



Tinjauan Motivasi Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI Tahun 2024 Cabang Olahraga Tarung Derajat dan Hapkido

Qutrun Nahda Amelia¹, Rika Sepriani², Damrah³, Atradinal⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

qutrannahdaamelia@gmail.com¹, rikasepriani@fik.unp.ac.id², damrah@fik.ac.id³, atradinal99@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.189>.

Kata Kunci : Motivasi, Pekan Olahraga Nasional, Tarung Derajat dan Hapkido

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian adalah beberapa atlet sebelumnya berprestasi mengalami penurunan performa setelah pertandingan pada bidang bela diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi motivasi atlet bela diri cabang olahraga tarung derajat dan hapkido setelah pertandingannya pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI tahun 2024. Jenis penelitian menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Gor FIK UNP pada 21 Januari 2025. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh atlet bela diri cabang olahraga tarung derajat dan hapkido Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI Tahun 2024 yang berjumlah 8 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian atau angket penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah 1) Tinjauan motivasi atlet cabang olahraga tarung derajat dan hapkido pada indikator motivasi intrinsik pada kategori sangat baik. 2) Tinjauan motivasi atlet cabang olahraga tarung derajat dan hapkido pada indikator motivasi ekstrinsik pada kategori baik. Hasil dari penelitian yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa pentingnya motivasi latihan atlet. Motivasi latihan Intrinsik pada atlet cabang olahraga bela diri atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI tahun 2024 berada pada klasifikasi sangat baik, dibuktikan oleh nilai persentase jawaban pada atlet hapkido sebesar 82.6%, dan atlet tarung derajat sebesar 86.36%.

Keywords : *Motivation, National Sports Week, Tarung Derajat and Hapkido*

Abstract : The problem in this research is the suspected decline in performance of several athletes who were previously successful after the match in the martial arts field. This research employs a quantitative descriptive research. It was conducted at the FIK UNP Sports Hall on January 21, 2025. The population and sample of this research were all martial arts athletes in Tarung Derajat and Hapkido sports at the XXI National Sports Week (PON) in 2024, 8 athletes in total. The instrument used in this research is a questionnaire. The results of this research are: 1) Review of athletes' motivation in Tarung Derajat and Hapkido on the intrinsic motivation indicator in the very good category. 2) Review of athletes' motivation in Tarung Derajat and Hapkido on the extrinsic motivation indicator in the good category. The results of the study that have been explained show the importance of athlete training motivation. Intrinsic training motivation in martial arts athletes of the XXI National Sports Week (PON) in 2024 is in a very good classification, as evidenced by the percentage value of answers in hapkido athletes of 82.6%, and tarung Derajat athletes of 86.36%.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang menggunakan keseluruhan anggota tubuh secara terstruktur dan dinamis, yang membuat suatu gerakan yang berkesinambungan (Atradinal et al., 2022).

Motivasi yang intrinsik berarti bahwa suatu perbuatan memang diinginkan pada seseorang dan senang melakukannya. Sebaliknya motivasi ekstrinsik berarti bahwa suatu perbuatan dilakukan atas dasar dorongan atau paksaan dari luar, motivasi ekstrinsik dapat berubah menjadi motivasi yang intrinsik.

Secara garis besar motivasi latihan merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertindak laku, dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya.

Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan motivasi yang mendasarinya. Bila motivasi sudah menjadi intrinsik maka orang telah menjadi begitu bermotivasi sehingga tiada rintangan yang akan menghambatnya sebagai atlet yang melakukan latihan.

Ada dua jenis motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, motivasi intrinsik yaitu dorongan dari dalam diri untuk berbuat demi tujuan yang ingin dicapai, sedangkan motivasi ekstrinsik yaitu dorongan yang datang dari luar diri pribadi untuk berbuat demi tujuan" (Putra et al., 2024).

Motivasi merupakan salah satu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemampuan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendakinya. Untuk mencapai prestasi yang optimal, motivasi atlet menjadi faktor kunci.

