

**PELAKSANAAN EKSTRAKURIKULER OLAH RAGA KARATE  
DI SDN 4 BATU MANJULUR KECAMATAN KUPITAN  
KABUPATEN SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**EPRIZAL**

NIM. 94492

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## **ABSTRAK**

### **Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjulan Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung**

**Oleh : Eprizal /2011**

Masalah penelitian ini karena Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjulan Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung tidak berjalan dengan baik, dimana kurangnya minat siswa dalam melakukan olah raga karate, mereka sering absen latihan dan sering tidak serius dalam latihan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tentang Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjulan Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif ,Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 30 yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga karate yang berjumlah 60 orang. Sampel dalam penelitian diambil menggunakan teknik *stratified proporsional random* dimana sampel dalam penelitian ini adalah 50% dari populasi penelitian yaitu sebanyak 30 orang siswa. Instrument dalam penelitian menggunakan skala pengukuran yang dilakukan adalah skala Guttman dengan dua alternatif jawaban yaitu: “YA” dan “TIDAK”

Dari analisis data didapat bahwa : Tingkat capaian motivasi siswa dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olah raga karate di SDN 4 Batu Manjulan Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung berada pada klasifikasi cukup, yaitu dengan tingkat capaian jawaban responden mencapai 73,83%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjular Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. DR. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku Pembimbing I dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Tim Penguji yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Buat teman-teman yang senasib dan seperjuangan yang tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teoritis.....	6
1. Motivasi.....	6
2. Olahraga Karate .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	14
C. Pertanyaan Penelitian .....	16

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	17
C. Definisi Operasional.....	17
D. Populasi dan Sampel .....	18
E. Jenis Data .....	19
F. Teknik Pengumpulan Data.....	19
G. Teknik Analisa Data.....	20

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Verifikasi Data .....	21
B. Deskripsi Data.....	21
C. Pembahasan.....	26

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	28
B. Saran-saran.....	28

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Populasi Penelitian .....	18
2. Sampel Penelitian .....	19
3. Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa dalam Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung.....	22
4. Deskripsi Motivasi Siswa.....	25

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka Konseptual .....	16
2. Histogram Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa dalam Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung .....	24
3. Histogram Deskripsi Motivasi Siswa .....	26



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4  
Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung

Nama : Eprizal

NIM : 94492

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620205 198703 1 002

**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 195701511985031002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO**  
NIP. 19620205 198703 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

### **PELAKSANAAN EKSTRAKURIKULER OLAH RAGA KARATE DI SDN 4 BATU MANJULUR KEC. KUPITAN KABUPATEN SIJUNJUNG**

Nama : Eprizal  
NIM : 94492  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji :

1. Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	4. _____
5. Anggota	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5. _____

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini secara kuantitatif meningkat dengan pesat, khususnya di Sumatera Barat. Ini semua menandakan bahwa kebijaksanaan pemerintah untuk mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga telah berhasil. Hal ini terbukti dengan banyaknya dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:20) bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Diantara sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satu yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga beladiri karate. Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini sangat memberikan perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teorinya mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga.

Dilihat dari segi tujuannya seseorang melakukan olah raga, ada beberapa tujuan dari seseorang dalam melakukan aktivitas olah raga itu sendiri. Menurut Sajoto {1992}, "Aktivitas melakukan olah raga meliputi beberapa aspek yaitu Olah raga bertujuan untuk rekreasi, olah raga bertujuan pendidikan, dan olah raga bertujuan untuk prestasi."

Bertitik tolak dari segi tujuan di atas, maka seseorang akan memandang olah raga yang ada di tengah-tengah masyarakat akan memberikan yang positif terhadap prestasi dalam olah raga bagi diri pelakunya. Disamping itu salah satu tujuan olah raga atau pendidikan jasmani adalah untuk mencapai prestasi optimal bagi dirinya yang pernah dicapai. Berprestasi berarti memiliki keunggulan dari orang lain, hal ini pada gilirannya akan mengangkat harkat dan martabat dari pelakunya, sekaligus daerah dan bangsanya.

