

Penyebab Menurunnya Motivasi Atlet dalam Mengikuti Latihan Tarung Derajat Di Satlat Opel Lubuk Buaya Kota Padang

Ade Putri^{1*}, Alnedral², Hendri Irawadi³, Desi Purnama Sari⁴

^{1.2.3.4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: adep66300@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya motivasi atlet Tarung Derajat, sehingga menyebabkan menurunnya prestasi atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab menurunnya motivasi atlet dalam mengikuti latihan Tarung Derajat di Satlat Opel Lubuk Buaya Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022, di satlat Opel Lubuk Buaya Kota Padang. Populasi dalam penelitian sebanyak 11 orang, yang terdiri dari 8 atlet laki-laki dan 3 atlet perempuan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan dari 11 atlet diwawancarai sekian orang mengatakan bahwa penyebab atlet malas latihan disebabkan karena: program latihan (9%), kehadiran pelatih (27%), jadwal latihan (18%) dan berkurang jumlah atlet (45%). Rata-rata yang menyebabkan motivasi atlet menurun disebabkan oleh kondisi latihan yang tidak mendukung seperti; Program latihan yang belum optimal, jadwal latihan yang tidak fleksibel, kehadiran pelatih yang tidak konsisten dan penurunan jumlah atlet merupakan salah satu utama yang berdampak pada motivasi atlet.

Kata kunci: Motivasi Atlet, Tarung Derajat

The Cause of the decreased motivation of athletes in participating in Training Tarung Derajat at the Satlat Opel Lubuk Buaya Kota Padang

ABSTRACT

The problem in this research is the low motivation of Tarung Derajat athletes, which causes a decrease in athlete performance. The purpose of this research is to determine the causes of decreased athlete motivation in participating in Tarung Derajat training at the Opel Lubuk Buaya Satlat, Padang City. This type of research is qualitative research. This research was carried out in August 2022, at the Opel Lubuk Buaya satlat, Padang City. The population in the study was 11 people, consisting of 8 male athletes and 3 female athletes. The instruments used in this research were observation, interviews and documentation. Data analysis techniques use data reduction analysis, data presentation and drawing conclusions. Based on the research results, it can be concluded that from the 11 athletes interviewed, several people said that the reason athletes were lazy about training was due to: training program (9%), presence of a coach (27%), training schedule (18%) and reduced number of athletes (45%). On average, what causes athletes' motivation to decrease is caused by unsupportive training conditions such as; Suboptimal training programs, inflexible training schedules, inconsistent presence of coaches and a decrease in the number of athletes are one of the main impacts on athlete motivation.

Keywords: Athlete Motivation, Tarung Derajat

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah

berolahraga, hal ini merupakan salah satu diantara cara utama untuk mengurangi stres. Selain itu, olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan, untuk menghasilkan sistem kekebalan tubuh dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. Olahraga bukan hanya sekedar untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, akan tetapi olahraga juga merupakan sebagai ajang pembentukan prestasi dan sumber pencarian. Menurut (Setiawan, 2018) Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana. Sedangkan Menurut (Masrun, 2016) arti prestasi menjelaskan yaitu suatu kegiatan usaha yang dilaksanakan diri atlet sendiri agar menyelesaikan target yang ingin dicapai.

