

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Motivasi

Menurut Blegur & Mae (2018, hlm 2) Motivasi merupakan kekuatan energi internal yang menentukan semua aspek perilaku individu. Hal ini juga berpengaruh pada bagaimana individu berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan individu lain. Motivasi membutuhkan gerakan dari dalam diri seseorang. Ketika termotivasi, hasil latihan adalah yang terbaik. Semakin seseorang termotivasi, semakin sukses hasil latihan. Oleh karena itu, motivasi selalu menentukan intensitas usaha latihan atlet

Menurut Purba (2015) secara sederhana motivasi dapat diartikan sebagai suatu pendorong bagi seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Sardiman (2004, hlm 74) menyatakan bahwa kata “motif” diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai penggerak dari dalam dan didalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan.

Menurut MC Donald dalam Ibrahim et al., (2020) Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan adanya tujuan.

2.1.2 Ciri - Ciri Motivasi

Adapun beberapa ciri – ciri untuk mengetahui motivasi dalam diri seseorang sebagaimana dijelaskan oleh Sadirman A.M dalam Samsurrijal (2013) yaitu:

1. Tekun menghadapi tugas, artinya setiap proses latihan seberat apapun pasti akan dilakukan karena atlet mempunyai tujuannya sendiri untuk berprestasi.
2. Ulet menghadapi kesulitan, tak putus asa dalam menghadapi berbagai tekanan yang dirasakan selama melaksanakan latihan.
3. Lebih senang belajar sendiri, atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih peka terhadap proses latihan yang dilakukan salah satu contoh menambah program latihan diluar apa yang telah diberikan oleh pelatih kepada atletnya.
4. Senang memecahkan masalah, jika terjadi masalah yang ada atlet akan selalu mencari solusi yang baik untuk terus melakukan proses latihan. Contoh ketika pelatih berhalangan hadir dalam proses latihan atlet akan mandiri melakukan latihan dengan menanyakan materi latihan kepada pelatihnya.

Atlet yang kurang memiliki motivasi akan memiliki rasa malas ketika dihadapkan dengan suatu masalah yang ada. Tidak hadirnya pelatih atau ketidakjelasan dalam

program latihan akan menjadi salah satu alasan atlet tidak melaksanakan latihan atau program latihan tidak 100% dilakukan.

2.1.3 Macam – Macam Motivasi

Menurut Komarudin (2015) yang berpendapat bahwa ada dua macam motivasi yaitu intrinsik dan ekstrinsik.

1) Motivasi Intrinsik

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. Motivasi intrinsik didefinisikan sebagai melaksanakan suatu kegiatan untuk kepuasan yang melekat dan bukan untuk beberapa konsekuensi lain yang terpisah. Ketika termotivasi secara intrinsik, seseorang bergerak dan bertindak untuk bersenang-senang atau tertantang bukan karena faktor eksternal, tekanan, atau imbalan.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang muncul setelah adanya rangsangan dari luar diri individu yang kemudian menyebabkannya bergerak menuju arah yang lebih baik. 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. Motivasi ekstrinsik dalam olahraga meliputi juga motivasi kompetitif, karena motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar dari pada kepuasan karena telah berprestasi baik. Kemenangan merupakan satu-satunya tujuan, sehingga dapat timbul kecenderungan untuk berbuat curang, kurang sportif, atau kurang jujur dan licik.

Berdasarkan uraian di atas, didapati bahwa ada dua macam motivasi yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Dimana motivasi intrinsik merupakan motivasi yang timbul dari dalam diri individu dan motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul dari luar diri individu. Kedua motivasi tersebut tidak dapat berjalan sendiri, tetapi harus berjalan bersama-sama untuk mengarahkan tingkah laku individu,

keduanya mempunyai hubungan untuk saling menguatkan dan saling melengkapi satu sama lain.

2.1.4 Cara Meningkatkan Motivasi

Dalam bidang apapun motivasi suatu hal yang penting bagi setiap individu. Dalam upaya untuk menjaga kestabilan tingkat motivasi atlet, maka di perlukan cara – cara untuk meningkatkan motivasi atlet.

