

Survei motivasi atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di padepokan

Senoaji Moh Adyatma*, Noortje Anita Kumaat, Pudjijuniarto, Awang Firmansyah,

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

* Correspondence: senoaji.19039@mhs.unesa.ac.id, noortjeanita@unesa.ac.id

Abstract

The problem in this research is the instability in participation and achievement each year for Sidoarjo PSHT athletes. The aim of the research was to determine the level of motivation of Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) athletes who practice pencak silat at Padepokan Sidoarjo. The research method used is descriptive quantitative. The research subjects were 25 PSHT athletes aged 14-23 years. Using saturated sample technique. The data collection technique uses the questionnaire method. After the results are obtained, analysis is carried out with the help of SPSS. The results of the study showed that the motivation level of the athletes from the Setia Hati Terate Brotherhood was moderate, obtaining a total score of 2155 and a mean of 86.20. Intrinsic factors amounted to 48% and extrinsic motivation amounted to 28%. In conclusion, the level of motivation of Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) athletes in practicing pencak silat at Padepokan Sidoarjo is moderate.

Keyword: Athletes; training; pencak silat training; motivation

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah terjadinya ketidak stabilan pada partisipasi dan perolehan prestasi setiap tahun pada atlet PSHT Sidoarjo. Tujuan dari penelitian untuk mengkaji tingkat dari motivasi atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yang berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian merupakan 25 atlet PSHT usia 14- 23 Tahun. Menggunakan teknik sampel jenuh. Teknik pengumpulan data dengan metode kuisioner, setelah hasil diperoleh maka dilakukan analisis dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet Persaudaraan Setia Hati Terate adalah sedang dengan memperoleh skor total 2155 dan mean 86,20. Pada faktor intrinsik sebesar 48% dan motivasi ekstrinsik sebesar 28%. Kesimpulan tingkat motivasi atlet Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) dalam berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo adalah sedang.

Kata kunci: Atlet; berlatih; latihan pencak silat; motivasi

Received: 3 November 2023 | Revised: 7 April 2024

Accepted: 18 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Sebuah kegiatan yang dilaksanakan dengan gerakan terstruktur guna mendapatkan manfaat berupa kesehatan disebut olahraga. Olahraga menurut (Hardiyono, 2020) menyebutkan bahwa olahraga merupakan suatu bentuk usaha untuk memaksimalkan mutu kehidupan individu, fungsi utama yakni guna membangun suatu cara hidup yang bugar, berolahraga membuat seseorang merasakan manfaatnya, salah satunya dengan kelancaran sistem metabolisme tubuh manusia. Pencak silat merupakan seni beladiri khas dari Indonesia, pencak silat ialah sistem dalam melakukan pembelaan diri yang diwarisi dari budaya leluhur sehingga kelestariannya wajib dijaga juga ditingkatkan, (Mirhan & Jusuf, 2016).

Adapun manfaat yang diberikan dalam melakukan pencak silat yaitu sebagai bentuk aktivitas menjaga kesehatan tubuh dengan olahraga, selain itu dapat meningkatkan dan menguatkan kondisi fisik, pencak silat dapat melatih mental dan spiritual, selain itu dapat melestarikan budaya yang ada di Indonesia, serta menanamkan nilai leluhur masyarakat Indonesia dalam diri seorang pesilat. Perguruan pencak silat persaudaraan setia hati terate atau PSHT eksis dari zaman penjajah hingga saat ini. Persaudaraan setia hati terate sebelumnya dibentuk oleh tokoh kemerdekaan yakni Ki Hadjar Hardjo Oetomo pelopor pencak silat bernama setia hati pemuda sport club (SH PSC) pada masa pemerintahan kerajaan Belanda, sehingga pemerintah Belanda merasa curiga, organisasi PSHT difungsikan untuk tempat berlatih pencak silat dan melakukan pergerakan dalam upaya perlawanan terhadap kolonial Belanda (Utomo, 2017).

Pencak silat persaudaraan setia hati terate sangatlah digemari kalangan masyarakat Indonesia, seiring berkembangnya zaman populasi pencak silat PSHT kian meningkat. Di Kabupaten Sidoarjo setiap tahun mengalami ketidak stabilan pada partisipasi atlet PSHT dalam mengikuti seleksi serta pada segi pencapaian prestasi cenderung naik turun atau tidak stabil. Rekap data POPDA tahun 2021 sebanyak 11 atlet PSHT yang terseleksi dan menyumbangkan medali dalam kejuaraan, sedangkan seleksi Pra Porprov VII Jatim 2022 sebanyak 3 atlet PSHT terseleksi 2 atlet serta pada seleksi Pra Pon 2023 terseleksi sebanyak 2 dari 7 atlet PSHT.

