



EFEKTIVITAS LATIHAN *SPARRING PARTNER* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET KUMITE KLUB GARUDA KARATE MATARAM

Hurun Ain¹ dan Isyani²

^{1,2} Program Studi Pend. Olahgara dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Email: hurunain02@gmail.com

Abstract

The background of this study is need to train which can increase the motivation to perform athletes such as sparring partners (sparring partners). Sparring partners are very important in sports association. It uses for individuals and the association itself. This study aims to determine whether an effect of sparring partner training on increasing the achievement motivation of the Garuda Karate Mataram club kumite athletes. The Research method of this study used experimental. The subject of this study is the Garuda Karate Mataram club kumite athletes. In determine the research subject, the analysis used purposive sampling technique. The measuring instrument is using closed questionnaire. The analysis technique and data process, the author used analysis is the mean similarity (t test). The results showed that there ware a significant difference between the average value before treatment and the average value after treatment and the t-count was $8,571 > t\text{-table } 1,761$. Thus the author conclude that there is an achievement of increasing motivation before doing sparring partner training and after doing sparring partner training. it is necessary to hold a regular schedule for sparring partner training at least 1 month twice to add to the experience of competing and to train the athlete's mentality.

Keyword: *Sparring Partner*, Achievement Motivation, Karate

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini adalah di perlukan latihan yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet seperti *sparring partner* (lawan tanding). *Sparring partner* sangat penting dilakukan dalam suatu perkumpulan pada suatu cabang olahraga. Hal tersebut memiliki banyak kegunaan baik untuk perseorangan maupun untuk perkumpulan itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *sparring partner* terhadap peningkatan motivasi berprestasi atlet kumite klub garuda karate Mataram. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Subjek penelitian ini adalah atlet kumite Klub Garuda Karate Mataram. Dalam penentuan subjek penelitian analisis ini dilakukan dengan teknik *purposive* sampling. Alat ukur yang digunakan adalah angket tertutup. Teknik pengolahan dan analisis data yang penulis gunakan adalah analisis kesamaan rata-rata (uji t). Hasil penelitian menjelaskan bahwa ada



perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan serta diperoleh t -hitung sebesar $8,571 > t_{tabel} 1,761$. Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa terjadi peningkatan motivasi berprestasi dari sebelum melakukan latihan *sparring partner* hingga setelah melakukan latihan *sparring partner*. Bahwa Perlu diadakan jadwal rutin untuk latihan *sparring partner* minimal 1 bulan dua kali untuk menambah pengalaman bertanding dan melatih mental bertanding atlet.

Kata kunci: *Sparring Partner*, Motivasi Berprestasi, Karate

PENDAHULUAN

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu Cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang di pertandingkan yaitu kata dan kumite. Menurut Nakayama (1981:04) bahwa "kata adalah jurus yang merupakan perpaduan dari semua teknik dasar yaitu tangkisan, tinjauan, sentakan, atau hentakan dan tendangan yang dirangkai sedemikian rupa dalam satu kesatuan bentuk yang pasti". Sedangkan kumite adalah "pertarungan dua orang yang saling berhadapan dan saling menampilkan teknik-teknik".

Berdasarkan kondisi karate di Indonesia yang berkembang pesat, banyak sekali pertandingan yang diselenggarakan, sehingga banyak club karate yang bermunculan, bahkan di tingkat sekolah SD, SMP, SMA, dan Tingkat Perguruan Tinggi menjadikan olahraga karate sebagai ekstrakurikuler di UKM, baik itu sekedar hobi atau prestasi. Untuk mencapai sebuah prestasi tidak mudah atau instan untuk di capai, tetapi harus melalui proses-proses yang sistematis dan dalam jangka waktu yang lama agar prestasi dapat tercapai dan dapat bertahan lebih lama. Prosesnya dimulai dari penelusuran bakat dan minat anak. Anak yang mempunyai kemauan tinggi untuk berprestasi dilatih sesuai dengan tingkatan dan kemampuan anak masing-masing.

Pada suatu pertandingan karate, seorang atlet pasti pernah mengalami kegagalan atau kekalahan dalam bertanding karena atlet tersebut mengalami gejala-gejala mental seperti anxiety dan berada pada situasi stress yang mencekam dan dapat berpengaruh terhadap prestasinya. Menurut pengalaman penulis selama melatih, kekalahan yang terjadi pada atlet antara lain karena kurangnya motivasi atlet ketika pertandingan, sehingga sangat mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding.

Tujuan yang paling utama dalam proses latihan adalah untuk membantu atlet mencapai prestasi maksimal. Untuk mencapai tujuan tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 100) bahwa: "Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental".

