

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Motivasi

Motivasi sering juga diartikan sebagai dorongan seseorang untuk melakukan suatu hal. Motivasi dapat dikatakan sebagai penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai *goals* atau tujuannya, bahkan motivasi itu sendiri sering diartikan sebagai keadaan internal atau kesiapsiagaan. Maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif namun pada hal-hal tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuannya sangat dirasakan. Motivasi juga dapat diartikan sebagai perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Sardiman, 2012: 73).

Motivasi mempunyai 3 ciri pokok yaitu adanya *direction*, *intensity*, dan *persistent* dalam berperilaku. *Direction* menunjukkan pada bentuk aktivitas yang dipilih dan selanjutnya untuk dilakukan. *Intensity* menunjukkan seberapa besar usaha untuk melakukan suatu aktivitas tersebut. *Persistent* menggambarkan seberapa lama durasi untuk melakukan suatu aktivitas. Motivasi berprestasi memberikan peluang kepada atlet untuk mencapai goals atau tujuannya secara sempurna, serta meningkatkan kualitas kebugaran pada titik maksimal dan berlatih secara total. Pada dasarnya motivasi dapat diartikan sebagai keinginan, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul

yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain (Komarudin, 2013: 23).

Motivasi akan mengakibatkan terjadinya perubahan *energy* yang ada dalam diri seseorang, sehingga akan mengakibatkan perubahan emosi serta tindakan untuk melakukan sesuatu hal dan semua itu di dorong oleh adanya keinginan serta kebutuhan.

Gage & Berliner (Komarudin, 2013: 24), motivasi itu seperti halnya sebuah mesin (intensitas), arah dan kemudi sebuah mobil. Intensitas dan arah tidak dapat dipisahkan, intensitas dari motivasi digunakan untuk satu aktivitas, tergantung besar kecilnya intensitas dan arah (*direction*). Contoh seperti seorang atlet binaraga ingin menjadi juara dalam suatu perlombaan *body builder asia*, dia sangat termotivasi dari dirinya sendiri karena ingin menjadi juara Asia dan termotivasi dari hadiah yang besar dari kejuaraan tersebut. Akan tetapi atlet binaraga tersebut tidak mau latihan beban dengan serius. Maka atlet binaraga tersebut dipastikan akan kalah karena atlet binaraga yang lain berlatih dengan serius.

Maka motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar seseorang untuk melakukan aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan serta besar kecilnya upaya yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai *goals* atau tujuan yang telah ditetapkan.

Motivasi dapat dikaitkan dengan minat. Minat diartikan sebagai suatu keadaan yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginannya sendiri. Apa yang dilihat seseorang tentu akan membangkitkan minatnya sejauh apa yang dilihat itu mempunyai hubungan dengan kepentingannya sendiri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa minat merupakan kecenderungan seseorang kepada sesuatu hal dan biasanya diawali dengan perasaan senang, karena itu merasa ada kepentingan dengan sesuatu itu.

Tanpa adanya motivasi tentu latihan tidak akan berjalan secara serius dan fokus, karena hasil latihan akan maksimal jika di adanya motivasi yang kuat. Semakin tinggi atau kuatnya motivasi yang di miliki tentu akan semakin berhasil pula latihan tersebut.

Jadi dapat disimpulkan motivasi pasti menentukan intensitas usaha latihan bagi para atlet. Perlu di garis bawahi, bahwa motivasi akan selalu berkaitan dengan *goals* tujuan. Ada 3 fungsi motivasi menurut Sardiman (2012: 84) adalah sebagai berikut:

- 1) Mendorong manusia untuk melakukan sesuatu hal seperti halnya motor penggerak yang sedang melepaskan *energy*.

- 2) Menentukan arah perbuatan, yaitu ke arah tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan *goals* atau tujuannya.

3) Memilah perbuatan, yaitu menentukan perbuatan apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai *goals* atau tujuannya, dengan mengesampingkan perbuatan yang tidak perlu dan dapat dikatakan tidak penting.

Kegiatan latihan sangat di perlukan peranan motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik. Dengan motivasi memberdapat mengembangkan aktivitas yang dapat membangun ketekunan dan keseriusan dalam melakukan latihan. Dalam kaitan itu perlu diketahui bahwa cara dan jenis menumbuhkan motivasi adalah bermacam-macam. Tetapi untuk motivasi ekstrinsik terkadang tepat, dan terkadang juga bisa kurang sesuai. Khususnya dalam hal ini seorang pelatih haruslah selektif dalam menumbuhkan dan memberi motivasi bagi member, mungkin maksudnya memberikan motivasi tetapi justru tidak menguntungkan perkembangan atlet. Ada beberapa bentuk dan cara untuk menumbuhkan motivasi dalam latihan, antara lain; memberi nilai, hadiah, kompetisi, *ego involvement*, memberi ulangan, mengetahui hasil, memberi pujian, hukuman, hasrat untuk belajar, minat, dan tujuan yang diakui. Dengan demikian, motivasi atau motif-motif yang aktif itu sangat bervariasi (Komarudin, 2013: 27)

1. Jenis Motivasi

Jenis-jenis atau macam motivasi antara lain sebagai berikut:

a) Motivasi Dilihat dari Dasar Pembentukannya

Motivasi bawaan adalah motivasi yang dibawa dari lahir, sehingga motivasi itu muncul tanpa dipelajari, contohnya dorongan untuk makan,

dorongan untuk minum, dorongan untuk bekerja, dorongan untuk beristirahat, dorongan seksual, dan lain sebagainya.