Menurut Effendi (2016) Dalam pertandingan ataupun latihan motivasi ini harus terjaga tetap tinggi agar hasilnya meningkat. Ada beberapa Teknik untuk meningkatkan atau menaikkan motivasi atlet antara lain dengan Teknik verbal, tingkah laku, insentif, supertisi, dan citra mental.

1. Teknik verbal berarti dalam memberi motivasi pada atlet dengan menggunakan tutur kata sebagai alatnya. Hal ini dapat dilakukan melalui pembicaraan, diskusi, pendekatan individual.
2. Teknik tingkah laku merupakan cara untuk memotivasi atlet melalui contoh atau keteladanan dari pelatih dalam tingkah laku sikap perbuatan agar dicontoh oleh atletnya.
3. Teknik insentif yaitu cara memotivasi atlet dengan adanya “iming-iming” berwujud uang atau benda lain, namun dapat juga dalam bentuk hadiah.
4. Teknik supertisi merupakan kepercayaan akan sesuatu yang secara logis atau ilmiah tidak diterima, namun dianggap membawa keberuntungan dalam pertandingan/latihan.

Secara citra mental dimaksudkan melatih atlet membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi, setelah gerakan-gerakan dimatangkan dalam imajinasi kemudian benar-benar dilaksanakan untuk dievaluasi.

2.1.5 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi

Banyak hal yang bisa mempengaruhi tinggi rendahnya motivasi seseorang baik dalam bidang akademik maupun dalam olahraga. Menurut Putri (2014) “Kurangnya motivasi seorang atlet akan mempengaruhi terhadap kualitas dirinya sendiri seperti kejenuhan dalam melaksanakan latihan serta anggota yang lainnya banyak yang tidak datang, salah satu penyebab dari faktor yang mempengaruhi seorang atlet”. Diketahui bahwa jenis motivasi latihan yaitu intrinsik dan ekstrinsik dengan kata lain motivasi

intrinsik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri (internal) dan motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor dari luar diri (eksternal).

Menurut Yusuf (2016 , hlm 23) motivasi dapat timbul karena faktor internal dan eksternal:

1. Faktor Internal

a) Faktor Fisik

Faktor fisik merupakan faktor yang mempengaruhi dari Tubuh dan penampilan individu. Faktor fisik meliputi kesehatan, dan kebugaran tubuh setiap individu.

b) Faktor Psikologis

Faktor Psikologis merupakan faktor intrinsik yang berhubungan dengan aspek-aspek yang mendorong atau menghambat aktivitas latihan pada atlet. Faktor ini menyangkut kondisi mental atlet.

2. Faktor eksternal

a) Faktor Sosial

Faktor yang berasal dari manusia disekitar lingkungan atlet. Faktor sosial meliputi pelatih.

b) Faktor *non social*

Faktor yang berasal dari keadaan atau kondisi fisik disekitar atlet. Faktor non-sosial meliputi metode latihan, tempat (sepi, bising atau kualitas tempat latihan), dan fasilitas latihan (sarana dan prasarana).

2.2 Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah. Pengertian latihan atau *Training* menurut Badriah (2013, hlm 3) “Mengatakan Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu relative lama serta bebannya meningkat secara progresif”. Menurut Harsono (2017, hlm 50) “Mengatakan bahwa *Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” .

Menurut Wati et al., (2018, hlm 39) Pengertian latihan dari kata training dapat diringkas sebagai proses peningkatan kemampuan untuk melakukan latihan, termasuk

materi teoritis dan praktis, dengan menggunakan pendekatan ilmiah dan aturan praktik melalui pelatihan yang terencana dan teratur. Untuk mencapai tujuan latihan tepat waktu. Salah satu ciri latihan, yang berasal dari kata, practice, exercises, dan training adalah beban latihan. Hal ini diperlukan karena beban latihan dalam proses latihan dapat mempengaruhi untuk mencapai prestasi maksimal dalam waktu singkat, karena hasil latihan mempengaruhi peningkatan kualitas fisik, mental, psikologis atlet.

Dari pengertian latihan atau *training* tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa kegiatan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, kegiatannya dilakukan secara berulang-ulang dan bebannya kian hari kian meningkat.

