

**MOTIVASI REMAJA MENGIKUTI OLAHRAGA KARATE
DI LUBUK SIKAPING KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Sains di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**YOGI PRATAMA
14403/ 2009**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Motivasi Remaja Mengikuti Olahraga Karate
Di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman

Nama : Yogi Pratama

BP/NIM : 2009/14403

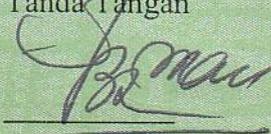
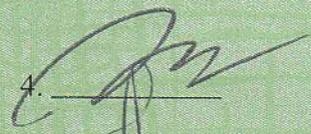
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji,

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|----------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Dr. H. Bafirman HB, M.Kes AIFO | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO | 2.  |
| 3. Anggota | : Dr. Wilda Welis SP, M.Kes | 3.  |
| 4. Anggota | : dr. Arif Fadli Muchlis | 4.  |
| 5. Anggota | : Drs. Abu Bakar | 5.  |

ABSTRACT

Yogi Pratama 2009/14403: Adolescent Motivation Following Sports Karate
In Lubuk Sikaping Pasaman.

The problem raised In this study is the lack of motivation of teens follow the sport karate in Lubuk Sikaping Pasaman. Where the results of observations made by the author directly to the field, some teenagers are less aware of the importance of sport karate for health and physical fitness. Thus the authors keen to raise this issue and explore further, in order to obtain information about the clear and definite picture of adolescent motivation to follow the sport karate in Lubuk Sikaping Pasaman. This study aims to determine how adolescent motivation to follow the sport karate in Lubuk Sikaping Pasaman.

This research is a descriptive study. The population in this study were young who follow the sport karate 28 people and adolescents who do not follow the sport of karate as many as 9,164 people. The sampling techniques retrieved accidental sampling. The sample in this study that teens who follow the sport karate 28 people and adolescents who do not follow the practice of karate as many as 99 people. Collecting data through observation and distributing questionnaires. Techniques of data analysis using descriptive statistics is the frequency tabulation.

Based on the results of data analysis showed that intrinsic motivation variable teenagers attending karate training in Lubuk Sikaping Pasaman gained an average of 74.8% answer yes, while 24.0% replied that no, being a good classification. whereas intrinsic motivation teenagers who do not follow the practice of karate in Lubuk Sikaping Pasaman gained an average of 54.4% ie menjawab yes, while that is 45.6% answered no, are sufficient classification. Extrinsic motivation teenagers who do not follow the practice of karate in Lubuk Sikaping Pasaman gained an average of 86.0% answered yes, while that is 14.0% answered no, are very good classification. whereas extrinsic motivation teenagers who do not follow the practice of karate in Lubuk Sikaping Pasaman gained an average of 46.8% answered yes, while that is 53.2% answered no, are sufficient classification.

Keywords : Adolescent Motivation Following Sports Karate.

ABSTRAK

Yogi Pratama 2009/ 14403: Motivasi Remaja Mengikuti Olahraga Karate Di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Dalam penelitian ini, masalah yang dikemukakan adalah rendahnya motivasi remaja mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Dimana dari hasil observasi yang dilakukan oleh penulis langsung ke lapangan, sebagian remaja kurang menyadari pentingnya olahraga karate untuk kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengangkat masalah ini dan menelusuri lebih jauh, guna memperoleh informasi secara jelas dan pasti tentang gambaran motivasi remaja mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi remaja mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengikuti olahraga karate 28 orang dan remaja yang tidak mengikuti olahraga karate sebanyak 9.164 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara *Accidental Sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja yang mengikuti olahraga karate 28 orang dan remaja yang tidak mengikuti latihan karate sebanyak 99 orang. Teknik pengambilan data dengan observasi dan menyebarkan angket. Teknik analisis data adalah menggunakan statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel Motivasi intrinsik remaja yang mengikuti latihan karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman diperoleh rata-rata menjawab ya yaitu 74,8%, sedangkan yang menjawab tidak yaitu 24,0%, berada klasifikasi baik. sedangkan motivasi intrinsik remaja yang tidak mengikuti latihan karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman diperoleh rata-rata menjawab ya yaitu 54,4%, sedangkan yang menjawab tidak yaitu 45,6%, berada klasifikasi cukup. Motivasi ekstrinsik remaja yang tidak mengikuti latihan karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman diperoleh rata-rata menjawab ya yaitu 86,0%, sedangkan yang menjawab tidak yaitu 14,0%, berada klasifikasi sangat baik. sedangkan motivasi ekstrinsik remaja yang tidak mengikuti latihan karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman diperoleh rata-rata menjawab ya yaitu 46,8%, sedangkan yang menjawab tidak yaitu 53,2%, berada klasifikasi cukup.

Kata kunci : Motivasi Remaja Mengikuti Olahraga Karate.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Motivasi Remaja Mengikuti Olahraga Karate Di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan/ Prodi dan juga Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Bafirman HB, M.Kes, AIFO, selaku Pembimbing I dan juga sebagai Penasehat Akademik yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, Dr. Wilda Welis SP, M.Kes dan Drs. Abu Bakar, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Adi Marta, selaku pengurus dan pelatih yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di Dojo LEMKARI Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2013
Penulis,

Yogi Pratama

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| ABSTRACT | i |
| ABSTRAK | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Perumusan Masalah..... | 7 |
| E. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| F. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Hakekat Motivasi | 8 |
| 2. Hakekat Remaja | 20 |
| 3. Olahraga Karate | 26 |
| B. Kerangka Konseptual | 31 |
| C. Pertanyaan Penelitian | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 33 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 33 |
| C. Populasi dan Sampel | 33 |
| D. Definisi Operasional..... | 36 |
| E. Jenis dan Sumber Data | 36 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 37 |

| | |
|---|-----------|
| G. Teknik Pengumpulan Data..... | 40 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 42 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian..... | 43 |
| 1. Verifikasi Data | 43 |
| 2. Deskripsi dan Analisis Data | 44 |
| B. Pembahasan | 67 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 75 |
| B. Saran | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA | 77 |
| LAMPIRAN..... | 80 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Jumlah Remaja Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman..... | 34 |
| 2. Jumlah Sampel Remaja Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman..... | 35 |
| 3. Kisi-Kisi Kuesioner Motivasi Remaja Mengikuti Latihan Karate..... | 38 |
| 4. Kisi-Kisi Kuesioner Motivasi Remaja Tidak Mengikuti Latihan Karate .. | 38 |
| 5. Indikator harapan Remaja Mengikuti Latihan Karate..... | 44 |
| 6. Indikator harapan Remaja yang tidak Mengikuti Latihan Karate | 45 |
| 7. Indikator Kesenangan Remaja yang Mengikuti Latihan Karate | 46 |
| 8. Indikator Kesenangan Remaja yang Tidak Mengikuti Latihan Karate..... | 47 |
| 9. Indikator Berkerja Keras Remaja yang Mengikuti Latihan Karate | 48 |
| 10. Indikator Berkerja Keras Remaja yang Tidak Mengikuti Latihan Karate . | 49 |
| 11. Indikator Sikap Remaja yang Mengikuti Latihan Karate | 50 |
| 12. Indikator Sikap Remaja yang Tidak Mengikuti Latihan Karate | 51 |
| 13. Indikator Tidak Karena Situasi Buatan Remaja yang Mengikuti Latihan Karate | 52 |
| 14. Indikator Tidak Karena Situasi Buatan Remaja yang Tidak Mengikuti Latihan Karate | 53 |
| 15. Indikator dukungan pelatih Remaja yang Mengikuti Latihan Karate | 55 |
| 16. Indikator dukungan pelatih Remaja yang Tidak Mengikuti Latihan Karate | 56 |
| 17. Indikator Dukungan Keluarga Remaja yang Mengikuti Latihan Karate ... | 57 |
| 18. Indikator Dukungan Keluarga Remaja yang Tidak Mengikuti Latihan Karate | 58 |
| 19. Indikator dukungan teman-teman Remaja yang Mengikuti Latihan Karate | 59 |
| 20. Indikator dukungan teman-teman Remaja yang Tidak Mengikuti Latihan Karate | 60 |
| 21. Indikator pemberian hadiah dan penghargaan Remaja yang Mengikuti Latihan Karate..... | 61 |

