do = jalan. Dengan demikian Karate-do dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Beladiri karate merupakan keturunan 7 dari ajaran yang bersumber agama Budha yang luhur. Oleh karena itu, orang yang belajar karate seharusnya rendah hati dan bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan percaya diri. Sekarang ini karate hampir mencapai titik puncak penyempurnaan dan penyebaran di seluruh belahan dunia. Bahkan di luar Jepang, di negara Eropa, Amerika dan Asia sudah menyamai Jepang dalam tingkat kemampuan bertandingnya, tak terkecuali Indonesia.

### **2.8.1 Filosofi Beladiri Karate**

Apa yang dinamakan prinsip pada hakekatnya adalah keyakinan dasar yang diharapkan dilandasi dan melandasi kenyataan, dan ditopang oleh ilmu

filsafat untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Adapun filosofi-filosofi dalam kehidupan olahraga beladiri karate, di antaranya adalah :

1. Karate diawali dengan memberi penghormatan dan diakhiri dengan penghormatan pula

Artinya : Jika ingin dihormati oranglain maka harus menghormati oranglain terlebih dahulu. Kepatuhan dan penghormatan adalah hal yang harus dilakukan setiap oranglain,

2. kontrol serangan pertama dalam karate.

Artinya : karate merupakan seni bertahan yang damai, tidak ada menyerang terlebih dahulu sebelum diserang “perangilah dirimu sendiri sebelum memerangi oranglain” berpengaruh pada teknik dasar dalam beladiri ini sehingga awal gerakan teknik dasar selalu dimulai dengan teknik tangkisan terlebih dahulu.

3. Karate merupakan alat pembantu dalam keadilan.

Artinya : Kekuatan digunakan sebagai pilihan terakhir dimana kemanusiaan dan keadilan tidak dapat mengatasi, tetapi apabila kepala dipergunakan tanpa pertimbangan, maka yang melakukan akan kehilangan harga diri di hadapan yang lain

4. Pertama-tama, kontrol dirimu sebelum mengontrol orang lain

Artinya : Sebelum mengontrol dan membenahi kesalahan orang lain, karateka wajib mengontrol dan mengendalikan diri lebih dahulu, koreksi diri sebelum koreksi orang lain.

## 2.9 Definisi Wushu

Wushu disebut kung fu dalam bahasa Inggris adalah seni beladiri tradisional Tiongkok yang mengolah kualitas dan kemampuan praktisi dan praktisi internal mengacu pada moral, pikiran atau roh. Pada praktisi eksternal mengacu pada kekuatan fisik dan keterampilan (Lu 2008)

Wushu adalah salah satu olahraga beladiri, olahraga ini berasal dari tradisional seni bela diri China. Olahraga ini diciptakan di Republik Rakyat China setelah 1949, dalam upaya untuk menasionalisasi praktik beladiri tradisional China.

Pada zaman sekarang, wushu telah menjadi olahraga Internasional melalui *International Wushu Federation* (IWUF) yang memegang dunia wushu *Championship* setelah dua tahun, kejuaraan dunia pertama diadakan pada tahun 1991 di Beijing dan dimenangkan oleh Yuan Wen Qing. Wushu kompetitif terdiri dari dua disiplin ilmu yaitu Taolu (bentuk) dan Sanda (perdebatan)

Wushu Taolu melibatkan pola seni beladiri dan manuver pesaing yang dinilai dan diberikan nilai menurut aturan tertentu. Bentuk terdiri dari gerakan dasar (sikap, tendangan, pukulan, salto, melompat, menyapu dan melempar. Berdasarkan agregat tradisional gaya seni beladiri China dan dapat diubah menjadi kompetisi untuk menyoroti kekuatan seseorang

Wushu Sanda adalah sebuah metode pertempuran modern dan olahraga dipengaruhi oleh tinju China tradisional, metode gulat China disebut Shuai jiao dan teknik bergulat China seperti Chin Na yang memiliki semua aspek tempur dari wushu, sanda muncul seperti Kick Boxing atau Muay Thai. Sanda sendiri terbagi menjadi beberapa kelas. Sanda dimainkan oleh dua orang dan terbagi atas dua sudut yaitu sudut merah dan sudut hitam.



