

# PERAN KUALITAS PELATIH DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET TENIS MEJA

Oleh  
Nuni Sugiani  
82351112031

## Abstrak

*Pelatih adalah subjek yang dominan mempengaruhi pembinaan atlet secara langsung. Pelatih merupakan seseorang yang memiliki ketekunan dalam berlatih dan melatih. Pelatih yang kompeten dapat menciptakan atlet yang berprestasi. Motivasi atlet dalam berprestasi didukung dengan kehadiran pelatih dengan kualitas baik. motivasi berprestasi memiliki karakteristik, berani mengambil dan memikul risiko, memiliki tujuan yang realistis, memiliki rencana kerja yang menyeluruh dan berjuang untuk merealisasikan tujuan, memanfaatkan umpan balik yang kongkret dalam semua kegiatan yang dilakukan; mencari kesempatan untuk merealisasikan rencana yang telah diprogramkan, melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya, melakukan sesuatu dengan mencapai kesuksesan.*

**Kata kunci:** *kualitas pelatih, motivasi berprestasi*

## PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai banyak fungsi, yaitu sebagai alat pendidikan, mata pencaharian, media kebudayaan, bahan tontonan, sarana pembinaan kesehatan, diplomasi dan tidak kalah pentingnya sebagai kebanggaan suatu negara atau bangsa. Sasaran utamanya adalah manusia secara keseluruhan, baik dalam segi jasmani maupun rohani. Subyek atau obyek olahraga adalah manusia dengan kemampuan fisik dan psikisnya untuk bereaksi. Dengan demikian maka untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, seseorang perlu dilatih kemampuan fisik, teknik dan psikisnya serta memberikan dorongan agar memiliki motivasi untuk berprestasi.

Nilai-nilai pokok manusia yang terkandung dalam kegiatan olahraga merupakan kegiatan pendorong bagi pembentukan generasi muda sebagai harapan bangsa, agar menjadi generasi yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih berdisiplin, lebih kuat jiwa raga, memiliki motivasi untuk berprestasi sehingga mampu mengisi kemerdekaan. Nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan olahraga pada saat ini sedang digalakkan pemerintah di masyarakat. Sebagai dukungan nyata kepedulian pemerintah akan olahraga diwujudkan dengan terbitnya Undang Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005, tentang sistem keolahragaan Nasional. Dalam Undang-Undang ini, sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu,

dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang dimaksud, antara lain, pelaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan sarana olahraga, peran serta masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga. Interaksi antarsubsistem perlu diatur guna mencapai tujuan keolahragaan nasional yang manfaatnya dapat dirasakan oleh semua pihak. Seluruh subsistem keolahragaan nasional diatur dengan memperhatikan keterkaitan dengan bidang-bidang lain serta upaya-upaya yang sistematis dan berkelanjutan guna menghadapi tantangan subsistem, antara lain, melalui peningkatan koordinasi antarlembaga yang menangani keolahragaan, pemberdayaan organisasi keolahragaan, pengembangan sumber daya manusia keolahragaan, pengembangan prasarana dan sarana, peningkatan sumber dan pengelolaan pendanaan, serta penataan sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara menyeluruh.

Pendekatan ilmiah sangat diperlukan dalam masa pembaharuan dan pembangunan sekarang ini untuk memecahkan berbagai masalah dalam segala bidang, termasuk bidang keolahragaan. Olahraga sebagai bidang lintas sektoral dapat memanfaatkan berbagai ilmu pengetahuan, antara lain anatomi, fisiologi, biomekanika, sports medicine, ilmu manajemen, ilmu kepelatihan, dan psikologi. Oleh karena itu, di samping memperhatikan faktor-faktor yang

ditemukan oleh setiap cabang ilmu pengetahuan membantu peningkatan prestasi olahraga, juga tidak kalah pentingnya pengalaman-pengalaman praktis di lapangan hendaknya dikombinasikan dalam pembinaan olahraga.

