

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Motivasi Berlatih

Motivasi merupakan daya penggerak seseorang melakukan sesuatu aktivitas untuk memenuhi kebutuhannya. Timbulnya motivasi menurut Suadirman, karena adanya kebutuhan. Kebutuhan psikologis untuk memenuhi kepuasan fisik seperti makan, minum, oksigen dan sebagainya serta kebutuhan social psikologis untuk memenuhi kepuasan sosial seperti: penghargaan, pujian, rasa aman dan sebagainya. Menurut (Ardhana, 1992) dalam (Umam et., al., 2020, p. 236) motivasi merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi , baik prestasi akademik maupun dalam bidang lain. Salah satu jenis motivasi yang dipandang mempunyai peranan dalam perilaku kerja seseorang adalah motivasi prestasi.

Menurut McClelland salah satu faktor yang mendorong timbulnya motivasi pada diri seseorang adalah adanya kebutuhan berprestasi. Kebutuhan ini meliputi keinginan untuk mencapai kesuksesan, mengatasi rintangan, menyelesaikan sesuatu yang sulit dan keinginan untuk dapat melebihi dari orang lain. Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan selalu mencari cara untuk menguji dirinya dalam lingkungannya dan cenderung memiliki standar prestasi jelas, ada tanggung jawab pribadi atas tugas, serta umpan balik langsung dan nyata dari pihak yang berwenang. Individu akan menetapkan sasaran yang menantang bagi dirinya, dan termotivasi oleh rasa penguasaan atas target atau pencapaian prestasi. (Umam et al., 2020, p. 236)

a. Jenis-jenis Motivasi Berlatih

Motivasi ada dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang kuat dari dalam yang menyebabkan individu tergerak untuk melakukan sesuatu. Atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin dan konsisten. Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan berasal dari luar individu yang menyebabkan seseorang tergerak melakukan sesuatu. Contoh :

dorongan dari pelatih, teman, orang tua, guru dan kelompok. Serta dukungan lain seperti, mendapatkan reward/hadiah, mendapatkan pujian dan sebagainya, tetapi dorongan semacam ini biasanya tidak bertahan lama. (Di Situbondo, 2021, p. 75)

b. Tujuan Motivasi Berlatih

Motivasi berlatih adalah dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu tindakan guna mencapai tujuan tertentu (Santrock & Smith, 2018, p. 281). Dalam konteks olahraga, motivasi berperan sebagai energi psikis yang mendorong atlet untuk berlatih, bertanding, dan mempertahankan konsistensi dalam usaha mencapai prestasi. Tujuan motivasi menurut McClelland (1985) dan Harsono (2015) antara lain:

- 1) Mengarahkan perilaku upaya membuat atlet fokus pada target tertentu.
- 2) Menentukan intensitas usaha untuk mengetahui seberapa besar usaha yang dilakukan untuk mencapai hasil.
- 3) Menjaga ketekunan upaya mempertahankan konsistensi latihan meskipun menghadapi hambatan.
- 4) Mengoptimalkan potensi atau memaksimalkan keterampilan fisik dan mental dalam olahraga.

c. Fungsi Motivasi Berlatih

Fungsi motivasi dalam psikologi olahraga menurut (Weinberg & Gould, 2023, p. 53) dapat dilihat dari perannya dalam mendukung proses berlatih maupun bertanding, motivasi berfungsi sebagai pendorong yang membuat atlet mau memulai latihan, sehingga mereka terdorong untuk mengambil langkah awal dalam mengembangkan kemampuan. Selain itu, motivasi juga berperan sebagai pengarah yang menuntun perilaku atlet menuju pencapaian tujuan latihan dan kompetisi, sehingga energi dan usaha yang dikeluarkan lebih terarah.