Motivasi yang tinggi dapat mendorong atlet untuk berlatih lebih keras, mengatasi berbagai tantangan, dan memberikan performa

terbaik saat bertanding. Semakin besar kemauan seseorang tersebut maka semakin besar dan semakin tinggi motivasinya dalam melakukan latihan.

Dorongan dalam olahraga pula ialah pandangan intelektual yang banyak dibahas serta amat menarik atensi para pakar psikologi. Keinginan intelektual seorang memunculkan desakan intrinsik serta ekstrinsik buat bertindak laku dalam menggapai tujuan itu.

Kuatnya desakan ini ditentukan oleh kadar keinginan yang menempel pada seorang, bila tujuannya berhasil, beliau merasa puas. Bila tidak berhasil beliau dapat hadapi kegagalan. Seluruh itu tidak terbebas dari dorongan serta desakan dari dalam (Damrah et al., 2022).

Motivasi sebagai kecenderungan dalam diri seseorang untuk tertarik pada suatu objek. Dalam motivasi ini dapat unsur yang paling penting yang berupa strategi atau rencana dan keinginan untuk beraktifitas didalamnya.

Jadi seseorang yang mempunyai motivasi dalam diri orang tersebut mendapat pemikiran rasa senang terhadap objek yang diminatinya. Motivasi adalah suatu strategi atau usaha seseorang atau individu untuk meraih atau mencapai suatu tujuan seseorang (Sepriani et al., 2022).

Dalam dunia olahraga motivasi sangat penting untuk mendorong seseorang berperilaku dalam mencapai sesuatu yang diinginkan. Motivasi dapat mendorong motif-motif dalam diri seseorang untuk berbuat dengan penuh semangat.

Motivasi merupakan suatu proses psikologis yang mencerminkan interaksi, sikap, kebutuhan, keputusan yang terjadi pada diri seseorang dan timbul akibat adanya faktor dari dalam dirinya (Intrinsik) dan dari luar (Ekstrinsik) dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang memberi sumbangan sangat penting terhadap penampilan atlet. Walaupun ada motivasi, tetapi tanpa latihan belajar yang baik, maka segala kegiatan tidak terarah.

Motivasi adalah faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu, oleh karena itu motivasi sering kali diartikan pula sebagai faktor pendorong perilaku seseorang.

Setiap aktivitas yang dilakukan oleh seseorang pasti memiliki suatu faktor yang mendorong aktivitas tersebut. Oleh karena itu, faktor pendorong dari seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tertentu pada umumnya adalah kebutuhan serta keinginan orang tersebut.

Selain pelatih, dukungan untuk meningkatkan motivasi atlet dapat berasal dari orang tua. "motivasi diyakini dan terbukti menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan belajar dan berperilaku" (Damrah et al., 2022).

Sebaliknya tanpa motivasi yang kuat, maka latihan-latihan tidak akan dilakukan dengan sepenuh hati. Dalam hal ini tanpa motivasi yang cukup, seorang atlet tidak akan menampilkan prestasi yang baik dan latihan-latihannya tidak akan berhasil pula (Nadapdap & Mahfud, 2021).

Begitu pentingnya gerak bagi manusia, banyak orang memilih untuk melakukan gerak demi memenuhi kebutuhan gerak. Karena dengan bergerak manusia akan mendapatkan derajat kesehatan yang tinggi dan harapan hidup lebih panjang (Asnaldi, 2019).

Adanya pendapat dari Arie Asnaldi "Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi jalannya proses pelaksanaan latihan antara lain kesegaran jasmani, kemampuan dan kreaktifitasan pelatih dalam mengajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan, minat,

intelegensi, dan lain-lain sebagainya". (Asnaldi et al., 2020)

Untuk memahami berbagai faktor yang mempengaruhi motivasi atlet, termasuk dukungan dari lingkungan, pembinaan yang tepat, dan adanya regulasi yang mendukung pengembangan olahraga.

Motivasi latihan berasal dari dalam diri atlet itu sendiri yang disebut dengan motivasi latihan intrinsik dan motivasi latihan yang berasal dari luar diri atlet disebut dengan motivasi latihan ekstrinsik (Dahlan et al., 2020).

