

PROFIL KONDISI FISIK DAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET KARATE SUMUT PERSIAPAN PRA-PON TAHUN 2015

Pangondian Hotliber Purba

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet karate Sumut Persiapan Pra – PON tahun 2015. Adapun kondisi fisik yang akan diteliti adalah kecepatan, daya tahan anaerobik, daya tahan otot perut, daya tahan lengan dan bahu, daya eksplosive otot tungkai, kelentukan dan daya tahan aerobik sedangkan indikator dari motivasi berprestasi adalah motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Populasi adalah seluruh atlet karate Sumut Persiapan Pra – PON tahun 2015 yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 20 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet karate Sumut Persiapan Pra – PON tahun 2015 secara keseluruhan berada pada kategori lemah sehingga perlu penanganan yang serius dari pengurus dan pelatih Pra – PON karate agar memberikan bentuk – bentuk latihan kondisi fisik sehingga kemampuan tersebut bisa meningkat dan dapat mencapai target yang telah ditetapkan pada Pra – PON 2015. Hasil penelitian motivasi berprestasi atlet karate Sumut Persiapan Pra – PON tahun 2015 secara keseluruhan berada pada kategori tinggi walaupun demikian agar kondisi tersebut dapat tetap dijaga dan diperhatikan agar semangat atlet pada saat latihan dan bertanding bisa tetap tinggi.

Kata Kunci : *Profil Kondisi Fisik, Motivasi Berprestasi*

PENDAHULUAN

Profil kondisi fisik adalah keadaan atau potensi dan gambaran dalam diri seseorang. Keadaan atau gambaran seseorang dalam berfikir dengan cepat dan tepat dengan meningkatkan setiap aktivitas yang di kerjakan, ada yang menganggap penting sehingga sangat menentukan seseorang dalam berprestasi. Pada posisi lain, ada juga yang menganggap bahawa profil merupakan salah satu faktor penting yang ikut menentukan berhasil atau gagalnya seseorang dalam berprestasi.

Kondisi fisik salah satu syarat yang dipergunakan dalam menunjang suatu prestasi. Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi.

Selain kondisi fisik, kondisi psikologis juga menjadi hal yang harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi maksimal. Seorang atlet adalah individu yang memiliki bakat sendiri, pola prilaku, dan kepribadian tersendiri serta latar

belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Sekalipun dalam beberapa cabang olahraga, atlet harus melakukan secara berkelompok atau beregu, pertimbangan bahwa seorang atlet sebagai individu yang unik perlu tetap dijadikan landasan pemikiran.

Kondisi psikologis yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologis yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan. Memperhatikan hal tersebut, tugas seorang pelatih memang tidak ringan, apalagi atlet dalam waktu bertanding, akan selalu berada dibawah tekanan atau *stress*, baik *stress* fisik maupun *stress* mental yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan dan lain sebagainya.

Faktor psikologis yang difokuskan dalam penelitian ini adalah motivasi. Prestasi atlet dapat berkaitan dengan motivasi berprestasi karena motif merupakan penggerak dan dorongan manusia bertindak dalam melakukan sesuatu. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi yang optimal.

Bibit Atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Dalam pembelajaran aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu : 1) Pembinaan teknik (keterampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik, 4) Kematangan juara/mental.

Berbagai prestasi yang pernah diraih setiap atlet karate Sumut baik ditingkat nasional maupun dikanca internasional. Event selanjutnya yang akan diikuti atlet karate Sumut yaitu Pra-PON direncanakan bulan Oktober 2015 di Sumatera Utara (Medan). Pada pertandingan mendatang yang akan diikuti atlet karate Sumut bukanlah keseluruhan atlet senior yang sudah lama bergelut dibidang olahraga beladiri karate melainkan dari beberapa atlet ada atlet yang baru kali ini mengikuti PELATDA namun ada juga atlet yang sudah pernah mengikuti Kejurnas akan tetapi prestasi yang diraih belum sesuai dengan yang diharapkan.

Dari uraian di atas penulis merasa perlu ingin mengetahui sejauh mana profil kondisi fisik dan motivasi berprestasi keseluruhan atlet karate Sumut terutama atlet yang baru kali ini mengikuti event nasional sehingga penulis tertarik untuk

melakukan penelitian terhadap atlet karate Sumut dengan judul "Profil Kondisi Fisik

dan Motivasi berprestasi Atlet karate Sumut persiapan Pra-PON Tahun 2015".