| | |
|---|----|
| 22. Indikator pemberian hadiah dan penghargaan Remaja yang Tidak Mengikuti Latihan Karate | 62 |
| 23. Indikator dukungan sarana dan prasarana Remaja yang Mengikuti Latihan Karate..... | 63 |
| 24. Indikator dukungan sarana dan prasarana Remaja yang Mengikuti Latihan Karate..... | 64 |
| 25. Rekapitulasi Variabel Motivasi Belajar | 65 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1 Kerangka Konseptual Penelitian | 32 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Angket Uji Coba Penelitian | 80 |
| 2. Tabulasi Uji Coba Penelitian | 89 |
| 3. Analisis Uji Reliabilitas dan Uji Validitas..... | 91 |
| 4. Angket Penelitian..... | 99 |
| 5. Tabulasi Penelitian..... | 108 |
| 6. Frekuensi Penelitian..... | 111 |
| 7. Surat Izin Penelitian..... | 125 |
| 8. Dokumentasi | 130 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga sekarang ini menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Secara umum olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain memupuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir. Didalam masyarakat remaja merupakan satu identitas yang potensial sebagai penerus cita-cita perjuangan bangsa dan sumber insani bagi pembangunan bangsa, karena remaja sebagai harapan bangsa dapat diartikan bahwa siapa yang menguasai jiwa remaja akan menguasai masa depan. Pada umumnya remaja merupakan suatu generasi yang dipundaknya terbebani macam-macam harapan, terutama dari generasi penerusnya. Hal ini dapat dimengerti karena remaja diharapkan sebagai generasi penerus, generasi yang harus mengisi dan melangsungkan estafet pembangunan secara terus menerus.

Salah satu usaha untuk menciptakan manusia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga sesuai dengan UU RI No.3 (2005; 8) tentang:

“Sistem keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Pada saat sekarang ini olahraga karate sangat populer dan termasuk bergengsi di Indonesia bahkan di dunia. Karate ternyata mempunyai penggemar yang mengimplementasikannya terlihat dari munculnya berbagai macam organisasi (pengurus) karate dengan berbagai aliran, seperti yang dianut oleh masing-masing pendiri perguruan karate. Wahid (2007:7) menjelaskan bahwa, "Karate adalah seni beladiri tangan kosong, dimana tangan dan kaki dilatih secara sistematis sehingga kekuatan serangan yang tiba-tiba dapat dikontrol dengan penampilan suatu kekuatan seperti menggunakan senjata sungguhan", namun mewujudkannya dibutuhkan latihan seumur hidup seperti yang dikemukakan oleh Muchsin (1980:48) bahwa,

"teknik dasar dalam karate berupa tangkisan, tinjauan, sentakan dan tendangan adalah merupakan awal dan akhir dari tujuan latihan karate, walaupun mempelajarinya akan cukup hanya dalam beberapa bulan saja, tetapi penguasaan secara sempurna mungkin tidak akan tercapai tanpa melalui latihan seumur hidup".

Untuk itu dalam hal ini peranan motivasi sangatlah penting padacabang olahraga karate. Dalam hal ini jelas bahwa, latihan karate itu tidak cukup hanya dalam beberapa bulan saja, tetapi membutuhkan waktu yang lama dengan latihan yang sistematis dan kontinuitas. Berkaitan dengan motivasi, Winardi, dalam Satyobroto (2001) bahwa, "Motivasi adalah kesediaan untuk melaksanakan upaya tinggi, untuk tujuan-tujuan keorganisasian, yang dikondisikan oleh kemampuan untuk memenuhi kebutuhan individu tertentu".

Menurut dari beberapa para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan kesediaan dengan tujuan-tujuan yang dikondisikan oleh kemampuan untuk melaksanakan sesuatu, orang yang berolahraga dengan motivasi yang tinggi akan merasa senang dan mendapatkan kepuasan dalam permainannya, dia akan lebih berusaha untuk memperoleh hasil yang maksimal dengan semangat yang tinggi, serta selalu berusaha sekuat tenaganya.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan pelatih, olahraga karate diperkenalkan di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman oleh Adi Marta (DAN IV) sekaligus melatih pada tahun 1992 sampai sekarang ini, pada saat itu jumlah remaja yang mengikuti latihan karate 38 orang dan terus berkembang sampai tahun 1996 dengan jumlah remaja yang mengikuti olahraga karate mencapai lebih kurang 100 orang. Perkembangan dan kepengurusan organisasi olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman dan motivasi remaja yang mengikuti latihan cukup bagus di saat itu, karena konsep olahraga karate baru diperkenalkan di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman dan juga struktur kepengurusan masih tertata pada saat itu. Struktur organisasi meliputi ketua umum H. Masril SH, MM karate (DAN II), ketua harian Yozawardi S.Hut, M.si karate (DAN II) dan Sekretaris Adi Marta karate (DAN IV). Dan dari data remaja yang didapat oleh penulis dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2013, terdapat jumlah remaja di Lubuk Sikaping ±9.164 juta jiwa yang terdiri dari 5 kenagarian yaitu Kenagarian Pauh sebanyak 1.010 remaja, Kenagarian Tanjung Alai sebanyak 2.100 remaja, Kenagarian

Ambacang Anggang sebanyak 2.500 remaja, Kenagarian Tanjung Beringin sebanyak 2.300 remaja dan Kenagarian Air Manggis sebanyak 1.254 remaja. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari sekian ribu jiwa remaja yang ada di Lubuk Sikaping dalam mengikuti olahraga karate masih rendah, terdapat hanya sebagian persentase dari jumlah remaja di Lubuk Sikaping yang mengikuti latihan karate dengan yang tidak mengikuti latihan karate.

Berdasarkan tinjauan dan pengamatan yang penulis lakukan menunjukkan bahwa kegiatan olahraga karate ternyata belum sepenuhnya berjalan dengan maksimal sehingga hasilnya pun belum sepenuhnya mencapai apa yang diharapkan. Dalam hal ini ditemukan beberapa masalah dilapangan diantaranya, terdapat kurang seriusnya remaja mengikuti latihan karate pada *Dojo* (tempat latihan) yang ada di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman hal ini terlihat pada diawal latihan karate banyak yang mengikutii latihan, dan setelah beberapa bulan jalannya latihan karate, *kohai* (murid) yang berlatih banyak yang tidak mengikuti latihan, dan *kohai* (murid) yang tetap berlatih hanya tinggal beberapa orang saja.

Dan juga seterusnya mengenai pelatih dalam hal ini, pelatih karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman juga masih minim dalam hal ilmu keolahraagaan, tetapi lebih dari segi pengalaman (pelatih karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman) sementara olahraga karate perkembangannya sangat pesat, baik dari segi teknik maupun peraturannya. Seorang pelatih sangatlah berperan penting terhadap pembinaan motivasi remaja terhadap olahraga karate yang dilaksanakan di *Dojo* (tempat latihan karate) yang ada di

Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Menurut Harsono dalam Syahrastani (1999) bahwa, “seorang pelatih harus mempunyai beberapa syarat seperti; latar belakang pendidikan yang cukup, mengenai lainnya yang erat kaitannya dengan olahraga prestasi tersebut, “sependapat dengan itu Syafrudin dalam Syahrastani (1999) juga menyatakan bahwa, ”pelatih yang tidak mempunyai ilmu melatih tidak akan mampu meningkatkan prestasi atlet yang dilatihnya, meskipun pelatih tersebut berasal dari seorang atlet”.