Motivasi yang dipelajari adalah motivasi yang timbul karena dipelajari, contoh seperti dorongan untuk belajar ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar di ruang lingkup masyarakat. Motivasi ini seringkali disebut dengan motivasi yang diisyaratkan secara sosial (Sardiman, 2012: 86).

b) Jenis Motivasi menurut Pembagian dari Woodworth dan Marquis

Motivasi ini meliputi kebutuhan-kebutuhan organis, motivasi darurat dan motivasi objektif. Motivasi kebutuhan organis contohnya seperti kebutuhan untuk makan dan minum, bernafas, seksualitas, dan kebutuhan untuk beristirahat. Motivasi darurat contohnya seperti dorongan untuk menyelamatkan diri, untuk membalas, untuk berusaha, untuk bekerja. Sedangkan motivasi objektif contohnya seperti kebutuhan untuk melakukan eksplorasi, melakukan manipulasi, dan untuk menaruh minat.

c) Motivasi Jasmani dan Rohani

Motivasi jasmani contohnya seperti reflek, insting, dan nafsu. Sedangkan yang termasuk motivasi rohaniah adalah kemauan. Kemauan itu pada diri manusia terbentuk melalui 4 momen, yaitu momen timbulnya alasan, momen pilih, momen putusan, dan momen terbentuknya kemauan (Sardiman, 2012: 88).

d) Jenis Motivasi Berdasarkan Fungsinya dapat digolongkan sebagai berikut:

1. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang tumbuh atau muncul karena adanya faktor dari luar yang mempengaruhi dirinya,

Contohnya seseorang terdorong melakukan aktivitas olahraga di *fitness center* karena di tempat tersebut tersedia banyak alat yang mampu menunjang berhasilnya olahraga yang dia lakukan, di tempat tersebut terdapat banyak kumpulan orang yang memiliki badan bagus dan ideal, di tempat tersebut juga ada *personal trainer* yang *professional*. Sangat mudah disimpulkan jika suatu saat tidak terdapat *fitness center* lagi atau sedang tutup maka dorongan seta semangat orang tersebut akan turun. Motivasi ekstrinsik sering disebut juga *competitive motivation*, karena dorongan untuk bersaing dan untuk menang memegang peranan yang lebih dominan daripada rasa kepuasan akibat telah berprestasi. Bagaimanapun juga motivasi ekstrinsik yang berbentuk sederhana seperti memberi pujian dan penghargaan seperti memberi hadiah kecil tetap berkesan karena dapat memberi dorongan yang positif pada atlet.

Komarudin (2013: 27) menyatakan bahwa tujuan motivasi ekstrinsik ialah untuk menggerakkan seseorang agar dapat melakukan suatu perbuatan yang akan membawa manfaat kepadanya. Motivasi

ekstrinsik terjadi karena adanya stimulus dari luar dengan tujuan menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau aktivitas.

Motivasi ekstrinsik ini dapat dirangsang dalam bentuk-bentuk seperti pujian, hadiah, dan bentuk lainnya yang dapat mendorong atlet untuk lebih giat berlatih. Contohnya seperti pujian yang diberikan *personal trainer* kepada memebnya karena sudah melakukan latihan dengan serius, fokus, serta benar yang akan menyebabkan member tersebut giat lagi dalam berlatih dan lebih bersemangat latihan di kemudian hari.

2. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik timbul karena adanya dorongan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Motivasi intrinsik sangat berperan menentukan keputusan atlet untuk terus berprestasi dalam olahraga yang digelutinya secara sukarela, ikhlas, dan penuh kesenangan saat melakukan suatu aktivitas, sehingga atlet merasa mampu dan sanggup dengan apa yang dilakukannya. Misalnya seorang member *fitness* yang selalu berlatih tanpa disuruh dan tidak menunggu teman member lainnya untuk berlatih, meskipun belum memiliki badan yang diinginkan tapi dia tetap berlatih dengan sukarela, karena hal tersebut memberikan kepuasan kepada dirinya sendiri saat melakukan olahraga di *fitness center*. Seorang member *fitness* tidak peduli akan sebuah pujian, tepuk

tangan, dan hadiah lainnya, sebab yang terpenting baginya adalah latihan setiap hari dan kepuasan diri.