KAJIAN TEORI

Hakikat Olahraga Bela Diri Karate

Olahraga beladiri karate adalah olahraga beladiri yang mengutamakan kekuatan anggota badan serta kecepatan gerak. Saat ini istilah karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji "*kara*" yang bermakna kosong dan "*te*" yang bermakna tangan. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata. Memang demikian adanya, bahwa karate tidak menggunakan senjata lain, selain senjata alam yang sudah ada dalam tubuh seperti tangan, lutut, kaki dan lain sebagainya.

Arti kata "*Do*" pada karate-do memiliki makna jalan atau arah.

Karate sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 1963 yang di bawa oleh para mahasiswa Indonesia yang baru pulang dari study di Jepang. Para mahasiswa ini kemudian membentuk perkumpulan karate yang bernama Persatuan Olahraga Karate-Do Indonesia (PORKI). Kini nama PORKI diganti menjadi FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia).

Teknik dasar atau Kihon dalam karate adalah sangat penting, lebih-lebih

bagi seorang pemula. Dari latihan teknik dasar inilah kita menyusun latihan-latihan bentuk karate selanjutnya. Walaupun ada sejumlah teknik khusus bagi atlit yang sudah memahami teknik dasar dan mau mengembangkan teknik yang lebih lanjut sebagai tuntutan karate, teknik lebih lanjut ini baru dapat tampil setelah kita memahami teknik dasar dengan baik. Denyut kehidupan karate adalah kumite atau perkelahian, tetapi jiwa dari kumite adalah Kihon (teknik dasar). (J.B.Sujoto 2002:54)

Dalam olahraga karate atlet harus menguasai teknik dasar. Diantara teknik dasar yang harus dikuasai tersebut adalah: teknik kuda-kuda (*dachi*), teknik tangkisan (*uke*), teknik pukulan (*tsuki*), dan teknik tendangan (*geri*).

Hakikat Kondisi Fisik.

Harsono (1988: 153), mengemukakan bahwa kondisi fisik memegang peran penting pada atlet saat mengikuti program latihan maupun pada saat bertanding. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, agar terwujud tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan

fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Sajoto (1988:57), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani dan komponen kesegaran motorik dari seorang atlet atau olahragawan.

Prestasi olahraga dapat dicapai apabila seseorang itu memiliki potensi dasar tubuh seperti kekuatan, *power* atau daya ledak, koordinasi gerak dan stamina. Selain itu didukung juga oleh ilmu-ilmu lain seperti fisiologi, Biomekanika, *sport medicine*, ilmu faal olahraga, ilmu gizi olahraga, anatomi belajar Gerak dan *Niesiologi*. Dengan adanya dukungan ini maka kemampuan dalam melakukan olahraga seseorang akan lebih baik. (Bompa : 1992:2)

Komponen-komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1998 : 58) yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*Endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan(*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*Agality*), ketepatan (*Accuracy*), dan kecepatan reaksi (*reaction Speed*)”

Harsono (1988 :100) menyatakan bahwa “perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amat penting oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak

dapat mengikuti langkah-langkah latihan berikutnya”. Beberapa komponen yang utama yang harus dikembangkan oleh atlet antara lain adalah daya tahan *cardiovaskuler*, daya tahan otot, kelenturan, kecepatan, stamina, kelincahan dan *power*.

Kekuatan (Strenght)

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dalam cabang olahraga karate ada beberapa anggota tubuh yang memerlukan kekuatan seperti lengan untuk kekuatan pukulan, tungkai untuk kekuatan tendangan, dan perut untuk menahan serangan lawan yang ditujukan ketubuh atlet. Untuk meningkatkan kekuatan otot atlet karate perlu dilakukan latihan yang memakai beban, dimana bisa beban anggota tubuh sendiri ataupun beban dari luar. Agar hasilnya lebih baik latihan tahanan haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga semaksimal mungkin. Demikian pula beban tersebut haruslah sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot lebih kuat.

Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kapasitas ketahanan organisme, atlet dalam melawan kelelahan dalam jangka waktu

kerja yang lama. Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih dalam waktu yang relatif singkat kondisinya telah kembali seperti sebelum latihan. Menurut pendapat Nurhasan (1986: 30), “daya tahan merupakan faktor yang menentukan prestasi olahraga”, daya tahan merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan.