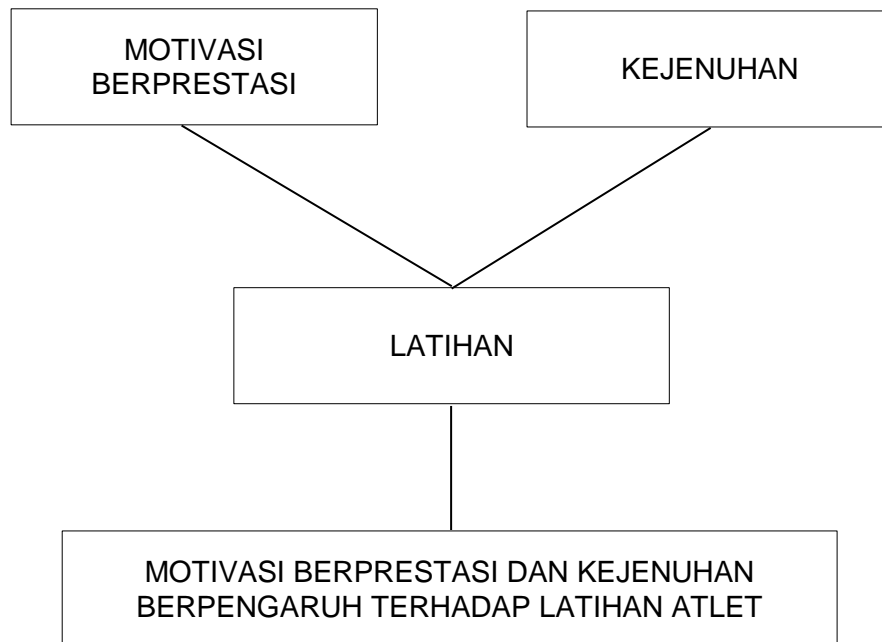
## 2.10 Kerangka Berpikir

Motivasi berprestasi merupakan tujuan yang dimiliki atlet untuk berprestasi. Atlet akan berusaha meningkatkan berbagai usaha dan gigit dalam latihan agar dapat berprestasi untuk mendapatkan berbagai penghargaan yang dapat meningkatkan harga dirinya. (Muskanan, 2016)

Kejenuhan adalah suatu keadaan dimana individu mengalami kondisi kelelahan emosional yang terjadi secara berkepanjangan dan menyebabkan perubahan sikap dan perilaku yang *negative*. (Christianty dan Widhianingtanti 2018)

Faktor – Faktor yang menyebabkan kejenuhan atlet menurut Gunarsa 2004 dalam (Setiyawan, 2008) yaitu :

1. Menurunnya Motivasi berprestasi
2. Keletihan
3. Komunikasi
4. Prosedur dan aturan yang kaku
5. Kurangnya reward
6. Terasing dari komunitas
7. Jenis kelamin



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

### 2.11 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun dalam penelitian ini, terdapat hipotesis alternatif dan nihil sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan pada atlet

H0 : Tidak ada hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan pada atlet

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif dengan instrumen penelitian observasi dan angket/kuisisioner yang dilaksanakan Gor Jatidiri Semarang dan Wisma atlet Wushu yang berada di dekat Pantai Marina Semarang Jawa Tengah, tentang hubungan motivasi berprestasi terhadap kejenuhan latihan atlet beladiri Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar dapat diambil beberapa kesimpulan. Ada pun hasil hipotesis bahwa semakin tinggi tingkat motivasi berprestasi maka semakin rendah tingkat kejenuhan latihan pada atlet. Kesimpulan tersebut akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Motivasi berprestasi atlet Taekwondo, Pencak Silat, Karate dan Wushu dalam kategori sedang.
2. Kejenuhan latihan atlet Taekwondo, Pencak Silat, Karate dan Wushu dalam kategori rendah.
3. Ada hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan latihan atlet beladiri Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan diatas maka saran dari peneliti adalah:

1. Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan latihan pada atlet beladiri Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Jawa Tengah. Generalisasi penelitian ini lingkupnya sempit peneliti selanjutnya juga perlu mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan motivasi berprestasi terhadap kejenuhan pada atlet beladiri agar hasil penelitian lebih baik dan lebih lengkap
2. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan skala baik motivasi berprestasi maupun kejenuhan. Penyempurnaan bisa dilakukan dengan menambah item, aspek – aspek alat ukur, mengganti variabel lain dan memperbaiki tata bahasa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyono, Ari, Abdullah Taman, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri, dan Bursa Efek Indonesia. 2013. "Analisis Overreaction Pada Saham Perusahaan Manufaktur Di Bursa Efek Indonesia ( Bei ) Periode A . PENDAHULUAN 1 . Latar Belakang Masalah Berbagai penelitian dalam bidang pasar modal dan mengenai perilaku keuangan ( behavioral finance ) menyatakan bahwa t" II: 76–96.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. "Validitas dan Reliabilitas" 1 (1): 1–6.
- Buddhisme, Tinjauan, Z E N Terhadap, Makna Rasa, Sakit Dalam, Kyokushinkai Karate, dan Galuh N U R Fattah. 2017. "Tinjauan buddhisme zen terhadap makna rasa sakit dalam kyokushinkai karate (studi kasus: dojo-dojos di yogyakarta) galuh nur fattah," 9–10.
- Christianty, Theresia Olga Vania, dan Lucia Trisni Widhianingtanti. 2018. "Burnout Ditinjau Dari Employee Engagement Pada Karyawan." *Psikodimensia* 15 (2): 351. <https://doi.org/10.24167/psiko.v15i2.996>.
- Hamzah, Amir. 2014. "Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains & Teknologi (SNAST) 2014 Yogyakarta, 15 November 2014 ISSN: 1979-911X." In *Snast*, 3:211–16. <https://doi.org/1979-911X>.
- Hasrun, Akbar. 2018. "Teknik Dasar Gerakan Karate Di International Black Panther Karate Indonesia Berbasis."
- Hermanto, Bambang. 2016. "Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (Kko) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Daerah Istimewa Yogyakarta Skripsi." *IOSR Journal of Economics and Finance* 3 (1): 56. <https://doi.org/https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>.
- Khoirul, Nizar, Umam Survei, dan Motivasi Atlet. 2013. "Prasarana Bulutangkis Di Kabupaten Demak Tahun 2012."
- Kriswanto. n.d. *Pencak Silat*. 2015. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.35–48.
- Lemyre, Pierre Nicolas, Glyn C. Roberts, dan Jim Stray-Gundersen. 2007. "Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes?" *European Journal of Sport Science* 7 (2): 115–26. <https://doi.org/10.1080/17461390701302607>.
- Lu, Chunlei. 2008. "Modern wushu : When Chinese martial arts meet Western sports." *Archives of Budo*, 37–39. <http://www.archbudo.com/fulltxt.php?ICID=867554>.
- Mardotillah, Mila, dan Dian Mohamad Zein. 2017. "Silat: Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan." *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya* 18 (2): 121. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016>.