2.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Latihan Atlet

Setiap individu untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal dibutuhkan banyak pengorbanan yang harus ditinggalkan mulai dari masa muda, waktu, tenaga serta keluarga. Setiap individu tidak akan mencapai apa yang diharapkan jika tidak mengorbankan hal tersebut. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011, hlm 4) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas latihan seorang atlet menjadi 2, yaitu:

1. Pelatih

Pelatih merupakan seseorang yang memiliki kemampuan professional untuk membantu mengembangkan potensi atlet secara optimal dalam waktu relatif singkat. Faktor pelatih merupakan faktor dari luar dimana pelatih sebagai motivator seorang atlet sehingga ada dorongan dari luar dalam mencapai suatu prestasi.

2. Atlet

Atlet merupakan seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilih. Faktor ini ada pada dalam diri seorang atlet itu sendiri dimana atlet harus bisa menanamkan keyakinan dalam melakukan latihan ataupun menekuni salah satu cabang olahraga sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.

2.2.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Latihan Olahraga

Dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik baik itu untuk menjaga kesehatan jasmani maupun untuk sebuah tujuan prestasi harus ditunjang dengan berbagai hal yang berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan. Dengan melakukan kegiatan tersebut terdapat

banyak hal yang dapat mempengaruhi terhadap latihan olahraga. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan olahraga diantaranya:

a. Sarana dan Prasarana

Sarana dan Prasarana berperan penting dalam bidang apapun sehingga dapat mempermudah segala aktivitas sehari-hari. Dalam bidang olahraga itu sendiri fasilitas sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Irawan (2017) Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga. Prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik yang statusnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga. Menurut Sagne dan Brigs dalam Latuheru (1988, hlm 13) fasilitas yang kurang memadai akan mempengaruhi kualitas latihan olahraga dari setiap individu. Fasilitas yang dibutuhkan meliputi lapangan serta peralatan, sering kali menjadi salah satu faktor dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan seorang individu.

b. Pelatih

Pelatih merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Pelatih tidak hanya membantu dalam mengembangkan bakat seorang atlet, melainkan sebagai orang yang bisa membentuk sikap yang disiplin dan bermasyarakat. Pelatih tidak hanya seorang pelatih yang bertugas mengembangkan bakat atlet, akan tetapi pelatih harus bisa menjadi seorang pemimpin, orang tua, teman serta keluarga.

Sukadiyanto & Muluk (2011) mengemukakan, pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relative singkat . Sedangkan menurut Robert C France (2009, hlm 123) pelatih Olahraga membantu atlet mengembangkan potensi mereka secara penuh. Pelatih bertanggung jawab untuk melatih atlet dalam olahraga tertentu dengan menganalisis kinerja mereka, memerintahkan mereka dalam keterampilan yang relevan, dan memberikan dorongan.

a) Tugas dan Peran Pelatih

Menurut Hadi (2011) untuk dapat melakukan tugas dan peran dengan baik pelatih harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dengan atlet.
2. Bagaimanapun hebatnya seorang pelatih tidak akan dapat membina atlet dengan baik apabila tidak ada kesediaan psikologik dari atlet untuk mendengarkan dan menerima petunjuk-petunjuk dari pelatihnya. Interaksi edukatif perlu diciptakan oleh pelatih, yaitu interaksi antara pelatih dan atlet dan antara sesama atlet yang didasarkan atas nilai-nilai Pendidikan, yaitu antara lain rasa keakraban, keterbukaan, penuh kasih sayang, kesediaan untuk dikoreksi, menerima sara-saran dan sebagainya, yang semua itu didasarkan atas sikap-sikap positif-konstruktif.
3. Memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat. Atlet sebagaimana dikatakan dewey (1964) keberhasilan Pendidikan juga akan ditentukan oleh seberapa jauh kita memperhatikan minat, kebutuhan dan kemampuan yang harus dikembangkan dari subyek didik.
4. Pelatih harus mampu menjadi motivator. Pelatih harus mampu menjadi motivator yang baik, dengan kemampuan pelatih membangkitkan motivasi atlet akan meningkatkan kepercayaan diri ini memungkinkan atlet meraih prestasi optimal.
5. Membantu atlet dalam memecahkan problem-problem yang dihadapi, pelatih harus mampu membantu memecahkan problem yang dihadapi atlet baik problem dalam latihan dan pertandingan, maupun problem dalam keluarga, sekolah ataupun pekerjaan.