Daya tahan adalah kemampuan otot untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama dan setelah berlatih dalam jangka waktu yang lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan yang diistilahkan dengan *strenght endurene* adalah kemampuan seluruh organisme tubuh untuk mengatasi lelah pada waktu melakukan aktivitas yang memerlukan *strenght* dalam waktu yang lama. Sedangkan pendapat Sajoto (1998: 30) menjelaskan, “daya tahan organ atlet untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama”.

Kecepatan (Speed)

Harsono (1988: 155), mengatakan bahwa “kecepatan dapat diartikan sebagai kualitas kondisi olahragawan yang memberikan kemungkinan untuk bereaksi secepat mungkin terhadap suatu rangsangan dan menampilkannya dalam suatu bentuk gerak secepat mungkin”. Kecepatan merupakan bagian ketiga terpenting setelah kekuatan dan daya tahan dalam pembinaan kondisi fisik olahragawan termasuk dalam olahraga karate.

Pada olahraga karate, kebutuhan akan kecepatan sebenarnya dominan pada kecepatan bergerak dan kecepatan reaksi. Hal ini disebabkan pada olahraga karate membutuhkan gerak yang lebih (terutama pada saat menyerang) termasuk menyerang menggunakan kaki.

Kelentukan (Flexibility)

Menurut pendapat Harsono (1988: 163) bahwa “kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, ligamen, dan tendon”. Sedangkan Sajoto (1988: 58) berpendapat bahwa “kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya, untuk melakukan gerakan aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-

otot, ligamen-ligamen dan sekitar persendian”.

Kelincahan (Agelity)

Sajoto (1998: 59) berpendapat bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah arah dalam posisi area tertentu”. Sedangkan menurut Harsono (1988: 67) mengemukakan bahwa “kelincahan adalah kombinasi dari kekuatan, kecepatan, ketepatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi *neuro muscular*.” Atlet yang lincah adalah atlet yang memiliki kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya kecepatan tetapi harus memiliki *fleksibilitas* yang baik dari sendi-sendi tubuh.

Daya Tahan Cardiorespiratori (Jantung paru)

Harsono (1988: 155) mengatakan bahwa “kemampuan aerobik atau daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan tertentu. Yang dimaksud adalah daya tahan jantung (*circulatory respiratory*).

Seorang atlet karate membutuhkan jantung dan paru yang kuat, karena atlet

menghabiskan banyak energi dalam waktu yang sangat singkat yaitu pada saat memukul, menendang dan membanting. Anaerobik adalah aspek lainnya dari kebugaran *cardiorespiratori* dan menyediakan energi untuk kegiatan berintensitas tinggi. Atlet dengan kebugaran anaerobik yang sangat baik dapat memukul, menendang dan membanting dengan kecepatan penuh dalam waktu yang sangat lama mengalami kelelahan yang berarti.

Daya Ledak Otot (Power)

Menurut Harsono (1988: 200) mengemukakan bahwa “power atau daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Selanjutnya dinyatakan bahwa “daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau kelompok otot untuk bekerja secara eksplosif, atau power adalah daya ledak juga merupakan komponen dari kesegaran jasmani, dimana pengukuran kekuatan yang diaplikasikan pada kecepatan. Dengan demikian bahwa daya ledak merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan untuk performa seorang atlet karate.

Sajoto (1998: 85) menyatakan, “daya ledak (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan

kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Daya ledak merupakan hasil paduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot”.

Hakikat Motivasi

Secara sederhana motivasi dapat diartikan sebagai suatu pendorong bagi seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Sudirman (2004:74) menyatakan bahwa kata “*motif*” diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai penggerak dari dalam dan didalam subjek untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Bahkan motif diartikan sebagai suatu kondisi intern atau kesiapan, berawal dari kata motif itu maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif.

Uno B (2008:3) berdasarkan asal katanya “motivasi yang artinya satu tujuan jiwa yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas tertentu dan mencapai tujuan tertentu. Namun pada intinya dapat disederhanakan bahwa motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu”. Sejalan dengan pendapat di atas menurut Sudirman (2004:85) menyatakan bahwa:

Motivasi berperan/ berfungsi: memberi dorongan/ semangat pada siswa untuk rajin belajar dan mengatasi kesulitan belajar, mengarahkan kegiatan belajar siswa satu tujuan tertentu yang berkaitan dengan masa depan, cita-cita, membantu siswa untuk mencari suatu metode belajar yang tepat dalam mencapai tujuan belajar yang diinginkan, motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi.

