

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi biasa disebut juga motif yang bisa diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan, bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi internal (kesiap-siagaan). Berawal dari kata motif itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak. Motivasi juga dapat diartikan sebagai perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan Sardiman (2012). Motivasi memiliki ciri pokok yaitu adanya *direction, intensity, dan persistent* dalam berperilaku.

Direction menunjukkan kepada bentuk aktivitas yang dipilih untuk dilakukan. *Intensity* menggambarkan seberapa besar atau seberapa banyak usaha untuk melakukan aktivitas. Sementara itu, *persistent* menggambarkan lamanya waktu dalam melakukan aktivitas. Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi memberikan kesempatan

kepada atlet untuk mencapai sesuatu dengan sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkat tertinggi dan berlatih secara maksimal. Pada hakikatnya motivasi merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain Komarudin (2013). 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 itu didorong karena adanya tujuan kebutuhan atau keinginan. Motivasi juga dapat dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu sehingga seseorang ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi itu dapat dirangsang oleh faktor dari luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diri seseorang. Gage & Berliner Komarudin (2013), motivasi itu seperti mesin (intensitas), arah dan kemudi sebuah mobil. Intensitas dan arah sulit untuk dipisahkan, intensitas dari motivasi digunakan untuk satu kegiatan, tergantung pada besarnya intensitas dan besarnya arah (direction). Sebagai contoh seorang pegolf ingin menjadi juara suatu perlombaan, dia sangat termotivasi dari dirinya sendiri karena ingin menjadi pemenang dan termotivasi dari hadiah yang besar dari kejuaraan tersebut. Tetapi atlet tersebut tidak mau berlatih dengan sungguh-sungguh. Maka atlet tersebut penampilannya akan jelek bahkan kalah dari lawannya.

Memenuhi pokok uraian di atas, maka motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari atau dari luar individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Persoalan motivasi itu dapat dikaitkan dengan persoalan minat. Minat diartikan sebagai suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri. Oleh karena itu, apa yang dilihat seseorang sudah tentu membangkitkan minatnya sejauh apa yang dilihat itu mempunyai hubungan dengan kepentingannya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa minat merupakan kecenderungan jiwa seseorang kepada seseorang (biasanya disertai dengan perasaan senang), karena itu merasa ada kepentingan dengan sesuatu itu. Latihan sangat diperlukan adanya motivasi. Hasil latihan akan menjadi optimal, kalau ada motivasi. Makin tinggi motivasi yang diberikan, akan makin berhasil pula latihan itu. Jadi motivasi akan senantiasa menentukan intensitas usaha latihan bagi para atlet. Perlu ditegaskan, bahwa motivasi bertalian dengan tujuan. Sehubungan dengan hal tersebut, ada tiga fungsi motivasi menurut Sardiman (2012) sebagai berikut:

- 1) Mendorong manusia untuk berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi.
- 2) Menentukan arah perbuatan, yakni ke arah tujuan yang hendak dicapai.

Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang

harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya.

- 3) Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan-perbuatan apa yang harus dikerjakan dengan serasi guna mencapai tujuan, dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.

Didalam kegiatan latihan peranan motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik sangat diperlukan. Dengan motivasi, atlet dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan latihan. Dalam kaitan itu perlu diketahui bahwa cara dan jenis menumbuhkan motivasi adalah bermacam-macam. Tetapi untuk motivasi ekstrinsik kadang-kadang tepat, dan kadang-kadang juga bisa kurang sesuai. Hal ini pelatih harus hati-hati dalam menumbuhkan dan memberi motivasi bagi kegiatan belajar para peserta didik. Sebab mungkin maksudnya memberikan motivasi tetapi justru tidak menguntungkan perkembangan atlet. Ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam latihan, antara lain; memberi angka, hadiah, saingan/kompetisi, *ego involvement*, memberi ulangan, mengetahui hasil, pujian, hukuman, hasrat untuk belajar, minat, dan tujuan yang diakui. Dengan demikian, motivasi atau motif-motif yang aktif itu sangat bervariasi Komarudin (2013).

b. Jenis Motivasi

Jenis-jenis atau macam motivasi antara lain sebagai berikut:

- 1) Motivasi Dilihat dari Dasar Pembentukannya Motivasi ini meliputi motif-motif bawaan dan motif-motif yang dipelajari. Motif bawaan

adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari. Misalnya; dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk bekerja, dorongan untuk beristirahat, dorongan seksual, dan lain sebagainya. Sementara itu, motif yang dipelajari adalah motif-motif yang timbul karena dipelajari, sebagai contoh; dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar di dalam masyarakat. Motif-motif ini seringkali disebut dengan motif-motif yang diisyaratkan secara sosial Sardiman (2012).

- 2) Jenis Motivasi menurut Pembagian dari Woodworth dan Marquis
 Motivasi ini meliputi motif atau kebutuhan organis, motif-motif darurat dan motif-motif objektif. Motif kebutuhan organis meliputi; kebutuhan untuk minum, makan, bernafas, seksual, berbuat dan kebutuhan untuk beristirahat. Motif darurat meliputi; dorongan untuk menyelamatkan diri, untuk membalas, untuk berusaha, untuk memburu, sedangkan motifmotif objektif meliputi; kebutuhan untuk melakukan eksplorasi, melakukan manipulasi, dan untuk menaruh minat.
- 3) Motivasi Jasmaniah dan Rohaniah Yang termasuk motivasi jasmani seperti misalnya; reflek, *insting* otomatis, dan nafsu. Sedangkan yang termasuk motivasi rohaniah adalah kemauan. Soal kemauan itu pada setiap diri manusia terbentuk melalui empat momen, yaitu momen timbulnya alasan, momen pilih, momen putusan, dan momen

terbentuknya kemauan Sardiman (2012).