Kemerosotan prestasi di bidang olahraga tidak bisa kita pungkiri, prestasi olahraga negara kita semakin tertinggal, atlet-atlet negara kita seolah tidak lagi memiliki motivasi untuk berprestasi. Pada waktu dulu dikala segala sesuatu kebutuhan olahraga sangat sulit untuk didapatkan sehingga selalu kekurangan baik dana, fasilitas, kesempatan dll, atlet-atlet kita dengan segala keterbatasannya dengan motivasi yang tinggi berupaya untuk mencapai prestasi demi mengharumkan negara, akan tetapi pada saat sekarang dikala segalanya bisa didapatkan dengan mudah justru prestasi atlet-atlet kita semakin mundur, atlet-atlet kita semakin manja dengan berbagai kemudahan yang bisa didapatkan, dan yang paling terlihat kurangnya motivasi berprestasi dari mereka. Sejalan seperti yang disampaikan oleh Mangkunegara (2008: 20) menjelaskan bahwa:

“motivasi berprestasi memiliki hubungan yang kuat dengan pencapaian prestasi. Bila hal itu dimiliki seorang atlet, proses latihan akan berhasil. Akibatnya, kemampuan akan semakin meningkat. Dari hubungan tersebut dapat digambarkan bahwa seseorang atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, dia memiliki kemampuan yang baik serta prestasi yang baik pula. Sebaliknya, atlet yang tidak atau kurang memiliki motivasi berprestasi, kemampuannya pun rendah. Akibatnya prestasi pun tidak berhasil dicapai seperti yang diharapkan”.

Faktor berikutnya yaitu pelatih. Pelatih yang baik yaitu pelatih yang memiliki ilmu, seni, dan pengalaman yang cukup baik sebagai dukungan terhadap kinerjanya. Harsono (1988: 24) mengatakan bahwa “Syarat menjadi pelatih yaitu harus memiliki latar belakang pendidikan yang relevan, memiliki pengalaman dalam cabang olahraga yang ditekuninya, dan berkeinginan menimba pendidikan tambahan”. dengan kata lain seorang pelatih harus memiliki wawasan yang luas, harus mempunyai perencanaan program latihan yang jelas dan yang paling penting adalah jiwa yang mengerti akan kondisi atletnya, karena pelatih yang baik adalah pelatih yang bisa mengasah kemampuan yang dimiliki atletnya dan meminimalisir

kekurangan atletnya, bukan membentuk atlet menjadi seperti dirinya

## PEMBAHASAN

### Konsep Olahraga

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Seiring dengan tujuan dari pelakunya, olahraga kini telah menjadi budaya dan sekaligus menjadi industri. Olahraga prestasi adalah (kegiatan) olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Transfer ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dilakukan oleh pelatih berkualitas dan didukung oleh para pengurus organisasi olahraga serta pakar olahraga. “*Sport science*” (ilmu / sains keolahragaan) senantiasa berkembang mengikuti hasil kajian dan perkembangan teknologi.

### Faktor-faktor Latihan

Aktifitas yang dilakukan dalam olahraga prestasi senantiasa mencakup 3 faktor, yaitu: (1). Berlatih (latihan), (2). Melatih dan (3). Pelatih. Sementara dalam aktivitas olahraga secara umum, pengertian pelatih dapat diartikan dengan “Instruktur” atau “Trainer”. Uraian di bawah ini hanya menyinggung soal “olahraga prestasi” atau lebih spesifik “olahraga yang memiliki jenjang kompetisi yang terus berkelanjutan dan berkesinambungan hingga tingkat internasional”.

#### 1. Berlatih

Berlatih atau latihan, adalah bagian aktifitas yang tidak terpisahkan dari kegiatan manusia termasuk olahraga. Bagi olahraga prestasi, berlatih lebih khusus ditujukan untuk mempertahankan atau meningkatkan kemampuan yang dimiliki berdasarkan tingkat pengetahuan dan keinginan individu atau kelompok atau dapat juga berdasarkan referensi yang dimiliki atau dengan pelatih. Berlatih memiliki tujuan yang spesifik dan memiliki dampak tidak hanya pada pelakunya, tetapi juga aspek lain yang mempengaruhi atau yang bersinggungan dengannya.

#### 2. Melatih

Dalam aktivitas melatih, terdapat 2 aspek utama di dalamnya, yaitu: ada orang yang

bertugas menjadi pelatih dan ada atlet (yang dilatih). Setiap orang dapat saja melakukan aktivitas ini sepanjang terdapat persepsi yang sama antara yang melatih dan yang dilatih karena kegiatan melatih pada kebanyakan latihan yang bersifat amatir tidak mempermasalahkan standar pelatih. Banyak orang dengan sukarela ataupun dengan mendapatkan kompensasi untuk melatih tanpa standar kompetensi yang sesuai dengan tujuannya melatih. Namun, hal ini jarang diperbincangkan karena “mungkin” pembinaan olahraga masih dianggap sebatas partisipasi. Sehingga, dampak lanjutan dari suatu proses aktivitas melatih tidak dievaluasi.