Menurut Mc. Donal dalam Sudirman (2010:74) bahwa “motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya feeling dan didahului dengan tanggapan terhadap dengan adanya tujuan”. Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donal ini mengandung 3 (tiga) elemen penting bahwa:

- 1) Motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi didalam sistem *neurophysiological* yang ada pada organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia (walaupun motivasi itu muncul dari dalam diri manusia), penampakannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia.
- 2) Motivasi ditandai dengan munculnya rasa/ *feeling* efeksi seseorang. Dalam ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan efeksi, dan emosi yang dapat menentukan tingkahlaku manusia.
- 3) Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respons dari

suatu efeksi, yaitu tujuan. Motivasi memang muncul dari diri manusia, tapi munculnya karena terangsang dorongan oleh adanya oleh unsur lain.

Selanjutnya Singgih (1996: 53) menyatakan bahwa “motivasi adalah kerja seseorang dan terbagi lagi 2 (dua) motivasi yaitu: ekstrinsik dan intrinsik, “motivasi ekstrinsik adalah kemampuan ataupun keinginan yang dari luar ataupun lingkungan seseorang yang disebabkan oleh ajakan atau bujukan orang lain atau disebabkan oleh karena obsesinya untuk menang”. Melihat pengertian tersebut menggambarkan bahwa seseorang melakukan sesuatu dapat dipengaruhi motivasi yang ada pada dirinya sendiri, sehingga setiap orang mempunyai tujuan yang hendak di capai yang dilakukan dengan sadar dan tidak sadar. Itulah salah satu sebab munculnya atau terjadinya motivasi dalam diri seseorang.

Uno B (2008 :1) menyatakan bahwa “pengertian motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku”. Harsono menyatakan bahwa:

Istilah motivasi mengacu kepada proses-proses yang bermaksud untuk mendorong orang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi. Motivasi adalah wujud yang tidak nampak pada orang dan tidak bisa diamati secara langsung, yang diamati adalah tingkahlakunya yang

merupakan akibat atau manifestasi dari adanya motivasi pada diri orang lain.

Bimo Walgito (2004:221) mengatakan bahwa “pada umumnya motivasi mempunyai siklus (melingkar), yaitu motivasi timbul, memicu perilaku tertuju kepada tujuan (*goal*), dan akhirnya setelah tujuan tercapai, motivasi itu terhenti. Tetapi ini akan kembali kepada keadaan semula apa bila ada sesuatu kebutuhan lagi”. Pada tahap pertama timbulnya keadaan pemicu (*driving state*). Istilah drive dorongan atau pemicu biasanya digunakan bila motif yang timbul itu berdasarkan kebutuhan biologisnya atau fisiologisnya. *Drive* ini timbul karena adanya kekurangan kebutuhan (*needs*). Misalnya dalam melakukan latihan, jika seseorang kurang dalam melakukan programnya, kebutuhan ini mendorong untuk terus melakukan program sampai puas.

Kemudian Djamarah (2011; 95) menyatakan bahwa “motivasi sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk suatu kegiatan nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Seseorang yang ingin memperoleh prestasi dalam kejuaraan adalah sebagai tujuan yang dicapai. Tujuan yang dicita-citakannya itu menjadi motivasi yang melahirkan kegiatan bagi

orang itu untuk mencapai dengan sekuat tenaga dan pikirannya.

Menurut Sudirman (2004: 10) “motivasi ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang yaitu: motivasi yang dilihat dari pembentukannya seperti motif bawaan dan motif yang dipelajari, motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik”. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak bagi seseorang untuk melakukan sesuatu tindakan dalam mencapai tujuan, motivasi adalah kebutuhan dasar yang menggerakkan seseorang untuk bertingkah laku yang dibangkitkan dan diarahkan oleh kebutuhan-kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan fisiologi, rasa aman, rasa cinta, penghargaan kualitas diri dan kebutuhan estetika.