Motivasi instrinsik adalah motivasi yang berawal dari dalam diri seseorang yaitu yang didorong oleh faktor kepuasan dan rasa ingin tahu. Melibatkan rasa ingin tahu mengenai sesuatu perkara dan melibatkan penggunaan praktik perkara yang dipelajari. Dalam proses pengajaran dan pembelajaran, motivasi intrinsik lebih terlibat dengan keperluan penghargaan sendiri. Dorongan dalaman adalah kesediaan seseorang itu melakukan sesuatu tugas kerana tugas itu sendiri yang menyebabkannya merasa benar dan puas hati (Sardiman, 2012: 86).

1. Teknik Motivasi

Adapun teknik-teknik dalam motivasi sebagai berikut:

a) Motivasi Verbal

Menurut pendapat Husdarta, (2010: 62) motivasi verbal dapat dilakukan dengan *pep talks*, diskusi (*team talks*), atau menggunakan pendekatan individu (*individual talks*). Agar lebih efektif, ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan motivasi verbal ini, yaitu:

1) Langkah pertama berikan pujian tentang apa yang telah dilakukan oleh member. Hal ini dilakukan untuk mendorong member agar dia merasa percaya dan mampu melaksanakan tugasnya.

2) Langkah kedua berikan koreksi-koreksi yang membangun, termasuk evaluasi secara objektif terhadap kekurangan-kekurangan member dan bagaimana sesuatu gerakan atau *exercise* seharusnya dilakukan dengan baik dan benar.

3) Langkah ketiga berikan semacam petunjuk contohnya seperti katakan kepada atlet bahwa latihan yang tekun akan dapat mengatasi kelemahan kelemahannya dan meningkatkan prestasinya.

Pep talks yang diberikan bisa dengan teguran atau nasihat terakhir sebelum latihan dimulai, atau pada waktu istirahat. Biasanya mengenai petunjuk-petunjuk serta pendekatan-pendekatan psikologis, mengarahkan dan memberikan inspirasi, bagaimana menganalisis situasi serta kondisi, kritik mengenai kelemahan member, sampai dengan beribadah bersama. Sebelum latihan dimulai, saran serta nasihat diberikan secara umum dan tidak memusatkan pada hal khusus dalam latihan.

Pada waktu istirahat saran serta nasihat bisa lebih khusus, misalnya petunjuk-petunjuk taktis, dan strategi yang harus diterapkan sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi pada saat itu. Perlu diperhatikan bahwa

petunjuk dan teguran sebaiknya jangan dengan emosi yang tinggi kecuali kalau member sedang tidak bersemangat melakukan latihan. Dengan *pep talks* member yang berada dalam keadaan *underaroused* (tidak gairah) demikian biasanya akan bersemangat lagi untuk melanjutkan latihan. *Personal trainer* haruslah bijaksana mengatur kapan dan bagaimana *pep talks* disampaikan.

Pep talk akan bermanfaat sekali asal disampaikan sedemikian rupa sehingga bisa memberikan suasana yang lebih santai kepada member. *Pep talks* yang dalam situasi demikian diberikan secara emosi malah justru bisa merusak bagi kemauan atau semangat member. *Personal trainer* yang bijaksana akan tahu kapan dan bagaimana cara meningkatkan semangat member, bagaimana menenangkan, atau kapan harus membiarkan member menyendiri. *Pep talk* yang diberikan pada saat yang salah juga bisa merusak dan mengacaukan konsentrasi member.

b) Motivasi *Behavioral* (Perilaku).

Untuk mencapai kesuksesan, member *fitness* harus dibina dan diubah behaviorisme menjadi perilaku yang mencerminkan sportivitas yang terpuji dan dedikasi yang tinggi terhadap latihan. Dalam hal satu ini peranan seorang *personal trainer* penting dalam memberikan contoh-contoh perilaku yang positif. Tingkah laku dan tabiat *personal trainer* haruslah bebas dari cela dan makian. Dengan contoh-contoh *behavioral*

yang baik, diharapkan para anak asuhnya akan dapat termotivasi untuk bersikap positif dalam usahanya untuk mencapai sukses, baik dalam olahraga maupun dalam kehidupannya kelak di masyarakat luas (Husdarta, 2010: 63).

3) Motivasi Insentif

Motivasi insentif merupakan dorongan dengan cara memberikan insentif atau hadiah. Tujuan dari motivasi ini untuk menambah semangat serta gairah berlatih seorang member.

Akan tetapi apabila terus menerus dipakai, cara ini akan dapat menyebabkan member bersikap tidak semestinya. Sebab kalau suatu ketika member tidak diberi hadiah, maka mungkin dia menjadi malas berlatih. Demikian pula kalau hadiahnya tidak besar, maka member akan kurang bersemangat atau bergairah untuk melakukan latihan, atau akan menuntut hadiah yang makin lama makin besar kepada *personal trainer*. Karena itu agar hasilnya efektif, insentif sebaiknya diberikan pada situasi yang tepat dan jangan terlalu berlebihan. Motivasi insentif juga kurang baik apabila merupakan satu-satunya cara untuk memotivasi (Husdarta, 2010: 64).