Berdasarkan pendapat diatas, pelatih juga merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan motivasi dalam olahraga karate. Berdasarkan hal tersebut sudah seharusnya setiap pelatih melakukan pembinaan dan pengembangan berbagai macam metode latihan untuk meningkatkan motivasi dalam olahraga karate agar terwujudnya sebuah prestasi yang membanggakan bagi bangsa dan negara.

Sedangkan masalah dalam kondisi sarana dan prasarana yaitu kurang memadainya sarana dan prasarana. Hal tersebut dapat terlihat dari minimnya fasilitas perlengkapan latihan yang ada.

Begitu juga perhatian dari pemerintahan daerah,hal ini terlihat dari segi dana latihan, *Dojo* Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman hanya dapat dana jika ada ivent Pekan Olahraga Daerah atau Kejuaraan Daerah itupun dana pertandingan. Sedangkan untuk latihan di *Dojo* dan pelatihan daerah para remaja yang mengikuti kegiatan tersebut mengeluarkan dananya sendiri.

Atas dasar realita yang terjadi di lapangan tesebut, maka penulis ingin sekali untuk meneliti sehingga dapat gambaran yang jelas tentang bagaimana

motivasi remaja yang mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Namun, semua ini memerlukan pengamatan melalui penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat dijadikan untuk menjelaskan berbagai permasalahan yang dituangkan dalam bentuk skripsi yang berjudul “Motivasi Remaja Mengikuti Olahraga Karate Di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas adanya berbagai masalah yang dapat mempengaruhi motivasi remaja mengikuti olahraga karate diantaranya;

1. Motivasi instrinsik remaja mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.
2. Motivasi ekstrinsik remaja mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.
3. Terdapat kurang seriusnya remaja dalam mengikuti latihan karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.
4. Terdapat kurangnya sarana dan prasarana pada cabang olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi tingkat motivasi remaja terhadap olahraga karate. Agar dapat penelitian ini lebih spesifikasi, terarah dan mendalam, maka penulis hanya

melihat gambaran tingkat motivasi remaja mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dapat suatu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran motivasi remaja mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran tingkat motivasi remaja mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain;

1. Sebagai syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.si) di jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dan pengurus cabang olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.
3. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan perpustakaan pusat Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pedoman bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata motif, maka sebelum membahas pengertian motivasi terlebih dahulu dibahas pengertian motif. Uno (2012:3) menyatakan bahwa motif dapat diartikan sebagai, “kekuatan yang terdapat dalam individu, yang menyebabkan individu yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat”. Pendapat ini didukung oleh Gunarsa (2009:90) yang menyatakan bahwa, “motif adalah pendorong atau penggerak yang berasal dari dalam diri manusia yang di arahkan ke tujuan tertentu”. Selanjutnya , Uno (2012:4) menjelaskan bahwa, “motif tidak dapat diamati tetapi dapat di interpretasikan dalam tingkah laku tertentu”. Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa motif adalah pendorong atau penggerak dari dalam diri manusia yang tidak dapat diamati tetapi dapat di interpretasikan dalam tingkah laku.

Menurut para ahli motif terbagi beberapa macam. Uno (2012:3) merumuskan bahwa,

”Motif dibedakan tiga macam yaitu: (a) motif biogenetis, yaitu motif-motif yang berasal dari kebutuhan-kebutuhan organisme demi kelanjutan hidupnya, (b) motif sosiogenetis, yaitu motif-motif yang berkembang berasal dari lingkungan kebudayaan tempat orang itu berada, (c) motif teologis, yaitu dalam motif ini manusia

adalah sebagai makhluk yang berketuhanan, seperti ibadahnya dalam kehidupan sehari-hari”.

Selanjutnya Notoadmodjo (2007:161) mengelompokkan motif berdasarkan, atas terbentuknya motif dan sumber penyebabnya, lebih jelasnya sebagai berikut:

“Berdasarkan atas terbentuknya motif yaitu; (a) motif bawaan atau motif yang dibawa dari sejak lahir tanpa dipelajari, (b) motif yang dipelajari atau motif yang timbul karena dipelajari”. Pembagian motif menurut sumber penyebabnya yaitu; (a) motif ekstrinsik, yaitu motif yang berfungsi karena adanya rangsangan dari luar, (b) motif instrinsik yaitu, motif yang berfungsi tanpa rangsangan dari luar tetapi sudah dengan sendirinya untuk berbuat sesuatu”.

Pada saat tertentu motif akan menjadi aktif yang menyebabkan seseorang untuk melakukan sesuatu untuk tujuan tertentu. Berkaitan dengan ini, Gunarsa (2009:91) menyatakan, “motif pada saat tertentu akan menjadi aktif, bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan. Motif atau daya penggerak yang aktif inilah yang dikatakan motivasi”. Berdasarkan pernyataan dari beberapa para ahli tersebut, dapat disimpulkan motif berasal dari dalam diri yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.

Uno (2012:10) mendefenisikan motivasi adalah, “berkaitan dengan kemauan untuk latihan, dengan adanya motivasi yang baik maka seseorang dapat menjalani sesi latihan dengan disiplin dan semangat yang tinggi. Seseorang yang memiliki motivasi, baik motivasi instrinsik maupun motivasi ekstrinsik akan tampak pada saat mengikuti latihan olahraga ataupun saat melakukan olahraga.

Dengan membandingkan beberapa pendapat mengenai motif dan motivasi dari para ahli, Sudibyo (2002:23) mengajukan sifat-sifat motif sebagai berikut;

“(1)Merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subjek, yang terorganisasi, (2)Terarah pada tujuan tertentu secara selektif, (3)Untuk mendapat kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan, (4)Dapat disadari atau tidak disadari, (5)Ikut menentukan pola kegiatan, (6)Suatu tindakan dapat didorong oleh berbagai motif, (7)Bersifat dinamik, dapat berubah dan dapat dipengaruhi, (8)Merupakan ekspresi dari suatu emosi atau afeksi, (9)Ada hubungannya dengan unsur kognitif dan konatif, (10)Motivasi merupakan determinan sikap atau tindakan”.

Dengan memperhatikan sifat-sifat motif tersebut dan dengan membanding-bandingkan sebagai pendapat mengenai motif dan motivasi dapat diajukan batasan pengertian singkat sebagai berikut; ”motif adalah sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu”, (Sudibyo, 2002:24).

Kuat lemahnya motivasi seseorang ikut menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapai. Disamping itu, Singer (1989) mendefinisikan, “motivasi sebagai faktor internal yang menggairahkan, mengerjakan dan mengintegrasikan tingkah laku seseorang untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam terhadap aktivitas yang bertujuan”.

Demikian pula jika dikorelasikan dengan dunia olahraga. Terbentuk kata majemuk motivasi berolahraga yang dapat diartikan sebagai suatu daya penggerak yang mendorong seseorang untuk berolahraga sehingga dapat mencapai tujuan atau target dari kegiatan olahraga yang dilakukannya. Munculnya dorongan atau keinginan untuk

melakukan aktivitas adalah disebabkan adanya, kebutuhan untuk memperoleh keseimbangan (*equilibrium*) dalam diri seseorang. Dengan kata lain bahwa dorongan atau keinginan itu muncul ketika dalam diri seseorang terjadi ketidak seimbangan (*disequilibrium*). Hal ini selaras dengan, “prinsip homeostatis, yaitu prinsip itu mempertahankan keseimbangan dalam jiwa manusia” Syahrastani(1999). Kemunculan motif, sikap dan perilaku seseorang sangat bergantung pada lingkungannya, Lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan dimana setiap aktifitas berlangsung. Namun demikian biasanya masing-masing orang dapat memiliki dua atau tiga lingkungan sekaligus.

