

**MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEBIASAAN BERLATIH
ATLET GULAT DI KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Sarjana Dan Pengambilan Gelar
Sarjana Pendidikan S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*



Oleh
NAZARWIN
NIM 82557/2006

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

ABSTRAK

NAZARWIN 82557/2006 : MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEBIASAAN BERLATIH ATLET GULAT DI KABUPATEN SOLOK

Penelitian ini bersifat deskriptif tentang “Motivasi Berprestasi Dan Kebiasaan Berlatih Atlet Gulat di Kabupaten Solok”. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai bulan Februari di Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok. Tujuan penelitian adalah untuk memperoleh informasi tentang motivasi berprestasi dan kebiasaan berlatih Atlet gulat di Kabupaten Solok. Pertanyaan yang diajukan: 1). Bagaimana motivasi berprestasi Atlet gulat di Kabupaten Solok? 2). Bagaimana kebiasaan berlatih Atlet gulat di Kabupaten Solok?

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet gulat di Kabupaten Solok yang mengikuti latihan di Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok sebanyak 12 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling karena jumlah atlet yang mengikuti olahraga gulat hanya 12 orang atau dibawah 100 orang.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Motivasi berprestasi untuk aktif meraih prestasi bagi Atlet gulat di Kabupaten Solok masuk dalam kategori *baik*. 2). Motivasi berprestasi dalam tabah terhadap kegagalan pada Atlet gulat di Kabupaten Solok masuk dalam kategori *sangat baik*. 3). Motivasi berprestasi dalam memilih latihan yang lebih berat pada atlet gulat Kabupten Solok masuk dalam kategori *baik*. 4). Kebiasaan berlatih Atlet gulat di Kabupaten Solok masuk dalam kategori *cukup*.

Kata Kunci : Motivasi, Berprestasi, Atlet gulat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia seta hidayah-Nya sehingga penulis bisa melaksanakan dan menyelesaikan penulisan proposal ini yang berjudul “**Motivasi Berprestasi Dan Kebiasaan Berlatih Atlet Gulat di Kabupaten Solok**”. Penulisan proposal ini merupakan awal untuk dapat melaksanakan penulisan skripsi dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak, dan dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Kibadra selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Edwarsyah M.Kes selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
6. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, Bapak Drs. Ediswal, M.Pd, dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Istri dan anak serta Ayah, Ibu dan saudara-saudara yang telah ikut memberikan dorongan sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan serta bimbingan yang telah Bapak/ Ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bisa bermamfaat bagi penulis sendiri dan untuk kemajuan pendidikan di masa yang akan datang.

Padang, Februari 2009

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAM PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Mamfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual	16
C. Pertanyaan Penelitian	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel	18
C. Jenis dan Sumber Data	19
D. Instrumen Penelitian	19

E. Teknik Analisis Data	21
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	22
A. Analisis Deskriptif	22
1. Motivasi Berprestasi	22
2. Kebiasaan Berlatih.....	29
B. Pembahasan	33
1. Motivasi Berprestasi Atlet Gulat Kabupaten Solok.....	33
2. Kebiasaan Berlatih Atlet Gulat Kabupaten Solok	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
Lampiran	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Klalsifikasi Persentase	21
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	41
Tabel 3. Motivasi Berprestasi dalam Aktif Meraih Prestasi	46
Tabel 4. Motivasi Berprestasi dalam Tabah Terhadap Kegagalan	47
Tabel 5. Motivasi Berprestasi dalam Memilih Latihan yang Lebih Sulit ...	48
Tabel 6. Kebiasaan Berlatih Atlit Gulat Kabupaten Solok.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	16