Berbicara masalah perkembangan dan pembinaan pendidikan jasmani di SDN 4 Batu Manjular Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung belumlah lagi sesuai dengan harapan. Namun demikian dengan adanya program pembinaan olah raga atau pendidikan jasmani pada setiap sekolah dasar akan memacu para siswa untuk memacu dirinya mencapai prestasi yang lebih baik dari yang telah pernah dicapai sebelumnya.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, selain faktor lengkapnya fasilitas yang mendukung dalam pelaksanaan latihan, peranan ,guru, minat dan bakat siswa, dukungan masyarakat, serta. motivasi siswa itu sendiri sangatlah mendukung keprofesionalan guru pendidikan jasmani sangat dibutuhkan dalam memberikan latihan, Guru tersebut juga dapat melakukan pendekatan

secara pribadi terhadap siswanya dengan baik. Dengan begitu tujuan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pendidikan jasmani akan dapat tercapai.

Dalam pengamatan penulis di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung dimana kurangnya minat siswa dalam melakukan olah raga karate, mereka sering absen latihan dan sering tidak serius dalam latihan. Peningkatan motivasi ini sangat diperlukan bagi siswa dalam melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Motivasi yang tinggi mendorong siswa untuk gigih dalam berlatih, tekun dan bersemangat melakukan latihan. Sehingga dengan motivasi yang sangat tinggi yang dimiliki para siswa, dapat mendukung perolehan prestasi yang lebih baik pula. Hal ini dapat dilakukan oleh para guru terutama dalam ilmu psikologi yang berkenaan dengan motivasi. Sebagaimana diketahui selain teknik, kondisi fisik yang dimiliki, motivasi untuk berprestasi adalah faktor yang sangat mendukung dalam usaha pencapaian prestasi.

Sehubungan dengan hal itu maka peneliti ingin mengetahui tentang Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat dilihat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Motivasi
2. Sarana dan prasarana
3. Guru / Pelatih

4. Dukungan Kepala Sekolah
5. Dukungan orang tua

### **C. Pembatasan Masalah.**

Melihat banyaknya faktor yang mempengaruhi siswa dalam pencapaian prestasi dalam pendidikan jasmani, dan penelitian ini lebih spesifik, terarah, dan mendalam. Penulis perlu membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini hanya akan membahas tentang motivasi siswa dalam Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Bagaimana motivasi yang dimiliki oleh siswa dalam Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pembatasan dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah : "Untuk mengetahui motivasi siswa dalam Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung ".

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan kepelatihan olah raga di FIK UNP.
2. Bagi guru dan kepala sekolah dengan mengetahui motivasi atletnya dapat dijadikan pedoman dalam membuat program dimasa datang.
3. Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.
4. Sebagai bahan kajian bagi penelitian berikutnya yang sehubungan, terutama mahasiswa FIK UNP.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teoritis**

##### **1. Motivasi**

Secara umum motivasi dapat diartikan daya yang menggerakkan aktifitas keseharian seseorang. Dengan kata lain motivasi juga dapat dipahami sebagai pendorong yang menjadikan terealisasi aktifitas. Munculnya keinginan untuk beraktifitas menunjukkan adanya motif pendorong pelaku aktifitas tersebut. Motivasi adalah bagian dari beberapa aspek psikis manusia. Dan karena itu, setiap manusia normal walaupun tingkat pengetahuannya rendah pasti memiliki motivasi. Hanya saja biasanya seseorang tidak menyadari bahwa dalam aktifitasnya ini mengandung motif. Sebagai contoh, dalam pembelajaran pendidikan jasmani paling tidak siswa sebagai pelakunya dalam permainan akan merasakan senang bermain. Jadi dalam konteks ini bermainlah yang menjadi motif dari permainan yang akan dilakukan dalam pendidikan jasmani. Dalam hal apakah permainan itu bermanfaat bagi mental dan prestasinya adalah persoalan lain. Artinya dapat dinyatakan bahwa aktifitas yang akan dilakukan belum terkoordinir untuk mendapatkan manfaat seperti manfaat bagi kesehatan dan atau sebagai aktifitas untuk berprestasi.