Selain itu atlet pencak silat PSHT Sidoarjo cenderung kurang sadar dan tidak paham terkait pentingnya fungsi dan peran motivasi yang muncul pada dirinya dalam berlatih, hal tersebut tampak dari atlet PSHT yang hanya sekedar datang tepat waktu untuk latihan dan pada saat latihan didapati beberapa atlet tidak mendengarkan arahan pelatih dengan baik, selain itu ada beberapa atlet yang kurang paham tentang model dan metode latihan yang diberikan, hal tersebut dapat mempengaruhi capaian suatu prestasi. Tercapainya suatu prestasi dipengaruhi oleh motivasi pada diri seseorang atlet untuk mewujudkan tujuan yang diinginkan.

Menurut (Komarudin, 2016) menyebutkan bahwa motivasi ialah sebuah kecondongan arah serta seleksi perilaku yang terkontrol pada konsekuensi dalam mempertahankan sesuatu hingga tercapainya tujuan yang diharapkan. Selain itu motivasi menurut (Putra, 2018) menjelaskan motivasi merupakan suatu proses menguatkan motif motif yang membentuk perilaku dalam mencapai tujuan. Menurut (Azhimi et al., 2021) menyebutkan bahwa motivasi memiliki 5 konsep kebutuhan yaitu:

1. Kebutuhan secara fisiologis (*physiological needs*).

2. Kebutuhan secara keamanan dan keselamatan (*safety needs*).
3. Kebutuhan secara sosial (*social needs*).
4. Kebutuhan akan pencapaian (*esteem needs*).
5. Kebutuhan pada peningkatan kemampuan (*self actualization*).

Faktor pendukung prestasi olahraga adalah usaha yang multikomplek dengan melibatkan faktor internal maupun eksternal, (Aulia & Asfar, 2021). Motivasi intrinsik ialah dorongan yang timbul dari diri individu seperti percaya diri. Menurut pendapat (Komarudin, 2016) menyebutkan motivasi memiliki fungsi sebagai bentuk dorongan dalam diri seseorang atau individu. Motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar diri seseorang. Menurut Komarudin dalam (Putra, 2018) menyebutkan bahwa motivasi ekstrinsik adalah sebuah harapan guna menampakkan suatu kegiatan sebab terdapatnya prestasi dari luar diri seseorang.

Pusat pelatihan dan pembinaan atlet PSHT di Sidoarjo berada di Padepokan PSHT Sidoarjo, yang memiliki kontrol penuh dalam melakukan pembinaan dan pelatihan pada atlet PSHT di Sidoarjo. Tak hanya itu, Padepokan Sidoarjo merupakan tempat seleksi perwakilan calon atlet yang di kirim dari masing masing ranting di sidoarjo. Menurut (Choiry et al., 2021) menyebutkan bahwa hal yang harus dilakukan dalam menggapai prestasi olahraga maksimal diawali dari pemilihan atlet dengan memperhatikan kriteria seperti bakat dan potensi, kemampuan fisik yang prima ditentukan sesuai dengan standar atau kriteria mental dan umur.

Menurut (Cross & Fouke, 2019) menyebutkan bahwa seorang atlet dengan rajin melatih keterampilan yang dibutuhkan untuk memperoleh “pengetahuan” fisik dan mental yang diperlukan untuk memaksimalkan performa dalam olahraga. Fungsi latihan ialah guna mengakomodasi pemain dalam meningkatkan keahlian dalam mencapai penghargaan seoptimal mungkin, terdapat empat faktor yang harus diamati oleh pembina olahraga yakni: latihan fisik, teknik, taktik, juga mental (Hasyim & Saharullah, 2019). Selain itu komponen yang mempengaruhi atlet dalam mencapai suatu tujuan berupa prestasi adalah pengaruh pelatih dan metode latihan yang diterapkan selama pemusatan latihan atlet.