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Grafik 1. Motivasi Berprestasi dalam aktif untuk meraih prestasi.....	25
2. Grafik 2. Motivasi Berprestasi dalam Tabah Terhadap Kegagalan	27
3. Grafik 3. Motivasi Berprestasi dalam Memilih Latihan yang Lebih Sulit	29
4. Grafik 4. Kebiasaan Berlatih Atlet Gulat.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Motivasi Berprestasi Atlet Gulat Kabupaten Solok	41
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Motivasi Berprestasi Atlet Gulat Kabupaten Solok Di Pusat Pelatihan Atlet Gulat Kabupaten Solok Di Guguk Kecamatan Gunung Talang.....	42
Lampiran 3. Data Tabulasi Angket	45
Lampiran 4. Data Motivasi Berprestasi dalam Aktif untuk Meraih Prestasi.....	46
Lampiran 5. Data Motivasi Berprestasi dalam Tabah Terhadap Kegagalan.....	47
Lampiran 6. Data Motivasi Berprestasi dalam Memilih Latihan yang Lebih Sulit.....	48
Lampiran 7. Data Kebiasaan Berlatih Atlet Gulat Kabupaten Solok	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka percepatan pembangunan pemerintah berupaya untuk bisa menciptakan masyarakat yang adil dan makmur sesuai apa yang tercantum pada UUD RI tahun 1945. Pembangunan haruslah mencakup segala sektor kehidupan masyarakat termasuk pembangunan bidang olahraga. Hal ini dinyatakan dalam UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

“Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Dari kutipan diatas terlihat bahwa bidang olahraga merupakan salah satu sasaran yang utama dalam pembangunan nasional. Disamping itu ada dua tujuan yang ingin dicapai melalui pembangunan di bidang olahraga yaitu meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani anggota masyarakat dan meningkatkan prestasi olahraga Indonesia.

Gulat (*Wrestling*) merupakan olahraga yang memiliki peraturan permainan (*Rule of the Game*) seperti halnya cabang olahraga lainnya dan menetapkan dalam praktek dengan tujuan mengunci dan menenangkan angka, peraturan ini

diterapkan pada semua gaya yang diakui dalam pergulatan moderen (Gaya Romawi Yunani dan Gaya bebas).

Olahraga gulat sudah lama berkembang di Sumatera Barat mulai dari tahun 1971 sampai sekarang dan masih menunjukkan aktivitas yang sangat baik sekali. Pada tahun 2005 olahraga gulat termasuk salah satu cabang olahraga andalan Sumatera Barat dari 43 cabang olahraga yang ada di Sumatera Barat. Hal ini dapat dilihat pada pembinaan olahraga di KONI Sumatera Barat dimana gulat termasuk cabang olahraga super prioritas. Prestasi yang dimiliki pegulat Sumatera Barat pada setiap kejuaraan yang diikuti selalu membuahkan hasil yang memuaskan dengan menyumbangkan medali emas, perak dan perunggu yang diperoleh melalui open turnamen, kejuaraan pelajar, Kejurnas dan bahkan tahun 1987 pada Asian Games.

Dengan adanya perkembangan yang pesat pada olahraga gulat di Sumatera Barat, Beberapa daerah di beberapa Kabupaten telah mulai mengembangkannya di daerah mereka masing-masing salah satunya di Kabupaten Solok tepatnya di daerah Guguk Kecamatan Gunung Talang. Sehingga untuk saat ini atlet gulat Sumatera Barat tidak hanya berasal dari kota Padang tetapi juga banyak yang telah berasal dari daerah diluar kota padang di Sumatera Barat.

Pengelolaan pelatihan olahraga gulat di Kabupaten Solok dalam berbagai kejuaraan tingkat daerah telah memperlihatkan hasil dan telah mampu merebut medali emas, perak dan perunggu. Hal ini menjadikan olahraga gulat sebagai salah satu olahraga yang nantinya diharapkan terus berjaya dan mampu mengangkat nama Kabupaten Solok di kejuaraan-kejuaraan PORDA yang akan

datang. Pada PORDA IX di Solok tahun 2004 Kabupaten Solok menurunkan 17 atlet gulat untuk berlaga di ajang ini dan mampu meraih 2 emas, 5 perak, dan 7 perunggu. Namun pada PORDA X di Sijunjung tahun 2006, Kabupaten Solok hanya menurunkan 9 atlet dari cabang olahraga gulat dan meraih 2 emas dan 5 perunggu.