### 3. Pelatih

Olahraga prestasi tidak hanya mengarah kepada kebutuhan individu atau masyarakat sekelilingnya, akan tetapi kebutuhan dunia yang dipayungi oleh organisasi secara terstruktur. Olahraga prestasi membentengi dirinya dengan peraturan dan regulasi yang dijadikan acuan. Prestasi memerlukan suatu perencanaan jangka panjang dan proses yang standar. Standarisasi tidak hanya pada peralatan atau perlengkapan atau fasilitas, akan tetapi terhadap pelatih itu sendiri.

### Kualifikasi Pelatih

Pelatih adalah subjek yang dominan mempengaruhi pembinaan atlet secara langsung. Standarisasi pelatih diperlukan untuk menciptakan sistem pembinaan yang objektif serta terukur. Akan tetapi, pelatih tidak dapat mengoptimalkan potensinya tanpa dukungan organisasi yang baik. Pelatih pada umumnya menangani 4 fungsi atau tugas, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik, taktik, dan strategi sekaligus. Namun, pada cabang olahraga tertentu, pelatih fisik juga dibutuhkan secara khusus demikian juga “trainer”.

Trainer adalah orang yang membantu pelatih (kepala) untuk memberikan materi latihan berdasarkan program yang telah disusun oleh pelatih. Trainer sering juga kita sebut asisten pelatih. Jika ada pelatih yang tidak memiliki kemampuan untuk menyusun program dan mengevaluasi hasil latihan, maka selayaknya ia disebut asisten pelatih atau trainer. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB XI Pasal 62: Pembina olahraga warga negara

asing yang bertugas dalam setiap organisasi olahraga dan/atau lembaga olahraga wajib:

1. memiliki kualifikasi dan kompetensi;
2. mendapatkan rekomendasi dari induk organisasi cabang olahraga yang bersangkutan;
3. mendapatkan izin dari instansi pemerintah yang berwenang sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Kebutuhan jenjang sertifikasi pelatih sebagai sarana pengembangan pembinaan untuk meningkatkan kualitas pelatih dalam rangka mencapai prestasi yang optimal berkaca pada pemikiran, antara lain, bahwa:

1. Kebutuhan yang paling penting untuk mengembangkan atlet tingkat atas adalah ketersediaan pelatih kelas dunia. Hal ini merupakan komponen vital bagi kesuksesan pembinaan olahraga jangka panjang.
2. Jika seorang pelatih berpengetahuan luas, termotivasi, peka terhadap kebutuhan individu dan pandai memecahkan masalah, lingkungan pelatihan dapat menghasilkan kesuksesan bagi para atlet.
3. Jika pelatih memiliki pengetahuan teknis atau teori yang terbatas, kurang pengalaman, tidak dapat mengarahkan program yang komprehensif, tidak termotivasi atau tidak memiliki waktu yang cukup, atlet tidak akan mencapai potensinya.

Aspek dalam penentuan olahraga prestasi terbagi menjadi empat aspek yaitu: fisik, teknik taktik dan mental. Banyaknya sekolah tenis meja yang berkembang di Indonesia sangat cenderung dengan "proyek karbitan". Tuntutan terhadap pelatih dari KONI dan tuntutan terhadap prestasi olahraga daerah sangat terdesak dengan biaya dari pemerintah itu sendiri yang mengakibatkan sangat banyaknya proyek karbitan di dunia olahraga tenis meja saat ini. banyak pelatih yang memiliki kharisma di Indonesia yang kalau diberi kesempatan lebih untuk menata tenis meja Indonesia akan sangat baik.

Kurangnya perhatian dari pemerintah terhadap pelatih-pelatih atlet usia dini membuat pelatih mencari sesuap nasi tanpa memperdulikan kualitas yang dia berikan kepada atletnya. Sangat sulit mencari pelatih yang memberikan materi yang baik dengan biaya yang pas-pasan. Ini dimaklumi karena untuk jadi pelatih yang baik itu perlu ilmu yang tinggi. Namun paradigma Pemerintah Indonesia

saat ini beranggapan kalau pelatih itu gampang dan mantan atlet akan menjadi pelatih yang baik.

Kenyataannya tidak demikian seorang pelatih harus memiliki wawasan yang luas, harus mempunyai perencanaan program latihan yang jelas dan yang paling penting adalah jiwa yang mengerti akan kondisi atletnya, karena pelatih yang baik adalah pelatih yang bisa mengasah kemampuan yang dimiliki atletnya dan meminimalisir kekurangan atletnya, bukan membentuk atlet menjadi seperti dirinya.