- 4) Jenis Motivasi Berdasarkan Fungsinya Motivasi berdasarkan fungsinya dapat digolongkan sebagai berikut:

- a) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya, misalnya seseorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik-baiknya disebabkan oleh menariknya hadiah-hadiah yang dijanjikan kepadanya bila menang, karena perawatan ke luar negeri, karena akan dipuji orang, karena akan menjadi berita di koran-koran dan TV, karena ingin mendapat status di masyarakat. Mudah kiranya ditarik simpulan bahwa apabila pada suatu saat tidak disediakan hadiah-hadiah tersebut atau tidak ada imbalan, maka dorongan, semangat, dan usaha untuk berprestasi akan minim atau tidak akan timbul pada orang tersebut. Dalam olahraga, motivasi ekstrinsik sering disebut pula competitive motivation, karena dorongan untuk bersaing dan untuk menang memegang peranan yang lebih besar daripada rasa kepuasan akibat telah berprestasi dengan baik. Bagaimanapun motivasi ekstrinsik yang berbentuk sederhana seperti memberi pujian dan penghargaan tetap berkesan karena dapat memberi dorongan yang positif kepada atlet. Komarudin (2013) menyatakan bahwa tujuan motivasi ekstrinsik ini adalah untuk menggerakkan orang agar melakukan suatu tingkah

laku yang akan membawa manfaat kepadanya. Motivasi ekstrinsik diwujudkan daripada rangsangan luaran dengan tujuan menggerakkan individu supaya melakukan sesuatu aktivitas. Motivasi ekstrinsik ini dapat dirangsang dalam bentuk-bentuk seperti pujian, hadiah, dan bentuk lainnya yang dapat mendorong atlet untuk lebih giat berlatih. Contohnya, pujian yang diberikan oleh guru kepada seseorang pelajar karena kerjanya yang baik menyebabkan daya usaha pelajar itu meningkat. Peneguhan adalah suatu motivasi ekstrinsik yang boleh memberi kesan kepada tingkah laku seseorang atlet.

- b) Motivasi Intrinsik Motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Motivasi intrinsik sangat menentukan keputusan atlet untuk terus berprestasi dalam olahraga yang digelutinya secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Misalnya seseorang yang selalu berusaha untuk selalu meningkatkan kepintarannya, kemampuan dan keterampilannya karena hal itu akan memberikan kepuasan kepada dirinya. Seorang atlet tidak akan peduli apakah karena prestasinya nanti akan mendapat pujian, medali, atau hadiah-hadiah lainnya, sebab yang penting baginya hanyalah kepuasan diri. Bagi atlet yang memiliki motivasi intrinsik, aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet

merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya. Motivasi yang berawal dari dalam diri seseorang yaitu yang didorong oleh faktor kepuasan dan ingin tahu. Motivasi intrinsik (dalaman) melibatkan pelajar sebagai sebagian dari proses pembelajaran. Atlet melibatkan perasaan ingin tahu mengenai sesuatu perkara dan melibatkan penggunaan praktikal perkara yang dipelajari. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran, motivasi intrinsik lebih terlibat dengan keperluan penghargaan sendiri. Dorongan dalaman ialah kesediaan seseorang itu melakukan sesuatu tugas kerana tugas itu sendiri yang menyebabkannya merasa benar dan puas hati Sardiman (2012).

c. Teknik Motivasi

Adapun teknik-teknik dalam motivasi antara lain:

1) Motivasi Verbal.

Berdasarkan pendapat Husdarta (2010) motivasi verbal dapat dilakukan dengan *pep talks*, diskusi (*team talks*), atau pendekatan individu (*individual talks*). Supaya efektif, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal ini, yaitu:

- a) Langkah 1: berilah pujian mengenai apa yang telah dilakukan oleh atlet dan jelaskan peranannya di dalam tim. Hal ini adalah untuk mendorong atlet agar dia merasa percaya dan mampu melaksanakan tugasnya.
- b) Langkah 2: berikan koreksi dan sugesti. Koreksi-koreksi yang

diberikan sebaiknya koreksi-koreksi yang membangun, termasuk evaluasi secara objektif terhadap kekurangan-kekurangan atlet dan bagaimana sesuatu keterampilan seharusnya dilakukan.

- c) Langkah 3: berikan semacam petunjuk. Misalnya, katakan kepada atlet bahwa latihan yang tekun akan dapat mengatasi kelemahan-kelemahannya dan meningkatkan presentasi.

Pel talks yang diberikan bisa berupa teguran atau nasihat-nasihat terakhir sebelum pertandingan dimulai, atau pada waktu istirahat. Isinya biasanya mengenai petunjuk-petunjuk dan pendekatan-pendekatan psikologis, mengarahkan dan memberikan inspirasi, bagaimana mengontrol emosi, menganalisis situasi, kritik mengenai kelemahan-kelemahan atlet, sampai dengan beribadah bersama. Sebelum pertandingan dimulai, nasihat-nasihat sebaiknya diberikan secara umum dan tidak memusatkan pada hal-hal yang khusus berhubungan dengan permainan. Pada waktu istirahat atau *time-out* nasihat-nasihat bisa lebih khusus, misalnya petunjuk-petunjuk taktis, kontrol emosi, dan strategi yang harus diterapkan sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi pada saat itu. Penting pula diperhatikan bahwa petunjuk-petunjuk dan teguran. Teguran sebaiknya jangan diberikan secara berlebihan dan secara emosional, kecuali mungkin kalau tim sedang *down*, lesu, tidak ada semangat. Dengan *pep talks*, tim yang berada dalam keadaan *underaroused* (tidak gairah) demikian biasanya akan bersemangat lagi untuk melanjutkan pertandingan.

Pelatih harus pandai-pandai mengatur kapan dan bagaimana *pep talks* disampaikan. Menjelang pertandingan, atlet biasanya tegang karena ingin berprestasi sebaik-baiknya. Ketegangan itu mungkin juga disebabkan karena ingin terlalu baik, atau karena ingin membuat kejutan atau keajaiban. Karena itu seorang atlet biasanya berada dalam keadaan *over-aroused* (terlalu bersemangat). Dalam situasi demikian, *pep talk* akan bermanfaat sekali, asal disampaikan sedemikian rupa sehingga bisa memberikan suasana yang lebih *relaks* kepada atlet. *Pep talks* yang dalam situasi demikian diberikan secara emosional bukan saja tidak ada manfaatnya akan tetapi malah justru bisa *destruktif* (merusak) bagi kesiapan atlet. Pelatih-pelatih yang baik biasanya tahu kapan dan bagaimana cara meningkatkan semangat atlet, bagaimana menenangkan, atau kapan harus membiarkan atlet menyendiri. *Pep talk* yang diberikan pada saat yang salah juga bisa merusak dan mengacaukan konsentrasi atlet. Ada orang yang berpendapat bahwa *pep talks* sebenarnya tidak perlu diberikan oleh karena dianggap bahwa segala kemampuan, baik teknis, fisik, maupun mental yang diperlukan oleh atlet untuk bertanding telah diberikan selama latihan dan pembinaan atlet tersebut, sehingga telah terinternalisasi dalam watak atlet yang bersangkutan Husdarta (2010).