Tidak hanya itu, motivasi menjadi penggerak keberlanjutan yang membantu atlet untuk tetap bertahan dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi berbagai tantangan atau kegagalan. Terakhir, motivasi berfungsi sebagai pengendali emosi yang memungkinkan atlet menjaga stabilitas mental, terutama saat menghadapi tekanan baik dalam proses latihan maupun ketika berada di situasi

pertandingan. Dengan demikian, motivasi dapat dipandang sebagai salah satu faktor kunci yang menentukan kualitas performa seorang atlet.

d. Relevansi Motivasi dengan Berlatih

Motivasi memiliki peran yang sangat erat kaitannya dengan kualitas latihan seorang atlet. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung berlatih lebih teratur, disiplin, serta menjalani latihan dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang kurang termotivasi. Dorongan motivasi juga membuat atlet mampu melakukan *deliberate practice*, yaitu latihan yang terencana, penuh kesadaran, dan berorientasi pada perbaikan teknik sehingga berdampak positif terhadap peningkatan performa. Selain itu, motivasi membantu atlet untuk lebih tahan menghadapi rasa lelah, kebosanan, maupun kegagalan yang mungkin terjadi dalam proses latihan maupun pertandingan.

Dengan demikian, motivasi bukan hanya menjadi pendorong semangat, tetapi juga merupakan faktor psikologis utama yang mendukung pencapaian prestasi optimal, bersinergi dengan faktor fisik, teknik, dan taktik dalam mencapai performa puncak.

Dengan demikian, motivasi bukan hanya menjadi faktor pendukung tetapi merupakan syarat utama keberhasilan atlet dalam proses latihan maupun saat bertanding.

2.1.2 Pencak Silat

Menurut Kriswanto dalam (Rusmiati, 2021, p.107) Pencak silat merupakan system beladiri yang diwariskan nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Salah satu ahli mengungkapkan bahwa pencak silat sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 1).

Untuk dapat melaksanakan pertandingan silat sesuai dengan maksud dan tujuannya, ditetapkanlah peraturan dari setiap kategori menurut Peraturan Pertandingan Pencak Silat PB IPSI Tahun 2024. Salah satu ahli mengungkapkan bahwa Kategori Tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang berbeda (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 16). Kategori Tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan senjata (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 75). Kategori Jurus Ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 111). Kategori Jurus Regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu (tim) yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu, secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 123). (Lubis et al., 2022, p. 16)

a. Teknik-teknik dalam Pencak Silat

Ada beberapa teknik dasar dalam bela diri Pencak Silat yang perlu dikuasai yaitu kuda-kuda, pola Langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, dan kunciian, berikut sedikit penjelasan terkait Teknik dasar bela diri pencak silat:

1) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah posisi statis dalam pencak silat yang membentuk fondasi untuk semua gerakan lainnya. Kuda-kuda yang kokoh sangat penting untuk menjaga keseimbangan, kekuatan, dan kesiapan saat melakukan serangan atau bertahan. Variasi kuda-kuda meliputi kuda-kuda depan, belakang, tengah, samping, dan silang. Setiap jenis kuda-kuda memiliki fungsi spesifik, seperti kuda-kuda depan untuk serangan ke depan dan kuda-kuda belakang untuk menangkis atau menghindar. (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 124).



Gambar 2.1 Teknik Kuda-kuda

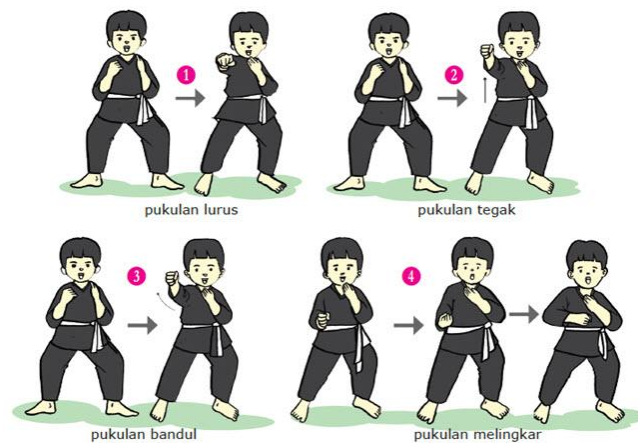
Sumber: Internet

2) Pola Langkah

Pola langkah adalah cara pesilat bergerak atau berpindah tempat. Ini merupakan perpaduan antara langkah kaki dan kuda-kuda, yang memungkinkan pesilat untuk mendekat, menjauh, atau bermanuver. Pola langkah tidak hanya berfungsi untuk menyerang atau menghindari, tetapi juga untuk mengatur irama pertarungan dan mengelabui lawan. (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 124).