Motivasi Dilihat dari Dasar Pembentukannya

Motif-motif bawaan

Motif bawaan ini merupakan motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi ada tanpa dipelajari. Sebagai contoh: dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, untuk bekerja dan untuk beristirahat.

Motif-motif dipelajari

Motif ini merupakan motif yang timbul karena dipelajari. Sebagai contoh:

dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan.

Motivasi Ekstrinsik dan Intrinsik

Menurut Harsono (1988:250) ditinjau dari karakteristiknya, motivasi dapat berfungsi sebagai motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik.

1. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi Ekstrinsik berfungsi karena adanya rangsangan dari luar diri seseorang. Misalnya, seseorang terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik-baiknya disebabkan karena (a) menariknya hadiah-hadiah yang dijanjikan kepadanya bila dia menang, (b) karena perlawatan keluar negeri, (c) karena akan dipuji orang, (d) karena akan menjadi berita dikoran-koran dan TV, (e) karena ingin mendapatkan status dimasyarakat dan sebagainya. Mudah kiranya ditarik kesimpulan bahwa, apa bila pada suatu saat tidak disediakan hadiah-hadiah tersebut atau tidak ada janji-janji yang mutlak maka dorongan, semangat dan usaha untuk berprestasi akan minim atau tidak akan timbul pada orang tersebut. Dalam dunia olahraga, motivasi ekstrinsik sering pula disebut *competitive motivation*, oleh dorongan untuk bersaing dan untuk menang dan memengang peranan lebih besar dari pada rasa kepuasan karena telah berprestasi baik.

Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dalam diri individu sendiri. Misalnya seseorang yang berusaha untuk semakin meningkatkan kepiatarannya, kemampuannya dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya. Dia tidak akan peduli karena prestasinya nanti dia akan mendapat pujian, medali atau hadiah-hadiah lainnya atau tidak, yang penting baginya adalah kepuasan diri. Oleh karena itu orang dengan motivasi intrinsik biasanya tekun dalam memperdalam ilmu.

Aktivitas yang terdorong oleh motivasi intrinsik biasanya bertahan lebih lama dibandingkan dengan aktivitas yang terdorong oleh motivasi ekstrinsik tersebut. Oleh karena itu sebaiknya motivasi intrinsik inilah yang harus dapat ditumbuhkan dalam diri atlet untuk setiap aktivitas. Akan tetapi, motivasi intrinsik sering kali tidak ada atau sukar ditumbuhkan pada atlet-atlet. Dalam keadaan demikian, jadi kalau motivasi intrinsik tidak ada, maka kita harus dapat menumbuhkan motivasi ekstrinsik pada atlet.

Komponen dari Motivasi

Komponen dari motivasi dibagi atas dua yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik adalah faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu hal yang datang dari dalam diri sendiri.

Indikator-indikator yang terdapat dalam faktor intrinsik adalah:

Sifat pribadi

Sifat-sifat kepribadian bukanlah hal yang bersifat tetap, tetapi dapat berubah dan dapat dipengaruhi Ogilvie (1973). Salah satu instrumen atau alat tes yang digunakan untuk mengukur sifat-sifat kepribadian yang banyak digunakan para ahli psikologi adalah "*The Cattell 116 Personality factor Inventory*". Instrumen yang disusun Cattell (1965) tersebut didasarkan atas pendekatan multidimensional untuk mengetahui profil seseorang yaitu dengan mengukur sifat-sifat; keterbukaan, inteligensi, sifat merendahkan diri, ketenangan dan kelincahan, kecenderungan berfikir dengan merasa, mudah percaya atau curiga, konservatif atau suka bereksperimen, rileks atau tegang, mudah terpengaruh perasaan atau memiliki stabilitas emosional, kecerdikan dan

ketelitian, sifat pemalu atau berani, tenang atau mudah kawatir, sifat tergantung pada kelompok atau pribadi.