2) Motivasi Perilaku (Behavioral).

Untuk mencapai sukses, atlet harus dibina dan diubah behaviorisme menjadi perilaku yang mencerminkan sportivitas yang terpuji dan dedikasi yang tinggi terhadap tugas dan latihan. Dalam hal ini guru dan pelatih memegang peranan yang penting dalam memberikan contoh-contoh tingkah laku yang positif. Tingkah laku dan tabiat pelatih haruslah bebas dari cela dan kerja. Mereka harus selalu ingat bahwa atlet-atlet, peserta didik, maupun masyarakat memandang diri mereka sebagai manusia model. Oleh karena itu, atlet-atlet yang masih muda seringkali mengidentifikasikan dirinya dengan perilaku dan tabiat yang dicerminkan oleh gurik atau pelatihnya. Oleh karena itu tipe personalitas yang baik dan terpuji harus senantiasa tercermin pada seorang guru atau pelatih. Dengan contoh-contoh behavioral yang baik, diharapkan para anak asuhnya akan dapat termotivasi untuk bersikap positif dalam usahanya untuk mencapai sukses, baik dalam olahraga maupun dalam kehidupannya kelak di masyarakat luas Husdarta (2010).

3) Motivasi Insentif

Motivasi insentif adalah dorongan dengan cara memberikan insentif atau hadiah-hadiah. Tujuan pelatih dengan cara ini adalah menambah semangat berlatih, menambah gairah dan ambisi untuk berprestasi, memperpendek proses belajar. Di satu pihak cara motivasi ini dapat memberikan dorongan yang kuat kepada atlet untuk berlatih dan berprestasi. Akan tetapi di lain pihak, apabila terus menerus

dipakai, cara ini akan dapat menyebabkan atlet bersikap kurang wajar. Sebab kalau suatu ketika atlet tidak diberikan hadiah, maka mungkin dia menjadi kurang acuh. Demikian pula kalau hadiahnya tidak besar, maka atlet akan kurang berambisi, atau akan menuntut hadiah yang makin lama makin besar. Karena itu agar hasilnya efektif dan insentif sebaiknya diberikan pada situasi yang tepat dan jangan berlebihan. Motivasi insentif juga kurang baik apabila merupakan satu-satunya cara untuk memotivasi atlet Husdarta (2010).

4) Supertisi

Supertisi adalah suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol dan yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau daya dorongan mental. Supertisi kadang-kadang dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih semangat, lebih ambisius, dan lebih besar kemauannya untuk sukses. Di lapangan olahraga, banyak sekali contoh-contoh supertisi, misalnya kalau mengenakan kaos kaki harus yang kanan dahulu baru yang kiri, sebab kalau tidak begitu, rasanya psikis terganggu. Seorang pemanah misalnya, dalam mempersiapkan alat perlengkapan sebelum bertanding, selalu mengikuti pola urutan a-b-c-d dan seterusnya. Zidlov, seorang jago lempar lembing, selalu memakai celana merah kalau bertanding. Seorang pesenam selalu harus didampingi oleh bonekanya sebagai maskot dalam pertandingan, karena maskotnya tersebut dianggapnya sebagai *good luck omen* (pembawa keberuntungan) baginya Husdarta (2010). Di mata orang

lain, supertisi demikian sering kali dianggap kurang masuk akal. Akan tetapi oleh karena setiap orang mempunyai bayangan subjektif masing-masing, dan karena bayangan subjektif tersebut sama pentingnya dengan kenyataan, maka kalau dicoba untuk mengubah bayangan tersebut, hal ini akan sangat mengganggu atlet tersebut, karena perubahan kebiasaan memang sulit dan memakan waktu lama, maka kita harus memberikan cukup waktu kepada atlet untuk belajar dan berlatih berubah.

5) Khayalan Mental (*Mental Image*)

Suatu metode yang banyak dipraktekkan oleh pelatih-pelatih di luar negeri dan yang merupakan bagian penting untuk mempercepat belajar dan menumbuhkan semangat atlet dalam latihan adalah penggunaan *mental images*. Atlet dilatih untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu (membuat *cognitive images*). Caranya adalah dengan menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama suatu pola gerakan tertentu dan kemudian mengingat-ingat gerakan tersebut, misalnya membayangkan pemanah menarik busur, membidik, kemudian melepaskan anak panah Husdarta (2010). Meskipun seorang atlet tidak melakukan gerakan, tetapi akan dapat mengembangkan perilakunya, asalkan secara intensif dan dengan konsentrasi penuh memikirkan dan mengamati suatu pola