3) Pukulan

Pukulan adalah teknik serangan menggunakan tangan untuk mengenai target, seperti kepala, dada, atau perut lawan. Teknik pukulan dalam pencak silat sangat bervariasi, dan setiap perguruan memiliki gaya uniknya sendiri. Contoh pukulan dasar adalah pukulan lurus, tebak, bandul, dan melingkar. (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 125).



Gambar 2.2 Teknik Pukulan

Sumber: Internet

4) Tendangan

Tendangan adalah teknik serangan menggunakan kaki, yang biasanya memiliki jangkauan lebih jauh dan kekuatan lebih besar daripada pukulan. Macam-macam tendangan meliputi tendangan lurus, sabit, T, dan belakang. Setiap tendangan memiliki target dan fungsi yang berbeda. (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 125).



Gambar 2.3 Teknik Tendangan

Sumber: Internet

5) Tangkisan

Tangkisan adalah teknik bertahan yang bertujuan untuk menahan atau mengalihkan serangan lawan. Tangkisan dapat dilakukan dengan tangan atau kaki. Contoh tangkisan dasar adalah tangkisan atas, bawah, luar, dan dalam, yang disesuaikan dengan arah serangan lawan. (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 125).

6) Elakan

Elakan dan hindaran adalah teknik defensif untuk menghindari serangan lawan tanpa kontak langsung. Elakan dilakukan dengan memindahkan posisi tubuh dari lintasan serangan, sementara hindaran dilakukan dengan melangkahkan kaki. Contoh elakan adalah elakan samping dan elakan bawah, sedangkan contoh hindaran adalah hindaran langkah silang dan hindaran langkah samping.

7) Kunci/Jatuhan

Kuncian adalah teknik lanjutan yang bertujuan untuk mengunci atau mengontrol sendi lawan agar tidak dapat bergerak. Kunci sering digunakan dalam situasi pertarungan jarak dekat. Teknik ini membutuhkan pemahaman mendalam tentang anatomi dan biomekanika tubuh manusia.



Gambar 2.4 Teknik Kunci/Jatuhan

Sumber: Internet

b. Kategori Pencak Silat

Dalam cabang olahraga Pencak Silat tentu mempunyai kategori di bidangnya masing masing, bukan hanya sebagai pembekalan bela diri saja, namun pencak silat sendiri memiliki berbagai warna peran, yaitu sebagai berikut:

1) Pencak Silat sebagai Seni

Pencak silat tidak hanya berfokus pada pertarungan, tetapi juga memiliki nilai seni dan budaya yang sangat tinggi. Aspek seni ini terwujud dalam:

- a) **Jurus:** Rangkaian gerakan yang disusun secara estetik, mencerminkan keindahan dan kelincahan, sering kali diiringi musik tradisional (gending).
- b) **Tari:** Gerakan-gerakan yang mirip tari, yang digunakan untuk mengelabui lawan atau sebagai bagian dari pertunjukan seni.
- c) **Pakaian:** Pakaian tradisional pencak silat juga merupakan bagian dari seni, yang memiliki simbolisme dan makna budaya. (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 127).

2) Pencak Silat sebagai Olahraga

Sejak diresmikannya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tahun 1948, pencak silat mulai dipertandingkan secara terorganisir. Kategori olahraga ini memiliki aturan yang jelas, termasuk:

- a) **Tanding:** Pertandingan di mana dua pesilat saling berhadapan untuk mendapatkan poin berdasarkan pukulan, tendangan, dan bantingan yang masuk ke area sah.
- b) **Seni Tunggal:** Pesilat menampilkan jurus tunggal baku dengan senjata atau tanpa senjata. Penilaian didasarkan pada keseragaman, kekuatan, dan ketenangan.
- c) **Seni Ganda:** Dua pesilat menampilkan pertarungan yang telah diatur sebelumnya, menampilkan teknik serangan dan bela diri yang kompleks.
- d) **Seni Regu:** Tiga pesilat menampilkan jurus-jurus yang terkoordinasi dengan baik. Penilaian fokus pada kekompakan dan harmoni gerakan. (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 127).