Pelatih memiliki peran dengan memberikan dukungan berupa latihan fisik dengan metode dan bobot latihan yang sesuai sehingga dapat membentuk atlet yang berkualitas dalam kompetisi. Kunci utama kesuksesan seorang atlet dipengaruhi oleh bagaimana seorang pelatih dalam memimpin latihan terhadap diri sendiri maupun seorang atlet (Novian et al., 2020). Kualitas dari latihan fisik olahraga dipengaruhi oleh beberapa faktor selain kemampuan, bakat dan motivasi atlet itu sendiri, serta pengetahuan pelatih serta sarana prasarana, (Hb & Wahyuri, 2018). Selain itu komponen latihan yang harus diketahui dan dipahami dalam latihan menurut (Anggia et al., 2019) meliputi volume, intensitas, densitas, kompleksitas, *recovery*.

Selain itu kondisi sarana prasarana dan kondisi lingkungan yang mendukung juga mempengaruhi kondisi prestasi atlet. Menurut (Aulia & Asfar, 2021) sarana dan prasarana dapat memotivasi peserta yang didik dengan sungguh sungguh sehingga dapat mencapai tujuan. Menurut (Effendi, 2016) bahwa komponen yang berpengaruh dalam menetapkan tergapainya penghargaan pada olahraga berasal dari kondisi sarana dan prasarana olahraga, situasi perlombaan, situasi psikis atlet, situasi keahlian atlet, situasi fisik, serta situasi tubuh dan kemampuan taktik. Padepokan Sidoarjo merupakan gedung serbaguna milik PSHT cabang Sidoarjo, dengan kondisi gedung luas, terdapat toilet dan ruangan untuk ganti serta dilengkapi tempat parkir yang terkoneksi dengan cctv.

Kondisi lokasi yang jauh dari jalan raya serta lokasi yang dekat persawahan, sehingga sirkulasi dan kelembaban udara terjaga. sarana prasarana harus memenuhi standart minimal dalam pembelajaran, mulai dari ukuran yang sesuai, bersih, terang, sirkulasi udara lancar, dan tidak membahayakan pengguna serta cenderung mempermudah tugas dan bersifat permanent (Aulia & Asfar, 2021). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi atlet PSHT dalam mengikuti latihan pencak silat di Padepokan Sidoarjo.

Serta untuk mengetahui tingkat motivasi dari segi intrinsik dan ekstrinsik atlet PSHT. Sehingga dapat memberikan wawasan untuk mendukung pengembangan pencak silat khususnya PSHT di Kabupaten Sidoarjo, serta atlet dapat meningkatkan dan menjaga motivasi dalam berlatih pencak silat. Selain itu agar pelatih lebih dekat dengan atlet dan akan lebih memahami kondisi atlet, sehingga pelatih dapat mengatasi dan memberikan edukasi sekaligus *treatment* terkait peningkatan motivasi sehingga dapat meningkatkan motivasi pada atlet dalam mengikuti kegiatan latihan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Menurut pendapat (Sugiyono, 2022) metode kuantitatif dapat diartikan dengan metode tradisional, sebab metode ini sering kali dipakai guna penelitian sehingga sudah menjadi tradisi, kuantitatif mengandung nilai positivisme yang difungsikan melakukan riset pada suatu populasi maupun sampel tertentu, dengan pengumpulan data dilakukan instrumen penelitian, data yang dianalisis bersifat statistik tujuannya guna menelaah suatu hipotesis, sehingga dari analisis tersebut bisa disimpulkan jika penelitian kuantitatif ialah suatu penelitian yang tujuannya dalam menjawab suatu permasalahan.

Populasi menurut (Amin et al., 2023) populasi merupakan populasi anggota mulai dari kelompok manusia, binatang, peristiwa, benda yang bertempat dalam satu tempat yang direncanakan sebagai target dari hasil akhir penelitian. Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2020). Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang terdapat pada suatu populasi (Sugiyono, 2022). Menggunakan teknik sampling jenuh yang tujuannya untuk menentukan sampel bila seluruh populasi digunakan sebagai sampel, yang dilakukan bila populasi relatif kecil kurang dari 30 orang (Sugiyono, 2022).