Melihat perkembangan prestasi atlet gulat Kabupten Solok di atas mengalami penurunan dalam perolehan medali, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor seperti sarana dan prasarana yang masih kurang, pelatih, motivasi dan termasuk kebiasaan berlatih Atlet gulat di Kabupaten Solok pada akhir-akhir ini kurang memadai disebabkan beberapa hal diantaranya tempat latihan selalu sering berpindah tempat, motivasi atletpun kurang sehingga prestasi atlet Kabupaten Solok kurang memuaskan.

Berbicara masalah motivasi berprestasi dengan kebiasaan berlatih dalam olahraga gulat di Kabupaten Solok masih tergolong cenderung baik, namun persaingan yang semakin ketat menuntut atletnya untuk berlatih lebih ekstra kuat untuk mencapai prestasi yang lebih baik dari apa yang telah pernah dicapai sebelumnya. Dari pengamatan penulis, prestasi atlet gulat di Kabupaten Solok belum tercapai secara baik dan maksimal. Oleh karena itu penulis merasa perlu adanya peningkatan pembinaan cabang olahraga tersebut agar hasil yang diperoleh cukup memuaskan. Hasil yang dimaksud adalah prestasi atlet yang maksimal

Untuk pencapaian prestasi yang maksimal, selain faktor atlet, lengkapnya fasilitas berupa sarana dan prasarana yang mendukung dalam pelaksanaan latihan,

pelatih yang profesional juga sangat menentukan untuk meningkatkan prestasi atletnya. Pelatih yang profesional dan lues dalam memberikan program latihan mampu melakukan pendekatan secara pribadi terhadap atlet dengan baik, sehingga peningkatan motivasi berprestasi dapat tercapai. Peningkatan motivasi ini sangat diperlukan bagi para atlet. Motivasi yang tinggi mendorong atlet untuk gigih dalam berlatih, tekun dan bersemangat melakukan latihan, sehingga dengan motivasi tinggi yang dimiliki para atlet dapat mendukung perolehan prestasi yang lebih baik pula.

Sebagaimana diketahui selain teknik, kondisi fisik, daya tahan dan kekuatan yang dimiliki oleh atlet, motivasi juga merupakan faktor yang sangat menentukan. Motivasi berprestasi adalah faktor yang sangat mendukung dalam usaha pencapaian prestasi gulat. Begitu juga sebaliknya kebiasaan atlet untuk berlatih juga harus dipertahankan, baik kebiasaan berlatih yang dilakukan di rumah maupun di tempat latihan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat motivasi berprestasi dan kebiasaan berlatih yang dimiliki oleh atlet gulat di Kabupaten Solok, yang tertuang dalam bentuk karya ilmiah (skripsi).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dikemukakan di atas, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah motivasi Atlet gulat di Kabupaten Solok dalam latihan baik di rumah maupun di tempat latihan?
2. Bagaimanakah prestasi Atlet gulat di Kabupaten Solok?

3. Apakah Atlet gulat di Kabupaten Solok memiliki waktu yang cukup untuk latihan?
4. Apakah Atlet gulat di Kabupaten Solok sering menggunakan sarana dan prasarana yang tersedia di tempat latihan.
5. Seberapa jauhkan Atlet gulat di Kabupaten Solok mempersiapkan diri untuk latihan di rumah sebelum mengikuti latihan di tempat latihan?
6. Bagaimanakah kebiasaan berlatih Atlet gulat di Kabupaten Solok ketika mengikuti latihan?

C. Pembatasan Masalah

Dengan keterbatasan pengetahuan, dana, waktu dan tenaga yang dimiliki penulis maka peneliti hanya membatasi permasalahan pada motivasi berprestasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang melatar belakangi dilakukannya penelitian ini, maka penulis merumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana motivasi berprestasi Atlet gulat di Kabupaten Solok.
2. Bagaimana kebiasaan berlatih Atlet gulat di Kabupaten Solok.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk memperoleh informasi tentang:

1. Motivasi berprestasi Atlet gulat di Kabupaten Solok.
2. Kebiasaan berlatih Atlet gulat di Kabupaten Solok.

F. Mafaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna :

1. Bagi Pengcab Kabupaten solok, sebagai bahan pertimbangan prestasi atlet.
2. Bagi pelatih sebagai pedoman dalam menjalankan program latihan.
3. Bagi pembina Atlet gulat di Kabupaten Solok sebagai bahan masukan dalam proses pembinaan atlet.
4. Bagi penulis sendiri sebagai aplikasi ilmu yang didapat di bangku kuliah.
5. Sebagai bahan bacaan dan literatur di perpustakaan FIK.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Motivasi Berprestasi

Motivasi merupakan aspek psikis manusia yang mendorong untuk bertingkah laku. Aspek ini selalu dimiliki oleh setiap manusia untuk mencapai suatu tujuan. Dengan demikian motivasi sering diartikan sebagai daya atau kekuatan yang mendorong manusia untuk berperilaku.