3) Pencak Silat sebagai Bela Diri

Aspek ini merupakan esensi dari pencak silat, yaitu kemampuan melindungi diri dari berbagai ancaman dengan mengutamakan efektivitas dan kecepatan dalam menghadapi lawan. Dalam praktiknya, aspek ini diwujudkan melalui beberapa teknik utama. Serangan dilakukan dengan memanfaatkan pukulan, tendangan, maupun sabetan yang bertujuan untuk melumpuhkan lawan secara cepat dan tepat. Selain itu, kemampuan menangkis serta melakukan hindaran menjadi bekal penting agar pesilat dapat merespons serangan lawan dengan sigap dan efisien.

Pada tingkat lanjutan, teknik kunci dan bantingan digunakan untuk mengendalikan atau menjatuhkan lawan dengan memanfaatkan kelemahan persendian maupun keseimbangan tubuh. Lebih jauh lagi, penguasaan senjata tradisional seperti golok, keris, atau tongkat juga menjadi bagian integral dari pencak silat, yang tidak hanya memperkaya ragam teknik, tetapi juga melestarikan nilai budaya yang terkandung di dalamnya.

Dengan perpaduan seluruh aspek tersebut, pencak silat menjadi seni bela diri yang menyatukan pertahanan diri, ketangkasan, serta kearifan tradisi. (Lubis, Johansyah & Wardoyo, 2016, p. 128).

4) Pencak Silat sebagai Pendidikan Mental dan Spiritual

Dalam pencak silat, terdapat aspek penting yang seringkali luput dari perhatian ketika hanya melihat sebuah pertandingan. Seni bela diri ini bukan sekadar melatih kekuatan fisik, tetapi juga membentuk karakter pesilat melalui nilai-nilai luhur yang diajarkan. Seorang pesilat dibimbing untuk senantiasa memiliki kerendahan hati, tidak merasa sombong meskipun telah menguasai berbagai teknik. Selain itu, disiplin menjadi landasan utama, karena setiap latihan yang ketat menuntut ketekunan dan kesungguhan.

Lebih jauh, pesilat juga dilatih untuk mengendalikan emosi, agar tetap tenang dan fokus baik di tengah tekanan pertandingan maupun dalam menghadapi persoalan hidup sehari-hari. Tidak hanya itu, pencak silat juga mengandung unsur pengembangan spiritual, di mana berbagai aliran mengajarkan filosofi tentang keseimbangan hidup, hubungan dengan alam, serta nilai-nilai moral dan spiritualitas yang memperkaya jiwa pesilat. (ChatGPT. Open AI 2025).

2.1.3 Atlet Pencak Silat Tapak Sepuh Ligar Saputra

Atlet atau olahragawan adalah seorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Mempunyai kemampuan dibidang olahraga serta berprestasi di bidang olahraga. Terutama mereka yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Atlet mempunyai beberapa macam bidang olahraga, sesuai dengan bidang yang diminatinya.

Pencak silat yang berarti suatu keahlian beladiri yang menggunakan kepandaian menangkis, mengelak, menyerang, dan sebagainya yang digunakan dalam bersilat/bertengkar. Istilah silat dikenal secara luas di Asia Tenggara, tetapi penggunaannya di Indonesia secara umum menggunakan istilah pencak silat.

Di perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra sendiri memiliki banyak atlet berbakat dan juga aktif di bidang prestasi khususnya atlet daerah, dari mulai usia dini hingga dewasa, atlet terbitan perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra ini sudah sering mengharumkan nama daerah dan juga tentu dengan nama perguruanannya.