Populasi penelitian ini adalah atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo sebanyak 25 responden. Sampel yang digunakan sebanyak 25 responden dengan rentang usia 14-23 tahun, terdiri dari 10 perempuan dan 15 laki laki. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner atau angket dalam pengumpulan data. Kuisioner atau angket tersebut merupakan adopsi dari penelitian (Fitriyanto, 2017) dengan judul “tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di unit kegiatan mahasiswa (Ukm) atletik Universitas Negeri Yogyakarta” yang telah diuji validitas dan reliabelitasnya pada 20 atlet UKM karate UNY, sehingga mendapatkan nilai *reliability statistics cronbach's alpha* ,955 pada 27 pernyataan yang diolah dengan bantuan program *IBM SPSS 20*. Angket merupakan teknik dalam mengumpulkan data dengan cara memberi pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk di jawab kepada responden (Sugiyono, 2022). Angket tersebut berisi kisi kisi sebagai berikut.

Tabel 1. Kisi kisi instrumen penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	
			Favorable	Unfavorable
Survei Motivasi Atlet PSHT dalam Berlatih	Intrinsik	Fisiologi	1, 2, 4	3
		Psikologi	6, 7, 8, 9	5
Pencak Silat Di Padepokan Sidoarjo	Ekstrinsik	Metode Latihan	10, 12	11, 13
		Pelatih	15, 16, 17	14
		Sarana dan Prasarana	19, 20, 21, 22	18
		Lingkungan Latihan	23, 24, 25, 26	27
Jumlah			27	

(Fitriyanto, 2017)

Penelitian ini menerapkan skala likert guna menakar pandangan juga asumsi dari individu maupun suatu regu terhadap peristiwa sosial (Sugiyono, 2022). Adapun tabel pengukuran jawaban sebagai berikut :

Tabel 2. Pengukuran jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Pertanyaan	
	Favorable	unfavorable
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang Kadang	2	3
Tidak Pernah	1	4

(Sugiyono, 2022)

Dalam proses mengkategorikan besarnya motivasi atlet PSHT dalam berlatih Pencak Silat di Padepokan Sidoarjo, tabel yang digunakan yaitu :

Tabel 3. Kategori Motivasi

No.	Interval Nilai	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

(Berliana, 2022)

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian “Survei Motivasi Atlet PSHT Dalam Berlatih Pencak Silat Di Padepokan Sidoarjo pada Sabtu 24 Juni 2023 pukul 19:30-21:00 diukur menggunakan 27 pernyataan dengan rentang skor jawaban 1-4 dengan total skor 2155. Menghasilkan nilai mean sebesar 86,20. Tabel distribusi motivasi atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo seperti berikut :

Tabel 4. Hasil tingkat motivasi atlet PSHT

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 93,19$	2	8%	Sangat Tinggi
2	$88,37 < X \leq 93,19$	2	8%	Tinggi
3	$83,55 < X \leq 88,37$	14	56%	Sedang
4	$78,73 < X \leq 83,55$	5	20%	Rendah
5	$X < 78,73$	2	8%	Sangat Rendah
Jumlah		25	100%	

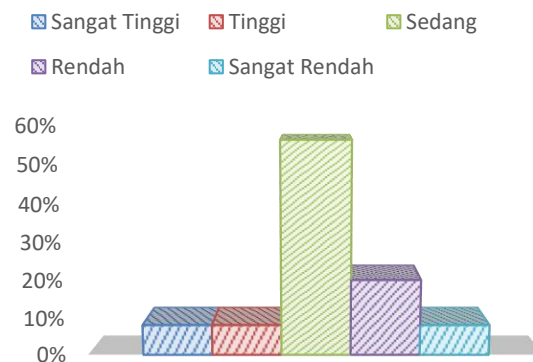


Diagram 1. Hasil tingkat motivasi atlet

Berdasarkan tabel tersebut didapati bahwa hasil survei motivasi atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo sebesar 8 % dikategorikan sangat tinggi, 8% dikategorikan tinggi, 56% dikategorikan sedang, 20% dikategorikan rendah, 8% dikategorikan sangat rendah. Sehingga Tingkat Motivasi Atlet PSHT dalam Berlatih Pencak Silat di Padepokan Sidoarjo adalah sedang. Berikut merupakan hasil distribusi dari faktor intrinsik:

Tabel 5. Hasil faktor intrinsik

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 34,7$	2	8%	Sangat Tinggi
2	$32,79 < X \leq 34,7$	6	24%	Tinggi
3	$30,89 < X \leq 32,79$	12	48%	Sedang
4	$28,98 < X \leq 30,89$	4	16%	Rendah
5	$X < 28,98$	1	4%	Sangat Rendah
Jumlah		25	100%	