Sehubungan dengan persoalan ini, Fudyartanta (2005), "menyebutkan bahwa motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertindak laku sementara itu, menyatakan bahwa motivasi adalah kekuatan dalam yang mengerjakan atau membawa tingkah laku ke tujuan, dalam hal ini pembelajaran penjas akan mencapai hasil yang diharapkan sesuai dengan tujuan".

Disamping itu, Singer (1989), mendefinisikan "motivasi sebagai faktor internal yang menggairahkan, mengerjakan dan mengintegrasikan tingkah laku seseorang untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam terhadap aktivasi yang bertujuan".

Dari terminologi yang ditawarkan para pakar tentang definisi motivasi sebagaimana dikemukakan di atas, pendapat dipahami bahwa secara umum motivasi sebagaimana dikemukakan di atas, dapat dipahami bahwa secara umum motivasi adalah daya internal dalam diri seseorang, yang berperan sebagai penggerak dan pendorong seseorang untuk memperoleh atau menggapai tujuan tertentu. Oleh karena itu, motivasi juga dapat dinyatakan sebagai bagian dari aspek kejiwaan.

Demikian pula jika dikorelasikan dengan dunia olah raga. Terbentuk kata majemuk motivasi berolah raga yang dapat diartikan sebagai satu daya penggerak yang mendorong seseorang untuk berolah raga sehingga dapat mencapai tujuan atau target dari kegiatan olah raga yang dilakukannya.

Munculnya dorongan atau keinginan untuk melakukan aktivitas adalah "disebabkan oleh adanya kebutuhan untuk memperoleh keseimbangan (*equilibrium*) dalam diri seseorang. Dengan kata lain bahwa dorongan atau keinginan itu muncul ketika dalam diri seseorang terjadi ketidakseimbangan (*disequilibrium*). Hal ini selaras dengan," prinsip homeostatis, yaitu prinsip untuk mempertahankan keseimbangan dalam jiwa manusia".(Syahrastani, 1999).

Kemunculan motif pada sikap dan perilaku seseorang sangat beruntung pada lingkungannya. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dimana seseorang itu tinggal. Oleh karena itu pada lingkungan yang kondusif, yang masyarakatnya mampu memberikan contoh untuk berbuat positif, akan tampil pula manusia-manusia produktif. Demikian pula sebaliknya, pada lingkungan masyarakat yang tatanan sosial kemasyarakatan rusak, sulit ditemukan penerus yang mampu tampil guna memperbaiki situasi sosial di lingkungan tersebut.

Lingkungan yang dimaksudkan adalah lingkungan di mana setiap aktivitas berlangsung. Seperti dalam dunia pendidikan, maka yang dimaksud adalah lingkungan sekolah. Lingkungan keluarga, maka yang dimaksud adalah kondisi keluarga dimana seseorang tinggal dan lingkungan kerja menunjukkan kondisi tempat aktivitas kerja itu dilakukan. 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 aktivitas pelakunya.

Demikian pula halnya dengan lingkungan olah raga atau pendidikan jasmani. Siswa sebagai pelaku tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia latihan dan melakukan aktifitas olah raga, melainkan juga dipengaruhi oleh suasana lingkungan lainnya. Seperti lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat serta lebih luas lingkungan atau budaya bangsa.

Kondisi-kondisi lingkungan inilah yang akan mempengaruhi motivasi seseorang. Oleh karena itu, dalam membina dan melatih seorang atlet, kondisi lingkungan terdekat yang melingkupi aktifitasnya juga harus diperhatikan. Sebab akan lebih mudah mengarahkan, memberikan masukan dalam mencapai prestasi jika unsur-unsur psikologis ini diketahui.

Disamping kondisi lingkungan sebagai sumber motivasi yang dapat menjadikan atlet tergerak untuk melakukan aktifitas olah raga, tentunya faktor internal atlet sendiri juga memiliki 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 (2000), Menyatakan: "Bahwa ada dua sumber yang dapat memotivasi seseorang untuk melakukan aktivitas olah raga. Dua sumber motivasi tersebut adalah motivasi individu (*triad centered/ participant centered orientation*) dan orientasi situasional atau lingkungan (*situation centered orientation*). Dan keduanya saling melengkapi".