Tarung Derajat secara harfiah berarti sebuah upaya perjuangan diri untuk meraih/mencapai derajat atau harkat martabat kemanusiaan yang berkehormatan selayaknya manusia yang berhakekat manusia. Secara realistis dan rasional terutama pada upaya penguasaan dan penerapan 5 (lima) daya gerak moral, yaitu: kekuatan–kecepatan–ketepatan– keberanian–keuletan pada sistem ketahanan diri yang agresif dan dinamis pada bentuk-bentuk gerak pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kunci, hindaran dan gerak anggota tubuh penting lainnya yang terpola pada teknik, taktik, dan strategi bertahan dan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu ilmu olahraga seni beladiri (Drajad, 2013). Menurut (Alnedral, 2016) Beladiri Tarung Derajat adalah bentuk latihan beladiri yang diprakarsai oleh Sang Guru H. Achmad Dradjat (dari Indonesia) yang juga disebut Beladiri Tarung Derajat Mortal Ghada (BTDMG) dengan mensinergikan Otot, Otak, dan Nurani. (Dörnyei & Ushioda, 2013) juga berpendapat bahwa Olahraga beladiri tarung derajat adalah olahraga yang memerlukan kemampuan fisik yang kuat karena olahraga ini adalah olahraga yang menganut aliran *full body*. (Sari, 2021) Olahraga Beladiri Tarung Derajat memiliki karakter bertarung Full Body Contact atau tarung bebas dan membutuhkan mental yang kuat untuk menghadapi lawan-lawannya. Berdasarkan uraian diatas maka dapat kita simpulkan bahwa tarung derajat adalah seni beladiri yang memanfaatkan kemampuan daya gerak otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional dengan melatih teknik, taktik dan strategi bertahan dan menyerang secara praktis dan efektif

Salah satu cara yang dapat digunakan memahami kompleksitas manusia adalah dengan analisis kebutuhannya yang beraneka ragam. Dibalik keanekaragaman manusia

terdapat satu dorongan yang sangat mempengaruhi kehidupan manusia yaitu motivasi. Menurut (Indra & Marheni, 2020) Motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong perilaku individu dalam memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu. (Dickinson, 1995) motivasi Atlet dapat didorong melalui kemampuan pribadi mereka dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk bertanggung jawab atas apa yang mereka yakini dalam berlatih. (Haldorson, Pdf, n.d.) menegaskan bahwa tidak ada prestasi tanpa motivasi. (Arwandi, 2002) juga mengemukakan pendapat bahwa Motivasi merupakan dorongan yang timbul pada diri seseorang untuk berperilaku dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut (Ciampa, 2014) motivasi merupakan prasyarat yang diperlukan untuk keterlibatan siswa dalam semua jenis pembelajaran aktivitas.

Menurut chan (Volume, 2020) 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. (Schwarz, 2007) Motivasi intrinsik adalah motivasi untuk menjadi aktif atau efektif, dan tidak memerlukan rangsangan dari luar. Sedangkan menurut (Mardhatillah, 2019) Motivasi instrinsik ialah motivasi yang timbul atas kehendak diri sendiri. Menurut (Yuliasari, 2013) bahwa Motivasi ekstrinsik adalah dorongan atau motif yang berasal dari luar individu untuk melakukan sesuatu, karena adanya rangsangan dari luar atau tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan Menurut (Hendri et al., 2020) Tujuan motivasi adalah mendorong manusia untuk menggerakkan dan menggugah seseorang agar keinginan dan kemauannya timbul untuk melakukan sesuatu sehingga memperoleh hasil dan pencapaian tertentu. (Benabou, 2003) motivasi ekstrinsik (pengaruh luar) kadang-kadang dapat bertentangan dengan motivasi intrinsik (pengaruh dalam). Berdasarkan kutipan pendapat para ahli diatas jadi perlu ditegaskan, bahwa motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik ini sama-sama memiliki peran yang penting bagi seseorang dalam mencapai tujuannya. (Rojiun, 2020) Minat sebagai pendorong bagi seseorang untuk melakukan aktivitas yang disukai.

