



THE EFFECT OF INTRINSIC MOTIVATION ON THE PERFORMANCE OF TAEKWONDO ATHLETES DURING EXERCISE LITERATURE REVIEW

Michael Johannes Hadiwijaya Louk ¹⁾, Al Ihzan Tajuddin ²⁾,
Eduardus Mario De Yesus ³⁾

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
^{1,2,3} Universitas Nusa Cendana

Email: ¹michaellouk@staf.undana.ac.id, ²Ihzanmahor@gmail.com,
³eduardusmario01@gmail.com

ABSTRACT

Taekwondo is a type of martial arts sport that is often competed at national or international events. The purpose of this study was "to determine the effect of intrinsic motivation on the performance of taekwondo athletes during training". The type of research used is Literature Review, this research is a systematic, explicit and reproducible method for identifying, evaluating and synthesizing research works and ideas that have been produced by researchers and practically. Based on the results of a review that has been carried out using the Review Journal method, "The Effect of Intrinsic Motivation on the Performance of Taekwondo Athletes During Exercise", the conclusion of this study is that intrinsic motivation has a positive influence on the performance of taekwondo athletes during training, the greater the motivation possessed by athletes, of course. will get better at practice.

Keywords: Motivation, Athlete Performance, Taekwondo, Exercise.

PENGARUH MOTIVASI INTRINSIK TERHADAP PERFORMA ATLET TAEKWONDO PADA SAAT LATIHAN REVIEW LITERATUERE

ABSTRAK

Olahraga Taekwondo merupakan jenis olahraga seni beladiri yang sering dipertandingkan di event-event nasional ataupun internasional. Tujuan penelitian ini adalah "Untuk mengetahui pengaruh motivasi intrinsik terhadap performa atlet taekwondo saat latihan". Jenis penelitian yang digunakan adalah Review Literatur, penelitian ini adalah sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduktibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktis. Berdasarkan hasil review yang telah dilakukan dengan menggunakan metode Review Journal, "Pengaruh Motivasi Intrinsik terhadap Performa Atlet Taekwondo Pada saat Latihan", maka kesimpulan dari penelitian ini adalah motivasi intrinsik memiliki pengaruh positif terhadap performa atlet taekwondo pada saat latihan semakin besar motivasi yang dimiliki atlet tentunya akan semakin baik pula pada latihan.

Kata Kunci: Motivasi, Performa Atlet, Taekwondo, Latihan.

© 2021 Universitas Nusa Cendana

Info Artikel

Dikirim : 20 Juli 2021

Diterima : 01 Agustus 2021

Dipublikasikan : 10 September 2021

E-ISSN 2723-7923

PENDAHULUAN

Olahraga taekwondo merupakan jenis olahraga seni beladiri yang sering dipertandingkan di event-event nasional maupun internasional. Selain itu taekwondo juga merupakan olahraga yang sangat terkenal serta banyak diminati oleh masyarakat. Taekwondo merupakan cabang olahraga yang potensial untuk dapat meraih prestasi. Oleh karena itu perlu adanya upaya untuk mencapai prestasi itu sendiri. Prestasi merupakan hal yang harus dicapai. Dilihat dari istilah atau sintaks yang benar seperti yang diindikasikan oleh KBBI, dapat diartikan bahwa prestasi merupakan perolehan atas usaha. Hasil yang harus dicapai ini tidak dalam artian fragmentaris, menjadi tujuan. Alasannya, mutu prestasi tergantung sepenuhnya pada kualitas performa. Performa merupakan hal yang harus diperhatikan secara optimal agar mencapai prestasi yang diharapkan. Performa merupakan bagian yang sangat penting bagi atlet taekwondo, performa bisa dikatakan sebagai indikator pencapaian prestasi atau indeks untuk mencapai prestasi memiliki kaitannya performa atlet.

Banyak penelitian mengenai performa atlet yang terus berlanjut hingga sekarang dengan berbagai variabel independen yang telah mempengaruhinya. Hal ini dikarenakan performa merupakan faktor terpenting untuk mencapai keberhasilan pada atlet untuk mengapai prestasi. Tantangan utama yang akan dihadapi atlet adalah bagaimana mempersiapkan diri baik secara fisik dan mental untuk menghadapi kompetisi yaitu melalui latihan. Berdasarkan pengalaman peneliti sebagai taekwondo-in Dojang Liliba Kupang, banyak menemukan kasus di lapangan terkait penurunan performa. Pada saat latihan atlet sering kali mengalami ketidakstabilan dalam latihan hal ini merupakan masalah yang serius yang harus dihadapi, masalah yang dihadapi atlet ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi performa itu sendiri. Performa pada atlet taekwondo merupakan salah satu indikator penting untuk pencapaian prestasi. Seorang atlet tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal jika performanya kurang baik. Hal ini dapat berpengaruh pada hasil yang diharapkan. Agar performa pada atlet tetap terjaga dan berjalan sesuai tujuan yang diharapkan maka atlet harus terus didorong atau dimotivasi sehingga dalam diri atlet sudah tertanam semangat yang membara untuk