Proses pembinaan olahraga yang dilakukan di Indonesia pada umumnya adalah seperti:

1. Hanya ada pengembangan program untuk atlet, seharusnya juga demikian untuk pelatih. Pelatih yang berkualitas akan memberi inspirasi secara langsung terhadap kesuksesan atlet.
2. Di Indonesia banyak pelatih tanpa kualifikasi kepelatihan, sehingga mengandalkan (mantan) atlet yang sering menggunakan metode dan cara latihan yang mereka alami ketika menjadi atlet, baik di tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional membutuhkan pelatih yang memiliki sertifikat standar internasional, hal ini akan mengangkat level kepelatihan dan prestasi di Indonesia. Namun demikian, sebelum melakukan hal tersebut, dibutuhkan suatu sistem pengembangan pelatih dan peluangnya untuk mendapatkan sertifikat pelatih yang diakui secara internasional.
3. Bila dibandingkan dengan jumlah penduduk, relatif sedikit orang yang tertarik menjadi atlet.
4. Latihan yang standar tidak berkelanjutan
5. Fasilitas latihan sangat minim
6. Nutrisi kurang sesuai
7. Ilmu keolahragaan (sport science) dan kesehatan olahraga sering dibicarakan, tetapi tidak dilaksanakan.
8. Banyak dana dihabiskan untuk latihan di luar negeri dan uji coba, serta bonus untuk atlet dan pelatih asing.
9. Banyak pengurus penting di organisasi kerja sambilan tanpa pernah mengikuti pelatihan management olahraga. Sehingga tidak punya waktu dan keahlian untuk merencanakan pengembangan pelatih, identifikasi atlet berbakat, pelaksanaan strategi ilmu keolahragaan, pengembangan

sumber dana melalui kerjasama dalam bentuk proposal.

10. Kebanyakan organisasi olahraga lebih condong ke masalah administrasi dari pada mengorganisasikan atlet dan pelatih untuk berpartisipasi pada kompetisi lanjutan dan untuk tahun-tahun berikutnya.

Banyaknya aspek yang terlupakan pada pembinaan usia dini membuat tenis meja Indonesia sulit untuk berkembang, di tambah lagi pengelolaan tentang pencurian umur membuat geliat tenis meja kurang terlihat. Pada dasarnya setiap pembinaan di Sekolah tenis meja memberikan keempat aspek fisik, teknik, taktik dan mental, namun pada kenyataannya aspek mental sangat sering sekali dilupakan, banyak pelatih yang mengabaikan tentang pentingnya belajar mental. Sebenarnya mental sangat mempengaruhi kemajuan perkembangan anak. Rasa disiplin, saling menghargai, dan bekerja keras sangat wajib diajarkan pada setiap atlet yang dibina di sekolah tenis meja. Mental merupakan hal kecil yang sering terlupakan namun peran mental sangat besar yang bisa menentukan perkembangan atlet kedepannya.

Terkait kondisi fisik di tenis meja sangat jarang pelatih yang mengetahui tentang bagaimana sebenarnya aspek-aspek fisik yang penting di tenis meja. Ini dimaklumi karena keunikan tenis meja yang memiliki banyak acuan yang bervariasi membuat pelatih awam sulit menentukan program pelatihan kondisi fisik. Padahal yang menjadi fondasi utama permainan tenis meja adalah fisik, teknik yang sangat baik sekali pun tidak akan bisa berjalan tanpa di tolong fisik yang kuat. Proses karbitan juga terjadi di program fisik, aspek fleksibilitas sangat jarang sekali terlihat. Kelenturan yang dimiliki atlet-atlet di Indonesia sangat kurang, terlihat dari pergelangan tangan dalam pengambilan servis terlihat jelas bagaimana perbedaan kelenturan antara atlet dunia dan atlet nasional kita.

Tenis meja adalah olahraga permainan dimana aspek fisik sebagai fondasi yang akan menunjang teknik, dan ketika kedua aspek itu dapat dikuasai maka taktik pun bisa untuk digunakan untuk mencapai tujuan atau prestasi. Namun ketika ketiga aspek itu sama dengan lawan maka faktor mental yang akan menentukan prestasi yang dicapai atlet. Keempat komponen ini harus diberikan oleh pelatih disetiap kali latihan karena tenis meja

perlu pemikiran yang cerdas dan juga efisiensi gerak harus se efektif mungkin.

