

**TINGKAT MOTIVASI ATLET KARATE DI DOJO DLHK DALAM
MENGIKUTI LATIHAN DIMASA PANDEMI COVID-19**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Ismalia Aleyda Putri
1711040022



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2021**

PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**TINGKAT MOTIVASI ATLET KARATE DI DOJO DLHK DALAM
MENGIKUTI LATIHAN DIMASA PANDEMI COVID-19**

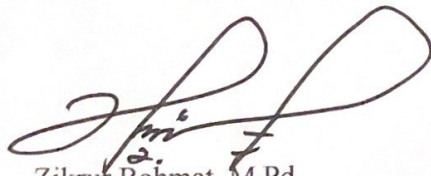
diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

Ismalia Aleyda Putri
NIM. 1711040022

Skripsi ini telah diujikan pada tanggal 22 Mei 2021 dan telah di sempurnakan
berdasarkan saran dan masukan komisi penguji.

Ketua/Pembimbing I/Penguji IV,



Zikruf Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Sekretaris/Pembimbing II/Penguji III,



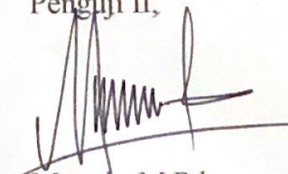
Tuti Sarwita, M.Pd
NIDN. 1308028702

Penguji I,



Fitriati, M.Ed
NIDN. 0101018304

Penguji II,

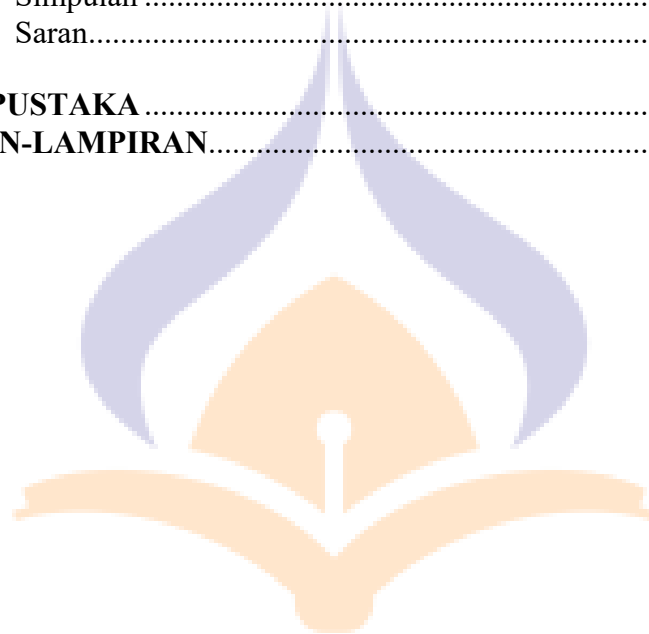


Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Penelitian	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Pertanyaan Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Motivasi	7
2.1.1 Pengertian Motivasi	7
2.1.2 Jenis Motivasi	8
2.1.3 Ciri-ciri Motivasi	12
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi	15
2.2 Hakikat Latihan	17
2.2.1 Pengertian Latihan	17
2.2.2 Ciri-ciri Latihan	18
2.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan	19
2.2.4 Prinsip-prinsip Latihan	21
2.3 Hakikat Karate	22
2.3.1 Pengertian Karate	22
2.3.2 Sejarah Karate	23
2.3.3 Teknik Karate	25
2.4 Pengetian Pandemi Covid-19	27
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan	29
2.6 Kerangka Berfikir	39
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	42
3.2 Latar Penelitian	43

3.3 Data dan Sumber Data Penelitian.....	43
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	44
3.5 Keabsahan Data.....	47
3.6 Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	49
4.2 Pembahasan.....	61
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	65
5.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	70



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	41
Gambar 4.1 Diagram Hasil Penelitian Aspek Pengetahuan.....	51
Gambar 4.2 Diagram Hasil Penelitian Aspek Pencapaian	52
Gambar 4.3 Diagram Hasil Penelitian Aspek Stimulasi	53
Gambar 4.4 Diagram Hasil Penelitian Aspek Metode Latihan	55
Gambar 4.5 Diagram Hasil Penelitian Aspek Pelatih	56
Gambar 4.6 Diagram Hasil Penelitian Aspek Sarana dan Prasarana	57
Gambar 4.7 Diagram Hasil Penelitian Aspek Lingkungan	59
Gambar 4.8 Diagram Hasil Penelitian Aspek Penghargaan.....	60