mengapai prestasi. sebagai pengerak untuk mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapainya, dan besarnya motivasi yang dimiliki atlet dapat memberikan pengaruh terhadap performa agar pada saat latihan hasilnya pun dapat optimal. Penelitian ini dilatarbelakangi pentingnya motivasi atlet terhadap performa pada saat latihan, motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku dan sebagai pengerak untuk mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapainya, dan besarnya motivasi yang dimiliki atlet dapat memberikan pengaruh terhadap performa agar pada saat latihan hasilnya pun dapat optimal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Review Journal/Review Article merupakan metode sebuah metode yang sistematis, eksplisit dan reproduisibel untuk melakukan identifikasi, evaluasi dan sintesis terhadap karya-karya hasil penelitian dan hasil pemikiran yang sudah dihasilkan oleh para peneliti dan praktis. Pada metode ini menjelaskan cara untuk mereview jurnal dengan tahap tahap yang sistematis seperti; Strategi yang digunakan dalam melakukan pencarian artikel adalah menggunakan data base review jurnal yang juga didalamnya terdapat google scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel adalah : Motivasi, Performa Atlet, Taekwondo, Latihan. Dalam articele review ini sumber yang diperoleh dari data skunder yang juga didapat dari bebrapa artikel yang sudah ditulis sebelumnya. Sebagai contoh penulis membatasi terbit waktu artikel dimulai dari 2010 sampai 2020. Artikel yang dimaksud adalah artikel terbitan 10 tahun terakhir. Adapun tahapan dalam Review ; Tahap Seleksi Artikel, Tahap identifikasi, Tahap kelayakan dan Tahap Inklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Review Literature dengan melewati tahap-tahap yang telah ada baik itu tahap identifikasi yang dicari pada google scholar menggunakan kata kunci dan membaca Abstrak article dan mendapat 32 articele. Kemudian diseleksi yang dimana 32 jural yang telah diidentifikasi disaring kembali atau diseleksi dengan membuat kriteria-kriteria yang cocok dengan metode yang di inginkan, mendapat 19 article. Masuk pada tahap kelayakan yang dimana Setelah membaca dan

memahami isi keseluruhan artikel, maka artikel-artikel diatas dinyatakan layak ditinjau dari pendahuluan, metode, hasil pembahasan dan kesimpulan dari isi artikel. Pada tahap terakhir ini adalah tahap Inklusi yang dimana uji coba kelayakan dengan membaca isi artikel dari awal sampai akhir maka artikel-artikel yang memenuhi kriteria kesamaan melalui judul, metode, populasi dan kesimpulan pada artikel tersebut maka tersaringlah semua artikel yang diriview antara lain: Hubungan Motivasi Agresifitas, Mental terhadap prestasi olahraga beladiri Taekwondo pada atlet kyoreugi. Tingkat motivasi latihan UKM taekwondo satria teknokrat selama pandemi covid 2019. Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto. Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet cabang olahraga taekwondo dalam berprestasi. Hubungan Fasilitas Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar taekwondo. Berdasarkan judul penelitian yang peneliti kemukakan yaitu “Pengaruh Motivasi Intrinsik Terhadap Performa Atlet Taekwondo Pada Saat Latihan (Review Literatuer)” maka kata kunci dalam pencarian jurnal yang peneliti gunakan yaitu; Motivasi, Performa Atlet, Taekwondo dan Latihan . Setelah melakukan searcng pada google Scholar peneliti menemukan 32 jurnal. 32 jurnal tersebut peneliti saring berdasarkan persyaratan-persyaratan yang telah dikemukakan dalam metode penulisan review jurnal, dalam proses penyaringan yakni identifikasi, seleksi, uji kelayakan dan yang terakhir adalah tahap inklusi. Setelah melewati berbagai tahap tersebut tersaring 5 jurnal yang sesuai dengan persyaratan dalam metode ini. Tujuan dari penelitian yang peneliti kemukakan yaitu Untuk mengetahui pengaruh motivasi intrinsik terhadap performa atlet taekwondo saat latihan. Dari 5 jurnal yang telah lolos seleksi dari semua jurnal tersebut berkaitan erat dengan tujuan pelitian yang peneliti kemukakan. Jurnal-jurnal tersebut merupakan penelitian eksperimen dan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh motivasi intrinsik terhadap performa atlet taekwondo pada saat latihan”. berikut penjelasan hasil 5 jurnal tersebut. Penulis Al peryadi, tahun 2017 sependapat dengan Reviewer dengan judul Hubungan motivasi, Agresivitas, mental terhadap prestasi olahraga beladiri taekwondo pada atlet kyoreugi yaitu memiliki motivasi yang besar dalam hal ini motivasi intrinsik