gerakan. Hal ini disebabkan karena adanya rangsangan-rangsangan *neuromuscular* dan hubungan otak-otot dalam tubuh kita. Dengan demikian, maka *mental image* akan memudahkan orang yang bersangkutan untuk dapat mentransformasikan *image* tersebut ke dalam tindakan fisik atau gerakan. Agar efektif hasilnya, mula-mula kepada para atlet diperlihatkan suatu pola gerak, misalnya suatu pola gerak judo yang baru yang masih asing bagi para atlet. Demonstrasi ini dapat diberikan melalui peragaan langsung atau melalui video. Atlet diminta untuk memperhatikan dan mengamati demonstrasi tersebut dengan seksama dan konsentrasi penuh. Konsentrasi ini penting sekali oleh karena dengan konsentrasi biasanya akan diperoleh dimensi kognitif yang kuat. Atlet kemudian disuruh untuk mendiskusikan masalah teknik baru yang baru saja diperlihatkan itu. Mungkin saja dalam diskusi tersebut akan berkembang tanggapan-tanggapan seperti misalnya teknik itu terlalu rumit, atau teknik itu hanya merupakan modifikasi dari teknik yang kita pelajari dulu, atau teknik itu baik dan perlu kita latih. Langkah selanjutnya adalah, atlet disuruh melakukan apa yang disebut *internal mental rehearsal*, atau dengan perkataan lain, membayangkan, mengimajinasi gerakan-gerakan yang didemonstrasikan tadi. Kemudian diperlihatkan lagi demonstrasi tersebut agar atlet bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang mungkin ada dalam imajinasinya. Akhirnya atlet disuruh mempraktekkan gerakan teknik tersebut. Metode menyusun *mental*

image merupakan bagian integral yang penting dalam strategi latihan seorang pelatih. Atlet yang memiliki berbagai *mental images* biasanya akan lebih siap dalam mengalami berbagai situasi yang ditemuinya dalam situasi pertandingan, oleh karena situasi-situasi tersebut kebanyakan sudah berkali-kali dipraktekkan di dalam imajinasinya. *Mental images* ini dapat dilakukan sambil istirahat sebelum pertandingan dimulai, pada waktu menunggu giliran lari, lompat, menembak, atau sambil rileks di kereta api atau kapal terbang dalam perjalanan menuju tempat pertandingan Husdarta (2010).

- 6) Motivasi karena takut (*fear motivation*). Ketakutan atau takut terhadap sesuatu dapat merupakan motivasi yang kuat bagi seseorang. Membangkitkan motivasi takut dapat dilakukan dengan cara:
 - a) Atlet ditekankan untuk senantiasa ingat dan mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku, baik peraturan permainan, peraturan pertandingan, maupun peraturan disiplin tim. Atlet harus merasa takut dan malu kalau dia melanggar peraturan-peraturan itu.
 - b) Atlet dibuat supaya takut kalau tidak melaksanakan dan menyelesaikan latihan-latihan dengan baik. Oleh karena itu, harus selalu ditekankan untuk menyelesaikan latihan-latihannya sesuai dengan porsi atau jatah yang telah ditetapkan. Melanggar ketentuan-ketentuan tersebut bisa berakibat hukuman-hukuman berupa misalnya beban latihan yang lebih berat, latihan lebih lama, diberi tugas-tugas tambahan dan sebagainya.

- c) Atlet dibuat takut akan kritik atau kecaman-kecaman apabila dia tidak melakukan tugasnya dengan baik.
- d) Atlet supaya merasa takut kalau dia disisihkan dari tim, tidak diikutsertakan dalam tim, diskors, dan sebagainya. Dan coach, tanpa ragu-ragu akan menindak atlet-atlet yang tidak mematuhi ketentuan ketentuan disiplin tim.
- e) Atlet supaya takut apabila tidak bisa memenuhi harapan-harapan dan sasaran-sasaran yang ditetapkan oleh coach, KONI, maupun pemerintah Husdarta (2010).

fear motivation dapat membangkitkan dorongan pada atlet untuk berlatih lebih tekun, akan tetapi banyak *coach* masih meragukan efektivitasnya terhadap perkembangan mental para atlet, terutama atlet-atlet yang masih muda. Penerapan teknik-teknik motivasi janganlah dilakukan secara berlebihan dan harus diberikan pada saat yang tepat. Demikian pula kata-kata penyampaiannya harus tepat, singkat, dan disertai dengan contoh tingkah laku yang tepat pula. Pidato-pidato panjang yang berlarut-larut apalagi kalau kurang memahami esensi materi motivasinya, biasanya hasilnya akan kurang efektif.

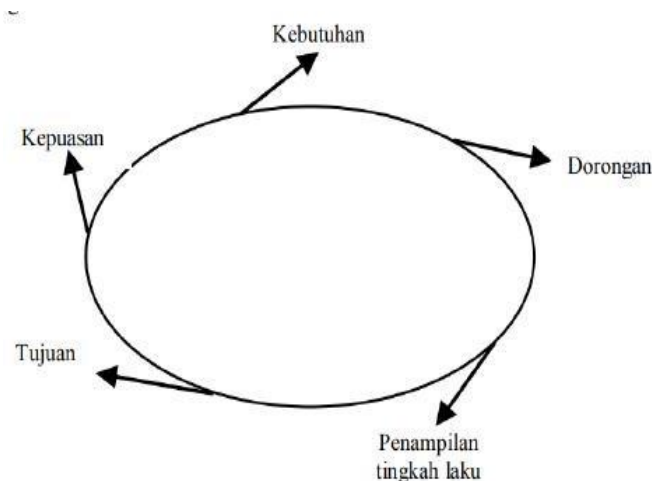
Motivasi yang diberikan jauh sebelum pertandingan hendaknya lebih bersifat umum dan fleksibel. Motivasi pada musim pertandingan lebih memperhatikan hal-hal yang khusus menyangkut pertandingan. Sedangkan setelah pertandingan usai, *coach* hendaknya berusaha untuk

tetap memelihara motivasi pada para atletnya. Jadi dapat disimpulkan, bahwa pelatih harus senantiasa berusaha untuk menumbuhkan motivasi yang tinggi pada para atletnya, terutama motivasi intrinsik. Atlet (orang) dengan motivasi yang tinggi meskipun hanya berkecakapan atau berkemampuan sedang-sedang saja, akan dapat menyelesaikan suatu tugas dengan lebih baik daripada atlet yang tidak mempunyai motivasi yang kuat, meskipun dia mempunyai kecakapan yang tinggi.