Diagram 1. Hasil faktor intrinsik

Dari hasil tabel dan grafik faktor intrinsik yang telah petakan didapati total skor 796, nilai mean sebesar 31,84. Sehingga persentase yang didapat diketahui sebesar 8% dikategorikan sangat tinggi, 24% dikategorikan tinggi, 48% dikategorikan sedang, 16% dikategorikan rendah, 4% dikategorikan sangat rendah. Sehingga Faktor Intrinsik Atlet PSHT adalah sedang. Berikut merupakan hasil distribusi dari faktor fisiologi

Tabel 6. Hasil analisis dan perhitungan penelitian pada indikator fisiologi (fisik)

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 15,64$	3	12%	Sangat Tinggi
2	$14,12 < X \leq 15,64$	3	12%	Tinggi
3	$12,6 < X \leq 14,12$	10	40%	Sedang
4	$11,8 < X \leq 12,6$	7	28%	Rendah
5	$X < 11,8$	2	8%	Sangat Rendah
Jumlah		25	100%	

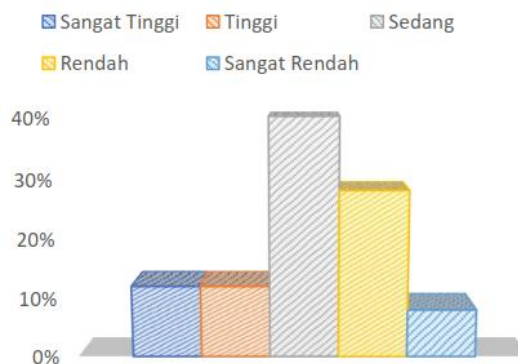


Diagram 3. Tingkat motivasi dengan indikator fisiologi

Adapun hasil dari jawaban indikator fisiologi memperoleh total skor 334 dan nilai mean sebesar 13,36. Dengan persentase dari jawaban yaitu : sebesar 12% kategori sangat tinggi, 12%

kategori tinggi, 40% kategori sedang, 28% kategori rendah, 8% kategori sangat rendah. Berikut merupakan hasil distribusi dari faktor psikologi.

Tabel 7. Hasil analisis dan perhitungan penelitian pada indikator psikologi

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 20,21$	0	0%	Sangat Tinggi
2	$19,05 < X \leq 20,21$	4	16%	Tinggi
3	$17,91 < X \leq 19,05$	17	68%	Sedang
4	$16,75 < X \leq 17,91$	3	12%	Rendah
5	$X < 16,75$	1	4%	Sangat Rendah
Jumlah		25	100%	

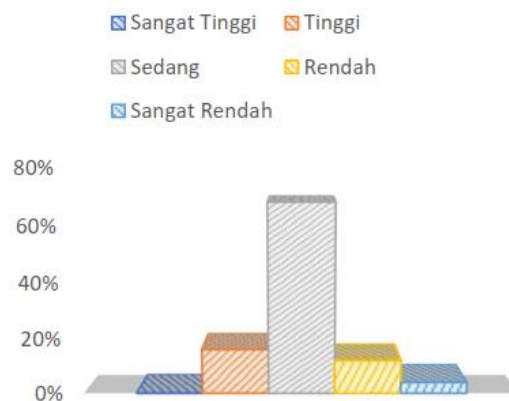


Diagram 4. Tingkat motivasi dengan indikator psikologi

Adapun hasil dari jawaban indikator psikologi memperoleh total skor 462 dan nilai mean sebesar 18,48. Dengan persentase dari jawaban yaitu : sebesar 0% kategori sangat tinggi, 16% kategori tinggi, 68% kategori sedang, 12% kategori rendah, 4% kategori sangat rendah. Berikut merupakan hasil distribusi dari faktor ekstrinsik:

Tabel 8. Hasil faktor ekstrinsik

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 59,78$	2	8%	Sangat Tinggi
2	$56,16 < X \leq 59,78$	7	28%	Tinggi
3	$52,56 < X \leq 56,16$	7	28%	Sedang
4	$48,94 < X \leq 52,56$	7	28%	Rendah
5	$X < 48,94$	2	8%	Sangat Rendah
Jumlah		25	100%	