Oleh karena itu, secara komprehensif masing-masing lingkungan itu akan saling memberikan nuansa tersendiri terhadap gerak aktifitas pelakunya. Disamping kondisi lingkungan sebagai sumber motivasi yang dapat menjadikan atlet tergerak untuk melakukan aktifitas olahraga, tentunya faktor internal atlet sendiri juga memberikan peranan yang tidak kecil. Oleh karena itu sumber motivasi yang berasal dari diri sendiri, juga harus mendapat perhatian secara lebih baik, baik oleh atlet secara personal maupun pelatih.

Setiadarma dalam Wahyuri (2010) menyatakan bahwa, ada dua sumber yang dapat memotivasi seseorang untuk melakukan aktivitas olahraga. Dan sumber motivasi tersebut adalah motivasi individual (*participant centered orientation*) dan orientasi situasional atau lingkungan (*situation centered orientation*), dan keduanya saling melengkapi”.

Dari beberapa pengetahuan motivasi menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan motivasi adalah keseluruhan dorongan atau daya penggerak baik yang berasal dari dalam diri (intrinsik), maupun luar diri (ekstrinsik) untuk memilih suatu kegiatan dan mengarahkan kegiatan tersebut serta mempertahankannya sampai tujuan tercapai.

b. Jenis-Jenis Motivasi

1) Motivasi Intrinsik

Gunarsa (2009) menyatakan, “motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Sedangkan menurut Winkel dalam Seprina (2009), menyatakan, ”motivasi yang didalamnya aktivitas belajar dimulai dan diteruskan berdasarkan suatu dorongan yang tidak secara mutlak berkaitan dengan aktifitas belajar”.

Motivasi intrinsik terjadi bila motivasi tersebut bersumber dari dalam diri seseorang. Sedangkan motivasi ekstrinsik terjadi bila dorongan bertindak datang dari luar diri seseorang atau atlet. Dari pandangan beberapa ahli Gunarsa (2009) menyatakan, “bahwa sebenarnya motivasi intrinsik lebih efektif dari motivasi ekstrinsik. Namun demikian dalam struktur realisasinya kedua motivasi tersebut tidak dapat berdiri sendiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku seseorang”.

2) Motivasi Ekstrinsik

Gunarsa (2009) menyatakan motivasi ekstrinsik yaitu, tindakan yang digerakkan oleh suatu sebab yang datang dari luar individu, rangsangan dari luar tersebut menggerakkan individu untuk berbuat.

Menurut Sarwono (1983:95) ciri-ciri sikap sebagai berikut;

“(a) Dalam sikap selalu mendapatkan hubungan subjek-objek, (b)Sikap tidak dibawa sejak lahir, melainkan dipelajari dan dibentuk melalui pengalaman-pengalaman, (c)Sikap dapat berubah-ubah sesuai dengan keadaan lingkungan di sekitar individu yang bersangkutan pada saat-saat berbeda, (d)Dalam sikap tersangkut juga faktor motivasi dan perasaan, (e)Sikap tidak menghilang walaupun kebutuhan sudah terpenuhi, (f)Perasaan, (g)Minat, (h)Bakat, (i)Kebutuhan”.

Menurut Prayitno (1989:13), ”motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang keberadaannya bukan merupakan perasaan atau keinginan yang ada dalam dirinya”. Dengan demikian timbulnya motivasi ekstrinsik tidak dilandasi oleh kondisi yang ada dalam diri seseorang, melainkan keberadaannya akibat rangsangan dari faktor luar sehingga tujuan yang hendak dicapai dari aktivitas tersebut berada di luar proses.

Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan indikator motivasi ekstrinsik adalah pujian, pemberitahuan kemampuan belajar, hadiah, hukuman, penghargaan, dan persaingan.

3) Manfaat Motivasi

Menurut Ngalim Purwanto (1990:17) manfaat motivasi antara lain:

- a) Mendorong manusia untuk bertindak atau berbuat.
- b) Menentukan arah perbuatan.
- c) Menyelesaikan perbuatan kita.

4) Aspek Motivasi

Motivasi dikenal, “aspek aktif atau dinamis dan aspek pasif atau statis”. Aspek dinamis adalah, motivasi tampak sebagai sumber usaha yang positif dalam menggerakkan dan mengarahkan sumber daya manusia agar secara produktif berhasil mencapai tujuan yang diinginkan.

Aspek pasif atau statis adalah motivasi tampak sebagai kebutuhan dan juga sekaligus sebagai perangsang untuk dapat mengarahkan dan menggerakkan potensi sumber daya manusia itu kearah tujuan yang diinginkan, dalam Hasibuan (2005:96).

5) Pola Motivasi

Menurut David Mc Clelland dalam Hasibuan (2005:97) pola motivasi adalah sebagai berikut:

“(a) *Achievment motivation* adalah suatu keinginan untuk mengatasi atau mengalahkan suatu tantangan untuk kemajuan atau pertumbuhan, (b) *Affiation motivation* adalah dorongan untuk melakukan hubungan dengan orang lain, (c) *Competence motivation* adalah dorongan untuk berpartisipasi baik dengan melakukan pekerjaan yang bermutu tinggi, (d) *Power motivation* adalah dorongan untuk mengendalikan suatu keadaan dan adanya kecendrungan mengambil resiko dalam menghancurkan rintangan-rintangan yang terjadi”.

6) Teori Motivasi

Gunarsa (2009:93) menyatakan bahwa, ada beberapa teori motivasi yakni, (1) teori Hedonisme, (2) teori Naluri, (3) teori Kebudayaan, dan (4) teori Kebutuhan”. Untuk lebih jelasnya akan dibahas sebagai berikut:

- a) Teori Hedonisme
“Teori ini mengatakan bahwa pada hakikatnya manusia akan memilih aktivitas yang menyebabkan merasa gembira dan senang. Begitu pula dalam olahraga, seseorang akan hanya memilih aktivitas yang menarik dan menguntungkan dirinya dan akan mempertimbangkan yang tidak menarik”.
- b) Teori Naluri
“Teori ini akan menghubungkan kelakuan manusia dengan macam-macam naluri, seperti naluri mempertahankan diri, mengembangkan diri, dan mengembangkan jenis kebiasaan, tindakan, dan tingkah lakunya yang digerakkan oleh naluri tersebut”.
- c) Teori Kebudayaan
“Teori ini menggabungkan tingkah laku manusia berdasarkan pola kebudayaan tempat dimana dia berada”.
- d) Teori Kebutuhan
“Teori ini beranggapan bahwa tingkah laku manusia pada hakikatnya memenuhi kebutuhannya”.

Berdasarkan para ahli diatas, maka motivasi berolahraga dikategorikan menjadi dua yaitu; (1) motivasi intrinsik yang indikatornya, a) cita-cita dan harapan, b) keinginan, c) kesenangan, d) sikap, e) semangat yang tinggi, (2) motivasi ekstrinsik indikatornya, a) dukungan dari instruktur/ pelatih, b) dukungan dari keluarga, c) dukungan dari teman-teman dan lingkungan, d) sarana dan prasarana, e) pemberian hadiah/ penghargaan.

c. Motivasi Berolahraga

Perkembangan yang sangat pesat didalam dunia olahraga memberikan ransangan yang sangat kuat terhadap ilmu yang mendukung seperti; *sport medicine*, fisiologi, psikologi, biomekanik, motor learning, sosiologi, dan disiplin ilmu lainnya. Kita menyadari bahwa prestasi yang tinggi tidak hanya tergantung pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi peranan kemantapan jiwa dalam latihan dan pertandingan juga ikut menentukan. Harsono dalam Husdarta (2011:36) mengemukakan bahwa, "olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu yang berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, tulang, otot dan sebagainya". Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan, baik disebabkan karena perbedaan tingkatperkembangan umurnya, minat, pekerjaan, dan kebutuhan lainnya.