d. Peranan Motivasi dalam Olahraga

Peranan motivasi terhadap olahraga sangat banyak sekali, seperti halnya dalam prestasi olahraga. Menurut Singgih Gunarsa (2004), prestasi seseorang dihasilkan dari motivasi ditambah latihan dan keterampilan. Prestasi dalam olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih keras. Motivasi tidak dapat dipisahkan dengan keberhasilan atlet dalam aktifitas olahraga. Motivasi dirumuskan sebagai dorongan, baik diakibatkan faktor dari dalam maupun luar seseorang, untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi/memuaskan suatu kebutuhan. Dalam konteks pembelajaran maka kebutuhan tersebut berhubungan dengan kebutuhan untuk pelajaran. Peran motivasi dalam proses pembelajaran, motivasi belajar siswa dapat dianalogikan sebagai bahan bakar untuk menggerakkan mesin motivasi

belajar yang memadai akan mendorong siswa berperilaku aktif untuk berprestasi dalam kelas, tetapi motivasi yang terlalu kuat justru dapat berpengaruh negatif terhadap keefektifan usaha belajar siswa. Dengan demikian terbentuklah suatu lingkaran atau siklus yang disebut dengan lingkaran atau siklus motivasi. Hal tersebut tentu dapat diterapkan dalam dunia olahraga, dimana tingkah laku dapat diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Misalnya, berlatih dengan keras dan tekun agar dapat mengalahkan lawan atau meraih gelar juara Alim (2008).



Gambar 2.1 Lingkaran Motivasi

Menurut Komarudin (2013), strategi yang bisa digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet, di antaranya; (1) tetapkan *goal-setting*, (2) berikan penguatan atau umpan balik, (3) ciptakan situasi yang menyenangkan, (4) memberikan pengalaman sukses, (5) memberikan hadiah pada penampilan yang ditampilkan, (6) berikan variasi pada setiap rangkaian latihan, (7) melibatkan partisipasi atlet dalam membuat keputusan, (8) memaksimalkan usaha dalam proses pelatihan dan

kompetisi, (9) tekun dalam mencapai tujuan secara spesifik, (10) mengatasi rintangan, kegagalan, dan kritik, tanpa mengabaikan tim, (11) bekerja keras sebelum kompetisi, (12) meningkatkan keterampilan, fisik dan mental, (13) menunjukkan sikap positif, (14) penuh perhatian dan waspada sebelum latihan dan kompetisi, (15) menunjukkan kesenangan dalam berlatih dan kompetisi, dan (16) menunjukkan kerjasama dengan tim dan pelatih.

2. Sarana dan Prasarana

Sarana adalah suatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani (Soepartono, 2000:6). Sarana adalah perlengkapan yang diperlukan untuk menyelenggarakan pembelajaran yang dapat dipindah-pindah (Depdiknas, 2007: 66) Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai suatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan (Soepartono, 2000: 5). Prasarana adalah fasilitas dasar yang diperlukan untuk menjalankan fungsi satuan pendidikan (Depdiknas, 2007: 66). Sarana olahraga yaitu sesuatu yang bersifat atau dapat dipakai sebagai alat dalam melakukan olahraga, sedangkan prasarana olahraga merupakan sesuatu yang bersifat menunjang pelaksanaan olahragara, dalam hal ini berupa lapangan olahraga.

Pencapaian pembinaan yang baik dan prestasi yang maksimal harus didukung dengan prasarana dan sarana berkuantitas dan berkualitas

guna untuk menampung kegiatan olahraga prestasi berarti peralatan yang digunakan sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan, dapat digunakan secara optimal. mungkin dan mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi, sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai.

Dalam olahraga prestasi, keadaan fasilitas, sarana dan prasarana olahraga sangat penting dalam mendukung prestasi atlet. Pengertian sarana, prasarana serta fasilitas di dalam olahraga ini sering disebut sebut sebagai satu kesatuan kata yang memiliki makna yang sama

Menurut Soepartono (2000: 5-6) dalam buku sarana dan prasarana olahraga bahwa:

1. Prasarana Yaitu segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau bangunan). Dalam olahraga prasarana merupakan sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah sulit dipindahkan. Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga ialah: lapangan, gedung olahraga (hall), dan lain-lain. Gedung olahraga merupakan prasarana berfungsi serba guna yang secara bergantian dapat digunakan untuk pertandingan beberapa cabang olahraga. Semua yang disebutkan adalah contoh-contoh prasarana olahraga dengan ukuran standar.
2. Sarana Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari “facilities”, yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan

kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu: Peralatan (apparatus), ialah sesuatu yang digunakan, contoh;

- a) Barbell, stang barbell, sabuk, baju, tiang squat, leg press, sepatu angkat besi dan lainnya. Perlengkapan (device), yaitu: Sesuatu yang melengkapi.
- b) Kebutuhan prasarana, misalnya: gedung, dan lain-lain. Seperti halnya prasarana olahraga, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standar. Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga.

Prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik yang statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga. Fasilitas olahraga memegang peran sangat penting dalam usaha mendukung prestasi kemampuan peserta didik. Tanpa adanya fasilitas olahraga maka proses pelaksanaan olahraga dapat mengalami gangguan sehingga proses motivasi atlet dalam olahraga juga mengalami gangguan bahkan tidak berkembang. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada dapat menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling

tidak dengan fasilitas yang memadai dapat meningkatkan prestasi. Fasilitas dapat pula diartikan kemudahan dalam melaksanakan proses melatih yang meliputi peralatan dan perlengkapan tempat latihan. Dengan demikian fasilitas sangat dibutuhkan karena merupakan sesuatu yang dipakai untuk memperoleh atau memperlancar jalannya kegiatan dalam pencapaian peningkatan motivasi.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2008), latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Bahasa inggris kenyataanya setiap kata tersebut memiliki makna yang berbeda-beda. Beberapa dari istilah tersebut, setelah dilakukan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Pengertian berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2011: 34). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan.

Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya bersifat antara lain: pembukaan atau pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (suplemen), *cooling down* dan penutup. Latihan yang dimaksud oleh kata *exercises* tersebut adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen). Materi dan bentuk latihan dalam pembukaan, pemanasan dan *cooling down* pada umumnya sama, bagi istilah *practice* maupun istilah *exercises*. Latihan *exercises* sifatnya sebagai bagian dari istilah kata *training* yang dilakukan pada saat latihan harian atau dalam satu kali tatap muka. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat

disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Diperlukan karena beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan. Sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik dan anaerobik baik yang alaktik maupun yang laktik. Kebugaran otot merupakan peningkatan kemampuan biomotor, yang meliputi: kekuatan, ketahanan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan

dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan (*intensitas, volume, recovery, dan interval*). Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh yang dikarenakan pengaruh beban luar, antara lain meliputi :

- 1) Perubahan *morfologis* (struktural) dari luas penampang lintang otot
- 2) Perubahan *faal* dan *biokimi* yakni sistem paru dan sirkulasi darah sehingga proses metabolisme menjadi lebih baik, serta kapasitas vital lebih besar
- 3) Perubahan psikologis, yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima stres (tekanan), tetap berkonsentrasi, dan dapat mengatasi tantangan (hambatan) yang lebih berat.

Pengertian latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Latihan yang sistematis merupakan program latihan yang direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulangulang, maksudnya latihan harus minimal dilakukan tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan

gerakan yang pada saat awal latihan yang dirasakan sukar dilakukan, pada tahap-tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah dilakukan. Beban latihan harus meningkat yaitu penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

1) Faktor yang mempengaruhi latihan

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan banyak pengorbanan baik waktu, tenaga, materil, dan lain sebagainya. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas latihan seorang atlet menjadi 2 yaitu:

a) Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

b) Olahragawan

Olahragawan adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilih. Motivasi latihan merupakan dorongan yang timbul baik dari dalam atau dari luar diri atlet untuk melaksanakan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih untuk menunjang

prestasi seorang atlet.

b. Lingkungan Latihan

Proses dan kondisi latihan sangat dipengaruhi oleh lingkungan latihan, yaitu lingkungan yang dipersepsikan sebagai lingkungan yang nyaman. Termasuk didalamnya adalah situasi atau suasana tempat latihan berlangsung. Kualitas latihan sangat tergantung pada apakah suasana tempat latihan tersebut menyenangkan atau tidak menyenangkan. Contohnya, latihan dalam suasana yang baik dan kondusif tentu akan mudah memancing kegiatan latihan yang serius. Sebaliknya, suasana lingkungan yang negatif akan mempengaruhi perilaku atlet dan menimbulkan perasaan tidak bergairah untuk melaksanakan latihan. Meskipun keadaan ini dapat dipengaruhi oleh kondisi pribadi dan subjektivitas atlet, namun situasi dalam lingkungan latihan dapat diciptakan seperti yang diinginkan. Para pengasah atau pembina yang ikut menangani latihan juga memiliki sumbangsih khusus dalam menciptakan suasana yang menyenangkan, atau sebaliknya tidak menyenangkan, bahkan mungkin membosankan. Disamping itu, banyak olahraga yang harus melibatkan sekelompok atlet lain sebagai kawan berlatih. Lingkungan sosial antara seorang atlet dengan atlet lain, atau hubungan interpersonal dalam kelompok dapat menciptakan suasana yang beragam dari menyenangkan sampai tidak menyenangkan. Seorang atlet akan memperlihatkan kesungguhan dan keseriusan dalam berlatih apabila ia memiliki kawan-kawan berlatih yang juga bersikap serius. Gunanya

(2008). Faktor yang mempengaruhi lingkungan latihan adalah peranan dari pelatih. Seseorang pelatih adalah sosok yang harus berupaya untuk menggali potensi yang dimiliki oleh atletnya, untuk kemudian melatihnya secara bertahap agar dapat diaktualisasikan dalam penampilan dan pencapaian prestasi yang diharapkan.

c. Fasilitas

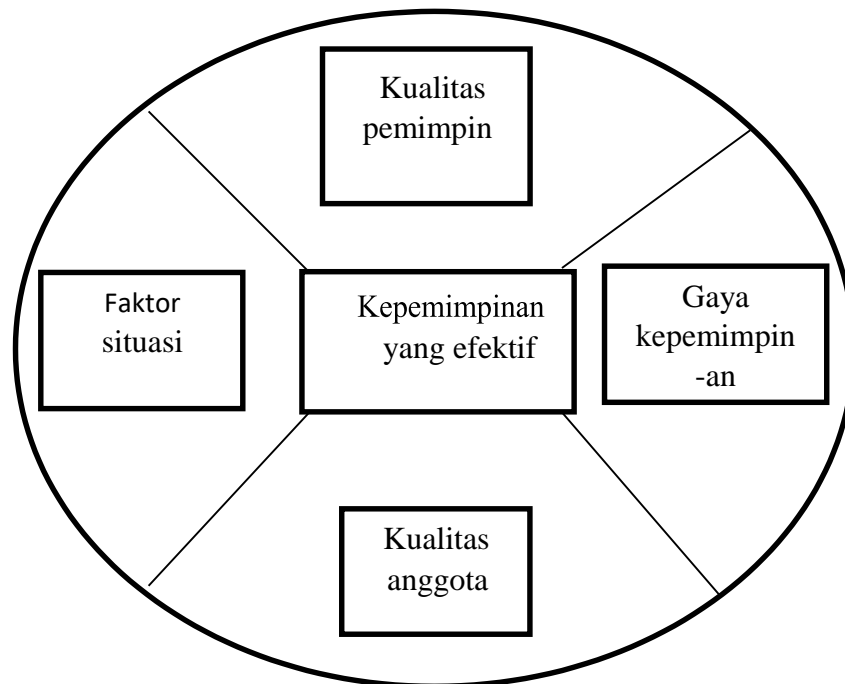
Faktor lain yang juga berperan besar dalam mengaktualisasikan bakat dan kemampuan menjadi penampilan dan prestasi yang optimal adalah adanya fasilitas yang memadai. Fasilitas yang dibutuhkan meliputi lapangan tempat latihan dan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan latihan. Lapangan dengan berbagai macam alat yang dibutuhkan sebagai tempat dan peralatan latihan seorang atlet, sering kali menjadi faktor penentu keberhasilan, atau sebaliknya kegagalan, untuk menjadi seorang atlet yang baik. Sementara itu, peralatan yang canggih dan disesuaikan dengan perkembangan teknologi, pada dasarnya merupakan ajang pertarungan antara para teknokrat olahraga. Contoh teknologi dalam olahraga adalah penggunaan baju renang *shark-skin* pada atlet renang yang terbukti dapat mempercepat gerakan renang dan lainnya.

d. Pelatih

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet atau tim dalam mencapai prestasi yang tinggi. Selain bertugas dalam membantu pelatih juga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk watak tingkah laku atletnya dalam kehidupan bermasyarakat.

Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, (2011) pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Istilah *coaching* sering digunakan untuk mencakup aktivitas kegiatan yang sangat luas, biasanya untuk membantu seseorang mempersiapkan diri untuk sesuatu.

Coaching di dunia telah dijelaskan sebagai penyediaan bantuan yang diatur bagi seorang atlet atau kelompok atlet dalam rangka membantunya untuk berkembang dan meningkatkan dirinya. *Coaching* meliputi mengajar, melatih, memberikan intruksi dan lebih lagi. Pelatih harus bisa menjadi orang tua kedua setelah orang tua kandung yang memberikan perhatian kepada atletnya sama halnya seperti memperhatikan anak kandungnya sendiri, mampu menempatkan diri menjadi teman curhat atletnya, menjadi pelatih, menjadi guru favorit atletnya. Empat komponen kepemimpinan yang efektif adalah gabungan dari banyak pendekatan yang berbeda untuk studi kepemimpinan. Tidak satupun pendekatan yang terbaik. Semua itu memberikan kontribusi dalam pemahaman apa yang membuat kepemimpinan efektif. Konsisten dengan model interaksional, keempat komponen ini secara bersamaan menunjukkan bahwa perilaku lebih tepat dipahami sebagai interaksi antara faktor personal dan situasional Weinberg dan Gould, (2011). Empat komponen kepemimpinan yang efektif yang terbentuk dalam sebuah gambar berikut ini:



Gambar 2.2 Empat Komponen Kepemimpinan

Berdasarkan gambar tersebut diketahui bahwa ada empat komponen kepemimpinan yang efektif menurut Marten (1987) Weinberg dan Gould (2003) yaitu: (a) kualitas pemimpin, (b) gaya kepemimpinan, (c) faktor situasi atau situasional, dan (d) kualitas anggota. Penjelasan dari keempat faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1) Kualitas pemimpin

Meskipun tidak ada satupun penjelasan bahwa sifat-sifat personal dapat menentukan seseorang mampu menjadi pemimpin, pemimpin yang sukses muncul dengan banyak sifat secara umum. Sebagai seorang pemimpin yang membina atlet dalam pencapaian prestasi, harus dapat memenuhi sejumlah kualitas dalam kepemimpinan tersebut.

2) Gaya kepemimpinan

Perilaku kepemimpinan yang berbeda optimal pada situasi yang bervariasi, sebagaimana telah dilihat dalam kepemimpinan olahraga multidimensi. Tantangannya adalah menentukan gaya yang lebih tepat untuk keadaan dan apakah individu cukup fleksibel untuk beradaptasi dengan gaya yang dominan dengan situasi kepemimpinan tertentu.

3) Faktor situasi atau situasional

Martens (2004) Weinberg dan Gould (2011) seorang pemimpin haruslah sensitif pada lingkungan dan situasi tertentu. Pemimpin perlu untuk mempertimbangkan beberapa faktor lingkungan yang relevan untuk merencanakan kepemimpinan yang efektif di dalam olahraga.

4) Kualitas anggota

Karakteristik anggota meliputi jender, tingkat kemampuan, kepribadian, kebangsaan (kultur, budaya), usia, serta pengalaman. Lebih baik apabila pemimpin dapat mengerti dan memahami karakteristik para anggota di dalam timnya.

4. Hakikat Olahraga Angkat Besi

Persatuan angkat besi, binaraga seluruh Indonesia berdiri pada tahun 1940. PABBSI (Persatuan Angkat Besi Binaraga Seluruh Indonesia) adalah cabang olahraga yang bertanggung jawab terhadap pembinaan dan perkembangan olahraga angkat besi, binaraga di Indonesia. PABBSI juga berperan dalam meningkatkan kemajuan olahraga tersebut, pada tingkat nasional. Seiring dengan agenda pertandingan dan kejuaran tingkat

provinsi yang dilakukan PABBSI, maka PABBSI turut serta berpartisipasi dalam kegiatan resmi, baik dari pengurusan, pelatih dan atlet.

a. Pengertian Olahraga Angkat Besi

Perbedaan olahraga angkat besi pada latihan dan pertandingan hanya terdapat pada cara teknik pengangkatannya. Angkat besi menggunakan angkatan *snatch* dan *clean and jeck*, sedangkan pada menggunakan angkatan *squat*, *brench press*, dan *dead life*. Angkat besi adalah cabang olahraga dimana setiap atlet unjuk kekuatan dalam mengangkat beban berat. Meski terlihat sederhana, angkat besi bukan sekedar olahraga mengangkat beban dari lantai ke atas kepala dalam satu atau dua gerakan Sutanto (2016). Angkat besi adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin, atletis, fitnes, teknik, mental, dan kekuatan fisik. Kata "angkat besi" biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban. Olahraga angkat besi di Indonesia dinaungi oleh PB PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Berat dan Binaraga Seluruh Indonesia). Beberapa atlet Indonesia sudah berprestasi dunia dengan berbagai gelar juara dalam kejuaraan dunia dan medali dalam olimpiade Sutanto (2016). *Clean and jerk* adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, dimana atlet harus mengangkat beban dari lantai tanpa boleh menekuk lutu sampai kedua tangan mengangkat beban (barbell) lurus diatas kepala dengan posisi berdiri

sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. *Snatch* yaitu atlet mengangkat barbell dalam dua tahap. Pertama, mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang, atlet kemudian mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus sampai diatas kepala, dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah. Sedangkan pada angkat berat hanya mengandalkan adu kekuatan (*power*) saja sehingga seorang lifter angkat berat tidak dituntut teknik angkatan yang rumit. Sebaliknya angkatan besi, selain itu dituntut kekuatan untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbell, juga dituntut pada kombinasi dari fleksibilitas, konsentrasi, disiplin, teknik, mental dan kekuatan fisik yang prima. Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa angkat besi dan angkat berat mempunyai perbedaan dalam pengangkatan. Selain itu olahraga angkat besi dsangat membutuhkan dari fleksibilitas, konsentrasi, disiplin, teknik, mental dan kekuatan fisik yang prima.