Motivasi adalah suatu proses untuk meningkatkan motif/data menjadi perbuatan atau tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan tertentu.

Motivasi adalah suatu proses psikolog yang mencerminkan sikap, kebutuhan, persepsi, dan keputusan yang terjadi pada diri seseorang dimana ada suatu dorongan untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan tertentu (Damrah et al., 2022).

Motivasi merupakan suatu aspek psikis yang mendorong seseorang untuk mengekspresikan kemampuan suatu tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Hidayat et al., 2020).

Untuk mewujudkan pembelajaran yang efektif tentunya membutuhkan media pembelajaran yang menarik sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik menjadi lebih meningkat (Handoyo et al., 2023).

Di Sumatera Barat, penelitian ini sangat relevan mengingat pentingnya PON (Pekan Olahraga Nasional) sebagai ajang berprestasi bagi para atlet daerah untuk menunjukkan kemampuan mereka di tingkat nasional.

Dengan itu peneliti melihat bagaimana motivasi atlet cabang olahraga bela diri khususnya Tarung Derajat dan Hapkido di Sumatera Barat.

Latar belakang penelitian ini berfokus pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang berkontribusi dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI Tahun 2024. Bela diri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri seseorang. Olahraga bela diri dikenal sejak zaman dahulu.

Orang yang mempelajarinya dengan berbagai alasan baik itu sebagai pengolah tubuh untuk menjaga kesehatan atau untuk penjaagaan diri jika mendapati suatu situasi yang tidak diinginkan.

Menguasai olahraga bela diri membuat kita siap dengan jurus pembelaan diri, siap secara fisik, mental, biasanya dari bentuk serangan yang akan mengancam keselamatan diri.

Tarung Derajat adalah Ilmu, tindakan moral dan sikap hidup yang memanfaatkan kemampuan daya gerak otot, otak, dan nurani secara realistis dan rasional.

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Asnaldi et al., 2024).

Boris Chudnovsky (2022), mengemukakan bahwa atlet adalah individu yang berpartisipasi dalam kompetisi olahraga dengan tujuan mencapai performa terbaik, melalui latihan intensif dan pengembangan keterampilan (Chudnovsky et al., 2022).

Pada upaya penguasaan dan penerapan 5 (lima) daya gerak moral, yaitu : kekuatan – kecepatan – ketepatan – keberanian – keuletan pada sistem ketahanan dan pertahanan diri yang agresif dan dinamis.

Pada bentuk bentuk gerakan pukulan, tendangan, tangkisan, bantingan, kunci, hindaran, dan gerakan anggota tubuh penting lainnya yang terpolakan pada teknik, taktik, dan strategi bertahan dan menyerang yang praktis dan efektif bagi suatu ilmu olahraga seni bela

diri. Ilmu olahraga seni pembelaan diri Tarung Derajat. (Siregar et al., 2021).



Gambar 1 Pertandingan Tarung Derajat Hapkido bergerak berdasarkan prinsip lingkaran yang memanfaatkan kekuatan lawan (Cahyati et al., 2020).

Teknik-teknik dalam Hapkido antara lain meliputi pukulan, tendangan, kunci, bantingan, jurus, serta latihan senjata. Ilmu bela diri Hapkido menggunakan prinsip dengan memanfaatkan tenaga lawan untuk saat menghadapi lawan yang akan menyerang (Johnson & Kang, 2018).

Hapkido menggunakan perpaduan serangan seperti tendangan, kunci, bantingan, pukulan dan penggunaan senjata. Praktisi berusaha untuk mendapatkan keuntungan atas lawan mereka melalui gerak kaki dan posisi tubuh untuk menggabungkan penggunaan daya ungkit, menghindari penggunaan kekuatan kasar.



Gambar 2 Atlet Hapkido Sumatera Barat Berdasarkan tinjauan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang motivasi atlet bela diri cabang olahraga tarung derajat dan hapkido setelah pertandingan PON Aceh-Sumut ke XXI tahun 2024.

Dengan melihat bagaimana motivasi interinsik dan eksterinsik mereka, diharapkan prestasi atlet yang telah bertanding di PON Aceh-Sumut ke XXI tahun 2024 dapat meningkat, dan pada gilirannya berkontribusi pada kemajuan olahraga bela diri di Indonesia.