Motivasi adalah dorongan atau kehendak yang menimbulkan atau menyebabkan timbulnya semacam kekuatan sehingga seseorang berbuat atau bertindak, dengan kata lain bertingkah laku dilatar belakangi oleh suatu motif, maka dikenal dengan istilah laku bermotivasi.

Pada dasarnya aktivitas manusia mempunyai tujuan tertentu yang hendak dicapai. Untuk mencapai tujuan tersebut, dalam diri manusia terdapat kekuatan yang dapat menimbulkan rangsangan untuk berperilaku yaitu motivasi.

Sementara itu, Gunarsa (1989) menyatakan bahwa motivasi merupakan fakta internal yang menggairahkan, mengerjkan dan mengintegrasikan tingkah laku seseorang serta mendorong seseorang untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian tujuan dari tingkah laku seseorang dapat dicapai dengan adanya faktor motivasi yang dimilikinya. Apabila seseorang memiliki motivasi dalam

melakukan sesuatu, maka ia siap mengerjakan hal-hal yang dibutuhkan untuk mencapai tujuannya.

Sedangkan Handoko (2000:23) mengartikan motivasi sebagai keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu guna mencapai tujuan. Pendapat tersebut memberikan indikasi bahwa seseorang mempunyai motivasi apabila ada keinginan atau dorongan untuk melakukan kegiatan tertentu untuk mencapai tujuan.

Kemudian Davies (1991) menjelaskan bila seseorang sudah mempunyai suatu motivasi, maka ia akan siap mengerjakan hal-hal yang diperlukan sesuai dengan apa yang dikehendaki. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bila seseorang sudah mempunyai motivasi, maka ia akan siap mengerjakan apa yang dihadapinya.

Somirat (1996) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk menimbulkan motivasi pada seseorang ialah dengan melibatkannya ke dalam suatu aktivitas, adanya aktivitas akan menimbulkan partisipasi sehingga timbul kesadaran, dan kesadaran ini akan menimbulkan dorongan dan keinginan untuk berubah. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa melibatkan seseorang dalam suatu aktivitas adalah salah satu cara menimbulkan motivasi.

Motivasi secara umum merupakan kekuatan atau tenaga yang menimbulkan dorongan terhadap keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu perbuatan guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan. Berdasarkan pendapat di atas motivasi dapat diartikan sebagai salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas dalam rangka memenuhi kebutuhan dirinya.

Menurut Thoha (1993) keinginan yang akan mendorong seseorang berperilaku dan dorongan inilah yang disebut motivasi, sedangkan menurut Sadirman (2001) motivasi diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, dimana kebutuhan seseorang akan mempengaruhi kekuatan motivasinya. Dengan kata lain kekuatan motivasi seseorang akan ditentukan oleh tingkat pemenuhan kebutuhannya. Tingkat kebutuhan manusia menurut Maslow (1970) dapat di bagi atas 5 tingkatan yaitu:

- a. kebutuhan fisiologis
- b. Kebutuhan rasa aman
- c. Kebutuhan akan rasa aman
- d. Kebutuhan akan penghargaan
- e. Kebutuhan aktualisasi diri.

Kebutuhan untuk meningkatkan motivasi menurut McClelland sebagaimana yang dikutip oleh Waseso (1986) diartikan sebagai suatu hasrat atau keinginan untuk melakukan segala sesuatu sebaik-baiknya, bukan karena ingin memperoleh penghargaan sosial atau prestasi melainkan mencapai kepuasan di dalam batin individu.