b. Jenis Angkatan

Angkat besi pembagian kelas berdasarkan berat badan sejalan dengan pendapat Mujiatun (2008), hal ini dilakukan karena memang kemampuan seseorang untuk mengangkat beban selain ditentukan oleh kekuatan otot dan ketrampilannya, juga dipengaruhi oleh berat badan. Secara alamiah, makin berat bobot badan atlet, makin besar

kemampuannya untuk menangkat barbell. Ini ada 3 kelompok unsur yang dikenal dalam olahraga angkat besi yaitu:

- 1) Kategori remaja, usia sampai dengan 18 tahun.
- 2) Kategori junior usia di atas 18 tahun sampai dengan 20 tahun.
- 3) Kategori senior usia di atas 20 tahun.

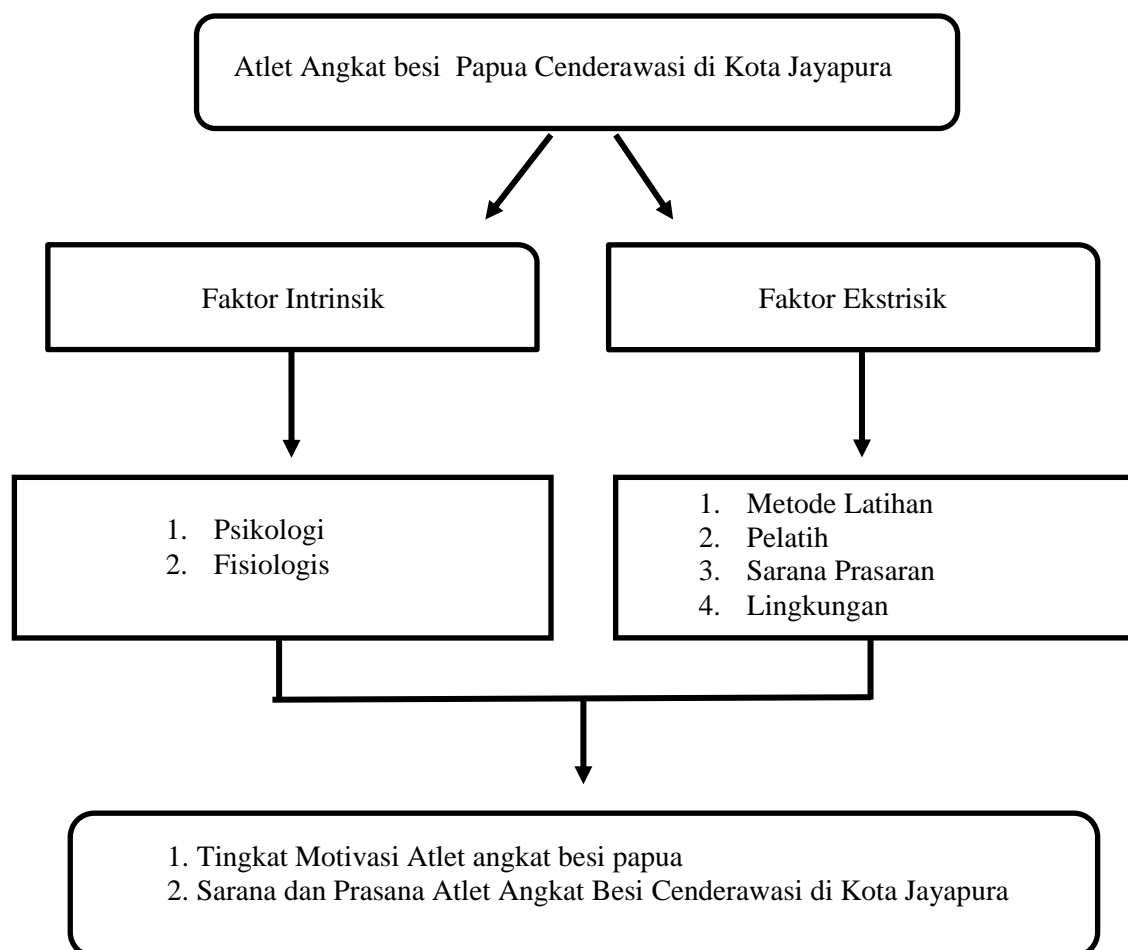
B. Penelitian Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Dani Fitriyanto 2017 tentang “Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta” bahwa hasil penelitian dan pembahasan diketahui bahwa tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 3,33 %, kategori tinggi sebesar 43,33%, kategori sedang sebesar 26,67%, kategori rendah sebanyak 16,67% dan kategori rendah sebesar 10%. Dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan atletik UNY sebagian besar adalah tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Maria Sri Devi Br Ginting 2018 tentang “Motivasi Atlet Terhadap Olahraga Renang Pada Club Renang Jaka Utama Bandar Lampung”. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti olahraga renang di club jaka utama dengan kategori sangat tinggi 12 siswa tergolong dalam motivasi intrinsik atau 60% siswa dari 20 siswa yang mengikuti penelitian 7 siswa putra dan 13 siswiputri dengan menggunakan 11 angket penelitian yang sudah validasi. motivasi siswa yang tergolong motivasi ekstrinsik menunjukkan bahwa dari interval 62.51 - 81.25 dengan kategori tinggi terdapat 4 siswa (20%) dari 20 siswa yang

mengisi angket penelitian validasi, kemudian 44 interval 43.76 - 62.50 dengan kategori rendah hanya 8 siswa (40%), dan interval 25.00 - 43.75 dengan kategori sangat rendah terdapat 8 siswa.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir atau konseptual adalah suatu hubungan atau kaitan antar konsep satu terhadap konsep lain dan masalah yang akan diteliti (Yenny 2017: 30). Berikut adalah kerangka berpikir dari penelitian ini.



Gambar 2.3 Kerangka Berpikir