### **Motivasi Berprestasi**

Moekijat (2001: 4), mendefinisikan motif sebagai suatu daya pendorong atau perangsang seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif memiliki pengertian yang sama dengan motivasi sedangkan Adair (2008: 1), mengungkapkan bahwa motif sama dengan motivasi yakni semua alasan yang melandasi cara seseorang bertindak. Motivasi adalah suatu dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang. Dorongan itu memaksa seseorang untuk bergerak atau bertindak. Adair (2008: 110) lebih jauh menjelaskan bahwa setiap orang yang memiliki motivasi yang baik memiliki prestasi yang baik pula dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki motivasi. Dengan demikian, motivasi yang baik dan positif dari seseorang dapat menciptakan, memelihara, dan meningkatkan kemampuannya.

Sudrajat (2008: 2), menjelaskan bahwa motif atau motivasi adalah suatu dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang. Dorongan itu memaksa seseorang untuk bergerak atau bertindak. Sedangkan motivasi berprestasi ialah motivasi yang menyebabkan orang menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari kondisi sebelumnya. Motivasi berprestasi merupakan dorongan internal yang membuat seseorang melaksanakan tugas dan kewajibannya lebih baik dan meningkat dari sebelumnya sehingga tujuannya tercapai secara optimal.

### **Pentingnya Motivasi Berprestasi**

Seorang atlet yang memiliki motivasi yang tinggi, dia akan berusaha melakukan yang terbaik; merencanakan latihan dengan matang; melaksanakan latihan dengan baik. Dia akan memiliki kepercayaan diri untuk bersikap optimis. Dia tidak akan merasa puas dengan prestasi yang telah diraih serta mempunyai tanggung jawab yang besar atas tugas dan kewajibannya sebagai seorang atlet. Dia selalu ingin meningkatkan prestasi yang telah diraihnya. atlet yang memiliki motivasi berprestasi, umumnya lebih baik dan berhasil dalam melaksanakan proses latihannya.

Sebelum perkembangan teknologi seperti saat ini, motivasi berprestasi seorang atlet sangat tinggi karena pada zaman itu fasilitas-fasilitas latihan tidak selengkap saat ini. Saat ini

fasilitas-fasilitas tersebut begitu mudah diperoleh sehingga mereka tidak perlu lagi repot-repot membuat sendiri, tinggal memakai. Akibatnya motivasi berprestasi mereka rendah.

Untuk mendapatkan sesuatu pada zaman dulu jauh lebih sulit dibandingkan saat ini. Dulu, seorang atlet harus kreatif dan membuat sendiri media latihan yang akan digunakan. Kondisi seperti itu mendorong setiap atlet saat itu untuk dapat membuat dan menciptakan media latihannya sendiri. Sekarang, untuk memenuhi kebutuhan tersebut sangat mudah karena semakin canggihnya teknologi sehingga motivasi berprestasinya berkurang bahkan tidak ada sama sekali.

Meskipun demikian, tetap saja seorang atlet dituntut memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Paling tidak, seorang atlet harus memiliki dorongan untuk dapat menguasai dan menggunakan media latihan modern yang mudah didapatkan tersebut. Kalau tidak, niscaya atlet tersebut akan menjadi seorang atlet yang tertinggal. Bila kondisi atlet seperti itu, mana mungkin kualitas atlet di Indonesia bias meningkat. Oleh karena itu, atlet diharapkan mampu meningkatkan motivasi berprestasi secara terus menerus.

### **Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Perilaku**

Dalam keseharian, kita melihat adanya atlet yang rajin, berdisiplin, bertanggung jawab. Ada juga atlet yang malas, kurang berdisiplin, dan kurang memiliki tanggung jawab terhadap tugas dan kewajibannya. Ada atlet yang dinamis. Tiap saat dia selalu berpikir dan berusaha latihan yang keras. Ada juga atlet yang latihannya hanya sebatas melaksanakan tugas, monoton. Ada atlet yang datang ke tempat latihan tepat waktu, tetapi ada juga atlet yang santai, datang ke tempat latihan seenaknya. Ada atlet yang sebelum latihan, serius mempersiapkan diri sebaik mungkin karena ingin proses latihannya berhasil. Tidak sedikit atlet yang tidak melakukan persiapan sama sekali.