Dengan itu, penelitian ini bertujuan untuk meninjau faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet bela diri setelah pertandingannya pada Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh-Sumut ke XXI tahun 2024.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan olahraga bela diri di Indonesia serta meningkatkan prestasi atlet di tingkat nasional dan internasional.

Terdapat beberapa kasus di mana atlet yang sebelumnya memperoleh prestasi di bidang bela diri mengalami penurunan performa setelah pertandingan karena kurangnya motivasi terutama pada bidang bela diri.

Peneliti yang juga berasal dari Universitas Negeri Padang (UNP) melihat kurangnya motivasi atlet dalam pertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI tahun 2024 kemarin pada cabang olahraga bela diri, fenomena ini mengindikasikan adanya masalah yang cukup berpengaruh dalam motivasi atlet pada pertandingan.

Faktor-faktor seperti motivasi atlet perlu dievaluasi lebih lanjut untuk memastikan motivasi yang berasal dari lingkungan atlet memberikan dampak positif bagi pertandingan mereka.



Gambar 3 Foto bersama atlet bela diri

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif karena ingin melihat bagaimana motivasi atlet cabang olahraga bela diri atlet tarung derajat dan hapkido dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh Sumut ke XXI Tahun 2024 pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Penelitian deskriptif adalah pendekatan yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi lebih menggambarkan keadaan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto, 2016). Penelitian ini dilaksanakan pada 21 Januari 2025.

Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet bela diri cabang olahraga tarung derajat dan hapkido yang bertanding pada Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh Sumut ke XXI Tahun 2024 yang berjumlah 4 orang atlet tarung derajat dan hapkido.

Maka alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut adalah berupa angket yang disebarakan berisi pernyataan - pernyataan kemudian disusun berdasarkan indikator dari masalah yang diteliti.

Angket yang digunakan merupakan angket tertutup (angket berstruktur), yaitu angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang tersedia.

Skala pengukuran yang dilakukan adalah skala Likert dengan lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS) dengan skor 5, Setuju (S) dengan skor 4, Ragu-ragu (RG) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1.

Setelah semua data berhasil di kumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini bersifat deskriptif maka teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistic deskriptif) dengan perhitungan persentase.

HASIL

Berikut ini akan diuraikan tentang tanggapan Atlet bela diri terhadap Motivasi Atlet pada pertandingan Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh Sumut Ke XXI Tahun 2024.

1. Motivasi Intrinsik

Distribusi frekuensi hasil penelitian tentang motivasi atlet bela diri tarung derajat dan hapkido pada Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh Sumut ke XXI Tahun 2024 pada indikator motivasi intrinsik.

Motivasi Latihan intrinsik merupakan faktor penentu yang sangat penting sebagai pendorong terwujudnya tingkah laku manusia. Seseorang akan berlatih hanya apabila dia memiliki kemauan untuk berlatih.

Adanya kemauan untuk berlatih itu menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai Motivasi Latihan untuk berlatih. Dengan begitu pada diri tiap-tiap manusia ada Motivasi Latihan tertentu yang mendorong untuk melakukan suatu tindakan atau perbuatan (Azizah, 2018).

a. Tarung Derajat

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 190 sedangkan

skor ideal 220. Dengan demikian ketercapaian motivasi intrinsik pada atlet tarung derajat Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI tahun 2024 sebesar 86.36%. Menurut (Sugiyono, 2022) klasifikasi nilai antara 81% - 100% adalah berada pada klasifikasi "Sangat Baik".