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut, karena apabila perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet itu sempurna jika mental atlet tersebut tidak turut berkembang, maka prestasi atlet tersebut tidak akan tercapai. Latihan mental menurut Harsono (1988, hlm. 101) adalah: "Latihan-latihan yang lebih mengedepankan pada perkembangan

kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif: misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, sportivitas dan sebagainya”.

Motivasi berprestasi sangat penting bagi seorang atlet khususnya bagi atlet kumite dalam menghadapi suatu pertandingan. Oleh karena itu di perlukan latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai tertentu dalam perbuatan seseorang berdasarkan standart atau kriteria yang paling baik, sehingga motivasi dan keterampilan saling melengkapi (Apriansyah, 2013).

Pelatih dan atlet penting memahami efektivitas motivasi baik motivasi internal maupun eksternal. Menurut Komarudin (2013, hlm. 22) “Motivasi merupakan keterampilan mental yang bersifat mendasar yang perlu dimiliki oleh atlet”. Oleh karena itu, motivasi yang harus dimiliki oleh atlet adalah motivasi berprestasi, sebab atlet yang memiliki motivasi berprestasi akan berpacu dengan keunggulan baik diri sendiri, keunggulan orang lain, bahkan untuk mencapai kesempurnaan dalam menjalankan tugas latihan maupun kompetisi. Ungkapan Wongso (dalam Komarudin, 2013, hlm. 22) sungguh baik untuk dicermati yaitu: „Jika memiliki kemauan kuat untuk sukses, maka sukses 50 persen sudah di tangan, apabila ditambah berjuang lebih keras secara nyata, sukses 100 persen akan menjadi milik anda”.

Di perlukan latihan yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet seperti *sparring partner* (lawan tanding). *Sparring partner* sangat penting dilakukan dalam suatu perkumpulan pada suatu cabang olahraga. Hal tersebut memiliki banyak kegunaan baik untuk perseorangan maupun untuk perkumpulan itu sendiri. Manfaat *sparring partner* dapat membentuk mental atlet menjadi lebih baik, di samping itu juga dapat meningkatkan teknik permainan atlet, karena iklim pada saat pertandingan dapat memacu semangat atlet untuk memenangkan pertandingan. Tujuan *sparring partner* untuk membiasakan atlet dengan kondisi pertandingan yang sebenarnya.

Ramadhanti (2013) menjelaskan bahwa latihan yang paling baik untuk pembinaan motivasi seorang atlet dengan memberikan mitra tanding (*Sparring Partner*), latihan ini akan baik jika pemberian porsi sesuai, dengan memberikan atlet seorang *partner* yang seimbang tidak lebih rendah dari kemampuannya dan tidak jauh lebih tinggi dari kemampuannya, bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri serta keyakinan dapat meningkat tanpa mengurangi motivasi yang dimiliki.

Dengan kata lain latihan *sparring partner* diharapkan dapat meningkatkan motivasi berprestasi yang baik ketika latihan ataupun ketika bertanding yang sebenarnya jika latihan tersebut di kaitkan secara konsisten dalam proses latihan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas latihan *sparring partner* terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada atlet kumite klub garuda karate Mataram.

Karate

Karate adalah seni beladiri yang berasal dari Jepang yang terdiri atas dua kanji, yaitu “Kara” yang berarti kosong, dan “te” yang berarti tangan. Kedua kanji tersebut bermakna “tangan kosong” (pinyin: kongshou). Karate berarti sebuah seni

beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata. Selain itu, makna Karate adalah suatu cara menjalankan hidup yang tujuannya adalah memberikan kemungkinan bagi seseorang agar mampu menyadari daya potensinya, baik secara fisik maupun spiritual. Kalau segi spiritual karate diabaikan, segi fisik tidak ada artinya (SujotoJ.B, 1996 : 1)

Karate juga salah satu cara latihan untuk menguasai gerakan tubuh, seperti : melipat, melompat, mengatur keseimbangan dengan melakukan perpindahan anggota badan dan tubuh ke belakang dan ke depan, ke kiri dan ke arah kanan, ke atas, ke bawah secara bebas dan serasi. (Masatoshi, 1 983:26) Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama: Kihon (teknik dasar), Kata (jurus) dan Kumite (pertarungan). Murid tingkat lanjut juga diajarkan untuk menggunakan senjata seperti tongkat (bo) dan ruyung (nunchaku). (Phang Victorianus, 2012 : 45)

Sparring Partner

Sparring partner adalah lawan tanding. *Sparring partner* sangat penting dilakukan dalam suatu perkumpulan pada suatu cabang olahraga. Hal tersebut memiliki banyak kegunaan baik untuk perseorangan maupun untuk perkumpulan itu sendiri. Minimnya kompetisi dan pertandingan olahraga menyebabkan kemunduran prestasi olahraga kita. Padahal kebangkitan olahraga dan prestasinya harus dimulai dengan memperbanyak pertandingan atau kompetisi olahraga. Kompetisi yang secara berkala kerap kali berbanding lurus dengan pencapaian prestasi. Semakin banyak kompetisi semakin meningkat prestasi olahraga tersebut, dan sebaliknya, semakin sedikit kompetisi semakin menurun prestasi olahraga tersebut (Kurniawan, 2009).