Motif- motif

Motif merupakan dorongan dalam diri manusia yang timbul dikarenakan adanya kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi oleh manusia tersebut. Klasifikasi menurut Maslow (1970: 20) yang mengemukakan teori kebutuhan dasar manusia, ada lima kebutuhan dasar yang bersifat hirarkis yaitu:

- 1) Kebutuhan mempertahankan hidup (*psyhological needs*)
- 2) Kebutuhan rasa aman (*safety needs*)
- 3) Kebutuhan ketergabungan dan cinta kasih (*belongingness and love needs*)
- 4) Kebutuhan harga diri (*esteem needs*)
- 5) Kebutuhan aktualisasi diri (*needs for self-actualization*)

Pemikiran

Pemikiran adalah pertimbangan bagus tidaknya dampak suatu hal untuk diri sendiri. Pemikiran positif adalah cara pemikiran yang menjuruskan kearah keupayaan dan bukan ketidak upayaan. Pada dasarnya, ia melihat pada aspek yang baik dan membina. Manfaat dari pemikiran positif adalah:

- a. Pada keseluruhannya anda akan merasa bahagia
- b. Anda akan disenangi dan dihormati

- c. Anda akan mudah mendapat kawan
- d. Anda akan menjalin hubungan sosial yang baik
- e. Anda berupaya untuk menangani stress dengan menjadikan keadaan negative sebagai peluang untuk anda belajar
- f. Anda cenderung melihat kebaikan orang lain dan ini akan mengelakkan wujud permusuhan diantara anda dan orang lain.

Perasaan

Perasaan adalah respon yang dipelajari tentang sebuah keadaanemosi dilingkungan atau kebudayaan tertentu. Perasaan dapat diartikan berbeda dengan emosi dalam pengertian emosi yang bersifat universal.

a) Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik adalah faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu hal yang datang dari lingkungan sekitar. Indikator-indikator yang terdapat dalam faktor ekstrinsik adalah :

- a. Pengalaman : Pengalaman ialah hasil persentuhan alam dengan panca indra manusia. Berasal dari kata pengalam-an. Pengalaman memungkinkan seseorang menjadi tahu ini kemudian disebut pengetahuan.

- b. Pengetahuan Sekitar : Keadaan sekeliling tempat kita berada yang bisa memberikan kesan positif maupun negatif.
- c. Pengetahuan : Pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan
- d. Hambatan : Rintangan yang datang dari luar diri sendiri.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Kondisi Fisik Karateka Pra – PON Sumatera Utara Tahun 2015

Untuk meraih prestasi dalam cabang olahraga bela diri karate tentu membutuhkan kerja keras dan pengorbanan dari setiap pelakunya. Seorang karateka harus mempunyai teknik karate yang baik yaitu tendangan, pukulan dan juga tangkisan. Untuk mendukung kemampuan teknik dan taktik bertanding dibutuhkan kondisi fisik yang baik sehingga taktik bermain dapat terlaksana dengan main dan pertandingan dapat dimenangkan. Kondisi fisik tersebut harus dilatih secara terus menerus dan selalu diperhatikan perkembangannya sehingga program latihan yang diberikan tidak salah atau bahkan menurunkan kemampuan atlet itu sendiri. Dalam Karate terdapat beberapa kondisi fisik yang penting untuk dilatih sehingga mendukung kemampuan pada saat bertanding. Kondisi fisik tersebut adalah

diperoleh manusia melalui pengamatan akal. kecepatan, daya tahan anaerobik, daya tahan otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu, daya eksplosive otot tungkai, kelentukan dan daya tahan aerobik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik dan motivasi berprestasi atletkarate Pra – PON Sumatera Utara Tahun 2015. Hasil penelitian kondisi fisik atletkarate Pra – PON Sumatera Utara Tahun 2015 secara keseluruhan berada pada kategori kurang. Hal ini menjadi tugas berat bagi atlet, pelatih dan juga pengurus cabang olahraga karate dimana untuk mengejar target yang telah ditetapkan kemampuan atlet masih dalam kategori kurang. Perlu perhatian yang lebih untuk meningkatkan kondisi fisik tersebut dengan program latihan yang baik sehingga peningkatan kondisi fisik tersebut bisa signifikan sebelum pertandingan pra – PON dilaksanakan nantinya.

Adapun hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kecepatan yang dimiliki oleh karateka secara keseluruhan masih kurang sehingga perlu untuk diperbaiki. Kecepatan sangat penting dalam karate. Seorang karate perlu untuk bergerak cepat ke depan, ke samping kiri, ke samping kanan untuk menghindari serangan lawan dan juga perlu untuk mengambil posisi yang tepat menyerang lawan sehingga satu serangan yang dilakukan selalu menghasilkan angka. Disarankan untuk meningkatkan kecepatan atletkarate Pra – PON Sumatera Utara Tahun 2015 agar melakukan latihan lari jarak pendek secara berkesinambungan hingga terjadi peningkatan pada kecepatan mereka.