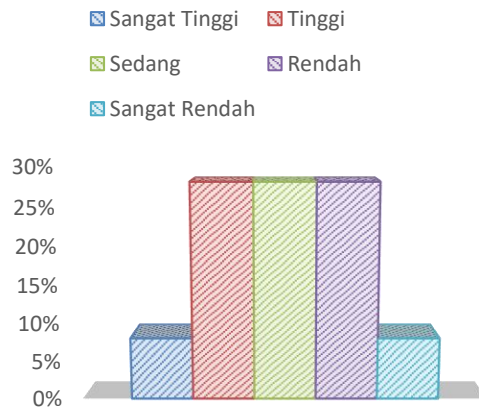


Diagram 5. Hasil faktor ekstrinsik

Dari hasil tabel dan grafik yang telah petakan didapati total skor 1359, nilai mean sebesar 54,36. Sehingga persentase yang didapat pada motivasi ekstrinsik atlet PSHT dalam berlatih Pencak silat di Padepokan sidoarjo sebesar 8% dikategorikan sangat tinggi, 28% dikategorikan tinggi, 28% dikategorikan sedang, 28% dikategorikan rendah, 8% dikategorikan sangat rendah.

Tabel 9. Hasil analisis dan perhitungan penelitian pada indikator metode latihan

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 11,98$	4	16%	Sangat Tinggi
2	$10,84 < X \leq 11,98$	6	24%	Tinggi
3	$9,72 < X \leq 10,84$	10	40%	Sedang
4	$8,58 < X \leq 9,72$	3	12%	Rendah
5	$X < 8,58$	2	8%	Sangat Rendah
Jumlah		25	100%	

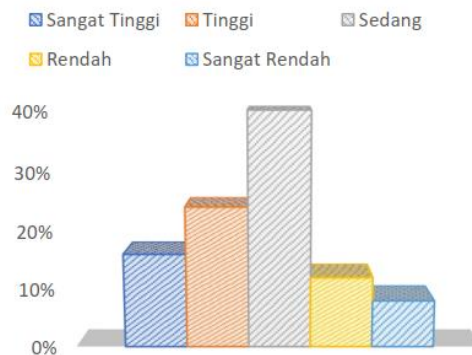


Diagram 6. Hasil tingkat motivasi dengan indikator metode latihan

Adapun hasil dari jawaban indikator metode latihan memperoleh total skor 257, nilai mean sebesar 10,28. Dengan persentase dari jawaban yaitu : sebesar 16% dikategorikan sangat

tinggi, 24% dikategorikan tinggi, 40% dikategorikan sedang, 12% dikategorikan rendah, 8% dikategorikan sangat rendah.

Tabel 10. Hasil penelitian indikator pelatih

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 14,98$	3	12%	Sangat Tinggi
2	$13,76 < X \leq 14,98$	8	32%	Tinggi
3	$12,56 < X \leq 13,78$	7	28%	Sedang
4	$11,34 < X \leq 12,56$	4	16%	Rendah
5	$X < 11,34$	3	12%	Sangat Rendah
Jumlah		25	100%	



Diagram 7. Hasil tingkat motivasi dengan indikator pelatih

Adapun hasil dari jawaban indikator pelatih memperoleh total skor 329, dan nilai mean sebesar 13,16. Dengan persentase dari jawaban yaitu : sebesar 12% dikategorikan sangat tinggi, 32% dikategorikan tinggi, 28% dikategorikan sedang, 16% dikategorikan rendah, 12% dikategorikan sangat rendah.

Tabel 11. Hasil analisis dan perhitungan penelitian pada indikator sarana dan prasarana

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 18,81$	2	8%	Sangat Tinggi
2	$16,99 < X \leq 18,81$	10	40%	Tinggi
3	$15,17 < X \leq 16,99$	4	16%	Sedang
4	$13,35 < X \leq 15,17$	7	28%	Rendah
5	$X < 13,35$	2	8%	Sangat Rendah
Jumlah		25	100%	

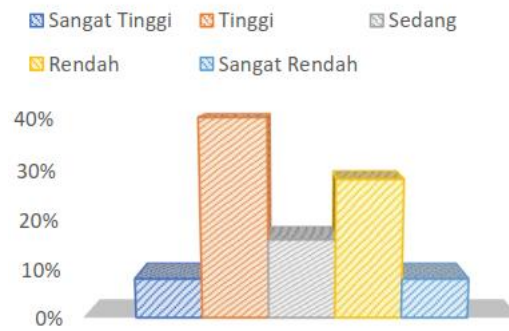


Diagram 8. Hasil tingkat motivasi dengan indikator sarana dan prasarana

Adapun hasil dari jawaban indikator sarana dan prasarana memperoleh total skor 402 dan nilai mean sebesar 16,08. Dengan persentase dari jawaban yaitu : sebesar 8% dikategorikan sangat tinggi, 40% dikategorikan tinggi, 16% dikategorikan sedang, 28% dikategorikan rendah, 8% dikategorikan sangat rendah.