4) Supertisi.

Supertisi merupakan suatu bentuk kepercayaan kepada sesuatu yang merupakan simbol dan yang dianggap mempunyai daya kekuatan atau daya

dorongan mental. Terkadang supertisi dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih bersemangat, lebih ambisius, dan lebih besar kemauannya untuk sukses. Di lapangan olahraga, banyak sekali contoh-contoh supertisi, misalnya kalau mengenakan kaos kaki harus yang kanan dahulu baru yang kiri, sebab kalau tidak begitu, rasanya psikis terganggu. Seorang pemanah misalnya, dalam mempersiapkan alat perlengkapan sebelum bertanding, selalu mengikuti pola urutan a-b-c-d dan seterusnya. Zidlov, seorang jago lempar lembing, selalu memakai celana merah kalau bertanding. Seorang pesenam selalu harus didampingi oleh bonekanya sebagai maskot dalam pertandingan, karena maskotnya tersebut dianggapnya sebagai *good luck momen* (pembawa keberuntungan) baginya (Husdarta, 2010: 64).

Supertisi juga sering kali dianggap kurang masuk akal. Akan tetapi oleh karena setiap orang mempunyai bayangan subjektif masing-masing, dan karena bayangan subjektif tersebut sama pentingnya dengan kenyataan, maka kalau dicoba untuk mengubah bayangan tersebut, hal ini akan sangat mengganggu member tersebut, karena perubahan kebiasaan memang sulit dan memakan waktu yang relatif lama, maka harus memberikan cukup waktu kepada member untuk belajar dan berlatih untuk berubah.

1) Gambar-gambar.

Nasehat-nasehat dan pidato-pidato sangatlah sering dibutuhkan untuk membangkitkan semangat para *member fitness*. Tetapi apabila

member terlalu sering diberikan pidato-pidato semangat yang meluap-luap, maka pidato-pidato demikian biasanya lama-lama akan kehilangan daya serta kebermanfaatannya. Terkadang justru akan dapat menimbulkan pengaruh yang kurang baik atau kearah negatif.

Keadaan demikian, sering kali gambar-gambar, slogan-slogan, berita-berita yang menarik, dan poster-poster yang membangkitkan semangat serta gairah latihan yang ditempelkan di tempat-tempat yang strategis dapat lebih efektif hasilnya dibandingkan dengan pidato-pidato yang terus menerus dilakukan.

2) **Khayalan Mental (Mental *Image*).**

metode yang banyak dipraktekkan oleh *personal trainer* di luar negeri dan yang merupakan bagian penting untuk mempercepat pemahaman dan menumbuhkan semangat member dalam latihan adalah penggunaan khayalan mental atau mental *images*. Member *fitness* dilatih untuk mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai sesuatu hal yang harus dilakukannya dalam suatu situasi tertentu membuat *cognitive images*. Caranya adalah dengan menginstruksikan member untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan suatu pola gerakan tertentu dan kemudian mengingat-ingat gerakan tersebut, misalnya membayangkan pemanah menarik busur, membidik, kemudian melepaskan anak panah (Husdarta, 2010: 65).

Meskipun seorang member tidak melakukan gerakan tersebut, tetapi akan dapat mengembangkan perilakunya, akan tetapi dilakukan secara intensif dan dengan konsentrasi penuh memikirkan dan mengamati suatu gerakan. Hal yang satu ini disebabkan karena adanya stimulus *neuromuscular* dan hubungan otak-otot dalam tubuh. Dengan demikian, maka *mental image* akan memudahkan member *fitness* yang bersangkutan untuk dapat mentransformasikan khayalan atau *image* tersebut ke dalam tindakan fisik atau gerakan. Agar hasilnya efektif, *personal trainer* kepada para member diperlihatkan suatu gerakan, misalnya gerakan *pull-up* yang sangat asing dan tentunya sulit untuk member pemula. Demonstrasi ini diberikan melalui video. Member diminta untuk mengamati gerakan tersebut dengan konsentrasi penuh. Tanpa adanya dukungan konsentrasi akan sangat sulit bagi member untuk menirukan gerakan tersebut, karena dalam konsentrasi akan diperoleh dimensi kognitif yang kuat.

Kemudian member diminta untuk saling mendiskusikan masalah gerakan baru yang sudah diperlihatkan sebelumnya. Terdapat berbagai kemungkinan dalam diskusi tersebut seperti gerakan sangat susah dan berat untuk dilakukan member *fitness* pemula, atau gerakan *pull-up* tersebut adalah gerakan dasar dari gerakan *lat pull down* yang sudah sering dilakukan, atau boleh jadi gerakan tersebut perlu dilatih secara khusus karena berat.