Dalam melakukan aktifitas olahraga, berbagai motivasi dimiliki oleh para pelakunya sesuai dengan kebutuhannya. Ada orang yang berolahraga karena membutuhkan hidup sehat. Dengan demikian motivasinya adalah ingin hidup sehat, maka ia akan melakukan olahraga sesuai dengan tuntutan latihannya.

Adapun faktor yang mempengaruhi motivasi yang dimiliki atlet, menurut Mudjiono (2002) terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal

diantaranya: 1). Intelegensi, 2). Minat dan bakat, 3). Konsep diri, 4). Disiplin. Faktor eksternal diantaranya: 1). Pelatih yang melatih, 2). Sarana dan prasarana, 3). Keluarga, 4). Status ekonomi, 5). Lingkungan.

Mengingat pentingnya motivasi di dalam pencapaian suatu tujuan atau prestasi, maka seorang pelatih atau pembina olahraga harus memahami tentang masalah motivasi. W.S Winkel dalam gunarsa (1989:100), menyatakan bahwa motivasi terbagi atas dua yaitu motivasi instrinsik dan ekstrinsik.

Motivasi instrinsik adalah dorongan dari dalam diri individu yang menyebabkan seseorang atau atlet mencapai tujuan atau prestasi. Atlet yang mempunyai motivasi instrinsik akan mengikuti latihan dan pertandingan untuk memperoleh kepuasan dalam dirinya dan bukan disebabkan oleh situasi buatan (dorongan dari luar). Seperti: pujian, pemberian hadiah, atau penghargaan lainnya. Aktivitas atlet yang dilandasi oleh motivasi instrinsik akan berlatih lebih lama dibandingkan dengan motivasi lainnya, karena atlet dengan motivasi instrinsik biasa melakukan latihan dengan benar, teratur, disiplin dan tidak tergantung pada orang lain, atlet tersebut memiliki kepribadian yang matang, jujur, positif dan percaya diri.

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari individu atau atlet yang menyebabkan atlet tersebut berprestasi dalam olahraga. Motivasi ini berasal dari pelatih, orang tua, besar hadiah yang diperebutkan dan penghargaan. Dorongan ini biasanya tidak bertahan lama, perolehan nilai hadiah, tidak adanya hadiah, kurangnya pertandingan akan menurunkan prestasi yang sudah diraih.

Atlet yang mempunyai motivasi ekstrinsik biasanya tidak menghargai sportifitas yang tinggi.

Setelah membicarakan tentang motivasi, aspek yang perlu dikemukakan dalam penulisan ini adalah prestasi. Prestasi secara umum dapat dinyatakan sebagai suatu titik puncak yang menunjukkan hasil dari aktivitas yang dilakukan selama ini. Menurut Rothing, dkk sebagai mana dikutip dalam Syafrudin (1996:54) prestasi diartikan sebagai penyelesaian terbaik dari suatu tugas gerakan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan normatif. Dengan demikian dapat dipahami bahwa prestasi adalah kemampuan seseorang menampilkan apa yang telah ada pada dirinya selama ini. Pertimbangan-pertimbangan normatif yang dimaksudkan adalah level dimana aktivitas dilakukan seperti : dalam even pertandingan olahraga gulat, salah satu pertandingan normatifnya mendali yang diperoleh atlet dalam setiap cabang yang diikutinya.

Hal ini diperbuat oleh pendapat Winkel dalam Ronaldi (1998:23), menjelaskan bahwa prestasi yang diperlihatkan oleh peserta menunjukkan kemampuan dalam menguasai suatu materi yang diikutinya.

Berdasarkan deskripsi diatas, secara umum fase motivasi berprestasi dapat diartikan sebagai aspek psikologis yang mendorong seseorang untuk memperoleh titik puncak dari kegiatan yang dilakukannya. Dalam konteks ini motivasi berprestasi cenderung bersifat internal atlet artinya motivasi-motivasi individual akan lebih berperan sebagai daya pendorong dari aktifitas olahraga yang dilakukannya.