sangatlah penting bagi atlet dalam meraih prestasi. Penulis Damar Pamungkas & Imam Mafhud tahun 2020. Sependapat dengan Reviewer dengan judul penelitian Tingkat motivasi latihan UKM taekwondo satria teknokrat selama pandemi Covid 19. Dengan tujuan bahwa pada masa pandemic covid 19 atlet harus memiliki tingkat motivasi yang besar sehingga dapat berpengaruh pada atlet saat latihan. Penulis Agviananda Condroning Manah & Miftakhul Jannah sependapat dengan Reviewer dengan judul Hubungan AntaraaRegulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri PadaaAtlet Taekwondo DiMojokerto, dengan tujuan bahwa untuk meningkatkan kemampuan atlet secara baik dan menghasilkan prestasi yang diharapkan sangat dibutuhkan yang namanya kepercayaan diri yang besar dalam hal ini motivasi intrinsik. Penulis Galuh Fitriana Sakti, Dkk tahun 2015, sependapat dengan Reviewer dengan judul penelitian Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Dalam Berprestasi yaitu dalam meningkatkan prestasi pada atlet taekwondo sangatlah dibutuhkan kepercayaan diri yang besar serta ditambah dengan dukungan sosial. Dukungan sosial dan Kepercayaan diri merupakan dua aspek yang penting terhadap kualitas atlet semakin besar dukungan sosial yang dibeikan maka semakin besar pula kepercayaan diri yang atlet miliki. Penulis Jonas Solissa, tahun 2017, sependapat juga dengan reviewer dengan judul penelitian adalah Hubungan Fasilitas Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Taekwondo. Dengan ini dapat dikatakan bahwa fasilitas dapat memberikan dukungan terhadap motivasi belajar taekwondo, dimana semakin baik fasilitas maka semakin tinggi pula motivasi yang dimiliki atlet untuk belajar taekwondo. Motivasi belajar juga memiliki pengaruh yang besar terhadap mutu prestasi, jika mahasiswa termotivasi baik dari dalam diri ataupun dari luar ini juga dapat memberikan efek positif terhadap peningkatan belajar mata kuliah taekwondo.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil review yang telah dilakukan dengan menggunakan metode Review Journal, “Pengaruh Motivasi Intrinsik terhadap Performa Atlet Taekwondo Pada saat Latihan”, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah motivasi intrinsik

memiliki pengaruh positif terhadap performa atlet taekwondo pada saat latihan. Jika atlet memiliki Motivasi intrinsik yang baik dapat meningkatkan performa pada saat latihan. Performa memiliki pengaruh yang positif terhadap atlet pada saat latihan. Jika memiliki tingkat performa yang baik pada saat latihan maka otomatis atlet dapat dengan mudah meningkatkan kemampuannya. Memiliki motivasi intrinsik yang besar dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap performa, motivasi intrinsik merupakan motivasi yang besar pengaruhnya pada diri atlet, apabila seorang atlet memiliki motivasi yang berasal dari dalam diri atau yang disebut dengan motivasi intrinsik, motivasi tersebut akan terus bertahan dalam jangka panjang. Motivasi yang paling kuat adalah motivasi intrinsik karena tertanam pada atlet itu sendiri. melalui motivasi intrinsik atlet sadar akan tanggung jawab yang diimbangi serta dapat terdorong untuk semangat menyelesaikan dengan baik pekerjaannya. Maka dengan demikian dapat memberikan pengaruh yang signifikan meningkatkan performa atlet taekwondo pada saat latihan. Hal ini juga ditunjukkan dari data hasil pembahasan Review Journal yang dilakukan reviewer, dimana dalam melakukan Review Journal ada lima (5) jurnal sebagai bukti kuat yang dilakukan dalam Review oleh Reviewer. Saran dari reviewer yang berkaitan dengan penelitian ini berdasarkan pengalaman reviewer selama melakukan review journal yaitu Pengaruh Motivasi Intrinsik Terhadap Atlet Taekwondo Pada saat Latihan ini agar menjadi bahan acuan dan dijadikan inspirasi ataupun memberikan masukan supaya pihak pemerintah, masyarakat, organisasi beladiri taekwondo (dojang) dan pelatih, dalam menciptakan dan mengembangkan atlet yang unggul berprestasi serta berkualitas dapat menciptakan kondisi yang dapat memberikan kepuasan latihan, dan harus benar-benar memperhatikan aspek yang dapat mempengaruhinya.