Langkah selanjutnya member *fitness* di persilahkan untuk melakukan apa yang disebut *internal mental rehearsal*, atau membayangkan, mengimajinasikan gerakan yang baru dilihat. Terakhir member di berikan kesempatan untuk melakukan gerakan pull-up tersebut. Metode ini merupakan bagian integral yang sangat penting dalam strategi latihan seorang *personal trainer*. Member yang mempunyai mental *images* atau khayalan akan lebih siap mengalami berbagai situasi dan kondisi yang ditemuinya di saat latihan.

Mental *images* ini dapat dilakukan sambil istirahat sebelum pertandingan dimulai, pada waktu menunggu giliran lari, lompat, menembak, atau sambil santai di kereta api atau kapal terbang dalam perjalanan menuju tempat pertandingan (Husdarta, 2010: 66).

3) Motivasi karena takut (*fear motivation*).

Ketakutan atau takut terhadap sesuatu hal merupakan motivasi yang kuat bagi seseorang. Membangkitkan motivasi takut dapat dilakukan dengan cara:

- a) Member *fitness* ditekankan untuk selalu mengingat dan mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku, baik peraturan latihan, peraturan istirahat, maupun peraturan kedisiplinan. Member harus merasa takut dan malu kalau dia melanggar peraturan-peraturan itu.

b) Member dibuat agar takut kalau tidak melaksanakan dan menyelesaikan latihan-latihan dengan baik. Oleh karena itu, harus selalu ditekankan untuk menyelesaikan latihan-latihannya sesuai dengan porsi yang telah diberikan oleh *personal trainer*. Melanggar ketentuan-ketentuan tersebut bisa berakibat mendapat hukuman berupa beban latihan yang lebih berat atau latihan lebih lama.

c) Member dibuat takut akan kritik atau kecaman-kecaman apabila dia tidak melakukan tugasnya dengan baik dan benar sesuai petunjuk.

Fear motivation mampu membangkitkan dorongan pada member *fitness* untuk berlatih lebih tekun, disiplin waktu, fokus, serta serius, akan tetapi banyak *personal trainer* masih meragukan efektivitasnya terhadap perkembangan mental para member *fitness*, terutama member-member yang masih pemula. Penerapan teknik-teknik motivasi janganlah dilakukan secara berlebihan dan harus diberikan pada saat yang tepat. Demikian pula kata-kata penyampaian harus tepat, singkat, dan disertai dengan contoh tingkah laku yang tepat pula. Pidato panjang yang berlarut-larut apalagi kalau kurang memahami esensi materi motivasinya, biasanya hasilnya akan kurang efektif.

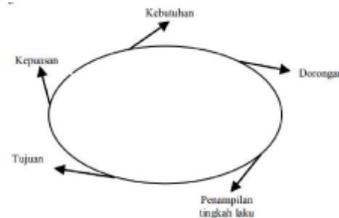
1 Peranan Motivasi dalam Olahraga

Peranan motivasi terhadap olahraga sangat banyak, seperti halnya dalam prestasi olahraga. Menurut Singgih Gunarsa (2004: 47), prestasi seseorang dihasilkan dari buah motivasi ditambah latihan yang maksimal dan keterampilan. Prestasi dalam

olahraga itu sama dengan keterampilan yang diperoleh melalui motivasi yang menyebabkan atlet bertahan dalam latihan, ditambah dengan motivasi yang menyebabkan atlet bergairah berlatih keras. Motivasi tidak dapat dipisahkan dengan keberhasilan atlet dalam aktifitas olahraga.

Motivasi dapat dikatakan sebagai dorongan, baik diakibatkan faktor dari dalam maupun luar seseorang, untuk mencapai tujuan tertentu guna memenuhi/memuaskan suatu kebutuhan. Dalam konteks pembelajaran maka kebutuhan tersebut berhubungan dengan kebutuhan untuk pelajaran. Peran motivasi dalam proses belajar mengajar, motivasi belajar siswa dapat dianalogikan sebagai bahan bakar untuk menggerakkan mesin motivasi belajar yang memadai akan mendorong siswa berperilaku aktif untuk berprestasi dalam kelas, tetapi motivasi yang terlalu kuat justru dapat berpengaruh negatif terhadap keefektifan usaha belajar siswa. Abraham Maslow (1962), sistem kebuuhan sebagai dasar munculnya motivasi untuk bertingkah laku tersusun menjadi suatu sistem, yang disebut dengan Sistem bertingkat dari Maslow atau Maslow's *hierarchi of needs*, yaitu (1) *Psychology needs*, (2) *Safety Needs*, (3) *belonging needs and love needs*, (4) *esteem needs*, (5) *coqnitve needs*, (6) *esthetic needs*, (7) *self-actualisation*. Maka dapat dipahami bahwa pada dasarnya, setiap perilaku dapat ditelusuri sampai kepada kebutuhan apa yang menjadi sumber munculnya perilaku tersebut. Akan tetapi tidak semua perilaku mencapai tujuan. Dengan demikian terbentuklah suatu siklus yang disebut dengan lingkaran atau siklus motivasi. Hal tersebut tentu dapat diterapkan dalam dunia olahraga, dimana perilaku dapat diarahkan

untuk mencapai tujuan tertentu. Misalnya, berlatih dengan keras dan tekun agar bisa mengalahkan lawan atau meraih gelar juara (Alim, 2008: 1).