Dengan berbagai latar belakang pula mereka tetap berlatih Bersama tanpa pandang bulu, namun tidak menutup kemungkinan juga para atlet satu perguruan ini sering berkompetisi satu sama lain. (Di Situbondo, 2021, p. 1)

2.1.4 Konsep Latihan

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan secara berulang dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, maupun penguasaan terhadap suatu bidang tertentu. Menurut (Schmidt, 2015, p. 5) berlatih adalah suatu bentuk pengalaman belajar yang sistematis sehingga dapat menimbulkan perubahan relatif permanen dalam kemampuan melakukan suatu keterampilan. Sedangkan menurut (Sukamti, 2015, p. 20) berlatih adalah usaha sadar yang dilakukan individu secara terus-menerus untuk memperoleh peningkatan dalam aspek fisik, teknik, maupun mental.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa berlatih adalah aktivitas yang dilakukan secara konsisten, bertahap, dan terarah untuk meningkatkan keterampilan tertentu baik dalam aspek kognitif, psikomotorik, maupun afektif.

a. Tujuan Latihan

Latihan memiliki tujuan utama untuk mencapai peningkatan kemampuan dan performa seseorang. Melalui latihan, keterampilan dapat ditingkatkan sehingga penguasaan teknik menjadi lebih baik dan terarah. Selain itu, latihan juga berperan penting dalam memperkuat kondisi fisik maupun mental, dengan menumbuhkan daya tahan, kekuatan, konsentrasi, serta kepercayaan diri. Lebih jauh lagi, latihan menjadi sarana persiapan untuk menampilkan performa optimal dalam menghadapi situasi nyata, seperti pertandingan atau ujian. Tidak hanya itu, melalui pengulangan yang konsisten, latihan turut membentuk kebiasaan positif berupa disiplin, kerja keras, dan motivasi diri, yang pada akhirnya mendukung perkembangan pribadi secara menyeluruh.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Bompa (1999) dan Harsono (2017) dalam (Kahfi & Wijaya, 2020, p. 24), keberhasilan berlatih ditentukan oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang terencana dan terarah. Latihan harus disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan individu (prinsip individualisasi), sekaligus dilakukan dengan peningkatan beban secara bertahap sesuai adaptasi tubuh (prinsip beban bertahap). Selain itu, latihan sebaiknya berfokus pada keterampilan atau kemampuan spesifik yang ingin dicapai (prinsip spesialisasi), namun tetap mengandung variasi agar tidak monoton dan mampu mencegah kejenuhan (prinsip variasi).

Konsistensi juga menjadi faktor penting, sebab keberhasilan hanya dapat diperoleh melalui latihan yang rutin dan berkesinambungan (prinsip konsistensi). Di samping itu, tubuh membutuhkan waktu istirahat yang cukup agar terhindar dari cedera atau *overtraining* (prinsip pemulihan).

Penerapan prinsip-prinsip tersebut tidak hanya bertujuan untuk mempersiapkan performa optimal dalam menghadapi situasi nyata, seperti pertandingan atau ujian, tetapi juga membentuk kebiasaan positif melalui pengulangan yang menanamkan nilai disiplin, kerja keras, dan motivasi diri.

c. Faktor yang Mempengaruhi Proses Latihan

Latihan merupakan sebuah proses yang dipengaruhi oleh berbagai faktor penting. Motivasi menjadi dorongan utama, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar, sehingga seseorang mampu berlatih dengan tekun dan konsisten. Selain itu, kondisi fisik juga berperan besar karena daya tahan, kekuatan, kecepatan, serta fleksibilitas tubuh menentukan kualitas latihan yang dijalani. Kualitas instruktur atau pelatih pun tidak kalah penting, sebab peran mereka sangat menentukan efektivitas dan arah perkembangan latihan.

Lingkungan yang mendukung, baik melalui fasilitas, suasana, maupun dukungan sosial, turut menciptakan kelancaran dalam proses berlatih. Tidak hanya itu, pengulangan dan manajemen waktu latihan juga menjadi kunci keberhasilan, karena semakin sering dan teratur berlatih, semakin tinggi peluang mencapai hasil yang optimal.

