

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupan manusia. Dalam zaman modern saat ini manusia atau semua orang tidak dapat dipisahkan dalam dunia olahraga. Berbagai kalangan dari usia dini sampai lanjut usia pun banyak yang menyukai dengan yang namanya olahraga. Terkait itu kegiatan olahraga tidak bisa dipisahkan baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, tontonan, mata pencaharian, rekreasi maupun kesehatan. Salah satu cabang olahraga yang sering dilakukan dari dulu sampai sekarang yaitu Atletik. Hal ini disebabkan karena cabang olahraga atletik khususnya nomor lari merupakan olahraga yang murah meriah serta memberikan kesenangan tersendiri.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, setiap warga negara memiliki hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam olahraga, memilih dan mengikuti jenis cabang olahraga yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan, menjadi pelaku olahraga, dan mengembangkan industri olahraga baik dibidang olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga mata pencarian.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi serta di fasilitasi dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk mencapai sebuah prestasi, atlet harus melalui suatu tahapan yang disebut latihan. Tanpa adanya latihan semua tujuan untuk berprestasi tidak akan mampu mendapatkan yang sudah ditargetkan. Harsono (2017)“menjelaskan tujuan dan sasaran latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”(hlm

49). Untuk mencapai hal tersebut, ada empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih kepada atlet diantaranya : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Serangkaian latihan harus berjalan dengan terstruktur dan kontinyu sesuai dengan program latihan yang telah disusun oleh pelatih. Dalam peran ini atlet dan pelatih harus mempunyai hubungan yang baik untuk mencapai tujuan dan sasaran yang telah ditargetkan. Salah satunya dicabang olahraga atletik Kabupaten Ciamis.

cabang olahraga atletik Kabupaten Ciamis merupakan sebuah organisasi yang berada dalam naungan PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) Kabupaten Ciamis. Atlet yang mengikuti latihan merupakan anak terbaik daerah dari seluruh masyarakat Kabupaten Ciamis yang telah mengikuti kejuaraan se-Kabupaten Ciamis. Perbedaan karakter yang di miliki oleh setiap atlet harus bisa diselaraskan oleh seorang pelatih sehingga pelatih mampu mencapai secara keseluruhan tujuan latihan atlet terhadap prestasi atlet.

Atletik khususnya nomor lari merupakan cabang olahraga yang paling populer. Olahraga ini banyak diminati diseluruh penjuru dunia dikarenakan lari merupakan modal awal dari hampir segala olahraga. Nomor – nomor lari pada cabang olahraga atletik terbagi menjadi beberapa bagian yaitu nomor lari jarak pendek, menengah dan jauh. Atlet atletik nomor lari di Kabupaten ciamis di dominasi oleh nomor lari jarak pendek. Jumlah Atlet atletik nomor lari terdiri dari 23 (dua puluh tiga) orang, jadwal latihan yang dilakukan oleh atlet tersebut yaitu pada hari selasa, kamis dan sabtu. Atlet yang tergabung tersebut masih sekolah mulai dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai Perguruan Tinggi, jadi atlet melakukan latihan kebanyakan di sore hari jika pada hari libur atlet akan melakukan latihan di pagi hari. Untuk melaksanakan proses latihan harus ada pelatih yang bisa mendampingi atlet sehingga program latihan yang harus dilaksanakan oleh atlet bisa maksimal. Pelatih yang ada pada atletik di Kabupaten Ciamis ada 4 (empat) orang pelatih yang memberikan arahan kepada atletnya.

Salah satu hal yang mempengaruhi prestasi dari seorang atlet yaitu motivasi, baik motivasi dari atlet itu sendiri, orang tua, pelatih maupun dari

lingkungan atlet itu sendiri. Sudarwan (2002) motivasi diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologis yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendakinya (hlm 2).

Motivasi merupakan faktor yang penting bagi semua orang khususnya sebagai atlet yang memang mempunyai sebuah tujuan untuk berprestasi. Adanya motivasi dalam diri seseorang dapat menumbuhkan dorongan positif untuk mencapai tujuan yang sudah di targetkan. Akan tetapi Atlet Atletik Kabupaten Ciamis belum menyadari terhadap pentingnya arti dari sebuah motivasi. Contoh di lapangan pada Atlet Atletik Kabupaten Ciamis ada yang jarang latihan, datang terlambat, pelatih jarang turun kelapangan dikarenakan berbagai hal atlet sering melaksanakan program tidak tepat dan tidak selesai dilaksanakan. Hal tersebut hanya beberapa atlet saja, tidak semua atlet. Keseriusan para atlet untuk mencapai prestasi masih dalam dorongan dari luar seperti orang tua, lingkungan, pelatih tanpa adanya dorongan dari diri sendiri. Dalam hal itu para atlet cenderung melakukan proses latihan sesuai dengan yang mereka lakukan tanpa dengan porsi yang telah ditentukan.

Motivasi di bagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik ( dalam diri) dan motivasi ekstrinsik (luar). Menurut Haq, (2018) Yang dimaksud dengan “motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif tanpa rangsangan dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi intrinsik akan muncul sebuah karakter yang telah ada sejak lahir. Selain itu juga, motivasi intrinsik dapat diperoleh dari proses belajar. Seseorang atau atlet akan meniru orang yang diidamkan menurut mereka sehingga menjadi suatu motivasi tersendiri untuk terus lebih berproses sehingga dapat mencapai semua tujuan latihan maupun prestasinya.