DAFTAR RUJUKAN

Agviananda Condroning Manah, M. J. (2020). Character: Jurnal Penelitian Psikologi Volume 07 Nomor 04. (2020). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto*, 29-30.

Alim, A. (2017). Ilmu Keolaragahan Vol. 22, No. 4 2017. *Peran Motivasi Dalam Mengukur Prestasi*, 7.

Damar Pamukas, I. M. (2020). Journal Of Physical Education. Vol 1, No (2) Desember 2020. *Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019*, 28.

Dinda Meirisa, F. F. (2020). Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (02) (3) (2020). *Survei Motivasi Dan Kepercayaan Diri Dalam Olahraga Taekwondo Pada Siswa Perempuan Sekolah Menengah Atas*, 34-35.

Fakarin Harza Maulana, Y. M. (2015). *Motivasi Instrinsik Ekstinsik Terhadap Kualitas Individu*. Vol 3: No 5, 3.

Farradinna, S. (2012). Psikologikavolume 17 Nomor 2 Tahun 2012. *Motivasi Berprestasi Atlet Muda Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Nasional tahun 2012 Ditinjau Dari Kepercayaan Diri*, 37-38.

Fuji Rahayu Wilujeng^{1*}, Y. T. (2019). Lhokseumawe 14-15 Oktober 2019. *Dampak Faktor Motivasi Terhadap Performa Kerja Layanan Publik*, 37.

Galuh Fitriana Sakti, Y. A. (2015). Psikologi Volume 13 Nomor 1, Juni 2015. *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Dalam Berprestasi Tangerang*, 21-23.

Gatot Jariono¹, N. P. (2020). Pengabdian Masyarakat, 16 (2), 2020. *Analisis Kondisi Fisik Menggunakan Softwarekinovea Pada Atlet Taekwondo Dojang Mahameru Surakarta*, 31.

Haryanti, T. (2017). Research And Development Journal Of Education Vol. 4 No. 1 Oktober 2017. *Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Kinerja Guru Di Smk Tunas Pemuda*, 28-29.

Khalinda Nawa Aprlia, A. K. (2018). *Analisa Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Pplop Jawa Tengah*. Jurnal Power Of Sport, 55-63.

Lohana Juariyah, S. S. (2017). Ekonomi Bisnis Vol. 22, No. 2, Oktober 2017. *Dampak Motivasi Determination Theory*,

Mochammad Khunaifi, M. J. (2020). Penelitian Psikologi Vol 7, No 1, 2020. *Pengaruh Pelatihan Positive Self-Talk Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Taekwondo*, 33.

Muskanan, K. (2015). Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik Vol 19 No 2 November 2015. *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur*, 8.

Nur Rochimah Suryadi. (2018). Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Volume 01, Nomor 01, Oktober 2018. *Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Belajar Mandiri Mahasiswa*, 36.

Periyadi, A. (2016). Prosiding Ilmu Keolaragahan Pgri, Vol. 5 No 2, Desember 2016. *Hubungan Motivasi, Agresivitas, Dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga*, 27-28.

Rochimah, N. (2018). Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Volume 01, Nomor 01, Oktober 2018. *Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Belajar Mandiri Siswa*, 12-13.

Sembiring, P. (2018). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Vol 3 No 2 Tahun 2018. *Pengaruh Kepribadian Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pelatih Taekwondo Di Kabanjahe*, 38-39.

Solissa, J. (2017). Menssanavol. 2, No. 2, Mei 2017. *Ubunganfasilitas Dan Motivasi Belajar terhadap prestasi belajartaewondo*, 39. Sunanto Agga Loveyama, A. W. (2020). *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 08. No. 04, Edisi Desember 2020., Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Kabupaten Lumajang Dalam Mengikuti Kejuaraan Provinsi*, 34-35.

Syahrial, M. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Tangerang Selatan: Redaksi.

Widjajakusuma, M. K. (2018). *Be The Best ...Not "Be Asa"*. Depok: Prestasi.

Wilga Secsio Ratsja Putri, R. N. (2016). *FKM Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 3, No 1 2016. Pengaruh Sosial Media Terhadap Prilaku Remaja*, 12.

Yusuf, A. E. (2013). *Dampak Motivasi Terhadap Peningkatan Kerja Individu. Humaniora Vol.5 No.1 April 2014: 494-500*, 6.

Zawawi, M. A. (2018). Volume 4 nomor 1 tahun 2018. *Hubungan Antara Persepsi Atlet Wushu Sanda Senior Pada Program Latihan Dengan Motivasi Berprestasi Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov)*, 31.