Menurut Paul Harsey sebagaimana dikutip dalam Zuwirda (1989: 14), menyatakan bahwa motivasi berprestasi bertitik tolak dari perilaku yang diarahkan untuk mencapai prestasi terbaik (*achievement oriented behavior*). Tingkah laku yang diarahkan kepada hasil terbaik (*Standard of excellent*). Tingkah laku yang diarahkan untuk berprestasi itu disebut dengan motivasi berprestasi (*achievement motivation*). Selanjutnya McClelland oleh Zuwirda (1989:18) mengemukakan motivasi berprestasi sebagai suatu dorongan yang ada pada manusia, yang memenuhi kebutuhan lain.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang ada pada manusia untuk memenuhi kebutuhan kehidupannya. Oleh karena itu, motivasi berprestasi dapat diamati dan dapat dinilai dalam setiap kelompok yang melakukan aktivitas. Motif atau persoalan yang dapat diamati dan dinilai dalam suatu aktivitas kegiatan berbeda sesuai dengan kebutuhan penilaian tersebut. Seperti: dalam persoalan pencapaian prestasi, salah satu modusnya adalah upaya peningkatan perolehan prestasi pada masa yang akan datang.

Melalui proses penilaian ini dapat diketahui orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi dan orang yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Dalam hal ciri-ciri orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi. Alfred S. Alschuler sebagaimana dikutip Zuwerda (1989:27), menggambarkan sebagai berikut:

“Ketika berkeinginan untuk berprestasi menjadi perhatian utama seseorang akan memperlakukan semangat yang tinggi untuk mencapai suatu hal yang hebat, maju dan belajar dari masa lalu, menghadapi lawan, melakukan hal yang baik, lebih cepat, efisien dan menemukan pemecahan yang baik terhadap masalah yang sulit. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, biasanya adalah orang yang percaya diri dan bertanggung jawab dalam situasi dimana mereka dapat mengendalikan apa yang terjadi terhadap mereka.”

Berdasarkan keterangan di atas, dapat dipahami bahwa seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi memiliki ciri-ciri:

1. Menampakkan semangat yang berkobar-kobar untuk mencapai sesuatu yang lebih hebat.
2. Memiliki keinginan kuat untuk mendapatkan hasil terbaik.
3. Mengadakan penilaian (introspeksi) terhadap diri sendiri, dan berusaha melakukan sesuatu secara optimal dan seefisien mungkin, serta mencoba menemukan sesuatu pemecahan terhadap kendala-kendala yang dihadapinya.
4. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi biasanya lebih percaya diri serta bertanggung jawab terhadap situasi dimana mereka dapat mengendalikan apa yang terjadi terhadapnya.

Selanjutnya Wainer dikutip oleh Asnawir (1989:26) menemukan bahwa orang-orang dengan motivasi berprestasi tinggi memiliki inisiatif aktivitas untuk meraih prestasi, mempunyai ketahanan/sanggup menghadapi kegagalan, bekerja sepenuh hati, memiliki latihan yang sulit dari pada individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikemukakan bahwa atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi berbeda dengan atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Tinggi atau rendahnya motivasi berprestasi yang dimiliki atlet dapat dilihat dari tingkah laku mereka dalam melaksanakan kegiatan selama latihan. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan tekun berlatih, berusaha dengan giat dan gigih untuk memperoleh hasil yang lebih baik, belum

merasa puas atas prestasi yang telah didapatnya pada masa sebelumnya, sehingga ia selalu berusaha memperbaiki prestasinya dengan cara mengendalikan diri untuk melakukan latihan dengan sebaik-baiknya. Jika menemui hambatan dalam berlatih ia akan menggunakan segala kemampuannya untuk mengatasi kesulitan tersebut dengan mencoba menemukan sesuatu pemecahan. Selaian itu atlet yang motivasi berprestasi tinggi senang untuk berlatih secara teratur bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

Dengan demikian atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi memiliki rasa percaya diri yang tinggi serta memiliki kesediaan memikul tanggung jawab bahwa berlatih sebagai konsekuensi dari usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Kebiasaan Berlatih

Berbagai definisi yang diberikan ahli tentang kebiasaan. Menurut Kartono (1987:39) “Kebiasaan adalah tingkah laku yang diperoleh dan dimanifestasikan secara konsisten tindakan yang telah dipelajari dan menjadi mapan serta relatif otomatis melalui pengulangan terus menerus.” Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa kebiasaan relatif otomatis melalui pengulangan terus menerus dan berulang terhadap stimulan yang diberikan.