Selanjutnya hasil tes dan pengukuran kondisi fisik terhadap daya tahan anaerobik atletkarate Pra – PON Sumatera Utara Tahun 2015 menunjukkan secara keseluruhan masih dalam kategori kurang. Daya tahan aerobik menjadi hal yang penting dalam karate dimana pertandingan karate berlangsung selama 3 menit. Pada saat melakukan serangan mulai dari persiapan serangan, melakukan serangan hingga kembali ke posisi siap membutuhkan daya tahan anaerobik.

Dengan kemampuan anaerobik yang tinggi maka karateka bisa melakukan serangan dalam satu tarikan nafas dan mengurangi kerja paru – paru dalam pengertian serangan yang dilakukan akan lebih ringan dan mudah untuk dilakukan. Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan anaerobik dilakukan dengan latihan akselerasi ataupun deselerasi. Dapat juga dilakukan dengan latihan – latihan daya tahan otot dengan durasi waktu dibawah 1 menit.

Daya tahan otot perut atletkarate PraPON Sumatera Utara Tahun 2015 secara keseluruhan termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa daya tahan otot perut mereka sudah berada pada keadaan rata-rata atlet nasional. Walaupun demikian untuk dapat menjadi juara tentu tidak cukup kemampuan tersebut hanya sampai pada batas rata-rata, masih perlu ditingkatkan agar daya tahan otot perut tersebut meningkat. Daya tahan otot perut perlu dalam olahraga karate dimana seorang pemain akan melakukan gerakan menendang dan memukul secara berulang-ulang. Tenaga pada saat memukul dan menjadi penyeimbang gerakan adalah otot perut sehingga diperlukan otot perut yang kuat dan tahan melakukan gerakan yang sama

secara berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan. Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot perut adalah variasi latihan sit up dan juga melatih core.

Hasil tes dan pengukuran daya tahan otot lengan dan bahu atlet karate Pra – PON Sumatera Utara Tahun 2015 termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa daya tahan otot lengan dan bahu mereka masih berada pada nilai rata – rata. Hal tersebut menjadi sulit untuk meraih juara jika kondisi fisik yang dimiliki hanya rata-rata dan tidak bisa lebih baik dari kondisi fisik lawan. Daya tahan otot lengan dan bahu menjadi pusat penyaluran tenaga dimana kecepatan dan daya ledak otot lengan bekerja pada kelompok otot ini. Karena hal tersebut perlu kiranya daya tahan otot lengan dan bahu lebih baik agar dalam pertandingan atlet lebih mudah melakukan serangan dengan tangan karena didukung oleh kondisi fisik yang baik. Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan otot bahu dan lengan adalah push up, berjalan dengan bertumpu hanya pada kedua tangan dan juga bentuk latihan yang lainnya dengan menggunakan alat fitness.

Hasil penelitian daya eksplosive otot tungkai menunjukkan bahwa atlet karate PraPON Sumatera Utara Tahun 2015 secara keseluruhan berada pada kategori kurang. Untuk melakukan tendangan yang kuat dan cepat sehingga serangan tersebut tidak dapat dihindari atau ditepis oleh lawan dibutuhkan daya eksplosive otot tungkai sehingga serangan dapat dilakukan dengan sangat cepat dan kuat. Untuk meningkatkan daya eksplosive otot tungkai atlet karate PraPON Sumatera Utara Tahun 2015 perlu melakukan latihan – latihan yang eksplosive seperti bentuk-bentuk latihan plyometrik untuk otot tungkai.

Kelentukan atlet karateka Pra PON Sumatera Utara Tahun 2015 berada dalam kategori baik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kelentukan mereka telah berada di atas rata-rata, tetapi walaupun demikian setiap karateka harus dapat meningkatkan kelentukan tersebut menjadi sangat baik agar lebih mendukung pelaksanaan teknik dan taktik pada saat pertandingan berlangsung. Latihan yang disarankan untuk dilakukan oleh atlet karate PraPON Sumatera Utara Tahun 2015 adalah melakukan peregangan yang maksimal pada segala sendi tubuh

sebelum dan sesudah latihan berlangsung.