Sikap dan perilaku ideal yang harus ditampilkan / diamalkan seorang pelatih antara lain: perilaku, kepemimpinan, sikap sportif, keseimbangan emosional, ketegasan dan kepribadian, humor, kegembiraan berlatih, hormat wasit, hormat tim tamu, perhatian pribadi, berpikir positif.

Bangun (2019) mengemukakan bahwa pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih. Pelatih harus merencanakan berbagai hal yang akan diberikan kepada atlet mulai dari mental sampai program latihan.

c. Partisipasi Masyarakat

Pemberdayaan masyarakat dalam pembangunan olahraga dan khususnya partisipasi masyarakat dalam meningkatkan kegiatan olahraga prestasi. Sehingga tanggung jawab dan peran serta masyarakat akan lebih besar dibandingkan pemerintah. Pengertian masyarakat disini adalah semua pihak yang bukan pemerintah, yang terlibat dan mempunyai komitmen dalam upaya pembangunan olahraga, kegiatan olahraga prestasi, dan kegiatan olahraga lainnya. Misalnya organisasi-organisasi olahraga (klub-klub olahraga) masyarakat, organisasi profesi, masyarakat industri atau perusahaan-perusahaan swasta yang berkaitan dengan olahraga.

Partisipasi yang diharapkan dari masyarakat antara lain pengadaan dan pembangunan sarana dan prasarana olahraga, menghimpun dan menggali dana atau menjadi penyandang dana dalam berbagai kegiatan olahraga, menggerakkan dan menggalakan kegiatan olahraga disekolah, perguruan tinggi, pabrik atau perusahaan, kantor atau dikomplek pemukiman.

d. Peran Pemerintah

Dalam upaya pembangunan olahraga pada umumnya dan khususnya upaya peningkatan prestasi atlet, pemerintah mempunyai peran sebagai fasilitator, mengakomodasi dan menciptakan iklim yang kondusif kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat atau organisasi olahraga. Pemerintah dalam ini adalah para elite atau para pemimpin pemegang kendali kebijakan dan pengambil keputusan yang secara langsung maupun tidak langsung berkaitan dengan kegiatan olahraga.

Peran pertama adalah kemauan dan kemampuan para pemimpin atau pemegang kebijaksanaan di bidang olahraga dalam memaksimalkan potensi dan sumber daya yang ada untuk meningkatkan prestasi olahraga. Peran kedua, pemerintah pusat maupun di daerah mampu membangun, pengadaan, dan menyediakan sarana dan prasarana olahraga. Selain itu, pemeliharaan dan pengelolaan sarana dan prasarana yang sudah ada harus dilakukan. Oleh karena itu pemerintah diharapkan mampu memfasilitasi pembangunan bekerja sama dengan pihak swasta sebagai pengembang.

2.2.3 Pencak Silat

Pencak Silat adalah seni beladiri dan sebagai salah satu alat untuk memperbaiki serta mempertahankan kebudayaan. Kata” Pencak” dapat diartikan khusus, begitu pula dengan kata “Silat”. “Pencak” artinya gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan di gunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukan. Adapun “silat” artinya sebagai gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan Bersama, menghindarkan diri dari bala atau bencana (perampok, penyakit dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat (Chan, Farid, 2020).

Pencak Silat merupakan salah satu hasil budaya masyarakat Indonesia yang tumbuh dan berkembang dengan pesat dari jaman ke jaman. Ditinjau dari falsafah dan nilai-nilainya, pencak silat merupakan cermin dari ideologi Pancasila. Pencak di

definiskan sebagai gerak dasar beladiri yang terikat pada aturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat dapat diartikan sebagai gerak beladiri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, serta untuk menghindarkan manusia dari bencana/bahaya.