Menurut Sudibyo (2002:28), motivasi berolahraga bagi anak-anak, remaja, dan para orang tua yang tidak mempersiapkan diri untuk pertandingan, antara lain;

“(a)Untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, (b)Untuk melepaskan ketegangan psikis, (c)Untuk mendapatkan pengalaman asthesis, (d)Untuk dapat berhubungan dengan orang lain (mencari teman), (e)Untuk kepentingan kebanggaan kelompok, (f)Untuk memelihara kesehatan badan, (g)Untuk keperluan kebutuhan praktis sesuai pekerjaannya (bela diri, menembak dan lain-lain)”.

Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan

sebaik-baiknya atau lebih dari biasa di lakukan. Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai tertentu dalam perbuatan seseorang berdasarkan standar atau kriteria yang paling baik. Straub (1978) mengatakan, "prestasi adalah sama dengan keterampilan plus motivasi. Meskipun atlet mempunyai keterampilan yang baik, akan tetapi tidak ada hasrat untuk bermain baik, biasanya atlet tersebut akan mengalami suatu kegagalan.

Sesuatu yang menimbulkan dorongan kepada seseorang dapat digambarkan, misalnya keinginan menjadi sang juara nasional dalam suatu cabang olahraga tertentu. Rangsangan ini berupa faktor yang ada di luar individu. Seseorang mempunyai keinginan untuk bisa menjadi juara nasional karena dirangsang oleh keinginan menjadi juara, keinginan untuk menjadi juara dalam olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor intrinsik, antara lain; sifat-sifat pribadi yang melekat sebagai unsur keperibadiannya, system nilai yang dianut (dasar pandangan), kedudukan atau jabatan, pengalaman-pengalaman profesional, cita-cita masa depan yang diinginkan dan lain-lain, Husdarta (2011). Melalui berolahraga orang berharap dapat mencapai kepuasan. Kepuasan tersebut bentuknya beraneka ragam, dan bagi atlet salah satu bentuk kepuasan yang utama adalah tercapainya prestasi yang setinggi-tingginya atau suatu kemenangan dalam pertandingan. Harapan untuk sukses dalam mencapai prestasi atau memenangkan pertandingan tersebut tidak selalu dapat tercapai, sehingga dapat menimbulkan masalah-masalah emosional (Sudiby, 2002).

Yang dimaksud dengan motivasi terlalu kuat, tidak terarah atau terkontrol, adalah dorongan untuk menang yang sangat kuat sehingga mengabaikan nilai-nilai sportifitas, karena harapan menang yang berlebihan. Sehubungan usaha mencapai tujuan Krech, Crutfield, dan Ballachey, 1978 dalam Sudibyo (2002), mengemukakan bahwa, "individu cenderung mengembangkan sikap-sikap tidak senang atau menentang terhadap mereka yang menghalangi usaha pencapaian tujuannya".

d. Ciri-Ciri Motivasi Berolahraga

Ciri-ciri motivasi berolahraga adalah suatu harapan setiap orang bahwa dalam melakukan suatu aktivitas olahraga (latihan) menginginkan tercapainya suatu tujuan serta membawa hasil yang maksimal dan memuaskan. Akan tetapi tidak semua orang yang dapat melakukan serta mencapai hasil seperti apa yang diharapkan, kesemuanya itu akan tergantung kepada individu yang melakukan pekerjaan tersebut serta di dorong dengan keinginan yang ada didalam dirinya.

Hasil latihan (aktifitas) yang maksimal akan terwujud secara baik apabila motivasi berlatih ada dan timbul dari diri seseorang. Suparmin dalam Suyutie (2005) mengemukakan bahwa,

"Ciri-ciri motivasi adalah;(a)Berusaha lebih keras, (b)Mempunyai prakarsa dalam tugas, (c)Ingin segera mengetahui hasil dari usahanya, (d)Lebih realistis". Untuk lebih jelasnya akan dibahas sebagai berikut;

a) Berusaha lebih keras

"Berusaha lebih keras maksudnya berusaha secara maksimal dalam melaksanakan aktifitas (latihan) yang digerakkan oleh dorongan untuk mencapai hasil yang terbaik".

b) Mempunyai prakarsa dalam tugas

“Apabila seseorang mendapatkan tantangan dalam melakukan aktifitas (latihan) maka ia berusaha untuk mengatasi tantangan tersebut, seandainya ia berhasil maka ia akan merasa sangat senang”.

- c) Ingin segera mengetahui hasil dari usahanya
“Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi selalu berkeinginan untuk mengetahui hasil usaha yang dilakukan dengan cepat dan tepat”.
- d) Lebih realistis
“Bahwa orang yang mempunyai motivasi akan selalu melihat suatu pekerjaan dan hasil secara realistis, artinya hasil yang besar tidak akan tercapai dalam waktu yang relatif pendek dan dengan cara yang mudah”.

e. Fungsi Motivasi Berolahraga

Gunarsa (2009:93) menyatakan tentang motivasi berolahraga bahwa:

“motivasi olahraga adalah keseluruhan daya penggerak didalam diri manusia yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapaitujuan yang direncanakan”.

Berdasarkan definisi motivasi berolahraga tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi berfungsi sebagai penggerak agar manusia berlatih, menjamin kelangsungan latihan, serta memberi arah kegiatan latihan sampai tujuan latihan tercapai. Motivasi berperan sebagai penguat dan menentukan ketekunan latihan. Hal ini, sesuai dengan pendapat Uno (2012:27) yang menyatakan bahwa, peranan motivasi yang dapat diaplikasikan dalam berlatih yaitu;(a) Menjadi penguat dalam berlatih, (b) Memperjelas tujuan berlatih dengan jelas, (c) Menentukan kendali terhadap ransangan berlatih, (d) Menentukan ketekunan dalam berlatih”.

2. Hakekat Remaja

a. Pengertian Remaja

Istilah remaja berasal dari bahasa latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* juga mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik Hurlock, dalam Sudibyo (2002). Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak intelegensi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Pernyataan ini didukung oleh R.E Muss dalam Sudibyo (2002) yang menyatakan bahwa, “secara psikologis remaja adalah suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar, hal tersebut berlangsung pada usia 13 tahun keatas”. Selanjutnya WHO (dalam Sarwono 2012) menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. Selanjutnya, WHO menyatakan walaupun defenisi di atas terutama

didasarkan pada usia kesuburan (fertilitas) wanita. Batasan tersebut juga berlaku untuk remaja pria dan WHO membagi kurun usia tersebut dalam 2 bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Dalam pada itu, Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) sendiri menetapkan usia 15 – 24 tahun sebagai usia pemuda (*youth*) dalam rangka keputusan mereka untuk menetapkan tahun 1985 sebagai Tahun Pemuda Internasional.

Di Indonesia, batasan remaja yang mendekati batasan PBB tentang pemuda adalah kurun usia 14 – 24 tahun yang dikemukakan dalam sensus penduduk 1980. Menurut sensus ini jumlah remaja di Indonesia pada tahun tersebut adalah 147.338.075 jiwa atau 18,5% dari seluruh penduduk Indonesia.

Istilah remaja sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Dalam ilmu kedokteran dan ilmu-ilmu lain yang terkait (seperti; biologi dan ilmu faal) remaja dikenal sebagai suatu tahap perkembangan fisik dimana alat kelamin manusia mencapai kematangannya atau telah memasuki masa pubertas. Sebagai makhluk yang lambat perkembangannya, masa peatangan fisik itu berjalan lebih kurang 2 tahun dan biasanya dihitung mulai haid yang pertama pada wanita ataupun sejak seorang laki-laki mengalami mimpi basah. Jika menentukan titik awal dari masa remaja sudah cukup sulit, menentukan titik akhirnya lebih sulit lagi, karena remaja dalam arti luas jauh lebih besar jangkauannya dari pada masa puber itu

sendiri. Kematangan disini tidak hanya berarti kematangan fisik, tetapi terutama kematangan sosial psikologis.