- Maryuliana et.al. 2016. "Sistem Informasi Angket Pengukuran Skala Kebutuhan Materi Pembelajaran Tambahan Sebagai Pendukung Pengambilan Keputusan Di Sekolah Menengah Atas Menggunakan Skala Likert." *TRANSISTOR Elektro dan Informatika* 1 (Vol 1, No 1: 2016): 1–12. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/EI/article/view/829>.
- Muhson, Ali. 2006. "Teknik Analisis Kuantitatif." *Makalah Teknik Analisis II*, 1–7. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf>.
- Muskanan, Karel. 2016. "Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur." *JKAP (Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik)* 19 (2): 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>.
- Nastiti, Rindam Fadluni, dan Hendro Prakoso. 2017. "Hubungan antara Optimisme dengan Burnout pada Atlet Bulutangkis Tunggal Remaja di Klub SGS PLN Relationship Between Optimism with Burnout In Singles Badminton Youth Athletes of," 172–77.
- Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet UKM Taekwondo UNY. 2017. "Romadhon, Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet UKM Taekwondo UNY" 549: 40–42.
- Pomatahu, Aisah. 2018. "Trends in Sport Sciences." *Sport in Sport Sciences* 2: 43.
- Priyono. 1393. *Priyono, Metode Penelitian Kuantitatif. Metode Penelitian Kuantitatif*. Vol. 6.
- Psikologi, Program Studi, Fakultas Kedokteran, dan Universitas Udayana. 2016. "Psikologi olahraga."
- Pujihastuti, Isti. 2010. "Isti Pujihastuti Abstract." *Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah* 2 (1): 43–56.
- Ridha, Nikmatur. 2017. "Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian." *Jurnal Hikmah* 14 (1): 62–70.
- Saputra, Yogi. 2016. "Akademik Atlet Peraih Medali Popda Smp Kontingen Cilacap Tahun 2016."
- Schaffran, P, S Altfeld, dan M Kellmann. 2016. "Burnout bei Trainern: Ein Review zu Einflussfaktoren, Diagnostik und Interventionen." *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 2016 (05): 12–125. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2016.232>.
- Setianto, Wahid Rohmat, dan Heru Widijoto. 2017. "Pengembangan Latihan Taekwondo Dengan Media Audio-Visual Untuk Ekstrakurikuler Taekwondo Di Sma" 1: 30–39.
- Setiyawan, Burnout Pada Atlet Usia Dini. 2008. "Setiyawan, Burnout Pada Atlet Usia Dini." *Burnout Pada Atlet Usia Dini* 49: 69–73.

- Siregar, Nurhamida Sari, Rajakson Malau, Angkat Berat, Angkat Besi, dan A Pendahuluan. 2018. "SURVEY MOTIVASI ATLET ANGKAT BESI DAN ANGKAT" 2 (1): 45–54.
- Sugiyanto. n.d. "Pentingnya Motivasi Berprestasi Dalam Mencapai Keberhasilan Akademik Siswa," 1–15.
- Tirtawirya, Devi. 2005. "Perkembangan dan Peranan Taekwondo Dalam Pembinaan Manusia Indonesia." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1: 195–211.
- Vitali, Francesca, Laura Bortoli, Luciano Bertinato, Claudio Robazza, dan Federico Schena. 2015. "Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport." *Sport Sciences for Health* 11 (1): 103–8. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0214-9>.
- Vitasari, Ita. 2016. "Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesenjangan dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta."
- Wahidmurni. 2017. "Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif." *WahidMurni* 1 (1): 1–10. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>.