Ada banyak sekali faktor yang berpengaruh terhadap tinggi rendahnya motivasi, beliau menjelaskan bahwa ada 4 dimensi dari motivasi. Dimensi-dimensi tersebut adalah: atlet sendiri, hasil penampilan, suasana pertandingan, dan tugas atau penampilan, (Masrun, 2016). Motivasi memegang peranan yang penting dalam

olahraga prestasi. Motivasi adalah faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu (Atradin, 2017). Seorang atlet harus mampu menjaga motivasinya agar tetap dalam level yang tinggi baik dalam proses latihan maupun pada saat menjalani pertandingan. (Gunnarsdottir et al., 2011) menegaskan bahwa tidak ada prestasi tanpa motivasi. Motivasi merupakan salah satu konsep psikologi yang paling banyak digunakan dalam olahraga (Parfit, 1997).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam penyebab menurunnya motivasi atlet dalam mengikuti latihan Tarung Derajat di Satlat Opel Lubuak Buaya Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 2 Agustus hingga 29 Agustus 2022 di Satlat Opel Lubuak Buaya, yang terletak di Kota Padang, Sumatera Barat. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet yang telah berhenti berlatih atau sudah tidak aktif lagi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami penyebab menurunnya motivasi atlet dalam mengikuti latihan.

Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 11 orang yang terdiri dari 8 atlet laki-laki dan 3 atlet perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik Total Sampling sehingga semua atlet dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian ini melibatkan beberapa tahap prosedur, yaitu observasi langsung terhadap latihan Tarung Derajat, wawancara mendalam dengan atlet dan pelatih, serta dokumentasi kegiatan latihan atlet melalui foto dan video. Observasi dilakukan untuk memperoleh pemahaman langsung tentang kondisi latihan dan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet. Wawancara digunakan untuk mendapatkan informasi mendalam dari atlet mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi mereka. Dokumentasi dilakukan untuk mendokumentasikan kegiatan latihan atlet dalam bentuk foto dan video sebagai data pendukung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi panduan wawancara, lembar observasi, dan kamera untuk dokumentasi. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik analisis data untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan penyebab menurunnya motivasi atlet. dibawah ini akan dilampirkan pertanyaan yang akan diajukan dalam proses wawancara.

Tabel 1. Pertanyaan Wawancara

No	Bentuk Pertanyaan
1	Sejak kapan Saudara bergabung dalam cabang olahraga <i>Tarung derajat</i> ?
2	Apa yang membuat saudara tertarik masuk olahraga <i>Tarung Derajat</i> ? padahal masih banyak cabang olahraga lain diluar sana yang dapat diikuti ?
3	Apa pendapat saudara tentang olahraga <i>Tarung Derajat</i> ?
4	Apa yang menjadi motivasi saudara untuk bergabung di <i>Tarung Derajat</i> ? Dan bagaimana ceritanya?
5	Apakah ada hal-hal yang membuat motivasi saudara menurun? Seperti tidak memiliki semangat untuk latihan.
6	Bagaimana dengan bentuk latihan yang diberikan pelatih? Apakah ada masalah dengan program latihan yang diberikan pelatih?
7	Mengenai jadwal latihan maupun jam latihan apakah ada kendala?

HASIL

Tabel 2. Hasil Penelitian

No	Faktor penyebab	Presentase
1	Program Latihan	9%
2	Atlet	45%
3	Jadwal Latihan	18%
4	Kehadiran Pelatih	27%

Hasil dari 11 atlet diwawancarai sekian orang mengatakan bahwa penyebab atlet malas latihan disebabkan karena: program latihan (9%), kehadiran pelatih (27%), jadwal latihan (18%) dan berkurang jumlah atlet (45%). Rata-rata yang menyebabkan motivasi atlet menurun disebabkan oleh kondisi latihan yang tidak mendukung seperti; Program latihan yang belum optimal, jadwal latihan yang tidak fleksibel, kehadiran pelatih yang tidak konsisten dan penurunan jumlah atlet merupakan salah satu utama yang berdampak pada motivasi atlet. Kombinasi dari faktor-faktor ini telah menciptakan lingkungan yang kurang mendukung, sehingga mempengaruhi semangat antusiasme atlet dalam berlatih.