Melalui proses tersebut, latihan berfungsi sebagai sarana untuk mempersiapkan performa terbaik dalam menghadapi situasi nyata, seperti pertandingan atau ujian. Lebih jauh lagi, berlatih secara konsisten mampu membentuk kebiasaan positif, menumbuhkan disiplin, kerja keras, serta motivasi diri yang bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan.

d. Manfaat Latihan

Proses berlatih memberikan banyak manfaat yang mencakup aspek fisik, psikis, maupun sosial. Dari segi fisik, latihan dapat meningkatkan keterampilan motorik dan teknik sehingga gerakan menjadi lebih terampil dan terkontrol. Selain itu, kebiasaan berlatih juga membentuk pola hidup yang disiplin serta sehat, karena menuntut keteraturan waktu, pola makan, dan gaya hidup yang lebih teratur. Dari sisi psikis, berlatih mampu meningkatkan rasa percaya diri dan daya konsentrasi, sehingga seseorang lebih fokus dan yakin dalam menghadapi berbagai tantangan.

Sementara itu, dari aspek sosial, kegiatan latihan dapat menumbuhkan kerja sama, sportivitas, serta daya juang melalui interaksi dengan orang lain dalam sebuah tim atau kelompok. Lebih jauh lagi, seluruh pengalaman tersebut memberikan pembelajaran yang bermakna, karena bukan hanya melatih fisik

semata, tetapi juga membentuk karakter, sikap, dan nilai positif yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.5 Latihan dengan Metode *Goal Setting*

Goal setting merupakan teknik penetapan tujuan yang sistematis. Prinsip utama metode ini adalah *SMART goals* (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound). Penerapan metode ini dalam olahraga terbukti dapat meningkatkan fokus, motivasi, dan performa atlet. (Locke & Latham, 2015, p.705)

Dengan demikian, *goal setting* dapat dipahami sebagai suatu metode untuk meningkatkan performa melalui penentuan tujuan yang spesifik, realistis, menantang, dan disertai dengan komitmen untuk mencapainya.

Dalam konteks olahraga, *goal setting* digunakan sebagai metode psikologis untuk meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih maupun bertanding. Menurut Weinberg dan Gould (2015), penetapan tujuan terbukti meningkatkan performa atlet dengan cara memberikan arah, mengarahkan usaha, serta menjadi standar evaluasi kemajuan latihan.

a. Prinsip-prinsip *Goal Setting*

Agar metode *goal setting* efektif diterapkan dalam meningkatkan motivasi berlatih, terdapat prinsip-prinsip yang harus diperhatikan, yaitu:

- 1) Spesifik: tujuan harus jelas, misalnya “meningkatkan kecepatan tendangan dalam 3 minggu,” bukan sekadar “ingin lebih baik.”
- 2) Menantang namun realistis: tujuan yang terlalu mudah tidak akan meningkatkan motivasi, sedangkan yang terlalu sulit dapat menurunkan semangat.
- 3) Terukur: kemajuan harus dapat dievaluasi melalui indikator tertentu (misalnya jumlah repetisi, waktu, atau hasil pertandingan).
- 4) Berbatas waktu: setiap tujuan sebaiknya memiliki jangka waktu tertentu.
- 5) Adanya umpan balik: atlet perlu mengetahui sejauh mana pencapaiannya agar tetap termotivasi.

Prinsip ini selaras dengan konsep SMART Goals (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) yang sering digunakan dalam pelatihan olahraga maupun pengembangan diri.

b. *Goal Setting* dalam Konteks Olahraga

Dalam olahraga, penetapan tujuan berfungsi untuk meningkatkan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik atlet. (Burton & Weiss, 2015, p. 339) menjelaskan bahwa *goal setting* dapat meningkatkan komitmen latihan, mengurangi kebosanan, dan menumbuhkan disiplin diri pada atlet.

Penerapan metode *goal setting* dalam latihan pencak silat dapat membantu atlet untuk:

- 1) Menetapkan target keterampilan teknik, misalnya meningkatkan akurasi pukulan atau kekuatan tendangan.
- 2) Menetapkan target kondisi fisik, seperti meningkatkan stamina atau fleksibilitas.
- 3) Menetapkan target psikologis, misalnya meningkatkan fokus, konsentrasi, serta kepercayaan diri saat latihan dan pertandingan.

c. Hubungan *Goal Setting* dengan Motivasi Berlatih

Motivasi merupakan faktor penting dalam proses berlatih atlet. motivasi intrinsik dapat ditingkatkan jika individu memiliki tujuan yang jelas dan merasa memiliki kendali atas proses pencapaiannya. Dengan menerapkan metode *goal setting*, atlet pencak silat akan lebih terdorong untuk berlatih secara konsisten karena mereka memiliki sasaran yang ingin dicapai.