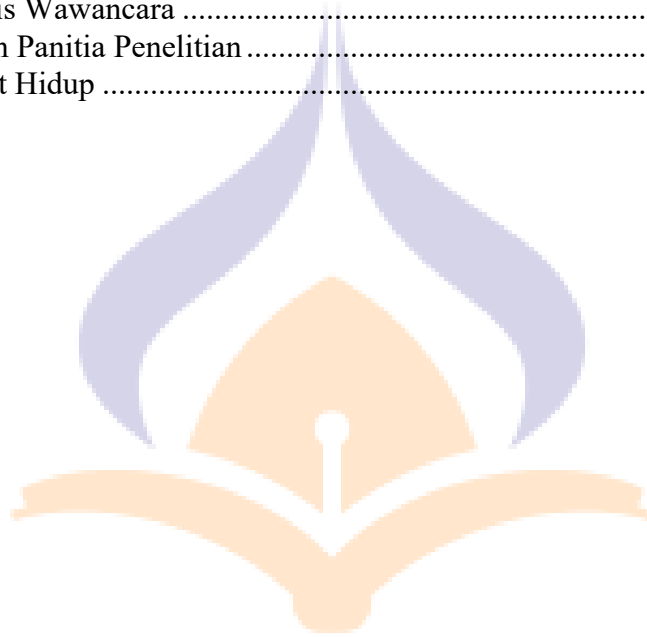


DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Angket.	46
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Wawancara.	47
Tabel 4.1 Diskripsi Stasistik Tingkat Motivasi Atlet Karate di Dojo DLHK dalam Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Aspek Pengetahuan	50
Tabel 4.2 Diskripsi Stasistik Tingkat Motivasi Atlet Karate di Dojo DLHK dalam Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Aspek Pencapaian.....	52
Tabel 4.3 Diskripsi Stasistik Tingkat Motivasi Atlet Karate di Dojo DLHK dalam Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Aspek Stimulasi.....	53
Tabel 4.4 Diskripsi Stasistik Tingkat Motivasi Atlet Karate di Dojo DLHK dalam Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Aspek Metode Latihan	54
Tabel 4.5 Diskripsi Stasistik Tingkat Motivasi Atlet Karate di Dojo DLHK dalam Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Aspek Aspek Pelatih	56
Tabel 4.6 Diskripsi Stasistik Tingkat Motivasi Atlet Karate di Dojo DLHK dalam Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Aspek Sarana dan Prasarna	57
Tabel 4.7 Diskripsi Stasistik Tingkat Motivasi Atlet Karate di Dojo DLHK dalam Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Aspek Lingkungan	58
Tabel 4.8 Diskripsi Stasistik Tingkat Motivasi Atlet Karate di Dojo DLHK dalam Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Aspek Penghargaan	59
Tabel 4.9 Hasil Rekapitulasi Perhitungan Persentase, Jawaban Responden dan Indek %.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi	70
2. Surat Izin Penelitian dari Ketua STKIP BBG Banda Aceh	71
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Dojo DLHK	72
4. Rekapitulasi Hasil Jawaban Responden.....	73
5. Foto Dokumentasi Penelitian	80
6. Formulir Angket.....	80
7. Formulir Wawancara	82
8. Susunan Panitia Penelitian	83
9. Riwayat Hidup	84



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat, bahkan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. (Giriwijoyo, 2005: 30).

Menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Bab II pasal 4 menetapkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Kemudian pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan

teknologi keolahragaan yang lebih modern. Adapun tujuan dari olahrag prestasi adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga (Kristiyanto, 2012: 12).

Untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, maka atlet harus melalui tahapan latihan. Tanpa adanya latihan atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mendapatkan puncak prestasi yang sudah ditargetkan. Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan yang bertanding. Serangkaian latihan tersebut harus berjalan secara kontinyu sesuai dengan program latihan yang sudah disusun dan diterapkan oleh pelatih. Dalam latihan ini peran atlet dan pelatih harus mempunyai hubungan yang mampu menyelaraskan tujuan dan melaksanakan peran sesuai dengan peran masing-masing (Sukadiyanto, 2005: 9).