Peranan pencak silat adalah sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, tangkas, terampil, sabar, ksatria, dan percaya diri. Pada awalnya Pencak Silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Seiring perkembangan jaman kini Pencak Silat tidak hanya sebagai alat untuk membela diri namun Pencak Silat digunakan sebagai sarana olahraga dan sarana untuk mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat Pendidikan mental serta rohani (Agung Nugroho, 2004).

2.2.4 Kategori – Kategori Yang Dipertandingkan

Dimasa sekarang, perkembangan sistem pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori yaitu:

1. Kategori Tunggal

Pertandingan yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap dan penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (PB IPSI, 2012: 1).

2. Kategori Ganda

Pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan Teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki, gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata (PB IPSI, 2012:2).

3. Kategori Regu

Pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak, dengan tangan kosong.

4. Kategori Tanding

Pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda dan saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis,

mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan (PB IPSI, 2012: 1). Untuk dapat melakukan Teknik bela dan serangan, seorang pesilat harus menguasai Teknik-teknik dalam pencak silat melalui proses latihan yang relative lama dan dilakukan secara teratur, terprogram dan terukur. Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga yang full body contact, kemungkinan terjadinya cedera relative besar, untuk itu diperlukan kondisi fisik yang baik yang mampu menunjang penampilan pesilat di dalam gelanggang. Komponen fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Selain itu, aspek psikis berupa penguasaan emosi, motivasi dan intelegensi serta unsur lain yang berkaitan dengan kewajiban diperlukan agar lebih mendukung untuk menjadi pesilat yang baik.

2.3 Hasil Penelitian yang relevan

Penelitian dilakukan oleh Pamungkas & Mahfud (2020) dengan judul “Tingkat Motivasi Latihan UKM Taekwondo Satria Teknorat Selama Pandemi Covid 2019”. Metode yang dipakai adalah metode survei dan instrument yang digunakan adalah angket. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota mahasiswa yang mengikuti UKM Taekwondo Universitas Teknokrat Indonesia yang berjumlah 23 orang anggota.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi latihan masuk pada kategori cukup berdasarkan Motivasi Intrinsik memperoleh skor mencapai 47,82%. Dan berdasarkan Motivasi Ekstrinsik memperoleh skor mencapai 46,66 % dikategorikan cukup.

Persamaan penelitian ini dengan penulis adalah variabel yang diamati yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi. Perbedaan penelitian ini dengan penulis adalah media olahraga dimana penelitian tersebut meneliti cabang olahraga bela diri taekwondo sedangkan meneliti cabang bela diri pencak silat.

2.4 Kerangka Konseptual

Satiadarma (2000, hlm 36) mengatakan bahwa motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai. Motivasi memiliki ciri pokok yaitu adanya direction, intensity, dan persistent dalam berperilaku. Motivasi dapat dipandang sebagai suatu proses dalam diri seseorang, melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Latihan adalah proses

yang dilakukan secara teratur untuk mencapai tujuan. Tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan biomotor tingkat tertinggi. Atau, dalam arti fisiologis, seorang atlet berusaha untuk mencapai tujuan meningkatkan sistem dan fungsi tubuh untuk mengoptimalkan prestasi atau performa atlet, adapun atlet pencak silat perguruan perisai diri Kota Tasikmalaya yang akan mengikuti event-event yang bergengsi. Tentunya mereka sudah mempersiapkan diri dari segi fisik maupun mental untuk mengikuti pertandingan tersebut. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dorongan atau motivasi sangat berpengaruh penting bagi atlet dan merupakan daya penggerak bagi atlet dalam proses pencapaian prestasi maupun dalam proses latihan setiap individunya. Semakin besar motivasi atlet semakin besar juga daya dorong latihan bagi atlet. Maka dari itu peneliti ingin tahu seberapa tinggi tingkat motivasi latihan atlet pencak silat perguruan perisai diri Kota Tasikmalaya.

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang bersifat sementara yang akan diuji kebenarannya melalui data yang dikumpulkan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2022, hlm 63) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah dituangkan dalam bentuk pertanyaan.

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan anggapan diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: Tingkat Motivasi Latihan Atlet Pencak Silat Perguruan Perisai Diri Kota Tasikmalaya dalam kategori rendah.