Tujuan yang menantang dan spesifik akan meningkatkan usaha serta konsistensi dalam latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2017) dalam (Marceline & Harsono, 2017, p. 226) bahwa motivasi berlatih atlet dapat ditingkatkan dengan pemberian target latihan yang jelas, terukur, serta sesuai dengan kemampuan individu.

d. Relevansi *Goal Setting* dalam Pencak Silat

Perguruan pencak silat, termasuk Tapak Sepuh Ligar Saputra, membutuhkan metode latihan yang bukan hanya berfokus pada keterampilan fisik,

tetapi juga pada aspek psikologis. Motivasi berlatih sering kali menjadi penentu keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Dengan penerapan metode *goal setting*, diharapkan:

- 1) Atlet memiliki arah dan tujuan yang jelas dalam setiap sesi latihan.
- 2) Atlet lebih bersemangat dalam berlatih karena mengetahui manfaat jangka panjang dari pencapaian target.
- 3) Pelatih dapat lebih mudah mengukur perkembangan atlet serta memberikan umpan balik yang tepat.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan suatu penelitian yang sudah dibuktikan kebenaran, validitas dan reabilitas untuk membandingkan yang akan diteliti oleh peneliti. Beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti diantaranya :

a. Robbi Firmansyah (2021)

Peneliti ini melakukan penelitian dengan judul “Analisis Hubungan *Goal-Setting* Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Floorball UNESA”. Persamaan yang terlihat pada penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu terdapat pada pengambilan Variabel Y (*Goal Setting*) dan Variabel X (Motivasi). Sedangkan untuk perbedaannya yaitu penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan *Goal Setting* dengan motivasi berprestasi atlet dengan teknik analisis korelasi sedangkan penelitian ini yaitu menerapkan metode *Goal Setting* upaya meningkatkan motivasi berlatih terhadap atlet dengan dengan alat ukur skala likert. (Firmansyah & Pramono, 2021)

b. Efendi D (2019)

Penelitian ini mengambil judul “Penerapan Latihan *Goal Setting* Dan Visualisasi Terhadap Peningkatan Motivasi Pemain”. Persamaan yang terlihat pada penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif eksperimen dan penerapan latihan dengan metode *Goal Setting* terhadap peningkatan motivasi. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu pada penelitian tersebut terdapat variabel Y lainnya yaitu “visualisasi” dan penerapannya pada atlet

cabang olahraga yang berbeda. (Efendi et al., 2019, p. 3)

c. Estu Rahayu (2015)

Penelitian ini mengambil judul penelitian “Hubungan antara *Goal-Setting* dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang”. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada metode yang digunakan untuk program atlet pencak silat dengan pendampingan *Goal Setting* dan variable yang dihubungkan yaitu motivasi. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus pencapaiannya pada motivasi berprestasi dan jenis penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan analisis korelasi sedangkan penelitian ini berfokus pada peningkatan motivasi berlatih dengan metode *Goal Setting* tanpa analisis korelasi dan perbedaan lainnya yaitu program latihan yang diterapkan pada atlet cabang olahraga yang berbeda. (Rahayu, 2015, p. 3)

d. Rony Syaifullah., et al., (2024)

Peneliti ini melakukan penelitian dengan judul “Pendampingan *Goal Setting* Atlet Pencak Silat Jawa Tengah PON 2024”. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada metode yang digunakan untuk program atlet pencak silat dengan pendampingan *Goal Setting*. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus pencapaiannya yaitu pada penelitian tersebut menetapkan tujuan spesifik pada atlet untuk bisa mengelola mental, emosi, dan motivasi berprestasi sedangkan penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan motivasi berlatih.

e. Maulidi Yogi Fachrezi., et al., (2023)