Gambar 1. Lingkaran Motivasi

Menurut Komarudin (2013: 37), strategi yang bisa digunakan untuk meningkatkan motivasi atlet, di antaranya; (1) tetapkan goal-setting, (2) berikan penguatan atau umpan balik, (3) ciptakan situasi yang menyenangkan, (4) memberikan pengalaman sukses, (5) memberikan hadiah pada penampilan yang ditampilkan, (6) berikan variasi pada setiap rangkaian latihan, (7) melibatkan partisipasi atlet dalam membuat keputusan, (8) memaksimalkan usaha dalam proses pelatihan dan kompetisi, (9) tekun dalam mencapai tujuan secara spesifik, (10) mengatasi rintangan, kegagalan, dan kritik, tanpa mengabaikan tim, (11) bekerja keras sebelum kompetisi, (12) meningkatkan keterampilan, fisik dan mental, (13) menunjukkan sikap positif, (14) penuh perhatian dan waspada sebelum latihan dan kompetisi, (15) menunjukkan kesenangan dalam berlatih dan kompetisi, dan (16) menunjukkan kerjasama dengan tim dan pelatih.

B. Hakikat Latihan

1 Pengertian Latihan

Luwari (1992: 3) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang atau konsisten, dan makin lama jumlah beban yang digunakan semakin bertambah. Menurut Harsono (1993: 89) latihan atau *training* merupakan suatu proses berlatih secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah secara teratur. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna dan arti seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Jika dilihat dari istilah bahasa Indonesia kata-kata di atas semuanya dapat diartikan yang sama yaitu latihan. Bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki makna yang berbeda-beda. Beberapa dari istilah tersebut, setelah dilakukan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian berasal dari kata *practice* adalah suatu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atau kemahiran dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2011: 34).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga diharapkan mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh *personal trainer* untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya bersifat antara lain: pembukaan atau pengantar latihan, pemanasan (*warming up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), *cooling down* dan penutup.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan suatu proses dimana penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Salah satu ciri dari latihan berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Diperlukan karena beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama.

Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan. Sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan *aerobic* dan *anaerobic* baik yang alaktik maupun yang laktik. Kebugaran otot merupakan peningkatan suatu kemampuan biomotor, yang meliputi: kekuatan, ketahanan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan (*intensitas, volume, recovery, dan interval*). Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh yang dikarenakan pengaruh beban luar, antara lain meliputi :

- a) Perubahan morfologis (struktural) dari luas penampang lintang otot.
- b) Perubahan faal yaitu sistem paru dan sirkulasi darah sehingga proses metabolisme menjadi lebih baik, serta kapasitas vital lebih besar.

- c) Perubahan psikologis, yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima *stress* (tekanan), tetap berkonsentrasi, dan dapat mengatasi tantangan (hambatan) yang lebih berat.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standar yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Berkaitan dengan latihan dalam Suharno HP. (1993: 1) seri bahan penataran pelatih tingkat muda dikatakan, berlatih atau latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan dan berulang-ulang waktunya. Menurut Sudjarwo (1993: 23) bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan. Hal senada dikemukakan Andi Suhendro (1999: 3-4) berpendapat bahwa latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat.

Pengertian latihan yang dikemukakan ke tiga ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, jadi dapat disimpulkan

bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan berulang-ulang, dilakukan secara terkesinambungan dengan beban latihan yang semakin hari semakin meningkat. Latihan yang sistematis merupakan program latihan yang direncanakan secara matang dan terukur, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan sebelumnya, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling komplek. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus minimal dilakukan tiga kali dalam satu minggu. Pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat awal latihan yang dirasakan sulit dilakukan, pada tahap-tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah untuk dilakukan. Beban latihan harus meningkat yaitu penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

2 Faktor yang mempengaruhi latihan

Untuk mencapai puncak tujuan yang maksimal dibutuhkan banyak pengorbanan baik waktu, tenaga, materi, dan lain sebagainya. Menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011: 4) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas latihan seorang menjadi 2 yaitu:

a) Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan yang kompeten untuk membantu menggali potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat dan lebih efisien. Dalam dunia *fitness* seorang pelatih sering disebut sebagai *personal trainer*, tugasnya hampir sama dengan pelatih pada umumnya, akan tetapi seorang *personal trainer* lebih terfokus bagaimana dia mampu memberikan latihan yang tepat kepada member yang di tangannya, serta memberikan arahan kepada member agar tetap fokus pada program latihan yang sudah disepakati di awal.

b) Olahragawan

Olahragawan adalah seseorang yang menekuni serta aktif melakukan latihan untuk meraih puncak tujuan pada bidang olahraga yang dipilih.