Pada tahun 1974, WHO dalam Sarwono (2012) memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan 3 kriteria yaitu;

“(a) Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, (b) Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, (c) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri”.

Berdasarkan pengertian remaja menurut beberapa para ahli yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah seseorang yang telah berada pada usia 13 - 24 tahun yang akan mencapai kematangan, baik itu kematangan fisik, mental, emosional dan sosial-psikologis.

b. Karakteristik Remaja

Menurut Prayitno (1989:3) mengungkapkan bahwa, ciri-ciri remaja yang sedang berkembang cenderung digambarkan sebagai permunculan tingkah laku yang negatif, seperti suka melawan, gelisah, periode badai dan tekanan, baik stabil dan berbagai label buruk lainnya. Sejalan dengan itu, McCandles, 1970; Dusek, 1977; Bezonsky; 1981 dalam Prayitno, (1989:3) bahwa, remaja memperlihatkan tingkah laku negatif karena lingkungan yang tidak memperlakukan mereka sesuai dengan tuntutan atau kebutuhan perkembangan mereka. Oleh sebab itu, Prayitno (2006:3)

berpendapat bahwa orang dewasa seharusnya menyadari bahwa remaja tidak ingin dituntut patuh kepada apa saja yang diinginkan orang tua atau orang dewasa lainnya, tetapi mereka butuh untuk dimandirikan dalam memecahkan masalah kehidupan keluarga, sekolah dan masyarakat umumnya. Menurut Blair dan Jones, 1964; Ramsey, 1967; Mead, 1970; Dusek, 1977; Besonky, 1981; dalam Prayitno, (2006:4) mengemukakan sejumlah ciri-ciri khas perkembangan remaja sebagai berikut;

“(a) Remaja mengalami perubahan fisik (pertumbuhan) paling pesat, dibandingkan dengan periode perkembangan sebelum maupun sesudahnya, pertumbuhan fisik pada permulaan remaja sangat cepat, (b) Mempunyai energi yang berlimpah secara fisik dan psikis yang mendorong mereka untuk berprestasi dan beraktifitas, (c) Perhatian mereka lebih terarah kepada teman sebaya dan secara berrangsur melepaskan diri dari ketertarikan dengan keluarga, (d) Remaja memiliki keterkaitan kuat dengan lawan jenis, (e) Periode idealis, periode ini remaja merupakan periode terbentuknya keyakinan tentang kebenaran, keagamaan, dan kebijaksanaan yang benar terjadi di masyarakat, (f) Menunjukkan kemandirian, remaja menunjukkan keinginan untuk mengambil keputusan tentang diri mereka sendiri, (g) Berada pada posisi transisi antara kehidupan masa kanak-kanak dan kehidupan orang dewasa. Oleh karena itu mereka akan mengalami berbagai kesulitan dalam hal penyesuaian diri untuk menempuh kehidupan sebagai orang dewasa, (h) Pencarian identitas diri, pencarian identitas diri merupakan suatu kekhasan perkembangan remaja untuk mengatasi periode transisi”.

Dengan demikian dapat disimpulkan dari beberapa pendapat para ahli diatas bahwa pada dalam masa transisi ini banyak karakteristik yang ditunjukkan remaja untuk menuju kedewasaan

c. Perkembangan remaja

Havighurst dalam Prayitno, (2006:13) menjelaskan sembilan tugas perkembangan yang seharusnya dicapai pada periode remaja, yaitu;

“(a) Menguasai kemampuan membina hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya atau berbeda jenis kelamin. Kemampuan itu adalah kemampuan berfikir sosial positif, empati, kontrol emosi dan altruistik, (b) Menguasai kemampuan melaksanakan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin, (c) Menerima keadaan fisik dan mengaktualisasikan secara aktif, (d) Mencapai kemerdekaan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, (f) Memiliki kemampuan untuk mandiri secara ekonomi, (g) Memiliki kemampuan untuk memilih dan mempersiapkan diri untuk karir, (h) Berkembangnya keterampilan intelektual, dan konsep-konsep yang perlu untuk menjadi warga negara yang baik, (i) Memiliki keinginan untuk bertanggung jawab terhadap tingkah laku sosial, (j) Memiliki perangkat nilai dan sistem dan etika dalam bertingkah laku”.

Lain halnya dengan Syamsu dalam Elida (2006) yang mengemukakan lebih rinci lagi tentang perkembangan remaja sebagai berikut;

- 1) Perkembangan Fisik
“Perkembangan fisik remaja ditandai semakin matangnya fungsi organ-organ tubuh remaja”.
- 2) Perkembangan Kognitif (Intelektual)
“Perkembangan Lobe Frontal ini sangat berpengaruh kepada kemampuan intelektual remaja, seperti pada usia 12 tahun, walaupun secara intelektual remaja ini termasuk anak berbakat atau pintar, namun belum bijaksana. Maksudnya remaja tersebut mampu memecahkan masalah secara benar, tetapi tidak seterampil remaja yang lebih tua usianya yang menunjukkan wawasan atau perpektif yang luas terhadap masalah”.

Sejalan dengan itu Keating, Adam dan Gullota dalam Syamsu, (2001:195) merumuskan lima hal pokok yang berkaitan berfikir operasi formal, yaitu sebagai berikut;

“(a)Berlainan dengan cara berfikir anak-anak, remaja sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi dan dapat membedakan antara yang nyata dan kongkret dengan yang abstrak dan mungkin, (b)Melalui kemampuannya untuk menguji hipotesis, muncul kemampuan nalar secara ilmiah, (c)Remaja dapat memikirkan tentang masa depan dengan mmbuat perencanaan dan mengeksplorasi berbagai kemungkinan untuk mencapainya,

(d) Remaja menyadari tentang aktifitas kognitif dan mekanisme yang membuat proses kognitif itu efisien atau tidak, (e) Berfikir operasi formal memungkinkan terbukanya topik-topik baru, ekspansi (perluasan) berfikir”.

1) Perkembangan Emosi

Gessel dkk dalam Syamsu, (2001:197) mengemukakan bahwa, remaja yang berumur 14 tahun sering kali mudah marah, mudah teransang, dan emosinya cenderung meledak, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya, remaja 16 tahun mengatakan bahwa mereka, ”tidak mempunyai keprihatinan”. Jadi, adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja.

2) Perkembangan sosial

Syamsu (2001:198) menjelaskan, bahwa pada masa remaja berkembang: “*social cognition*”, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik yang menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahamannya ini, mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jaringan persahabatan maupun percintaan (pacaran).

3) Perkembangan Moral

Syamsu (2001:199-200) mengemukakan bahwa, pada masa ini remaja sudah mengenal nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan. Pada masa ini muncul dorongan untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain. Remaja berperilaku bukan hanya untuk memberi kepuasan fisiknya, tetapi psikologis (rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya).

4) Perkembangan Kepribadian

Syamsu (2001:200-201), bahwa pada perkembangan kepribadian ini, ditandai dengan adanya perkembangan *identity*, yaitu perkembangan dalam pencarian identitas diri, *identity* merupakan isu sentral pada masa remaja yang memberikan dasar bagi masa dewasa. Dengan demikian, remaja dalam perkembangannya mengalami perkembangan fisik, kognitif, sosial, emosional dan kepribadian.