Tabel 1 Hasil Motivasi Intrinsik Tarung Derajat

No	Skor Alternatif Jawaban	Skor (x)	Frekuensi Absolut (f)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori Capaian
1	145	5	29	65.91%	Sangat Setuju
2	28	4	7	15.91%	Setuju
3	6	3	2	4.55%	Ragu Ragu
4	10	2	5	11.36%	Tidak Setuju
5	1	1	1	2.27%	Sangat Tidak Setuju
Σ	190		44	100.00%	
Skor Ideal		$5 \times 4 \times 11 = 220$			
Tingkat Capaian		$190 / 220 \times 100 \% = 86.36\%$			

Sumber : Data Hasil Penelitian

b. Hapkido

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 161 sedangkan skor ideal 220. Dengan demikian ketercapaian motivasi intrinsik pada atlet hapkido Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI tahun 2024 sebesar 73.18%. Menurut (Sugiyono, 2022) klasifikasi nilai antara 81% - 100% adalah berada pada klasifikasi "Sangat Baik".

Tabel 2 Hasil Motivasi Intrinsik Hapkido

No	Skor Alternatif Jawaban	Skor (x)	Frekuensi Absolut (f)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori Capaian
1	85	5	17	42.50%	Sangat Setuju
2	52	4	13	32.50%	Setuju
3	12	3	4	10.00%	Ragu Ragu
4	12	2	6	15.00%	Tidak Setuju
5	0	1	0	0.00%	Sangat Tidak Setuju
Σ	161		40	100.00%	
Skor Ideal	$5 \times 4 \times 11 = 220$				
Tingkat Capaian	$161 / 220 \times 100 \% = 73.18\%$				

Sumber : Data Hasil Penelitian

2. Motivasi Ekstrinsik

Distribusi frekuensi hasil penelitian tentang motivasi atlet bela diri tarung derajat dan hapkido pada Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh Sumut ke XXI Tahun 2024 pada indikator motivasi ekstrinsik. Motivasi Latihan ekstrinsik dapat juga diartikan sebagai Motivasi Latihan kompetitis para atlet.

Hal ini dikarenakan Motivasi Latihan ekstrinsik bertujuan untuk bersaing dan memiliki peran yang lebih dominan daripada motivasi latihan yang berasal dari kepuasan diri sendiri. Tujuan atlet yaitu untuk mencapai kemenangan sehingga atlet tersebut akan berambisi untuk mencapai suatu kemenangan (Jannah, 2019).

a. Tarung Derajat

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 158 sedangkan skor ideal 240. Dengan demikian ketercapaian motivasi ekstrinsik pada atlet tarung derajat Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI tahun 2024 sebesar 65.83%. Menurut (Sugiono et al., 2016) klasifikasi nilai antara 61% - 80% adalah berada pada klasifikasi "Baik".

Tabel 3 Hasil Motivasi Ekstrinsik Tarung Derajat

No	Skor Alternatif Jawaban	Skor (x)	Frekuensi Absolut (f)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori Capaian
1	25	5	5	10.42%	Sangat Setuju
2	76	4	19	39.58%	Setuju
3	39	3	13	27.08%	Ragu Ragu
4	14	2	7	14.58%	Tidak Setuju
5	4	1	4	8.33%	Sangat Tidak Setuju
Σ	158		48	100.00%	
Skor Ideal	$5 \times 4 \times 12 = 240$				
Tingkat Capaian	$158 / 240 \times 100 \% = 65.83\%$				

Sumber : Data Hasil Penelitian

b. Hapkido

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 149 sedangkan skor ideal 240. Dengan demikian ketercapaian motivasi ekstrinsik pada atlet hapkido Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI tahun 2024 sebesar 62.08%. Menurut (Sugiono et al., 2016) klasifikasi nilai antara 61% - 80% adalah berada pada klasifikasi "Baik".

Tabel 4 Hasil Motivasi Ekstrinsik Hapkido

No	Skor Alternatif Jawaban	Skor (x)	Frekuensi Absolut (f)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori Capaian
1	35	5	7	14.58%	Sangat Setuju
2	52	4	13	27.08%	Setuju
3	36	3	12	25.00%	Ragu Ragu
4	20	2	10	20.83%	Tidak Setuju
5	6	1	6	12.50%	Sangat Tidak Setuju
Σ	149		48	100.00%	
Skor Ideal	$5 \times 4 \times 12 = 240$				
Tingkat Capaian	$149 / 240 \times 100 \% = 62.08\%$				

Sumber : Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif karena ingin menganalisis motivasi atlet cabang olahraga bela diri dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI Tahun 2024 pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Penelitian deskriptif adalah pendekatan yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi lebih menggambarkan keadaan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (Suharsimi Arikunto, 2016).