Dalam hal ini olahragawan dalam ruang lingkup olahraga *fitness* sering disebut sebagai binaraga, atau dalam pembahasan kali ini adalah member *fitness*.

3 Gaya kepemimpinan

Perilaku kepemimpinan yang berbeda optimal pada situasi yang bervariasi, sebagaimana telah dilihat dalam kepemimpinan olahraga *multidimensi*. Tantangannya adalah menentukan gaya yang lebih tepat untuk keadaan dan apakah individu cukup fleksibel untuk beradaptasi dengan gaya yang dominan dengan situasi kepemimpinan

tertentu. Gaya kepemimpinan yang tepat bergantung pada faktor situasi dan karakteristik anggota. Berikut 5 gaya utama dalam pembuatan keputusan dalam olahraga:

- a) Gaya otokratis: pelatih memecahkan masalahnya sendiri dengan informasi yang tersedia pada saat itu juga.
- b) Gaya otokratik-konsultatif: pelatih mengumpulkan informasi yang diperlukan dari pemain yang relevan kemudian mengambil keputusan.
- c) Gaya konsultatif-individual: pelatih berkonsultasi dengan pemain secara individu kemudian mengambil keputusan. Keputusan ini mungkin merefleksikan atau tidak merefleksikan masukan pemain.
- d) Gaya konsultatif-grup: pelatih berkonsultasi dengan seluruh pemain kemudian mengambil keputusan. Keputusan ini mungkin merefleksikan atau tidak merefleksikan masukan pemain.
- e) Gaya grup: pelatih berbagi permasalahan dengan pemain dan pemain bersama-sama membuat keputusan tanpa ada pengaruh dari pelatih.

Meskipun telah dijelaskan beberapa gaya kepemimpinan di atas, gaya kepemimpinan yang efektif banyak dipengaruhi oleh kebutuhan pada saat tertentu di dalam situasi tertentu. Seorang pemimpin dapat mengintegrasikan lebih dari satu gaya kepemimpinan tergantung kebutuhan. Fleksibilitas pemimpin merupakan kunci pimpinan dalam menerapkan gaya

kepemimpinan tertentu untuk disesuaikan dengan bidang olahraga serta karakteristik anggota yang dipimpin (Monty, 2000: 132).

C. Hakikat *Fitness*

Fitness merupakan salah satu olahraga modern khususnya di Indonesia. Olahraga ini mulai digemari dikalangan menengah keatas karena olahraga ini cukup efektif serta efisien guna untuk mengembalikan kebugaran tubuh. Kebutuhan memiliki tubuh yang ideal dengan waktu singkat menjadi alasan masyarakat memilih olahraga ini.

Kata "*Gymnastic*" berasal dari Yunani kuno yang berarti sarana untuk melatih fisik serta intelektual muda. Dalam arti yang lebih luas *Gym* juga memiliki arti ruang atau Gedung olahraga. Dapat disimpulkan *Gym* merupakan wadah bagi mereka yang menginginkan badan segar atau bugar dengan melakukan aktivitas olahraga yang dapat melenturkan tubuh, serta mengencangkan otot dan membentuk tubuh menjadi lebih kekar.

Hamada, (2014:16). "Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan manusia yang meliputi fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, harga diri, serta kebutuhan akan cinta dan ketergantungan. Berbagai cara

dilakukan oleh setiap individu untuk memenuhi segala kebutuhan, salah satunya dengan menjadi anggota member di pusat kebugaran.

Selain memperoleh manfaat kesehatan pusat kebugaran juga merupakan tempat yang nyaman untuk bersosialisasi, dapat berkenalan dengan orang-orang baru, termasuk lawan jenis, atau janji bersama teman-teman, pergi hangout setelah olahraga ke lokasi yang biasanya dekat dari pusat kebugaran. Komala Hardiansyah, (2014). Hal ini dikarenakan di pusat kebugaran para anggota dapat bertemu dengan anggota-anggota lainnya dari berbagai usia dan profesi.