Semua perilaku atlet tersebut sangat bergantung pada motivasi berprestasi masing-masing. atlet yang memiliki motivasi berprestasi tentu saja akan selalu berpikir dan melakukan proses latihan dengan baik. Dia memiliki tanggung jawab dan berdisiplin tinggi. Sebaliknya, atlet yang tidak atau kurang memiliki motivasi berprestasi, tidak akan melakukan dan memiliki semua itu. Dengan

kata lain, semua perilaku atlet tersebut sangat dipengaruhi oleh motivasi berprestasi masing-masing.

Adair (2008: 222-225), menyatakan bahwa motivasi merupakan suatu tenaga yang terdapat dalam diri manusia yang menimbulkan, mengarahkan, dan mengorganisasikan tingkah laku. Perilaku merupakan fungsi dari faktor personal dan faktor lingkungan dalam pengertian bahwa perilaku itu timbul karena adanya dorongan faktor internal dan kekuatan faktor eksternal.

Sementara Mangkunegara (2008: 19-21) menegaskan bahwa perilaku pada dasarnya bersifat mekanistik, yaitu timbul akibat adanya stimulus. Perilaku dipandang sebagai reaksi atau respons terhadap suatu stimulus. (Fitri, 2009: 2) mengungkapkan bahwa perilaku terjadi karena adanya motivasi atau dorongan (drive) yang mengarahkan individu untuk bertindak sesuai dengan kepentingan atau tujuan yang ingin dicapai. Tanpa dorongan tadi tidak akan ada suatu kekuatan yang mengarahkan individu pada suatu mekanisme munculnya perilaku.

Dorongan diaktifkan oleh adanya kebutuhan (need), dalam arti kebutuhan membangkitkan dorongan, dan dorongan dapat mengaktifkan atau memunculkan mekanisme perilaku. Menurut konsep (Sudrajat, 2008: 1) motivasi sebagai pembangkit perilaku mempunyai 3 karakteristik, yaitu: (a) intensitas; menyangkut lemah dan kuatnya dorongan sehingga menyebabkan individu berperilaku tertentu; (b) pemberi arah; mengarahkan individu dalam menghindari atau melakukan suatu perilaku tertentu; dan (c) persistensi atau kecenderungan untuk mengulang perilaku secara terus-menerus.

Mangkunegara (2008: 53) mengungkapkan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh motivasi atau dorongan oleh kepentingan untuk memenuhi dan pemuasan kebutuhan individu. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perilaku muncul tidak semata-mata karena dorongan kebutuhan individu tetapi karena adanya faktor belajar. Faktor dorongan tersebut bila ada pada seorang atlet akan tumbuh menjadi sebuah energi yang dapat mengaktifkan tingkah laku (motivasi faktor). Menurut Adair (2008: 226) ada tiga fungsi motivasi faktor yaitu kekuatan dari dorongan yang ada pada individu, kebiasaan yang didapat dari hasil belajar, serta interaksi antarkeduanya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi atlet merupakan suatu dorongan yang dimulai dari adanya need atau kebutuhan atlet yang menyebabkan timbulnya keinginan dan kreasi. Motivasi tersebut berfungsi mengaktifkan, mengarahkan, dan mengulang perilaku positif atlet dalam mengatasi dan memenuhi kebutuhan yang menyebabkan munculnya dorongan pada diri atlet untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya sebaik dan seoptimal mungkin.

### **Karakteristik Motivasi Berprestasi**

Mangkunegara (2008: 19) mengungkapkan beberapa karakteristik orang yang memiliki motivasi berprestasi. Karakteristik tersebut sebagai berikut:

1. memiliki tingkat tanggung jawab yang tinggi;
2. berani mengambil dan memikul risiko;
3. memiliki tujuan yang realistis;
4. memiliki rencana kerja yang menyeluruh dan berjuang untuk merealisasikan tujuan;
5. memanfaatkan umpan balik yang kongkret dalam semua kegiatan yang dilakukan;
6. mencari kesempatan untuk merealisasikan rencana yang telah diprogramkan;
7. melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya;
8. melakukan sesuatu dengan mencapai kesuksesan;
9. menyelesaikan tugas-tugas yang memerlukan usaha dan keterampilan;
10. berkeinginan menjadi orang terkenal atau menguasai bidang tertentu;
11. melakukan pekerjaan yang sukar dengan hasil yang memuaskan;
12. mengerjakan sesuatu yang sangat berarti;
13. melakukan sesuatu yang lebih baik daripada orang lain; dan
14. berkeinginan menulis sesuatu yang bermutu.