Dalam proses latihan atlet yang memiliki Motivasi Latihan intrinsik dapat kita lihat pada kedisiplinannya pada waktu latihan, memberikan perhatian lebih ketika pelatih dan akan memiliki rasa keinginan yang tinggi untuk mencapai apa yang menjadi tujuannya, bukan untuk mendapatkan pujian, atau sekadar reward dari seseorang.

Bagi atlet yang memiliki Motivasi Latihan intrinsik aktivitasnya dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan, sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya (Fanani, 2024).

Berdasarkan hasil dari rincian penelitian diatas didapati bahwa motivasi atlet tarung derajat dan atlet hapkido pada indikator motivasi intrinsik berada pada kategori "sangat baik" dan pada motivasi ekstrinsiknya berada pada kategori "baik"

Berikut rincian dari hasil penelitian menunjukan bahwa motivasi atlet tarung derajat dan hapkido pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI tahun 2024 masuk dalam kategori sangat baik.

Motivasi intrinsik atlet dalam PON ke XXI tahun 2024 paling tinggi berada pada atlet cabang olahraga tarung derajat yaitu 86.36% dari 4 orang atlet yang dijadikan sebagai sampel penelitian dengan skor ideal 220 dan skor tertinggi yaitu 190 sedangkan pada atlet

hapkido yaitu skor ideal 220 dan skor tertinggi yaitu 161 hasilnya 82.6%.

Pada motivasi ekstrinsiknya pertandingan PON ke XXI tahun 2024 berada pada kategori baik dan paling tinggi adalah pada atlet cabang olahraga tarung derajat yaitu 65.83% dari 4 orang atlet dengan skor ideal 240 dan skor tertinggi 158 sedangkan pada atlet hapkido skor idealnya 240 dan skor tertinggi 149 yaitu 62.08%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari rincian penelitian diatas didapati bahwa motivasi atlet tarung derajat dan atlet hapkido pada indikator motivasi intrinsik berada pada kategori "sangat baik" dan pada motivasi ekstrinsiknya berada pada kategori "baik". Pada hasil analisis data untuk sub variabel motivasi intrinsik atlet pada PON ke XXI tahun 2024.

Kepada 8 atlet yang diteliti oleh peneliti, didapati hasil motivasi intrinsik yang tertinggi yaitu pada atlet cabang olahraga tarung derajat yaitu 86.36% dari 4 orang atlet yang dijadikan sebagai sampel penelitian sedangkan data terendah pada atlet hapkido yaitu 82.6%.

Hal ini berarti atlet pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XXI tahun 2024 sudah menyadari bahwa motivasi intrinsik dari 4 indikator akan memberikan dampak yang sangat baik bagi atlet itu sendiri sedangkan motivasi ekstrinsik memberikan dampak yang baik bagi atlet.

Rata-rata responden setuju dari semua indikator variabel motivasi intrinsik, yang dapat dilihat dari jawaban responden yang lebih banyak menjawab dengan skor 4 dan 5 atau setuju dan sangat setuju dari semua indikator variabel motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Hasil dari penelitian yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa pentingnya

motivasi latihan atlet. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak.

Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat di jadikan salah satu bahan pertimbangan bagi pelatih dalam mempertahankan motivasi latihan atlet agar tetap terjaga motivasi latihannya baik itu motivasi latihan intrinsik maupun ekstrinsik.

Selain dari motivasi latihan, pelatih juga tetap harus memantau para atletnya agar terjaga prestasinya dengan metode-metode latihan yang baru ataupun yang lebih baru ataupun lebih bervariasi agar atlet tetap semangat dan ingin berjuang lebih baik lagi.