Menurut Ramadhanti (2013:3) Sparring partner adalah lawan tanding. Sparring partner sangat penting dilakukan dalam suatu perkumpulan pada suatu cabang olahraga. Hal tersebut memiliki banyak kegunaan baik untuk perseorangan maupun untuk perkumpulan itu sendiri. Pada era saat ini kemunduran prestasi olahraga disebabkan oleh minimnya kompetisi dan pertandingan. memberikan mitra tanding (Sparring Partner), latihan yang baik bila pemberian program latihannya sesuai dan juga memberi partner tanding saat latihan dengan memiliki kemampuan yang sepadan, tujuannya untuk meningkatkan kepercayaan diri serta keyakinan atlet agar dapat meningkat tanpa mengurangi motivasi yang dimiliki. Manfaat sparring partner dapat membentuk mental atlet menjadi lebih baik, di samping itu juga dapat meningkatkan teknik permainan atlet, karena iklim pada saat pertandingan dapat memacu semangat atlet untuk memenangkan pertandingan. Tujuan sparring partner untuk membiasakan atlet dengan kondisi pertandingan yang sebenarnya. Latihan sparring partner harus di jalankan dengan perencanaan yang matang dan sesuai program seorang atlet. Seringnya seorang atlet melakukan sparring partner dapat membentuk sebuah mental seorang atlet itu sendiri dan dapat terbiasa dalam pertandingan yang sesungguhnya.

Motivasi Berprestasi

Menurut Hall dan Lindzey, motif berprestasi sebagai dorongan yang berhubungan dengan prestasi yaitu menguasai, mengatur lingkungan sosial, atau fisik, mengatasi rintangan atau memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melebihi prestasi yang lampau dan mempengaruhi orang lain.

McClelland dalam bukunya *Memacu Masyarakat Berprestasi* (1983) membedakan tiga kebutuhan yang ada pada manusia, yaitu : kebutuhan berprestasi atau *n-Ach*, kebutuhan untuk berkuasa *n-Affiliation*, dan kebutuhan untuk berafiliasi atau *n-Affiliation*. Ia mengatakan bahwa motivasi berprestasi di dalam menyeleksi suatu aktivitas atau pekerjaan yaitu dengan usaha aktif, sehingga memberikan hasil yang terbaik. *n-Ach*, ini akan mencerminkan dalam perilaku individu yang selalu mengarah pada suatu keunggulan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan menyukai tugas-tugas yang menantang, bertanggung jawab, dan terbuka untuk umpan balik yang memperbaiki prestasi inovatif-kreatif.

McClelland (Myron Weiner, 1984) menyatakan bahwa motivasi berprestasi diberi nama Virus mental yaitu *n-Ach* ("*Need for Achievement*"). Virus mental terjadi pada diri seseorang, cenderung orang itu akan bertingkah laku secara giat. Dengan menambah *n-Ach* seseorang akan menjadi bertamah giat dan tekun dalam berupaya, tidak hanya sekedar mencari keuntungan, namun berupaya lebih keras agar mencintai pekerjaan, untuk mendapat kepuasan dalam hidup.

McClelland and Heckhausen menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah motif yang mendorong individu dalam mencapai sukses dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan beberapa ukuran keberhasilan, yaitu dengan membandingkan prestasinya sendiri sebelumnya maupun dengan prestasi orang lain.

Menurut Atkinson (1959), adalah kecenderungan seseorang mengadakan reaksi untuk mencapai tujuan dalam suasana kompetisi, demi mencapai tujuan yaitu apabila prestasi yang dicapai melebihi aturan yang lebih baik dari sebelumnya. Khususnya yang menantang dan mempunyai reward yang bersifat intrinsik. Individu yang mempunyai motif berprestasi yang tinggi mempunyai motif untuk meraih sukses.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen dengan variabel bebas: Latihan Sparring Partner, dan variabel terikat: Motivasi berprestasi. Desain penelitian yang akan peneliti gunakan yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design*, Pada desain ini terdapat *Pretest*, sebelum diberi perlakuan. Populasi penelitian ini adalah atlet kumite Klub Garuda Karate berjumlah 30 atlet putra. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* di karenakan pengambilan pada anggota sampel dari populasi ini dilakukan berdasarkan keterampilan dalam cabang olahraga karate, serta sampel tersebut sering mengikuti pertandingan, dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan sebanyak 15 (lima belas) atlet Klub Garuda Karate. Instrumen ini dipakai untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah angket. Angket yang dipakai dalam penelitian adalah angket tertutup (*close questionnaire*), yaitu responden memilih alternatif jawaban yang sudah disediakan sesuai dengan pada keadaan yang sebenar-benarnya. Angket pada penelitian ini terdiri dari variabel yang dijabarkan melewati variabel, indikator-dan pertanyaan.