Selanjutnya Mangkunegara (2008: 20) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan yang kuat dengan pencapaian prestasi. Bila hal itu dimiliki seorang atlet, proses latihan akan berhasil. Akibatnya, kemampuan akan semakin meningkat. Dari hubungan tersebut dapat digambarkan bahwa seseorang atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, akan memiliki kemampuan yang baik serta prestasi yang baik pula. Sebaliknya, atlet yang tidak atau kurang memiliki motivasi berprestasi, akan memiliki tingkat kemampuan yang rendah.

Akibatnya prestasi yang diharapkan dari hasil latihan tidak akan pernah berhasil dicapai.

### **Faktor-faktor Kebutuhan Motivasi Berprestasi**

Adair (2008: 43-54) mengklasifikasikan hierarki kebutuhan manusia sebagai berikut:

1. Kebutuhan fisiologis (psychological needs), yaitu kebutuhan akan sandang, pangan dan papan yang merupakan kebutuhan primer.
2. Kebutuhan akan rasa aman (safety needs), yaitu kebutuhan akan keamanan jiwa dan harga diri.
3. Kebutuhan sosial (social needs), terdiri dari:
  - a. Kebutuhan akan perasaan diterima oleh orang lain dalam hidup bermasyarakat dan bekerja (*sense of belonging*).
  - b. Kebutuhan akan perasaan dihormati karena manusia merasa dirinya penting (*sense of important*).
  - c. Kebutuhan akan perasaan maju dan tidak gagal (*sense of achievement*).
  - d. Kebutuhan akan perasaan ikut serta (*sense of participation*).
4. Kebutuhan akan prestise (esteem needs). Prestise yang timbul karena prestasi tapi ada pula yang berdasarkan kepada keturunan. Prestise yang timbul karena prestasi adalah sesuatu yang diusahakan dan semakin tinggi kedudukan seseorang, prestisenya semakin baik.
5. Kebutuhan mempertinggi prestasi (*self actualization*)

Dengan memperhatikan berbagai kebutuhan di atas, hendaklah pelatih memberi peluang dan kesempatan kepada atlet untuk memenuhi berbagai kebutuhan tersebut secara simultan. Keberhasilan seorang pelatih dalam memenuhi hal tersebut merupakan indikasi bahwa dia telah berhasil mensinkronkan tujuan pelatihan dengan tujuan pribadi atlet-atletnya.

Dengan kondisi seperti ini, berarti latihan sebagai sebuah wadah dan sebagai sebuah proses pelatihan sudah melaksanakan fungsinya dengan tepat. Uraian lebih lanjut tentang lima kebutuhan adalah sebagai berikut:

1. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis  
Kebutuhan fisiologis biasanya dijadikan titik tolak dalam teori motivasi. Pemenuhan kebutuhan ini menjadi titik awal untuk meraih kebutuhan-kebutuhan yang berada di atasnya. Pada sisi lain pemenuhan kebutuhan tersebut dalam keadaan

berimbang dengan kekurangannya. Dengan kata lain, jika kebutuhan itu terpenuhi dengan baik ia akan menjadi kebutuhan lagi. Maka perilaku diarahkan untuk meraih kebutuhan yang berada di atasnya. Sementara jika rasa lapar masih mendera maka perilaku manusia bersifat stagnan untuk diarahkan kepada tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Bagaimanapun keadaannya pemenuhan kebutuhan perut (makan), pakaian merupakan hal yang paling mendasar. Karena itu, merupakan hal yang mustahil menuntut semangat latihan dan disiplin yang tinggi kepada atlet-atletnya apabila mereka dalam keadaan lapar.

2. Kebutuhan akan keselamatan  
Jika kebutuhan fisiologis relatif terpenuhi maka akan muncul kebutuhan baru yang tidak kurang pentingnya. Kebutuhan akan keselamatan, keamanan, kemantapan, bebas dari rasa takut, cemas, kekalutan dan sebagainya. Kebutuhan ini merupakan pengatur yang bersifat eksklusif yang menyerap semua kapasitas organisme untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Pemenuhan kebutuhan ini membawa dampak kepada perasaan hati yang tenang karena perasaan hati timbul sebagai reaksi rasa dari segenap organisme, psiko-fisik manusia.
3. Kebutuhan Sosial  
Jika kebutuhan fisiologis dan kebutuhan keselamatan terpenuhi maka akan muncul kebutuhan - kebutuhan yang berkaitan dengan masalah sosial, seperti rasa cinta, rasa kasih dan sayang, rasa memiliki, ikut berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan sebagainya. Seorang individu yang berada dalam sebuah kelompok memerlukan rasa kasih sayang dari orang-orang yang berada di sekitarnya. Maka untuk mencapainya, seseorang akan berupaya lebih giat.
4. Kebutuhan akan harga diri  
Semua orang dalam masyarakat mempunyai kebutuhan dan keinginan akan penilaian yang mantap, tidak dilecehkan dan ingin dihormati oleh orang lain sesuai dengan statusnya. Karena itu, orang akan berupaya untuk meraih dan mendapatkan sesuatu agar harga dirinya baik menurut pandangan masyarakat. Seseorang ingin mempunyai kekuatan, prestasi, kecukupan dalam kehidupan, kepercayaan diri, nama baik, gengsi, popularitas, martabat yang tinggi, pengakuan dan dominasi, yang