Berdasarkan beberapa penjelasan dari para ahli yang telah diuraikan diatas tentang perkembangan remaja dapat disimpulkan bahwa dalam periode masa remaja, para remaja dapat memahami orang lain

sebagai individu yang unik, baik yang menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahamannya ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih baik akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jaringan persahabatan maupun percintaan (pacaran). Dan dapat juga dilihat dari sudut pandang moral dalam masa ini remaja sudah mengenal nilai-nilai moral atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan. Pada masa ini muncul dorongan untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat dinilai baik oleh orang lain. Remaja berperilaku bukan hanya untuk memberi kepuasan fisiknya, tetapi psikologis (rasa puas dengan adanya penerimaan dan penilaian positif dari orang lain tentang perbuatannya).

3. Olahraga Karate

a. Hakikat Karate

Menurut T. Candra dalam Kamus Bahasa Jepang Indonesia (Evergreen Japanese Course, Jakarta 2002) dalam Wahid (2007:5) arti kata karate do adalah *Kara* (kosong, hampa, berisi), *Te* (tangan, secara utuh atau keseluruhan), *Do* (jalan atau jalur yang menuju satu tujuan atau pedoman). Wahid (2007:5) menjelaskan bahwa, “karate-do adalah sebuah metode khusus untuk mempertahankan diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik dan alami yang didasari dan bertujuan sesuai nilai filsafat timur”.

b. Sejarah Karate

Wahid (2007:19), Karate dikembangkan di Kerajaan Ryukyu Aneksasi sebelum abad ke-19 di Jepang. Karate ini dibawa ke daratan Jepang di awal abad 20 selama waktu pertukaran budaya antara Jepang dan Ryukyuans. Pada tahun 1922 Departemen Pendidikan Jepang Gichin Funakoshi diundang ke Tokyo untuk memberikan demonstrasi karate. Pada tahun 1924 didirikan Universitas Keio Universitas pertama klub karate di Jepang dan 1932, nama diubah dari tangan Cina untuk tangan kosong yang keduanya diucapkan untuk menunjukkan bahwa Jepang ingin mengembangkan bentuk tempur di gaya Jepang.

Karate masuk di Indonesia bukan dibawa oleh tentara Jepang melainkan oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke tanah air, setelah menyelesaikan pendidikannya di Jepang. Tahun 1963 beberapa Mahasiswa Indonesia antara lain: Baud AD Adikusumo, Karianto Djojonegoro, Mochtar Ruskan dan Ottoman Noh mendirikan Dojo di Jakarta. Mereka ini yang mula-mula memperkenalkan karate (aliran *Shotokan*) di Indonesia, dan selanjutnya mereka membentuk wadah yang mereka namakan Persatuan Olahraga Karate Indonesia (PORKI) yang diresmikan tanggal 10 Maret 1964 di Jakarta.

Beberapa tahun kemudian berdatangan Mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi, Sabeth Muchsin dan Chairul Taman yang turut mengembangkan karate di tanah air. Disamping mahasiswa-mahasiswa tersebut di atas orang-orang Jepang

yang datang ke Indonesia dalam rangka usaha telah pula ikut memberikan warna bagi perkembangan karate di Indonesia. Mereka-mereka ini antara lain: Matsusaki 1966, Ishi tahun 1969, Hayashi tahun 1971 dan Oyama Kyokushinkai tahun 1967.

Dengan berbagai aliran seperti yang dianut oleh masing-masing pendiri perguruan. Banyaknya perguruan karate dengan berbagai aliran menyebabkan terjadinya ketidakcocokan diantara para tokoh tersebut, sehingga menimbulkan perpecahan di dalam tubuh PORKI. Namun akhirnya dengan adanya kesepakatan dari para tokoh-tokoh karate untuk kembali bersatu dalam upaya mengembangkan karate di tanah air sehingga pada tahun 1972 hasil Kongres ke IV PORKI, terbentuklah satu wadah organisasi karate yang diberi nama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Sejak FORKI berdiri sampai saat ini kepengurusan di tingkat Pusat yang dikenal dengan nama pengurus besar. Telah dipimpin oleh enam orang.

Ketua umum dan periodisasi kepengurusannya mengalami tiga kali perubahan masa periode yaitu periode lima tahun (ditetapkan pada kongres tahun 1972 untuk kepengurusan periode tahun 1972 – 1977) periode tiga tahun (ditetapkan pada kongres tahun 1977 untuk kepengurusan periode tahun 1977 – 1980) dan periode empat tahun (Berlaku sejak kongres tahun 1980 sampai sekarang).

c. Manfaat Olahraga Karate

Rielly L. Robin, (1998), menyatakan pada umumnya manfaat karate dibagi menjadi tiga, yaitu;

1) Manfaat Fisik dan Mental

“Saat belajar bela diri anak akan mendapat banyak sekali manfaat bagi fisiknya. Yang pertama adalah koordinasi otot-otot di tubuhnya. Ini paling mudah dilatih saat masih usia muda. Lalu keseimbangan, yang jelas-jelas berguna pula buat kesehatan (postur tubuh yang seimbang dan benar saat beraktivitas dapat mengurangi resiko penyakit). yang terpenting dalam bela diri adalah kecepatan, akurasi, dan kekuatan. Berikutnya lagi adalah stamina dan ketahanan. Tetapi keunggulan bela diri secara fisik lebih baik dibanding dengan olahraga lain yang juga punya manfaat fisik. Karena, Anak-anak akan dapat membela dirinya tanpa membutuhkan bantuan dari orang lain”.

2) Manfaat Emosional

“Murid akan mendapat pendidikan budi pekerti. Memang agak kontradiktif, saat latihan diajarkan cara memukul yang benar, namun setelah itu diajarkan untuk tidak boleh memukul (sembarangan). Dalam bela diri anak diajarkan untuk bisa membela diri saat dalam posisi lemah dan bisa menjadi pelindung saat dalam posisi kuat. Rasa percaya diri mereka telah dilatih untuk mengetahui ancaman konflik dan menghadapinya dengan efektif dan efisien (dalam bela diri selalu diajarkan untuk melumpuhkan penyerang sementara, agar cukup punya waktu untuk pergi menghindari konflik berkepanjangan, bukan diajarkan untuk menghajar habis-habisan musuh). Anak juga akan dilatih disiplin, terhadap lingkungan, ketenangan dalam menghadapi masalah, kecepatan mengambil keputusan, serta fokus dan penuh perhatian dalam mengambil tindakan”.

3) Manfaat Sosial

“Anak akan diajarkan bahwa saat mereka dalam posisi lemah maka mereka harus bisa membela diri, sedangkan saat dalam posisi kuat mereka harus bisa menjadi pelindung bagi yang lemah. Anak juga diajari berempati dan berbuat lembut, serius. Misalnya, saat berlatih membanting teman berlatih maka mereka akan dilatih untuk menjaga agar teman berlatih tidak cedera. Dalam beberapa bela diri, konsep ini bahkan dibawa sampai saat berhadapan dengan lawan sesungguhnya. Tujuannya bukan untuk mencederai lawan, namun hanya melumpuhkan serangannya dan menyadarkannya. Selain itu,

anak juga diajari untuk memiliki rasa hormat, tidak hanya pada guru dan teman seperguruan, namun juga pada lawan. Yang terakhir, dalam beladiri diajarkan juga konsep pertemanan”.