Tabel 12. Hasil penelitian pada indikator lingkungan latihan

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 17,19$	1	4%	Sangat Tinggi
2	$15,64 < X \leq 17,19$	8	32%	Tinggi
3	$14,06 < X \leq 15,64$	4	16%	Sedang
4	$12,49 < X \leq 14,06$	12	48%	Rendah
5	$X < 12,49$	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		25	100%	



Diagram 8. Hasil tingkat motivasi dengan indikator lingkungan latihan

Adapun hasil dari jawaban indikator lingkungan latihan memperoleh total skor 371 dan nilai mean sebesar 14,84. Dengan persentase dari jawaban yaitu : sebesar 4% dikategorikan sangat tinggi, 32% dikategorikan tinggi, 16% dikategorikan sedang, 48% dikategorikan rendah, 0% dikategorikan sangat rendah.

Pembahasan

Hasil analisis dan perhitungan dari data penelitian yang diperoleh, menunjukkan bahwa survei motivasi atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo yang dilakukan dengan mengisi angket yang sebanyak 27 butir pernyataan yang dijawab oleh 25 responden. Dari 27 pernyataan yang diberikan berisi indikator - indikator yang tertera pada pernyataan angket yaitu : fisiologis, psikologis, metode latihan, pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan latihan. Jawaban responden dari pengisian angket memperoleh total skor sebesar 2155, nilai mean sebesar 86,20. Selain itu persentase tingkat motivasi atlet PSHT pada kategori sangat tinggi 8% atau 2 responden, kategori tinggi 8% atau 2 responden, kategori sedang 56% atau 14 responden, kategori rendah 20% atau 5 responden, kategori sangat rendah 8% atau 2 responden). Sehingga dapat diartikan bahwa tingkat motivasi atlet PSHT dikategorikan sedang.

Dalam penelitian ini survei tingkat motivasi atlet terdiri dari 2 komponen motivasi (intrinsik dan ekstrinsik). Dari data pengisian angket yang dibagikan, total skor yang diperoleh faktor intrinsik sebesar 796. Menghasilkan nilai mean sebesar 31,84, serta dari grafik diatas persentase tingkat motivasi yang diteliti dari faktor intrinsik diperoleh sebesar sebesar (8% kriteria sangat tinggi atau 2 responden, 24% kategori tinggi atau 6 responden, 48% kategori sedang atau 12 responden, 16% kategori rendah atau 4 responden, 4% kategori sangat rendah atau 1 responden). Sehingga tingkat motivasi intrinsik atlet PSHT adalah “sedang”. Selain itu dari hasil pengisian angket yang dibagikan, total skor yang diperoleh faktor ekstrinsik sebesar 1359.

Menghasilkan nilai mean sebesar 54,36, dari grafik diatas persentase tingkat motivasi yang diteliti dari faktor ekstrinsik diperoleh sebesar (8% kategori sangat tinggi atau 2 responden, 28% kategori tinggi atau 7 responden, 28% kriteria sedang atau 7 responden, 28% kategori rendah atau 7 responden, 8% sangat rendah atau 2 responden). Meskipun persentase dari 3 kategori (tinggi, sedang dan rendah) sama, namun nilai rata rata (mean) yang dihasilkan masuk pada pada interval kategori sedang. Sehingga tingkat motivasi ekstrinsik atlet PSHT adalah “sedang”.

Dari hasil pemaparan bisa diambil kesimpulan jika motivasi ialah komponen utama yang mempengaruhi proses latihan bagi seorang atlet, motivasi pada atlet perlu diperhatikan bagi para pelatih sehingga atlet dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan taraf motivasi yang akan membawa atlet dalam mencapai suatu tujuan di bidang olahraga yaitu prestasi. Pada keadaan ini menunjukkan bahwa motivasi atlet PSHT dalam berlatih pencak silat sangat baik jika dilihat pada hasil penelitian ini. Hal itu karena pemain PSHT Sidoarjo selalu diberikan dorongan pada saat melakukan latihan, tak hanya itu penerapan pada saat latihan menggunakan metode metode yang bervariasi tujuannya untuk meningkatkan kondisi fisik dan mental atlet secara tepat terukur dan terkesan tidak menimbulkan rasa kejenuhan, dan setelah latihan selalu melakukan evaluasi dan sharing session.

Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu memberikan uji coba dengan melakukan kompetisi dan try out baik di dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan bertanding/berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik, dan mental bertanding (Effendi, 2016). Dilihat dari kondisi faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik, pada faktor intrinsik hal ini ditandai dengan kondisi ini terjadi pada atlet PSHT yang

berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo memiliki kesadaran dalam berlatih hal itu terjadi pada atlet yang memiliki motivasi dalam mencapai tujuan untuk mendapatkan prestasi maupun untuk memperbaiki dan melatih tubuh, sehingga mendapatkan manfaat berupa kesehatan dan kesegaran jasmani yang maksimal. Faktor mental dan psikologi menentukan 50% hasil pertandingan (Handayani, 2019).

Faktor ekstrinsik juga memiliki peran dalam menunjang potensi yang dimiliki atlet PSHT Sidoarjo. hal tersebut terlihat pada kondisi pelatih yang memiliki kedekatan dan mempunyai tanggung jawab dalam melatih dan juga variasi metode latihan yang diberikan. Serta tak lepas dari peranan sarana prasarana berupa gedung yang sangat layak untuk fungsikan sebagai tempat berlatih, ruangan ganti yang bersih, matras yang layak digunakan. Tidak hanya itu lingkungan latihan seperti kondisi yang tenang terhindar dari keramaian dan dekat dengan sawah yang membuat kondisi lebih sejuk pada saat latihan, serta dukungan dari teman sangat nampak pada saat latihan. Sarana dan prasarana adalah komponen penting dalam meningkatkan motivasi dan prestasi atlet (Aulia & Asfar, 2021).

Simpulan

Pada hasil yang diperoleh pada penelitian ini, menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo adalah sedang. Hasil dari tingkat motivasi intrinsik atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo adalah sedang. Hasil dari tingkat motivasi ekstrinsik atlet PSHT dalam berlatih pencak silat di Padepokan Sidoarjo adalah sedang.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa naskah penelitian ini tidak dipublikasikan pada jurnal manapun dan penulis bertanggungjawab secara penuh atas keorisinilan naskah ini. Seluruh penulis berkontribusi untuk menyelesaikan naskah penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Anggia, O., Wati, I., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, II(April), 1–9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (18th ed.). PT RINEKA CIPTA.
- Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). *JMBT : Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*, 3(2), 141–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.31849/jmbt.v3i2.9040>
- Azhimi, Sulastri, & Hudri, A. (2021). Pengaruh Motivasi dan Disiplin Latihan Terhadap

- Prestasi Atlet Taekwondo di Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 13–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v20i1.26271>
- Berliana, S. (2022). Motivasi Mahasiswa dalam Mengikuti Latihan di Bima Unesa Boxing Camp. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/43343>
- Choiry, E., 1□, N., Soenyoto, T., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah History Article. In *Indonesian Journal for Pysical Education and Sport* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Cross, J. L., & Fouke, B. W. (2019). Redefining the Scholar-Athlete. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1(August), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00010>
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>
- Fitriyanto, D. (2017). *Tingkat Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta*. [https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/viewFile/7040/6756#:~:text=Hasil penelitian dan pembahasan diketahui,rendah sebesar 10%2C00%25](https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/viewFile/7040/6756#:~:text=Hasil%20penelitian%20dan%20pembahasan%20diketahui,rendah%20sebesar%2010%2C00%25).
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar Dasar Ilmu Keipelatihan* (1st ed.). Badan Penerbit UNM.
- Hb, B., & Wahyuri, A. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Y. Hidayat (ed.)). Remaja Rosdakarya.
- Mirhan, & Jusuf, J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri dan Kerja Keras dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12, 86–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9499>
- Novian, G., Purnamasari, I., & Noors, M. (2020). *Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Prestasi Atlet Taekwondo*. 11(02), 151–164.
- Putra, G. (2018). Analisis Peran Pelatih Terhadap Prestasi Bulutangkis di Kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.52060/jmo.v1i1.41>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Utomo, G. D. C. (2017). Pencak Silat Setia Hati Terate Di Madiun dari Awal Sampai pada Masa Pendudukan Jepang. *Avatara: E-Jurnal Pendidikan Sejarah*, 5(1), 1595–1598. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/18166>