Kebiasaan adalah (1). yang biasa dikerjakan (2). pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Kamus besar bahasa Indonesia (1990) mengatakan bahwa kebiasaan sering digunakan dalam arti sama

dengan adat, walaupun lebih umum digunakan untuk perseorangan, tetapi dapat digunakan untuk sekelompok orang.

Sementara itu, Sudarsono (1993) mengatakan bahwa kebiasaan adalah reaksi otomatis dari tingkah laku terhadap situasi yang diperoleh dan dimanifestasikan secara konsisten sebagai suatu hasil dari ulangan atau belajar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan adalah hasil ulangan atau belajar secara otomatis dari perilaku terhadap situasi yang diperoleh.

Menurut Kartono (1987) kebiasaan adalah tingkah laku yang diperoleh dan dimanifestasikan secara konsisten tindakan yang telah dipelajari dan menjadi mapan serta relatif otomatis melalui pengulangan terus menerus dan berulang terhadap stimulan yang diberikan.

Sehubungan dengan hal yang di atas, kebiasaan berlatih merupakan perilaku berlatih yang dilakukan oleh para atlet secara terus menerus untuk mencapai tujuan. Perilaku ini ditampilkan sesuai dengan pengetahuan dan pengalaman sebelumnya. Dengan kata lain kebiasaan berlatih merupakan suatu rutinitas yang dilakukan atlet yang mengutamakan peningkatan kemampuan dan keterampilan sehingga dapat memperoleh prestasi yang optimal.

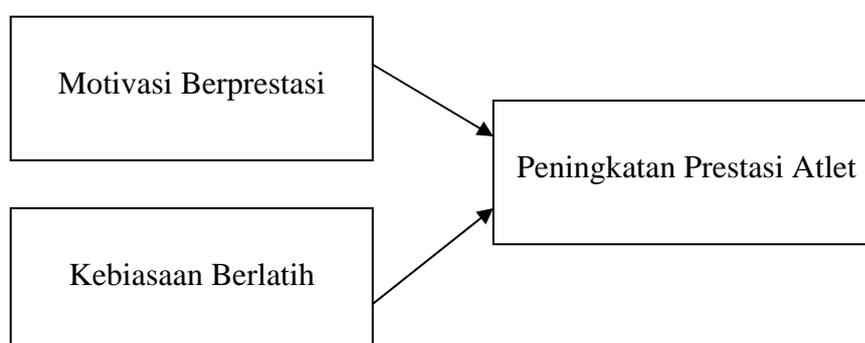
Kebiasaan berlatih dapat dilihat dari berbagai aspek diantaranya lama berlatih, pembagian waktu berlatih, tempat latihan dan konsentrasi latihan. Lamanya berlatih berkaitan dengan rata-rata waktu yang biasa digunakan untuk berlatih setiap hari atau setiap kali berlatih. Pembagian waktu yaitu distribusi pembagian waktu yang biasa digunakan untuk berlatih setiap hari dalam seminggu. Tempat berolahraga berkaitan dengan kebiasaan dalam memilih tempat yang digunakan

untuk berlatih. Konsentrasi latihan merupakan perhatian yang benar-benar digunakan untuk berlatih.

Sedangkan frekuensi latihan ditentukan oleh jumlah satuan latihan (unit latihan) dalam seminggu. Semakin baik kemampuan prestasi, maka frekuensi latihan semakin ditingkatkan. Bahkan menurut Letzelter (1978), dalam Syafruddin (1996) bahwa atlet yang berprestasi tinggi sudah seharusnya berlatih sampai 15 unit latihan perminggu, latihan ini dilakukan 2 sampai 3 kali sehari. Hal ini sudah biasa dilakukan oleh para atlet dunia, bahkan juga pada pemusatan latihan nasional (Pelatnas).