Mengingat pentingnya motivasi di dalam pencapaian suatu tujuan atau prestasi, maka seorang pelatih atau pembina olah raga harus memahami tentang masalah motivasi.

Motivasi instrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan seseorang atau atlet mencapai tujuan atau prestasi. "Atlet mempunyai motivasi instrinsik akan mengikuti latihan dan pertandingan untuk memperoleh kepuasan dalam dirinya dan bukan disebabkan oleh situasi buatan atau dorongan dari luar. (Alkincom, 1996)". Seperti: pujian, pemberian hadiah atau penghargaan lainnya. Aktifitas atlet yang dilandasi oleh motivasi instrinsik akan berlatih lebih lama dibandingkan dengan motivasi lainnya, karena atlet dengan motivasi instrinsik bisa melakukan latihan dengan benar, teratur, disiplin dan tidak tergantung pada orang lain, atlet tersebut memiliki kepribadian yang matang, jujur, sportif, dan percaya diri. Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu atau atlet yang menyebabkan atlet tersebut berprestasi dalam olah raga. Motivasi ini berasal dari pelatihan, orang tua, besar hadiah yang diperebutkan dan penghargaan. Dorongan ini biasanya tidak bertahan lama, perubahan nilai hadiah, tidak adanya hadiah, kurangnya pertandingan akan menurunkan semangat gairah berlatih yang pada akhirnya akan menurunkan prestasi yang sudah diraih. Atlet yang mempunyai motivasi ekstrinsik biasanya jiwa sportifitas yang tinggi.

Perbedaan motivasi antar atlet satu dengan lainnya disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu atau atlet. Menurut

Gunarsa (1989), " motivasi dipengaruhi oleh pengalaman akan memenuhi kebutuhan , perasaan, dan pikiran dalam diri individu dan lingkungan". Sedangkan menurut Sarwono (1994), "faktor yang mempengaruhi motivasi penampilan antara lain : struktur tubuh, kemampuan fisik keterampilan, temperamen, karakter, intelegensi, pengalaman, masa lalu dan tingkah laku, aspirasi". Lebih ringkasnya motivasi olah raga dipengaruhi oleh faktor intren dan ekstren. Bila faktor intern dan ekstren dapat dipenuhi maka motivasi atlet dalam mengikuti latihan dan pertandingan akan membawa hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Menurut Sarwono (1994) untuk meningkatkan motivasi setidaknya ada empat teknik yang dapat dilakukan, yaitu :

- a. Teknik Verbal
- b. Teknik Tingkah Laku
- c. Teknik Insentif
- d. Teknik Supertisi.

Teknik verbal dapat dilakukan dengan cara membangkitkan semangat dan melakukan pendekatan individu.

Gunarsah (1989) menyatakan :

Langkah-langkah yang harus ditempuh seorang pelatih atau pembina olah raga dalam melakukan motivasi melalui teknik verbal adalah:

- a. Memberikan pujian terhadap penampilan atlet sehingga mendorong atlet untuk percaya diri.
- b. Memberikan koreksi objektif sehingga tidak membuat atlet merasa kecewa.
- c. Meyakinkan untuk dapat menang dalam pertandingan.

Seorang pelatih atau pembina olah raga harus selalu menampilkan dan menampakkan sikap tingkah laku yang baik kepada atlet. Pelatih

hendaknya berlaku seperti bapak terhadap anak, sebagai guru terhadap murid sehingga dengan sikap yang demikian atlet akan termotivasi dalam melakukan latihan maupun pertandingan.

Teknik insentif berkaitan dengan persoalan kebutuhan finansial, akomodasi atlet. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan materi berupa uang atau lainnya yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Tujuannya adalah agar atlet bersemangat berlatih atau bertanding, meningkatkan gairah berprestasi atau konsentrasi.