Menurut Butarbutar dalam Muttaqin, (2016:100) alasan individu melakukan aktifitas olahraga kebugaran di tempat kebugaran adalah ingin memuaskan kebutuhannya, dengan kata lain individu memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam melakukan aktifitas olahraga kebugaran di tempat kebugaran. Menurut Santrock (2003:49), motivasi adalah mengapa individu bertindak laku, berpikir, dan memiliki perasaan terhadap yang mereka lakukan, dengan penekanan pada gerak dan arah dari tingkah lakunya. Motivasi sendiri dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Menurut Ryan dkk (1997:4), kedua macam motivasi tersebut dapat dipilah menjadi beberapa tipe motivasi untuk mengetahui mengapa seseorang melakukan olahraga kebugaran. Ryan dkk (1997:2) menyatakan bahwa motivasi intrinsik terdiri dari kesenangan yang didapat seseorang dari berolahraga (*enjoyment/interest*), keinginan untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan (*competence*).

Sedangkan motivasi ekstrinsik terdiri dari keinginan untuk meningkatkan penampilan tubuh (*appearance*), keinginan untuk meningkatkan kebugaran tubuh (*fitness*), dan untuk melakukan interaksi sosial.

Saat seseorang mulai melakukan olahraga kebugaran lalu melakukannya kembali sehingga menjadi suatu rutinitas, salah satu alasannya menurut Perrin Ryan dkk, (1997:6) adalah karena seseorang tersebut merasa senang/mendapat kesenangan tersendiri dalam melakukannya. Strickland, (2004:15) menyatakan bahwa dalam penelitian menunjukkan seseorang yang berolahraga kebugaran merasa hidupnya lebih bahagia dari pada. Olahraga kebugaran dapat meningkatkan kesehatan psikologis, mengurangi tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan mood seseorang Strickland, (2004:14).

Alasan lain seseorang melakukan olahraga kebugaran adalah untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan saat melakukan olahraga kebugaran Ryan dkk, (1997:12). Menurut Reis dkk Butarbutar, (2002:76), ketika orang merasa mampu dan optimis untuk menjalani olahraga kebugaran di *fitness center* maka orang tersebut akan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik.

Melihat berbagai kebutuhan serta manfaat yang ingin diperoleh para anggota member kebugaran untuk memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan bahwa setiap anggota memiliki dorongan motivasi yang berbeda-beda saat memutuskan untuk mendatangi pusat kebugaran. Menurut Munandar (2004:26)

motivasi merupakan suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah kepada tercapainya suatu tujuan. Sementara berdasarkan usia umumnya yang aktif sebagai anggota-anggota pusat kebugaran sekitar usia dewasa muda hal ini disebabkan karena fase ini merupakan fase dimana aspek-aspek perkembangan fisik telah mencapai puncak kekuatan dan energi, ketekunan, dan kemauan yang luar biasa Dariyo, (2003:33). Dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana motivasi member *fitness* center dalam melakukan latihan kebugaran dan akan dituangkan dalam penelitian deskriptif yang berjudul: Survei Motivasi Latihan Member *Fitness* di CBE Pacitan Tahun 2022.

D. Penelitian relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Nico Mila Herdian Herawati tahun 2019 tentang “ Survei Motivasi atlet angkat besi dan angkat Berat Pada saat Latihan di PABBSI Pati”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati secara keseluruhan dengan perolehan presentasi pada kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 26,7 %, kategori sedang sebesar 40 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati sebagian besar adalah sedang. Dengan hasil pada faktor intrinsik sebesar

35,9% dan faktor ekstrinsik motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dengan persentase sebesar 54,1 %.

Penelitian yang dilakukan oleh Anadi Muttaqqin tahun 2015 tentang “ Motivasi Member *Fitness* Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana *Gym* Banda Aceh Tahun 2015). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat penulis simpulkan bahwa motivasi member *fitness* center dalam melakukan latihan kebugaran jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana *Gym* Banda Aceh Tahun 2015) bahwa member *fitness* memiliki motivasi tinggi dalam melakukan latihan *fitness*. Berdasarkan hasil penelitian yang di temukan bahwa member *fitness* center melakukan latihan kebugaran berdasarkan motivasi dari dalam dan dari luar terdapat pada kesenangan dan kebugaran mencapai 100% dikatakan seluruhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Arnain tahun 2019 tentang “ Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh “. Hasil uji deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan tingginya motivasi dan adanya indikasi citra tubuh yang rendah namun berdasarkan pengkategorian pada tabel 11 sekitar 78,3 persen. subjek berada pada citra tubuh yang sedang sedangkan motivasi olahraga sekitas 80 persen subjek berada pada motivasi olahraga yang tinggi. Hal ini bisa menjadi faktor tidak berhubungannya antara citra tubuh dan motivasi olahraga di *fitness* center BENK *GYM*, dimana sebagian besar subjek masih memiliki citra tubuh pada kategori sedang dan sebagian besar subjek memiliki motivasi olahraga pada

kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut bahwa walaupun motivasi olahraga subjek dalam penelitian ini tinggi akan tetapi tujuan dan motif motif mereka beragam dalam melakukan olahraga di *fitness* center BENK GYM Samarinda dan bukan hanya mengacu pada citra tubuh maupun penampilan.