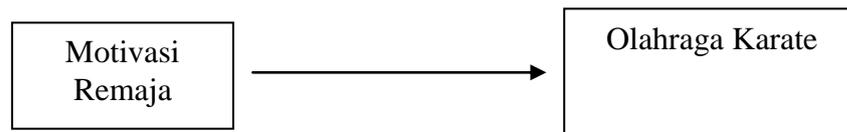
Berdasarkan menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, umumnya manfaat karate dibagi tiga macam yang pertama yaitu, manfaat fisik dan mental dalam hal ini yang pertama adalah koordinasi otot-otot di tubuhnya. Ini paling mudah dilatih saat masih usia muda. Lalu keseimbangan, yang jelas-jelas berguna pula buat kesehatan (postur tubuh yang seimbang dan benar saat beraktivitas dapat mengurangi resiko penyakit), yang terpenting dalam bela diri adalah kecepatan, akurasi, dan kekuatan. Yang kedua manfaat olahraga karate yaitu berpengaruh terhadap kecerdasan emosional pada remaja terlihat bahwa remaja akan mendapat pendidikan budi pekerti, saat latihan diajarkan cara memukul yang benar, namun setelah itu diajarkan untuk tidak boleh memukul (sembarangan). Dalam bela diri remaja diajarkan untuk bisa membela diri saat dalam posisi lemah dan bisa menjadi pelindung saat dalam posisi kuat. Dan manfaat yang ke tiga yaitu manfaat sosial dalam hal ini remaja akan diajarkan bahwa saat mereka dalam posisi lemah maka mereka harus bisa membela diri, sedangkan saat dalam posisi kuat mereka harus bisa menjadi pelindung bagi yang lemah. Anak juga diajari berempati dan berbuat lembut, tujuannya bukan untuk mencederai lawan, namun hanya melumpuhkan serangannya dan menyadarkannya. Selain itu, anak juga diajari untuk memiliki rasa hormat, tidak hanya pada guru dan teman seperguruan, namun juga pada lawan. Yang terakhir, dalam beladiri diajarkan juga konsep pertemanan.

B. Kerangka Konseptual

Secara umum motivasi diartikan sebagai faktor-faktor dan proses yang menyebabkan remaja terdorong untuk berbuat atau tidak berbuat sesuatu dalam situasi tertentu. Apabila seorang remaja menginginkan status berprestasi dalam olahraga karate, karena ingin terlihat eksis atau sosok yang berpotensi dalam sebuah cabang olahraga serta wadah beraktualisasi diri, maka olahraga karate akan menjadi salah satu kebutuhannya dalam mempertahankan statusnya, mampu melindungi dirinya dari upaya pelecehan oleh orang lain atau upaya untuk menanggulangi kegagalan. Seorang remaja yang memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga, tercermin dari perilaku-perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan motivasi tinggi yang dimilikinya, latihan yang dilakukan dapat mencapai kesenangan, kepuasan, dan disiplin. Karena prestasi yang maksimal hanya dapat diperoleh dari latihan yang teratur dan disiplin, maka seorang remaja yang memiliki motivasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga akan berusaha seoptimal mungkin untuk mengikuti latihan secara teratur sehingga memperoleh prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga yang digelutinya dan mempertahankannya. Dalam hal ini peranan motivasi sangatlah penting dalam olahraga karate dan keberhasilan pada cabang olahraga karate.

Pada fenomena yang terjadi dalam kalangan remaja putra dan putri pada umumnya kurang termotivasi dalam olahraga karate pada saat sekarang ini. Namun melalui observasi yang dilakukan penulis di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, terdapat masih rendahnya motivasi remaja mengikuti

olahraga karate. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti sekaligus mengetahui bagaimana gambaran tingkat motivasi remaja di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Untuk kejelasan lebih lanjut, agar mempermudah dalam pemahamannya. Dapat dilihat bagan kerangka konseptual sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Didalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:
Bagaimana tingkat motivasi remaja mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman ?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang motivasi intrinsik dan ekstrinsik remaja yang mengikuti olahraga karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, maka dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Motivasi intrinsik remaja yang mengikuti latihan karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman berada pada klasifikasi “Baik”. Sedangkan motivasi intrinsik remaja yang tidak mengikuti latihan karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman berada pada klasifikasi “Cukup”.
2. Motivasi ekstrinsik remaja yang tidak mengikuti latihan karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman berada pada klasifikasi “Sangat Baik”. Sedangkan motivasi ekstrinsik remaja yang tidak mengikuti latihan karate di Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman berada pada klasifikasi “Cukup”.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka saran-saran yang dapat ditunjukkan kepada:

1. Pelatih, agar dapat meningkatkan motivasi dalam melatih remaja, dengan cara memodifikasi bentuk-bentuk latihan, permainan dan peralatan yang digunakan dalam latihan, sehingga hal ini dapat meningkatkan motivasi remaja dalam mengikuti latihan karate tersebut.

2. Remaja agar dapat meningkatkan motivasinya dalam mengikuti latihan karate, sehingga tujuan latihan yang diharapkan oleh pelatihan dan remaja itu sendiri bisa tercapai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkinson. (1995). *Motivasi Dalam Olahraga*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto Suharsimi. (1989). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka cipta.
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Depdikbud. (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Gunarsa, D. Singgih, dkk. (2009). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Husdarta, J.S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung : ALFABETA.
- [Http://Www.Kyokushin-Indonesia.Com/Indonesia/Tatacara.Asp](http://Www.Kyokushin-Indonesia.Com/Indonesia/Tatacara.Asp): Diakses Tanggal 16 Januari 2013.
- Hasibuan. (2005). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Mulia Cipta.
- Muchsin. (1980): Wikipedia.Org/Wiki/Karate : Diakses Tanggal 16 Januari 2013.
- Martinus, (2008). *Kontribusi Supervisi Kepala Sekolah dan Motivasi Berprestasi Terhadap Komitmen Guru Dalam Melaksanakan Tugas di SMK Negeri* (Tesis). Padang : Universitas Negeri Padang.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Promosi kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, M. Ngalim. (1990). *Psikologi Pendidikan*. Bandung:PT. Remaja Rosda Karya.
- Prayitno, Elida. (1989). *Motivasi Dalam Belajar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen LPTK.
- _____. (2006). *Motivasi dalam Belajar*. Jakarta: P2LPTK Depdikbud Jakarta
- Padli. (2010). *Pengaruh Metode Aerobik dan Metode Gabungan serta Motivasi Berlatih Terhadap Penurunan Lemak Tubuh* (Tesis). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Purwanto, M. Ngalim. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Rielly L. Robin, (1998), complete shotokan karate (Tuttle Publishing), [Http://Ms.Wikipedia.org/Wiki/Karate.](http://Ms.Wikipedia.org/Wiki/Karate)) Diakses Tanggal 16 Januari 2013.
- Ridwan. (1993). Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (1989). Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- _____. 1996. Metode Statistika. Bandung: Tarsito
- Singer. (1989). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syahrastani. (1999). Psikologi Olahraga. Padang: FPOK IKIP.
- Satyobroto, Sudibyo. (2001). Psikologi Olahraga. Jakarta:PT Anem Kosong Anem.
- Sarwono. Sarlito W. (1983). Psikologi Remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Seprina, Tetti. (2009). Motivasi Belajar, Dukungan Orang Tua, dan Pelayanan Guru Pembimbing Terhadap Cita-cita Siswa (Tesis). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Straub, W F. (1978) : Sport Psychology, an Overview”. [http://psikologi olahraga.com](http://psikologiolahraga.com). diakses 18 Januari 2013.
- Suryabrata, Samadi. 1984. Psikologi Pendidikan. Jakarta: CV. Rajawali
- Suyuthie, Mukhlis. (2005). Motivasi, Kegiatan dan Hasil Belajar Siswa Serta Peranan Guru Pembimbing (tesis). Padang : Universitas Negeri Padang
- Sudibyo. 2002. Psikologi Olahraga. Jakarta CV Rajawali
- Syamsu. (2001). Psikologi Remaja. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun (2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Uno, Hamzah B. (2012). Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta:Bumi Aksara.
- Wahyuri, Asep Sudjana. (2010). Kontribusi Motivasi Berlatih dan Beraktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Jasmani (Tesis). Padang: Univresitas Negeri Padang.

Wahid, Abdul. (2007). Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Winkel, WS. 1984. Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: PT Gramedia