Sedangkan teknik. peningkatan mental atlet. Seperti kepercayaan akan sesuatu yang dianggap dapat membawa keberuntungan oleh para atlet misalnya: Memasuki tempat pertandingan harus dengan langkah kaki kiri, setiap atlet harus memakai ikat kepala dalam bertanding dan lain sebagainya. Dalam persoalan ini idealnya pelatih harus mengerti dan tidak melarang atlet melakukannya, selama hal tersebut merugikan penampilan terbaik atletnya dalam bertanding.

Demikianlah beberapa aspek tentang motivasi, dan dapat dipahami bahwa motivasi adalah aspek psikologis yang erat kaitannya dengan kestabilan jiwa seseorang untuk mencapai satu tujuan dalam kehidupan. Motivasi untuk melakukan kegiatan secara baik dapat dibentuk atau diupayakan sehingga dengan demikian pencapaian tujuan kegiatan itu sendiri dapat diperoleh.

## 2. Olahraga Karate

Asal-usul karate berasal dari kempo alias beladiri tinju Cina (China boxing), diciptakan oleh Dharma (guru Budha yang Agung), kemudian generasi Dharma membawanya ke Okinawa Jepang. Di Okinawa Pemerintah membuat larangan penggunaan senjata, oleh sebab itulah munculnya embrio beladiri karate. Dalam budaya (bahasa) Cina, kempo berasal dari kata kara yang berarti Cina dan te yang berarti tangan.

Sesuai dengan proses perkembangannya di Jepang, kemudian berganti nama kara berarti kosong dan te berarti tangan. Jadi karate pada hakekatnya merupakan suatu bentuk beladiri yang mengandalkan tangan kosong (PB. FORKI, 2001:32).

Menurut Muchsin (1988:135) menyatakan bahwa ; kata karate merupakan kombinasi dari dua karakter (kata) Jepang yaitu kara berarti kosong dan te yang berarti tangan, maka karate dapat diartikan tangan kosong. Ditambah sufiks (akhiran) do berarti cara. Jadi, karate-do menerapkan karate sebagai cara hidup yang lebih dari sekedar mempertahankan diri dan orang yang mempraktekkan karate disebut karateka.

Kemudian menurut Oyama (1974) mengemukakan bahwa hakekat karate tidak lain adalah melatih pikiran (*mind*) dan eban (*body*) sebagai totalitas. Seni beladiri karate menggali lebih dari sekedar penekanan pada kemampuan fisik semata. Kemudian Sujoto (1996:1) mengemukakan bahwa : a) karate adalah suatu teknik untuk membela diri dengan tangan

kosong atau tanpa senjata, dan b) karate juga diartikan jiwa yang kosong, bersih, tanpa pikiran buruk atau pamrih sehingga dengan jiwa yang bersih itu memungkinkan seseorang mempelajari dan memahami karate dengan benar.

Selanjutnya menurut Funakoshi (2005) mengemukakan suatu filosofi bahwa karate yang sesungguhnya dalam kehidupan sehari-hari, pikiran dan tubuh seseorang seluruhnya pada keadilan. Pemahaman terhadap karate digambarkan pula sebagai seni perang atau metode beladiri yang meliputi bermacam-macam teknik, termasuk bertahan, menyerang, mengelak bahkan merobohkan. Latihan karate dapat dibagi menjadi tiga aspek yaitu kihon (dasar), kata (bentuk) dan komite (lakukan).

Berdasarkan dari pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa pada hakekatnya beladiri karate merupakan seni beladiri tangan kosong yang digunakan untuk perlindungan diri dengan mengerahkan segenap pikiran (mental) dan fisik dalam bentuk menyerang ataupun bertahan meliputi berbagai teknik yang diabadikan pada keadilan (mempertahankan diri).

## **B. Kerangka Konseptual**

Seorang pelatih atau pembina olah raga harus selalu menampilkan dan menampakkan sikap tingkah laku yang baik kepada atlet. Pelatih hendaknya berlaku seperti bapak terhadap anak, sebagai guru terhadap murid sehingga dengan sikap yang demikian atlet akan termotivasi dalam melakukan latihan maupun pertandingan.

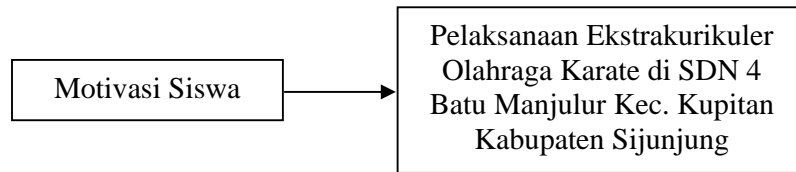


Teknik insentif berkaitan dengan persoalan kebutuhan finansial, akomodasi atlet. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan materi berupa uang atau lainnya yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Tujuannya adalah agar atlet bersemangat berlatih atau bertanding, meningkatkan gairah berprestasi atau konsentrasi.

Sedangkan teknik peningkatan mental atlet. Seperti kepercayaan akan sesuatu yang dianggap dapat membawa keberuntungan oleh para atlet misalnya; memasuki tempat pertandingan harus dengan langkah kaki kiri, setiap atlet harus memakai ikat kepala dalam bertanding dan lain sebagainya. Dalam persoalan ini idealnya pelatih harus mengerti dan tidak melarang atlet melakukannya, selama hal tersebut merugikan penampilan terbaik atletnya dalam bertanding. Demikianlah beberapa aspek tentang motivasi, dan dapat dipahami bahwa motivasi adalah aspek psikologis yang erat kaitannya dengan kestabilan jiwa seseorang untuk mencapai satu tujuan dalam kehidupannya. Motivasi untuk melakukan kegiatan secara baik dapat dibentuk atau diupayakan sehingga dengan demikian pencapaian tujuan kegiatan itu sendiri dapat diperoleh.

Tidak dapat disangkal lagi bahwa latihan memegang peranan yang sangat penting bagi peningkatan prestasi atlet cabang olah raga apapun. Tujuan melakukan latihan karate secara umum untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dapat dilihat pada bagan di bawah ini.:



**Gambar 1.**  
**Kerangka Konseptual**

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dan kajian teori, maka pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut : **“Bagaimana tingkat motivasi siswa dalam Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olah Raga Karate di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung?”**

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang motivasi siswa dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olah raga karate di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung, maka dapat ditarik kesimpulan: Tingkat capaian motivasi siswa dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olah raga karate di SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung berada pada klasifikasi cukup, yaitu dengan tingkat capaian jawaban responden mencapai 73,83%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Kepala Sekolah SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga karate diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam penyediaan sarana dan prasarana, maupun dukungan moril.
2. Siswa SDN 4 Batu Manjukur Kec. Kupitan Kabupaten Sijunjung yang ikut dalam kegiatan olahraga karate agar lebih semangat berlatih agar mencapai prestasi yang optimal.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1999). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ebel, R L. (1992). *Essential of Education Measurement*. New York : Prentice Hall.
- Fudyartanta. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta : Zenit Publisher.
- Funakoshi, Ginchi (2005). *What is Karate (Shotokan Karate)*. America : Allright Reserved.
- Hadi, Sutrisno. (1999). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta. UGM Press.
- Muchsin, Sabeth (1988). *Karate Terbaik (Terjemahan)*. Jakarta Pusat : INKAI
- Oyama, Masutatsu (1974). *Vital Karate*. Tokyo : Japan Publications Trading Company.
- PB. FORKI (2001) *Peraturan Pertandingan yang Baru (WKF Rules of Competition)*. Jakarta : FORKI.
- Sajoto, M. (1992). *Pembinaan Olah raga Prestasi*. Jakarta: Depdikbud.
- Sarwono. (1994). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Setiadarma. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Singer. (1989). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Singgih Gunarsah. (1989). *Psikologi Dalam Olah raga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujoto, J.B. (1996). *Teknik Oyama Karate (Seri Kihon)*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Syahrastani. (1999). *Psikologi Olah raga*. Padang : FPOK IKIP.
- Undang-undang RI No 03. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yudisti.
- Yusuf, A. Muri. 1997. *Metodologi Penelitian*. Padang: FIP IKIP Padang.