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari negara jepang. Seni beladiri karate diciptakan oleh Gichin Funakoshi dimana seorang karate menggunakan tangan kosong untuk melumpuhkan musuhnya. Karate-do jika diartikan secara harfiah mempunyai arti kara berarti kosong, langit atau cakrawala te berarti tangan yang menyerupai alat fisik utama do berarti jalan seni perkasa. Dengan

demikian karate-do dapat diartikan sebagai teknik seni perkaasa yang memungkinkan seorang bela diri tanpa senjata (Nakayama, 1995:26). Selain untuk membeladiri karate untuk olahraga kesehatan dan olahraga prestasi, untuk mendapatkan prestasi yang baik atlet harus mempunyai kihon yang baik pula, Kihon secara harfiah adalah pondasi, awal, akar (Nakayama, 1995: 42) sedangkan dalam bahasa jepang diartikan sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentukan sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian beberapa teknik besar atau sebagai bentuk baku yang menjadi acuan dasar dari semua teknik.

Dojo DLHK Aceh merupakan wadah minat bakat yang berada di Kota Banda Aceh yang mengembangkan prestasi dicabang olahraga karate yang dilatih oleh Sensei Sarah Fani. Keberadaan Dojo DLHK menjadi salah satu sarana strategis dalam pembinaan olahraga karate. Dalam seminggu Dojo DLHK melakukan latihan sebanyak 2 kali yaitu pada sabtu sore dan minggu pagi yang bertempat di lapangan DLHK. Pada masa pandemi COVID-19 pelaksanaan latihan di Dojo DLHK diliburkan sementara dikarenakan adanya peraturan lockdown yang terhitung dari bulan April sampai bulan Juni demi mengurangi penyebaran virus corona, segala kegiatan latihan dilaksanakan secara mandiri sesuai dengan arahan pelatih. Dipertengahan bulan Juni pemerintah mengeluarkan kembali peraturan baru yaitu “ New Normal ” dan Dojo DLHK melakukan latihan kembali dengan menggunakan protokol kesehatan, padahal kebanyakan dojo-doj diAceh belum memulai kembali latihan.

Salah satu hal yang mempengaruhi prestasi dari seorang atlet yaitu motivasi, baik motivasi dari dalam diri atlet itu sendiri, dari orang tua, dari pelatih,

dan dari lingkungan dimana atlet tersebut melakukan aktivitas. Motivasi merupakan dorongan dan kekuatan dalam diri seseorang untuk melakukan tujuan tertentu yang ingin dicapainya. (Hamzah B. Uno, 2008: 8). Menurut Singgih Gunarsa (2008: 50) motivasi dibagi menjadi dua yaitu motivasi yang timbul dari dalam diri atlet (*Intrinsik*), dan motivasi yang timbul dari luar diri atlet (*Ekstrinsik*). Motivasi merupakan suatu hal yang penting yang harus dimiliki oleh seorang individu atau atlet karena motivasi dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang ingin dicapai. Motivasi berperan memberikan dorongan kepada individu dalam mencapai tujuan dan keinginannya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dari 5-19 Oktober 2020 pada Dojo DLHK masih banyak atlet yang berlatih di Dojo DLHK belum sadar betul tentang pentingnya motivasi yang timbul dari dalam dirinya, misalnya seperti atlet datang latihan tidak tepat waktu, jarang berangkat, ketika pelatih utama berhalangan hadir mereka melaksanakan programnya seandainya sendiri, melakukan latihan karena tuntutan akademik, apabila diberi materi latihan berat atlet selalu mengeluh, bahkan alasan sakit agar mendapatkan ijin tidak ikut melaksanakan program tersebut, bahkan ada yang ijin untuk tidak berangkat latihan. Kejadian semacam itu tidak dilakukan oleh semua atlet, hanya sebagian saja yang melakukannya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui mengenai: “***Tingkat Motivasi Atlet Karate di Dojo DLHK dalam Mengikuti Latihan dimasa Pandemi Covid-19***”.

1.2 Fokus Penelitian

Dengan bertitik tolak dari latar belakang masalah diatas maka yang menjadi fokus penelitian dalam penelitian ini adalah: Bagaimana motivasi atlet di Dojo DLHK dalam mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana motivasi atlet di Dojo DLHK dalam mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19?.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitiaandan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui motivasi atlet di Dojo DLHK dalam mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

Hasil Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan maupun kesehatan yang terkait dengan motivasi atlet dalam mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan peneliti selanjutnya.

1.5.2 Secara Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

2. Bagi Pelatih

Dapat menjadi masukan untuk mengoptimalkan motivasi atlet dalam mengikut latihan selama masa covid-19 .

3. Bagi Atlet

Sebagai kajian dan rekomendasi bagi para atlet Dojo DLHK dalam upaya meningkatkan motivasi latihan.

1.6 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian maka yang menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimana motivasi atlet di Dojo DLHK dalam mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19?.