B. Kerangka Konseptual

Dalam rangka pembinaan dan peningkatan motivasi berprestasi Atlet gulat di Kabupaten Solok diperlukan pembinaan yang terarah sehingga dapat dievaluasi dimana letak kekurangan dan kesalahan dalam usaha meraih prestasi puncak. Untuk mencapai tujuan tersebut pada dasarnya banyak faktor yang mempengaruhi termasuk di dalamnya faktor motivasi berprestasi pada setiap atlet dan kebiasaan berlatih atlet. Berikut ini adalah kerangka konseptual dari penelitian ini:



C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini diajukan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana motivasi berprestasi Atlet gulat di Kabupaten Solok.
2. Bagaimana kebiasaan berlatih Atlet gulat di Kabupaten Solok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil dan analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada Bab IV , dapat diambil suatu kesimpulan bahwa:

1. Motivasi berprestasi untuk aktif meraih prestasi bagi Atlet gulat di Kabupaten Solok masuk dalam kategori *baik*.
2. Motivasi berprestasi dalam tabah terhadap kegagalan pada Atlet gulat di Kabupaten Solok masuk dalam kategori *sangat baik*.
3. Motivasi berprestasi dalam memilih latihan yang lebih berat pada atlet gulat Kabupten Solok masuk dalam kategori *baik*.
4. Kebiasaan berlatih Atlet gulat di Kabupaten Solok masuk dalam kategori *cukup*.

B. Saran

1. Diharapkan kepada Atlet gulat di Kabupaten Solok untuk lebih meningkatkan motivasi berprestasi dalam aktif meraih prestasi dan dalam memilih latihan yang berat.
2. Diharapkan untuk lebih memperketat sistem seleksi atlet gulat di Kabupaten Solok agar diperoleh atlet-atlet yang berbakat dan memiliki motifasi serta tingkat kedisiplinan yang tinggi.

3. Diharapkan kepada PENGACAB dan PENGDA Kabupaten Solok untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana pendukung olahraga gulat dalam upaya pembinaan dan peningkatan kualitas dan motivasi berprestasi atlet karena sarana dan prasarana yang ada masih dirasa kurang. Kelengkapan sarana juga merupakan salah satu elemen penting yang bisa memacu motivasi atlet.
4. Bagi penulis selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan lagi tulisan ini menjadi lebih baik dan lebih sempurna sehingga dapat memberikan pembaharuan dan kemajuan dalam bidang olahraga gulat di Sumatera Barat khususnya dan Indonesia secara umum.
5. Pada penelitian ini hanya meninjau Bagaimana Motivasi Berprestasi Atlet Kabupaten Solok dan Kebiasaan berlatihnya. Diharapkan kepada penulis dan peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih jauh tentang hubungan antara kedua variabel tersebut dan pengaruhnya satu sama lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto suharsimi, 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Bina Aksara.
- Arikunto suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- Ari Yanto, 2004. *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ps. Gaungi*. Padang: FIK UNP.
- Bompa, O.Tudor, 1994. *Theory and Metodology of Training*. Bandung: Penterjemah, Pasca Sarjana UNPAD.
- Budiningsih, C. ASri, 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daryanto, SS, 1998. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Bina Aksara.
DEPDIKBUD, 1984. *UUD 1945, P4 , GBHN, TAP-TAP MPR 1983, Pidato Pertanggung Jawaban*. Jakarta.
- Dimiyati dan Mudjiono, 1999. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ediswal, 2003. *Strategi Pengelolaan Pelatihan Untuk Mendorong Peningkatan Prestasi Gulat Sumatera Barat*. Administarasi Pendidikan Pasca Sarjana UNP Padang.
- Harsono, 1998. *Coaching dan aspek-aspek coaching*. Jakarta: Debdikbud.
- Hasibuan, Malayu, 1996. *Organisasi dan Motivasi*. Bandung. PT. Bumi Aksara.
- Handoko, 1997. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kansius.
- Ivan Masaek, 1993. *Motivasi Berolahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudarno, 1992, *Pendidikan Kesegaran Jasmani* . Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan (PTPPTK).
- Suharsono.HP, 1986, *Bimbingan Kepelatihan*. Jakarta.
- Sukintaka, 1975. *Aspek-aspek Pembinaan*. Bandung.
- Yendrizar, 1988. *Pelaksanaan Perkuliahan Gulat Dasar*. Padang FPOK IKIP.