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motif - motif yang aktif karena adanya rangsangan dari luar. Motivasi belajar dapat dikatakan ekstrinsik apabila anak didik menempatkan tujuan belajarnya di luar faktor - faktor situasi belajar (*resides in some factors outside the learning situation*). Anak didik belajar karena hendak mencapai tujuan yang terletak diluar hal yang dipelajarinya”.

Dalam pembinaan prestasi atlet atletik Kabupaten Ciamis, masih banyak melakukan latihan secara umum yakni latihan fisik dan teknik. Dari pengamatan di lapangan, penerapan tujuan latihan untuk berprestasi belum di

jelaskan secara detail namun penjelasan secara garis besarnya saja dari pelatih kepada atlet.

Salah satu tujuan dalam latihan adalah untuk berprestasi baik prestasi secara individu atau prestasi yang dicapai oleh klub tempat atlet tersebut latihan. Berdasarkan survei peneliti di atletik Kabupaten Ciamis penyediaan sarana prasarana sudah standar nasional, namun ada beberapa alat untuk menunjang proses latihan atlet masih kurang. Kemudian salah satu masalah yang dirasakan oleh atlet itu sendiri adalah pengaruh pelatih yang kurang bisa mendampingi atletnya dalam melaksanakan latihan serta support dari lembaga PASI, Jadi atlet melakukan proses latihannya tidak maksimal. Akan tetapi prestasi yang di capai masing – masing berbeda. Perbedaan mendasar tentang pemahaman latihan setiap atlet berbeda. Tingkat keseriusan latihan yang dilakukan setiap atlet juga berbeda. Hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai tingkat motivasi mengikuti latihan dari atlet atletik Kabupaten Ciamis khususnya nomor lari. Masalah tersebut dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi penulis, pembaca serta pengurus yang berada dalam PASI Kabupaten Ciamis.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini seberapa tinggi motivasi atlet dalam mengikuti latihan atletik nomor lari di Kabupaten Ciamis ?

## **1.3 Definisi Operasional**

Untuk memperoleh gambaran yang jelas dalam memahami persoalan yang akan dibahas, dan untuk menghindari kesalah pahaman terhadap isi penelitian ini, penulis akan menguraikan beberapa istilah penting. Menurut Komarudin (2015) “yang berpendapat bahwa ada dua macam motivasi yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik didefinisikan sebagai melaksanakan suatu kegiatan untuk kepuasan yang melekat dan bukan untuk beberapa konsekuensi lain yang terpisah. Bahwa ada dua komponen penting dalam motivasi intrinsik, motivasi intrinsik terletak di dalam individu lebih kepada tekanan eksternal, dan lebih jauh lagi, itu didorong oleh keinginan dalam tugas

itu sendiri. Kedua, motivasi intrinsik adalah untuk 'mencari hal baru dan tantangan, untuk memperluas dan melatih kapasitas seseorang, untuk mengeksplorasi, dan untuk belajar. Sedangkan Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari sarana dan prasarana, metode latihan, pelatih, guru, orangtua, pembina, hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang”(hlm 37).

Dalam (Mita, 2020) Menurut Tudor O Bompas dalam *Theory and Methodology of Training* (2008) menurut Harsono (1988) “mengemukakan pengertian latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang ulang makin hari makin bertambah intensitas latihannya. sistematis adalah suatu proses berlatih terencana, menurut jadwal menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks”.(hlm 98). Latihan merupakan upaya untuk melatih keterampilan secara teratur untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Tujuan utama dalam latihan olahraga prestasi yaitu untuk mengembangkan bakat seorang atlet kepada kemahiran dalam cabang olahraga yang diikuti.

Dalam (Ramadan & Sidik, 2019) Sebagaimana dijelaskan oleh Djumindar (2007) “bahwa atletik adalah satu cabang olahraga yang terdiri dari gerakan gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lempar, dan lompat”. Kemudian menurut Wiarto (2013) “atletik yaitu suatu cabang olahraga mempertandingkan lari, lompat, jalan, dan lempar”. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor yang di perlombakan yaitu nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Nomor jalan hanya terpaku kepada jarak tempuhnya saja yaitu 20 KM dan 50 KM. nomor lari terdiri dari tiga perlombaan yaitu lari jarak pendek, menengah dan jauh. Nomor lompat terdiri dari lompat jauh, loncat tinggi, triple jump dan loncat galah. Serta nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinggi rendahnya motivasi latihan atlet atletik nomor lari di Kabupaten Ciamis.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan secara umum tentang atletik.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

b. Bagi PASI Kabupaten Ciamis

Sebagai masukan untuk seluruh pengurus PASI Kabupaten Camis dalam menyiapkan pembinaan kepada atlet atletik Kabupaten Ciamis.

c. Bagi Atlet Atletik Kabupaten Ciamis

Sebagai acuan untuk seluruh atlet atletik Kabupaten Ciamis dalam meningkatkan motivasi latihan.