PEMBAHASAN

Peneliti telah memperoleh informasi dari hasil observasi, wawancara dan studi dokumentasi dalam penelitian mengenai penyebab menurunnya motivasi atlet dalam mengikuti latihan Tarung Derajat di Satlat Opel Lubuk Buaya Padang. Hasil dari deskriptif kualitatif yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi menurunnya motivasi atlet dalam berlatih Tarung Derajat di

Satlat Opel Lubuk Buaya Padang. Faktor-faktor tersebut meliputi jadwal latihan yang tidak sesuai, program latihan yang monoton, kehadiran pelatih yang tidak konsisten, dan berkurangnya jumlah atlet yang berlatih.

Pertama, jadwal latihan yang tidak sesuai dapat menjadi kendala bagi atlet. Atlet sering mengalami rasa lelah setelah bekerja, yang menghalangi mereka untuk berlatih dengan konsisten. Hal ini dapat menyebabkan atlet menjadi malas dan seringkali melewatkan latihan. Dalam wawancara, sebanyak 18% dari atlet yang diwawancarai mengungkapkan bahwa faktor jadwal latihan mempengaruhi motivasi mereka untuk berlatih.

Kedua, program latihan yang tidak konsisten juga dapat menyebabkan penurunan motivasi atlet. Ketika atlet terus-menerus melakukan program yang sama, mereka cenderung kehilangan semangat dalam berlatih. Dalam beberapa kasus, ketidakhadiran pelatih atau penggantian pelatih sementara oleh rekan atlet yang kurang berpengalaman dalam merancang program latihan juga dapat menyebabkan program latihan menjadi monoton. Hal ini dapat mengurangi rasa kompetisi dan semangat latihan atlet. Dari hasil wawancara, sebanyak 9% atlet yang diwawancarai mengungkapkan bahwa program latihan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan mereka kurang termotivasi untuk berlatih.

Ketiga, kehadiran pelatih yang tidak konsisten juga memiliki dampak negatif terhadap motivasi atlet. Ketika pelatih sering tidak hadir atau tidak dapat diandalkan, atlet merasa kurang didukung secara optimal dalam perjalanan latihan mereka. Kehadiran pelatih yang konsisten dan dapat diandalkan penting untuk memberikan bimbingan teknis dan memastikan program latihan berjalan dengan baik. Dalam hasil wawancara, sebanyak 27% atlet yang diwawancarai mengungkapkan bahwa kehadiran pelatih sangat penting bagi motivasi mereka.

Terakhir, berkurangnya jumlah atlet yang berlatih juga mempengaruhi motivasi atlet. Atlet merasa kurang termotivasi ketika melihat jumlah atlet yang berpartisipasi semakin sedikit. Hal ini mengurangi rasa kompetisi dan semangat latihan. Kehadiran yang minim di tempat latihan dan kurangnya interaksi dengan sesama atlet dapat membuat mereka merasa kurang didukung dan terpengaruh negatif terhadap semangat dan antusiasme mereka dalam berlatih. Dalam hasil wawancara, sebanyak 45% atlet yang diwawancarai mengungkapkan bahwa faktor-faktor tersebut mempengaruhi

motivasi mereka untuk berlatih.