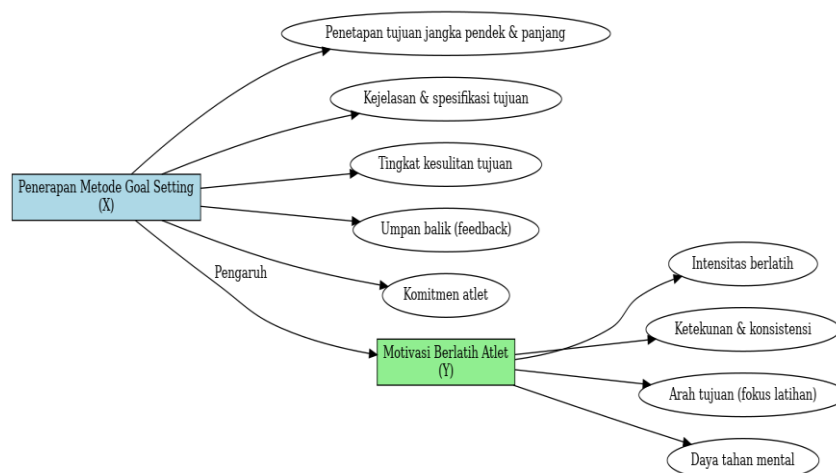
Peneliti ini mengambil judul penelitian “*Goal Setting* dan Motivasi Berprestasi Atlet Panahan di Kota Pontianak”. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada metode yang digunakan untuk program atlet dengan pendampingan *Goal Setting*. Sedangkan perbedaannya terletak pada bentuk cabang olahraga yang diterapkan dan fokus pencapaiannya yaitu pada penelitian tersebut menetapkan tujuan spesifik pada atlet untuk bisa meningkatkan motivasi berprestasi sedangkan penelitian ini berfokus pada upaya peningkatan motivasi berlatih.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam proses latihan olahraga, motivasi menjadi salah satu faktor penting yang menentukan kualitas, intensitas, dan keberlanjutan latihan atlet. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih konsisten, bersemangat, dan berusaha keras mencapai prestasi. Namun, motivasi atlet tidak selalu stabil, sehingga diperlukan metode atau strategi khusus untuk menjaganya.

Salah satu metode yang efektif adalah *goal setting* atau penetapan tujuan. Melalui *goal setting*, atlet diarahkan untuk memiliki tujuan yang jelas, terukur, dan realistis, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Tujuan tersebut akan menjadi acuan dalam setiap sesi latihan, sehingga atlet lebih fokus, berkomitmen, dan terdorong untuk meningkatkan kemampuan. Selain itu, adanya *feedback* dari pelatih mengenai pencapaian tujuan akan memperkuat semangat dan rasa percaya diri atlet.

Dengan demikian, penerapan metode *goal setting* diduga dapat memengaruhi peningkatan motivasi berlatih atlet pencak silat. Semakin terarah, spesifik, dan konsisten tujuan yang ditetapkan, maka semakin tinggi pula motivasi atlet dalam menjalani program latihan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang erat antara penerapan metode *goal setting* sebagai variabel independen dengan motivasi berlatih atlet sebagai variabel dependen



Gambar 2.5 Kerangka Konseptual

Skema Penelitian Metode *Goal Setting*

Kerangka konseptual di atas menegaskan bahwa penerapan *goal setting* (X) sebagai strategi psikologis memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi berlatih atlet (Y). Hubungan ini menjadi dasar hipotesis bahwa penerapan metode *goal setting* berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan motivasi berlatih atlet pencak silat.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah dugaan atau prediksi sementara mengenai hubungan antarvariabel atau tentang suatu fenomena yang akan diuji kebenarannya melalui proses penelitian. Hipotesis berfungsi sebagai panduan dalam penelitian, memberikan arah untuk pengumpulan data dan analisis, serta membantu menguji kebenaran suatu pernyataan secara objektif.

Berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang dijelaskan di atas, dalam hipotesis tindakan diajukan sebagai berikut “Terdapat pengaruh positif pada penerapan metode *goal setting* terhadap peningkatan motivasi berlatih atlet Pencak Silat Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra”.