semuanya itu akan bermuara pada pemenuhan kebutuhan harga diri.

5. Kebutuhan mempertinggi prestasi

Bentuk khusus dari kebutuhan ini akan berbeda pada setiap orang sesuai dengan perbedaan individual. Menurut Mangkunegara (2008: 53) perilaku manusia dikuasai oleh the actualizing tendency, yakni suatu kecenderungan interen manusia untuk mengembangkan kapasitasnya sedemikian rupa untuk memelihara dan mengembangkan diri. Motivasi yang timbul akibat kecenderungan ini meningkatkan kemandirian dan mengembangkan kreativitas.

Dalam dunia pelatihan, peningkatan kemandirian dan pengembangan kreativitas atlet berkaitan erat dengan kepuasan latihan dan kualitas latihan. Robbins (2008: 284), berpendapat bahwa hal tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor intrinsik yang meliputi: (1) *achievement* (keberhasilan pelaksanaan); (2) *recognition* (pengakuan); (3) *the work it self* (pekerjaan itu sendiri); (4) *responsibility* (tanggung jawab); dan (5) *advancement* (pengembangan).

Teori ini berkaitan erat dengan pengembangan sikap dan perilaku atlet dalam melaksanakan proses latihan. Misalnya, dengan keyakinan bahwa berlatih itu ibadah maka akan lahir sifat antusias, yaitu berlatih dengan rajin dan bertanggung jawab. Sifat ini sulit diamati dan diukur karena ia terlihat menurut penampakannya, baik melalui bahasa isyarat, gerak maupun alat (sarana teknologi) yang digunakan.

Komitmen atlet yang tinggi terhadap pelaksanaan tugas dan tanggung jawab akan menghasilkan proses pelatihan yang berkualitas sehingga tujuan pelatihan tercapai secara optimal. Sebaliknya, bila komitmen atlet rendah, berdampak pada pencapaian tujuan pelatihan.

Agar komitmen atlet kuat dan terpelihara harus ditunjang oleh kebijaksanaan pelatih yang berimbang antara pelatih dengan atlet dalam bidang teknik latihan, hubungan antarpribadi, kondisi latihan, serta *reward* dan *punishment*. Artinya, pelatih harus menempatkan sesuatu secara proporsional sehingga setiap atlet tidak merasa dirugikan.

## SIMPULAN

Komitmen atlet dalam berprestasi terpelihara ditunjang oleh kebijaksanaan pelatih yang berimbang antara pelatih dengan atlet dalam bidang teknik latihan, hubungan antarpribadi, kondisi latihan, serta *reward* dan *punishment*. Pelatih harus menempatkan sesuatu secara proporsional sehingga setiap atlet tidak merasa dirugikan. Setiap atlet merasa diakui dan dihargai. Kondisi ini melahirkan budaya berkompetisi yang sehat pada diri setiap atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adair, John. 2008. *Kepemimpinan yang Memotivasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Edwin, K.1989. *Pendidikan Orang Dewasa*. Jakarta: P.T. Gramedia.
- Fuad, Ihsan. 1997. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: P.T. Rineka Cipta.
- Hermawan, Warsito. 1997. *Pengantar Metodologi Pendidikan*. Jakarta: P.T. Gramedia Pustaka Utama.
- Mangkunegara, Anwar Prabu. 2008. *Perilaku dan Budaya Organisasi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Moekijat. 2002. *Dasar-Dasar Motivasi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Robbins, Stephen P, Timothy A. Judge. 2008. *Perilaku Organisasi Organizational Behavior (Buku 1)*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sudrajat, Ahmad. 2008. *Sekilas tentang Motif Berprestasi*. [http://www.bina\\_mahasiswa.blogspot.com](http://www.bina_mahasiswa.blogspot.com).