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang sistematis. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *pre test* pengambilan data awal, *sparring partner* tahap pelaksanaan, *post-test* pengambilan data akhir. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah Uji T Berpasangan karena distribusi data yang dibandingkan

berasal dari satu kelompok subjek yang sama, dengan dicari perbedaan antara hasil pretest (tes awal) sebelum melakukan latihan *sparring partner* dan posttest (tes akhir) setelah melakukan latihan *sparring partner*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karate adalah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu Cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di area nasional maupun internasional. Pencapaian prestasi maksimal dalam olahraga karate membutuhkan empat komponen yaitu, fisik, teknik, taktik dan mental. Kesiapan fisik yang prima, teknik dan taktik yang baik tanpa didukung dengan mental yang kuat akan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Berbagai macam bentuk latihan dapat dilakukan sebagai bentuk upaya meningkatkan fisik dan teknik dalam olahraga karate dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan sehingga tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan. Setelah melaksanakan tes awal, kemudian diberikan perlakuan/ treatment latihan *sparring partner* yang dilaksanakan secara sistematis teratur dan terprogram dengan tujuan untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi atlet kumite Garuda Karate Club Tahun 2020 selama 6 minggu.

Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, kemudian diberikan tes akhir (*post-test*), dari hasil yang didapatkan bertambah dibandingkan saat diberikan tes awal (*pre-test*) serta terdapat perbedaan antara keduanya. Sehingga didapatkan t_{hitung} yaitu $8,571 > 1,761$ lebih besar dari t_{tabel} karena program latihan *sparring partner* yang memerlukan motivasi berprestasi yang baik sehingga setelah melakukan latihan ini terdapat perubahan pada motivasi berprestasi atlet karate, yaitu meningkatnya motivasi berprestasi setelah dilakukan *post tes*.

Sehingga setelah melakukan penelitian ini dapat dikatakan bahwa : Ada pengaruh latihan *Sparring Partner* Terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi atlet kumite Klub Garuda Karate Tahun 2020". Karena t_{hitung} $8,571 > 1,761$ lebih besar dibandingkan t_{tabel} sehingga ada pengaruh latihan *Sparring Partner* tersebut.

Maka berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama satu bulan setengah dan dengan hasil pengolahan analisis data-data yang didapatkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada subyek penelitian bahwa diketahui ada peningkatan motivasi berprestasi dilihat dari hasil latihan, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai pada saat *pre-test* dan *post-test*.

KESIMPULAN

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *sparring partner* terhadap peningkatan motivasi berprestasi atlet kumite Klub Garuda Karate, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terjadi peningkatan motivasi berprestasi dari sebelum melakukan latihan *sparring partner* hingga setelah melakukan latihan *sparring partner*. Terlihat pada hasil nilai angket para responden.
2. Dalam mencapai prestasi karate yang optimal tidak hanya komponen fisik, teknik dan taktik. Namun mental yaitu terutama motivasi berprestasi juga memegang peranan penting. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Annaningdays, Rosalita. 2016. Pengaruh Latihan *Box Skip* Terhadap *Power Otot Tungkai* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- <https://www.materiolahraga.com/2019/05/teknik-dasar-karate-lengkap.html>
- Hulfian, Lalu. 2014. Penelitian Dikjas. Lotim: Garuda Ilmu.
- Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP). 2011. Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah. Mataram : IKIP .
- Istiana, Iin. 2016. Hubungan Motivasi Berprestasi dan *Self Efficacy* dengan *Adversity Question* Siswa. *Skripsi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Kemit, Grace Irna Natalia. 2018. Peran Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi pada Atlet Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP). *Skripsi*. Sumatra utara : Universitas Sumatra Utara.
- Muriawijaya, Novenna Citasari. 2016. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Permatasari, Icha Septiana Nur dan Kafrawi, Fatkur Rohman. 2019. Latihan *Sparring Partner* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri pada Tim Penck Silat. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol. 7(2) : hal 291-298.
- Saepudin, Bubun. 2014. Pengaruh Latihan Simulasi Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Motivasi Berprestasi Atlet Bolabasket dalam Menghadapi Pertandingan. *Skripsi*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Syahid, Imam Nur dan Wismanadi, Himawan. 2019. Latihan *Sparring Partner* Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.5(2) : hal. 1-4.
- Umam, Nizar Khoirul. 2013. Survei Motivasi Atlet dan Sarana Prasarana Bulutangkis di Kabupaten Demak Tahun 2012. *Skripsi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.