Berdasarkan hasil wawancara, faktor-faktor yang paling signifikan dalam menurunkan motivasi atlet adalah kehadiran pelatih dan berkurangnya jumlah atlet yang berlatih. Dalam kesimpulannya, faktor-faktor seperti jadwal latihan yang tidak sesuai, program latihan yang monoton, kehadiran pelatih yang tidak konsisten, dan berkurangnya jumlah atlet yang berlatih memiliki peran penting dalam menurunnya motivasi atlet dalam mengikuti latihan Tarung Derajat di Satlat Opel Lubuk Buaya Padang. Upaya perbaikan dan peningkatan dalam hal-hal tersebut dapat membantu mempertahankan semangat dan motivasi atlet dalam mencapai tujuan mereka dalam olahraga Tarung Derajat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet Tarung Derajat di Satlat Opel Lubuk Buaya Padang cenderung rendah atau sedang. Faktor-faktor seperti kehadiran pelatih yang sering tidak hadir dan jadwal latihan yang tidak sesuai mempengaruhi motivasi atlet. Diperlukan upaya untuk meningkatkan kehadiran pelatih, memperbaiki jadwal latihan, dan memberikan dukungan yang memadai kepada atlet. Dengan adanya langkah-langkah perbaikan ini, diharapkan motivasi atlet dapat meningkat, sehingga mereka dapat mencapai prestasi yang lebih baik dalam olahraga Tarung Derajat di Satlat Opel Lubuk Buaya Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55. (Diakses tanggal 10-Agustus-2021)
- Arwandi, J. (2002). KONTRIBUSI MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KINERJA GURU SEKOLAH DASAR NEGERI KECAMATAN PADANG UTARA John. *Performa*, 03(2), 107–120.
- Atradinal, A. (2017). HUBUNGAN MOTIVASI KERJA DENGAN KINERJA GURU PENJASORKES PADANG UTARA KOTA PADANG. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 112-119. (Diakses tanggal 5-April-2021)
- Benabou, R., & Tirole, J. (2003). Intrinsic and extrinsic motivation. *The review of economic studies*, 70(3), 489-520. (Diakses tanggal 15-November-2021)

- Ciampa, K. (2014). Learning in a mobile age: An investigation of student motivation. *Journal of Computer Assisted Learning*, 30(1), 82–96. <https://doi.org/10.1111/jcal.12036>
- Dickinson, L. (1995). Autonomy and motivation a literature review. *System*, 23(2), 165-174. (Diakses tanggal 16-November-2021)
- Drajat, Badai Meganagara Sang Guru Muda. (2013). *Peraturan Pertandingan Kejuaraan Tarung Bebas Dan Seni Gerak Keluarga Olahraga Tarung Derajat*. Kawah Drajat Sumbar: Perguruan Pusat Tarung Derajat
- Dörnyei, Z., & Ushioda, E. (2013). Teaching and researching motivation, second edition. In *Teaching and Researching Motivation, Second Edition*. <https://doi.org/10.4324/9781315833750>
- Gunnarsdottir, T., Njardvik, U., Olafsdottir, A. S., Craighead, L. W., & Bjarnason, R. (2011). The role of parental motivation in family-based treatment for childhood obesity. *Obesity*, 19(8), 1654–1662. <https://doi.org/10.1038/oby.2011.59>
- haldorson,.pdf*. (n.d.).
- Hendri, F., Maidarman, Irawadi, H., & Yennes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 669–679.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39–47. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>
- Madhatillah, puti, & S, A. (2019). Pembinaan Olahraga Menembak. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1372-1382. (Diakses tanggal 6-April-2021)
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1-11. (Diakses tanggal 10-April-2022)
- Parfit, D., & Broome, J. (1997). Reasons and motivation. *Proceedings of the Aristotelian society, supplementary volumes*, 71, 99-146. (Diakses tanggal 15-November-2021)
- Rojiun, m, -, D., -, Y., & Komaini, A. (2021). Minat remaja di desa Pasie Laweh Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman terhadap olahraga Arung Jeram. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 97-111. (Diakses tanggal 17-April-2021)
- Sadirman, 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. RajawaliPers
- Sari, D. P. (2021). Pengaruh Metode Latihan Sport Drajat Rangkaian Latihan Dengan Sport Drajat Rangkaian Bermain terhadap Keterampilan Dasar Petarung. *Jurnal Patriot*, 3, 1–10. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>

- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Performa*, 3(01), 15-15.
- Schwarz, N. (2007). Attitude construction: Evaluation in context. *Social cognition*, 25(5), 638-656. (diakses tanggal 15-November-2021)
- Yuliasari, A. (2013). Peran Dominan Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrinsik Siswa Putri Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal (Studi pada SMA Dr. Soetomo Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2). (Diakses pada tanggal 8-April-2021).
- Volume, J. P. (2020). *Farid Rusti Chan*. 2, 120–128.