Untuk meraih prestasi yang lebih baik lagi, dan juga pelatih bisa lebih meningkatkan berbagai komponen-komponen lainnya agar bisa menjaga motivasi latihan para atlet tetap terjaga dan bisa mendapatkan prestasi yang diinginkan oleh pelatih, pengurus maupun atlet itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Panduan Pelatihan Komponen Motor Ability Bagi Pelatih Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *ResearchGate*, April, 1–30. https://www.researchgate.net/publication/332709190_PANDUAN_PELATIHAN_KOMPONEN_MOTOR_ABILITY_BAGI_PELATIH_LEMKARI_DOJO_ANGKASA_LANUD_PADANG
- Asnaldi, A., Khairi, Z., & Syhastani, S. (2024). Tinjauan Daya Tahan Kecepatan dan Kekuatan Para Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 7(4), 53–60. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.4.2024.84>
- Asnaldi, A., Yaslindo, & Madri. (2020). Motivasi dan Disiplin dengan Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Arie Asnaldi Yaslindo Madri*, 1(2), 32–44. <https://doi.org/10.38114/josepha.v1i2.102>
- Atradinal, Syamsuar, Zulfahri, & Tizu. (2022). Studi Motivasi Siswa dalam Hasil Belajar PJOK pada Masa Pandemi Bagi Siswa SMPN 22 Padang. *JP&O: Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 5(7), 68–75.
- Azizah, S. (2018). Motivasi Atlet Renang Kelompok Umur II (Usia 13-14 Tahun) di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1, 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1652>
- Cahyati, S., Kusumawati, I., & Irianto, D. P. (2020). Gaya Kepemimpinan Pelatih Hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta Leadership Style of Hapkido Trainers in Yogyakarta Special Region. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 77–83.
- Chudnovsky, B., Ohneiser, K., Ansmann, A., Kaifler, B., Alexandra, B., Knopf, D. A., Kaifler, N., Baars, H., Seifert, P., & Villanueva, D. (2022). *Australian wildfire smoke in the stratosphere: the decay phase in 2020 / 2021 and impact on ozone depletion. January 2020*, 7417–7442.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Damrah, D., Komaini, A., Idham, Z., Neldi, H., & Sin, T. H. (2022). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4078–4089. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2196>
- Fanani, M. N. I. (2024). ANALISIS TINGKAT MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK PADA SISWA USIA 14- 16 TAHUN MENGIKUTI SEKOLAH SEPAK BOLA AMANDA KABUPATEN

- LUMAJANG Muhammad Novian Iqbal Fanani. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 35–46.
- Handoyo, A. S., Hadi, H., & Zahraini, D. A. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Multimedia Interaktif Pada Materi bulutangkis Sekolah Menengah Atas Kelas XI. *Jurnal JPDO*, 4(1), 34–39.
- Hidayat, D. W., Satiti, E. M., & Widiyatmoko, W. (2020). Implementasi Teori Belajar Konstruktivistik Dalam Pembelajaran Ips Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Di Smp Muhammadiyah 4 Sambi. *Buletin Literasi Budaya Sekolah*, 2(2), 169–174.
<https://doi.org/10.23917/blbs.v2i2.12846>
- Jannah, M. (2019). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Johnson, J. A., & Kang, H. J. (2018). Hapkido research trends: A review. *Ido Movement for Culture*, 18(3), 42–50.
<https://doi.org/10.14589/ido.18.3.7>
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2021). Kekuatan Otot Lengan Terhadap Bantingan Bantingan Bahu Tahun 2021. 2(2), 44–51.
- Putra, R. S., Ihsan, N., Damrah, & Handayani, S. G. (2024). Hubungan Motivasi Belajar Siswa terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SMA Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(1), 63–70.
- Sepriani, R. (2022), Agustin, NelaAgustin, N., Umar, A., Umar, A., & Sepriani, R. (2022). Analisis Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Smp Negeri 29 Padang Pasca Pandemi. 5(7), 54–60.
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., Siregar, A., Medan, U. N., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> ANALISIS PERBEDAAN KONTRIBUSI*. 1, 102–108.
- Sugiyono. (2022). Metodologi Penelitian. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 1–20.
[http://repositori.unsil.ac.id/10374/13/13.BAB III.pdf](http://repositori.unsil.ac.id/10374/13/13.BAB%20III.pdf)
- Suharsimi Arikunto, 2016. (2016). *METODE DAN OBJEK PENELITIAN*. 1–23.