Hasil tes dan pengukuran kondisi fisik daya tahan aerobik atlet PraPON Sumatera Utara Tahun 2015 berada pada kategori kurang. Keadaan ini menunjukkan bahwa daya tahan aerobik mereka masih dibawah rata-rata sehingga akan sangat sulit untuk mengharapkan juara dengan kondisi seperti ini. Pelatih harus lebih pro aktif dan tegas untuk dapat melatih daya tahan atlet karate Pra PON Sumatera Utara Tahun 2015 dan juga atlet harus menjaga kondisi yang sudah ada sehingga tidak semakin buruk. Beberapa bentuk latihan daya tahan aerobik adalah farlex, continius run, lari akselerasi, lari deselerasi dan bentuk latihan lainnya. Daya tahan penting dalam olahraga beladiri karate dimana pemain berada di arean pertandingan selam 3 menit setiap sesi. Selam 3 menit tersebut atlet harus bergerak cepat ke segala penjuru untuk menghindari atau melakukan serangan hal tersebut membutuhkan daya tahan aerobik yang baik.

Motivasi Berprestasi Karateka Pra – PON Sumatera Utara Tahun 2015

Hasil dari penelian tentang motivasi berprestasi atletkarate PraPON Sumatera Utara Tahun

2015secarakeseluruhansudahtermasukke dalam motivasi yang tinggiwalaupun demikian pelatih dan pengurus masihperlumemberikan motivasi kepada karateka sehingga motivasi mereka untuk menjadi juara tetap tinggi. Dengan demikian atletlebihseriusdalam latihan juga pada saat bertanding sehinggabisamencapai target yang telahditetapkan. Motivasi berprestasi dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik atletkarate PraPON Sumatera Utara Tahun 2015 sudah termasuk dalam katategori yang tinggi. Tetapi hal tersebut sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar sehingga motivasi tersebut bisa sewaktu-waktu menjadi rendah untuk inti pelatih perlu mengingatkan setiap atlet untuk memberikan motivasi secara persenal sehingga karateka merasa lebih diperhatikan dan bisa meningkatkan dan mempertahankan motivasi yang telah dimilikinya. Motivasi ekstrinsik atletkarate Pra – PON Sumatera Utara Tahun 2015 juga termasuk dalam kategori tinggi. Hal tesbut perlu diperahankan dengan memberikan intesive atau hadiah jika pencapaian atlet melebihi target yang telah ditetapkan dengan demikian atlet merasa tertantang untuk mengeluarkan dan meningkatkan kemampuan maksimalnya.

KESIMPULAN

Dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi fisik atlet karate Pra PON Sumatera Utara tahun 2015 secara

keseluruhan berada pada kategori kurang.

2. Motivasi berprestasi atlet karate Pra PON Sumatera Utara tahun 2015 secara keseluruhan berada pada kategori tinggi.

SARAN

1. Agar pelatih lebih fokus untuk meningkatkan kondisi fisik atlet secara keseluruhan. Tetapi yang mendapatkan perhatian khusus dan harus segera dibenahi adalah kecepatan, daya tahan anaerobik, daya tahan otot perut, daya eksplosive otot tungkai dan daya tahan aerobik

2. Pengurus, pelatih dan atlet karate Pra PON Sumatera Utara tahun 2015 agar

bersamasama memberikan perhatian lebih terhadap motivasi untuk berprestasi dimana kondisi ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan permasalahan yang dialami oleh atlet selama latihan dan juga pada saat pertandingan sehingga perlu diberikan pengertian dan arahan yang dapat menyakinkan atlet

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta.Rineka cipta
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Penyusun Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka belajar
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Grate Waitz. (1984). *Mengatasi Ketengangan Bersama Grate Waitz. (Conquer*
- Gunarsa, Singgih. D.(2004).*Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta, PT. BPK Gunung Mulia
- Hadi, Sutrisno. (1981). *Statistika Jilid II. Jakarta*, Yayasan Penerbit Psikologi UGM
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta, Tambak Kesuma
- Husdarta, H.-S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung, ALFABETA
- J.B.Sujoto. (2002). *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta, PT Gramedia
- KONI Pusat. (1999). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta
- Pusat pembinaan Pengembangan Bahasa. (1990) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.-Jakarta, Balai Pustaka
- Sudirman. 2004. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta.P.T Gafindo Persada
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarisito