

Analisis Motivasi dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo PELATDA PON Aceh

¹⁾ Lidiya Putri, ²⁾ Jalaluddin, ³⁾ Aldiansyah Akbar
^{1,2,3)} Program Studi PENJASKESREK FKIP Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

Article Info	ABSTRAK
Article history: Received: 21 Juli 2023 Revised: 2 Agustus 2023 Accepted: 30 Desember 2023 Keywords: Motivasi; Kempo; Kepercayaan Diri; Shorinji Corresponding Author: luckysandika574@gmail.com	Shorinji Kempo adalah salah satu dari seni bela diri yang berasal dari Jepang. Di Indonesia biasa disebut dengan Kempo saja. Shorinji Kempo diciptakan oleh Doshin So pada tahun 1947 sebagai sistem pelatihan dan pengembangan diri. Motivasi dan Kepercayaan diri intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam individu untuk melakukan sesuatu karena individu tersebut menikmatinya dan tidak memerlukan rangsangan dari luar untuk melakukannya. Tujuan Penelitian Untuk mengetahui sejauh mana Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh. Penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif, Penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan”. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Shorinji Kempo PELATDA PON Aceh yang berjumlah 12 orang. dan peneliti mengambil 100% sampel dari keseluruhan jumlah populasi dengan menggunakan Teknik pengumpulan data kuesioner (angket). Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode digunakan untuk memperoleh data mengenai kepercayaan diri adalah angket. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawab. Untuk menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, maka semua data yang diperoleh dianalisis dengan statistik diskriptif, Untuk menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini.
How to Cite: Putri, L., Jalaluddin, & Aldiansyah Akbar. (2024). Analisis Motivasi dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo PELATDA PON Aceh. <i>Jurnal Seramoe Education</i>, 1(1), 105–126. https://doi.org/10.32672/jse.v1i1.1158	

1. INTRODUCTION

Olahraga pada hakekatnya merupakan kegiatan fisik dan psikis yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam. Jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana untuk membentuk kepribadian (Dinata, 2008:52), Salah satunya ialah olahraga seni beladiri. Seni bela diri merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bertahan diri dari ancaman, bertujuan untuk melindungi diri sendiri dari segala bahaya yang datang (Rahmawati, 2020,). Tidak sedikit seni bela diri di

Indonesia yang terkenal, mulai dari Pencak Silat yang berasal dari Indonesia sendiri, hingga Karate yang berasal dari negeri Sakura, yaitu Jepang. Namun, tidak semua bela diri diketahui oleh masyarakat, ada beberapa bela diri yang keunikannya tidak terekspos di Indonesia maupun dunia, salah satunya adalah Shorinji Kempo.

Shorinji Kempo adalah salah satu dari seni bela diri yang berasal dari Jepang. Di Indonesia biasa disebut dengan Kempo saja. Shorinji Kempo diciptakan oleh Doshin So pada tahun 1947 sebagai sistem pelatihan dan pengembangan diri. Kata Shorinji Kempo sendiri bermakna jalan hidup. Pada dasarnya seseorang melakukan aktivitas atau kegiatan olahraga selalu didasari dengan minat dan motivasi. Semakin besar minat dan motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas, maka semakin besar pula orang tersebut mencapai keberhasilan dan kesuksesan. Sebaliknya makin kecil motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas, maka semakin kecil pula kemungkinan untuk meraih keberhasilan dan kesuksesan. Untuk itu seorang atlet beladiri harus bisa menciptakan rasa ketertarikan untuk menunjang keberhasilan prestasi dengan pemberian motivasi di dalam diri saat dalam pertandingan.

Menang dan kalah dalam kejuaraan biasanya menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan keterampilan olahraganya. Padahal untuk memenangkan pertandingan, yang penting adalah tampil dengan baik. Banyak studi yang menunjukkan bagaimana pentingnya peranan factor psikologis dalam meningkatkan performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan. Fungsi faktor psikologis adalah sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. Faktor psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti: adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi, atau yang menghambat, seperti: kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi dan tidak percaya diri.

Secara umum berpandangan bahwa atlet yang memiliki ketrampilan yang baik pada umumnya memiliki skor rendah dalam derajat kecemasan, ketegangan, depresi, marah, dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, intelligensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi dan kecenderungan ekstroversi (Satiadarma, 2000:40). Slameto (2003:57) "Motivasi adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa

kegiatan yang diminati seseorang, di perhatikan terus-menerus yang disertai dengan rasa senang.

Menurut Tidjan (1976 :71) adalah gejala psikologis yang menunjukkan pemusatan perhatian terhadap suatu obyek sebab ada perasaan senang. Motivasi adalah sebagai dorongan mental yang menggerakkan perilaku manusia atas dasar kebutuhan. Dalam motivasi, terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan.

Motivasi dan kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap Atlit ketika melakukan aktivitas dalam rangka mencapai tujuan pertandingan. Menurut Maksun (2007:29), Kepercayaan diri dan motivasi adalah sumber penggerak tingkah laku, dan dianggap sebagai reaksi yang relatif setabil karena itu motivasi dipengaruhi oleh faktor pribadi. (Handoko, 1992:43) juga menyatakan kepercayaan diri dan motivasi adalah penggerak tingkah laku manusia. kepercayaan diri dan motivasi terbagi 2 macam yaitu intrinsik dan ekstrinsik.

Motivasi dan Kepercayaan diri intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam individu untuk melakukan sesuatu karena individu tersebut menikmatinya dan tidak memerlukan rangsangan dari luar untuk melakukannya. Macam-macam minat intrinsik terdiri dari aspek perasaan, aspek minat, aspek pengetahuan, aspek keterampilan, aspek kepuasan. Minat ekstrinsik adalah dorongan atau motif yang berasal dari luar individu untuk melakukan sesuatu, karena adanya rangsangan dari luar atau tujuan yang ingin dicapai. Macam kepercayaan diri dan motivasi ekstrinsik terdiri dari aspek penghargaan, aspek kompetisi, aspek hadiah, aspek pujian, aspek hukuman, dan aspek lingkungan. Sedangkan menurut Santrock (2003) faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Konsep diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu memiliki rasa percaya diri.

Berkenaan dengan aktifitas pengembangan latihan atlet shorinji kempo PELATDA PON Aceh, maka Aktifitas yang dikuasai belumlah optimal. Kurang optimalnya Besar disebabkan oleh beberapa kondisi, diantaranya adalah kurangnya Kepercayaan diri dan motivasi atlit terhadap sarana prasarana yang disediakan masih kurang serta keterbatasan waktu latihan yang singkat dilakukan secara formal sehingga

sangat menghambat tercapainya pembinaan dalam kegiatan pengembangan diri secara maksimal untuk perkembangan atlet.

Oleh karena itu pemerintah memiliki program untuk meningkatkan kemampuan melalui kegiatan pengembangan diri khususnya untuk cabang olahraga shorinji kempo. Dengan adanya kegiatan tersebut maka atlet dapat menyalurkan, memaksimalkan dan mengembangkan kemampuan beserta bakatnya yang terpendam di dalam dirinya masing-masing. Selama ini belum diketahui seberapa besar kepercayaan diri dan motivasi atlet terhadap kegiatan PELATDA PON Aceh. Diharapkan dengan adanya kepercayaan diri dan motivasi melalui kegiatan PELATDA PON Aceh dapat menambah keterampilan atlet dalam aktifitas cabang olahraga bela diri. Penulis berminat mengadakan penelitian analisis melalui kuesioner untuk mengetahui hal tersebut. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Analisis Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh.

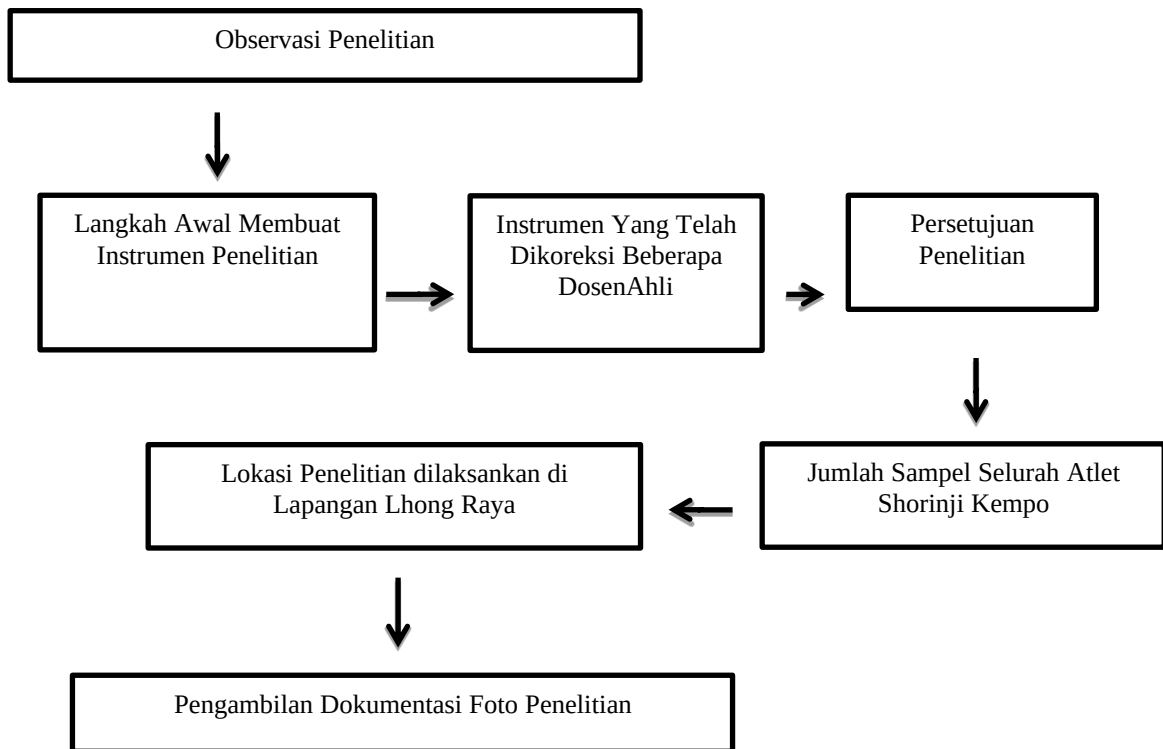
2. METODE PENELITIAN

Dalam melakukan suatu penelitian, pemilihan metode yang tepat sangat berguna, karena dengan menggunakan metode yang tepat akan membantu peneliti untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Metode adalah suatu cara atau jalan yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan, menggambarkan dan menyimpulkan data untuk memecahkan suatu permasalahan sesuai dengan prosedur penelitian.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif, yaitu memecahkan suatu masalah dengan cara pencarian data-data mengenai masalah yang diteliti. Menurut Arikunto (2010:3) metode penelitian deskriptif adalah “Penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan”.

Rancangan penelitian merupakan hal yang penting di dalam sebuah penelitian, karena rancangan penelitian berfungsi untuk mempermudah langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Rancangan penelitian yang dibuat sesuai dengan variable-variabel yang terkandung

dalam penelitian. Definisi variabel menurut Arikunto (2010:161) adalah “Objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”.



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Subjek adalah sekumpulan individu yang memiliki sifat yang umum, populasi digunakan untuk mengambil data untuk memecahkan masalah dalam penelitian. Menurut Arikunto (2010:173) Subjek adalah “Keseluruhan subjek dalam penelitian”. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Shorinji Kempo PELATDA PON Aceh yang berjumlah 12 orang. Sedangkan sampel adalah sebagian wakil dari Subjek yang sedang diteliti. Menurut Arikunto (2010:174) Objek sampel adalah “Sebagian atau wakil dari populasi yang sedang diteliti. Teknik sampling yang digunakan yaitu dengan menggunakan total sampling, menurut Arikunto (2012:124) “Total sampling yaitu mengambil Objek secara keseluruhan yang mana setiap Subjek berhak menjadi Objek penelitian”.

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner (angket). Menurut Sugiyono

(2010:199) “Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawab”.

Pada sebuah penelitian diperlukan sebuah alat ukur yang biasanya dinamakan instrument penelitian. Jadi pengertian instrumen menurut Sugiyono (2010:148) adalah “Suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati”. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data mengenai kepercayaan diri adalah angket.

Tabel 1.1 Kisi - Kisi Angket Motivasi

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Angket	Jumlah Angket
Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo PELATDA PON Aceh	Dari Dalam	a. Konsep Diri	1,2,3	3
		b. Minat	4,5	2
		c. Pengalaman	6,7	2
		d. Peran lingkungan	8,9,10	3
	Dari Luar	a. Sarana	11,12	2
		b. Pelatih	13,14,15	3
Jumlah				15

Tabel 1.2 Kisi-Kisi Kepercayaan Diri

No	Variabel	Indikator	Nomor Angket	Jumlah Angket
1	Kepercayaan diri latihan atlet shorinji kempo PELATDA PON Aceh	Keyakinan diri terhadap kemampuan dalam menyelesaikan latihan kempo yang diberikan	1,2	2
		Keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi hambatan dalam tingkat kesulitan latihan kempo yang dihadapi	3,4	2
2	Pantang menyerah	Berani mengambil keputusan hingga tercapainya kemenangan dalam pertandingan	5, 6	2
		Memiliki keyakinan yang kuat terhadap potensi diri yang dimiliki dalam menyelesaikan pertandingan	7, 8	2
3	Harapan	Memiliki komitmen untuk menyelesaikan latihan kempo dengan baik	9, 10	2
4	Hubungan sosial	Membandingkan kondisi diri dengan keberhasilan lingkungan sekitar sebagai pedoman dalam mencapai tujuan	11,12,13	3
		Pengalaman hidup sebagai langkah untuk mencapai keberhasilan	14,15	2
Jumlah				15

Kategori Pemberian Skor

Alternati Jawaban	Skor Alternatif Jawaban
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Pengelolaan data adalah usaha konkrit untuk membuat data itu berguna, sebab besarnya jumlah dan fungsinya data yang terkumpul apabila tidak diolah dan disusun dalam suatu urutan secara teratur niscaya data itu tidak berguna sama sekali. Untuk menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, maka semua data yang diperoleh dianalisis dengan statistik diskriptif, Untuk menjawab permasalahan yang timbul dalam penelitian ini, maka semua data yang diperoleh dianalisis dengan rumus kategorisasi jenjang seperti yang diungkapkan oleh Azwar (2007:109), yaitu:

$X < (\mu - 1,0 \sigma)$ = Nilai Analisis Kepercayaan & Motivasi Latihan Rendah
 $(\mu - 1,0 \sigma) < X < (\mu - 0,5 \sigma)$ = Nilai Kepercayaan & Motivasi Latihan Sedang
 $(\mu - 0,5 \sigma) < X$ = Nilai Kepercayaan & Motivasi Latihan Tinggi

Kemudian rata-rata dan persentase tingkat Nilai dengan menggunakan rumus persentase yang dikemukakan Hadi (1986:65) sebagai berikut:

Mencari Nilai Rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata yang dihitung

$\sum X$ = Sigma X = (Jumlah skor X)

N = Jumlah sample penelitian

Mencari Persentase

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang diberikan simbol

f = Frekwensi

n = Jumlah sampel

100% = Bilangan tetap

Kemudian data tersebut di deskripsikan serta ditafsirkan untuk dapat diambil kesimpulan atas pertanyaan penelitian. Dalam memberi penafsiran di mulai dari bilangan terbesar sampai bilangan terkecil dengan kriteria yang dikemukakan oleh Hadi (1992:67).

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang diperoleh dengan cara mengisi angket dengan jawaban beberapa indikator yang di isi oleh responden. Untuk memudahkan pengolahan data, selanjutnya data-data tersebut ditabulasikan kedalam tabel, yang mana akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Penelitian Motivasi

No	Nama Sampel	Umur	Data			
			SS	S	KS	SKS
1	M.AG	23 Tahun	10	3	1	1
2	AS	17 Tahun	9	4	1	1
3	DR	16 Tahun	7	5	2	1
4	MA	16 Tahun	7	5	3	-
5	RF	17 Tahun	6	5	3	1
6	NAS	17 Tahun	10	2	3	-
7	M.PR	20 Tahun	7	4	3	1
8	AFH	21 Tahun	7	5	2	1
9	FH	20 Tahun	7	6	1	1
10	SL	22 Tahun	4	7	3	1
11	LN	28 Tahun	2	11	2	-

12	NA	25 Tahun	10	3	2	-
JUMLAH			86	60	26	8

Instrumen penelitian tentang Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh. dalam mengikuti mengikuti Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh yang digunakan berbentuk angket dengan skala likert. Jumlah item pernyataan sebanyak 30 buah item dengan menggunakan 4 alternatif jawaban (skala), yaitu : (1) sangat setuju dengan skor 4, (2) setuju dengan skor 3, (3) kurang setuju dengan skor 2, dan (4) sangat kurag setuju dengan skor 1.

Tabel 2. Rekapitulasi Data Mentah Hasil Nilai Skala Likert Penelitian pada Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh.

No	Nama Sampel	Umur	Nilai Skala Likert				Total
			SS × 4	S × 3	KS × 2	SKS × 1	Nilai
1	M.AG	23 Tahun	40	9	2	1	52
2	AS	17 Tahun	36	12	2	1	51
3	DR	16 Tahun	28	15	4	1	48
4	MA	16 Tahun	28	15	6		49
5	RF	17 Tahun	24	15	6	1	46
6	NAS	17 Tahun	40	6	6		52
7	M.PR	20 Tahun	28	12	6	1	47
8	AFH	21 Tahun	28	15	4	1	48
9	FH	20 Tahun	28	18	2	1	49
10	SL	22 Tahun	16	21	6	1	44
11	LN	28 Tahun	8	33	4		45
12	NA	25 Tahun	40	9	4		53
JUMLAH			344	180	52	8	584

Selanjutnya, data tentang Analisis Motivasi, tersebut dianalisis dengan menggunakan rumus kategorisasi jenjang (Azwar, 2010:106) dengan tujuan untuk mendapatkan kategori tingkat analisis Motivasi.

Analisis Data

Langkah Penyelesaian:

1. Rentang Maksimum = Skor tertinggi $\times$ jumlah butir pertanyaan
 $= 4 \times 15$
 $= 60$
2. Rentang Minimum = Skor terendah $\times$ jumlah butir pertanyaan
 $= 1 \times 15$
 $= 15$
3. Luas Jarak Sebaran = Rentang maksimum – rentang minimum
 $= 60 - 15$
 $= 45$
4. Satuan Deviasi (σ) $= \frac{45}{3}$
 $= 15$
5. Mean Teoritis (μ) $= \frac{\text{Skor maksimum} + \text{skor minimum}}{2}$
 $= \frac{60+15}{2}$
 $= \frac{75}{2}$
 $= 37$

Menggolongkan subjek atau jawaban kedalam 3 kategorisasi diagnosis tingkat kinerja, maka keenam satuan deviasi standar dibagi kedalam tiga tingkatan Analisis Motivasi yaitu sebagai berikut:

- | | |
|--|----------------------------|
| $X < (\mu - 1,0 \sigma)$ | = Analisis Motivasi Rendah |
| $(\mu - 1,0\sigma) < X < (\mu - 1,0 \sigma)$ | = Analisis Motivasi Sedang |
| $(\mu + 1,0 \sigma) < X$ | = Analisis Motivasi Tinggi |

Langkah selanjutnya, memasukkan nilai μ dan σ kedalam kategorisasi tersebut diatas.

1. Untuk kategori Analisis Motivasi Rendah
 $X < (\mu - 1,0\sigma)$
 $X < (37 - 1,0 \times 15)$
 $X < (37 - 15)$
 $X < 22$ (Skor kurang dari 22 kategori Analisis Motivasi Rendah)
2. Untuk kategori Analisis Motivasi Sedang
3. $(\mu - 1,0\sigma) < X < (\mu + 1,0\sigma)$
 $(37 - 1,0 \times 15) < X < (37 + 1,0 \times 15)$
 $(37 - 15) < X < (37 + 15)$
 $22 < X < 52$ (Skor 22 – 52 kategori Analisis Motivasi Sedang)
4. Untuk kategori Analisis Motivasi Tinggi
 $(\mu + 1,0\sigma) < X$
 $(37 + 1,0 \times 15) < X$
 $(37 + 15) < X$
 $52 < X$ (Skor 52 keatas Analisis Motivasi Tinggi)

.....2252 X
 Rendah Sedang Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data dengan kategori jenjang diatas, maka pada tabel 4.3 berikut dapat dilihat klasifikasi/kategori skor Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh.

Tabel 4.3 Klasifikasi/Kategori Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh

No	Nama Sampel	Usia	Data	Kategori
1	2	3	4	5
1	M.AG	23 Tahun	52	Sedang
2	AS	17 Tahun	51	Sedang
3	DR	16 Tahun	48	Sedang

4	MA	16 Tahun	49	Sedang
5	RF	17 Tahun	46	Sedang
6	NAS	17 Tahun	52	Sedang
7	M.PR	20 Tahun	47	Sedang
8	AFH	21 Tahun	48	Sedang
9	FH	20 Tahun	49	Sedang
10	SL	22 Tahun	44	Sedang
11	LN	28 Tahun	45	Sedang
12	NA	25 Tahun	53	Tinggi
JUMLAH			584	
Rata-rata			48,66	Sedang

2. Menghitung Rata-rata

Berdasarkan data Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh pada tabel 4.3 diatas, langkah selanjutnya adalah menghitung statistik dasar yaitu:

Menghitung rata-rata skor Motivasi Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo :

$$\begin{aligned}
 \bar{X} &= \frac{\sum X}{n} \\
 &= \frac{584}{12} \\
 &= 48,66
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, diperoleh nilai rata-rata Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh sebesar 48,66% berada dalam kategori Sedang.

3. Menghitung Persentase

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi Persentase Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh. dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekwensi

N = Sampel

100% = Bilangan Tetap

Rendah $P = \frac{0}{12} \times 100\% = 0\%$

Sedang $P = \frac{11}{12} \times 100\% = 91,66\%$

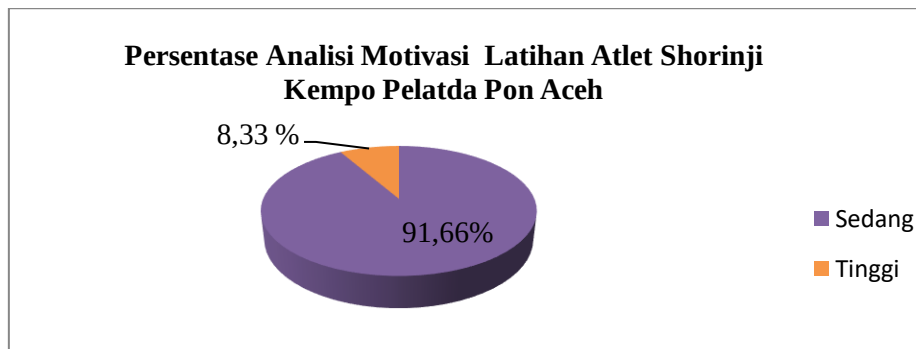
Tinggi $P = \frac{1}{12} \times 100\% = 8,33\%$

Dari perhitungan diatas maka dapat diambil Motivasi Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh. Masing-masing diantaranya: (1) Sebanyak 1 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 8,33%, (2) Sebanyak 11 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 91,66%.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Perhitungan Persentase Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh.

<i>Kategori</i>	<i>Frekwensi</i>	<i>Persentase</i>
Rendah	0	0 %
Sedang	11	91,66 %
Tinggi	1	8,33 %
<i>Total Persentase Akurasi</i>		100 %

Hasil rekapitulasi pada tabel 4 di atas, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Prentase Tingkat Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh

Data penelitian yang diperoleh dengan cara mengisi angket dengan jawaban beberapa indikator yang diisi oleh responden. Untuk memudahkan pengolahan data, selanjutnya data-data tersebut ditabulasikan kedalam tabel, yang mana akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 5. Data Mentah Hasil Penelitian Analisis Kepercayaan Diri

No	Nama Sampel	Umur	Data			
			SS	S	KS	SKS
1	M.AG	23 Tahun	6	2	3	4
2	AS	17 Tahun	7	2	1	5
3	DR	16 Tahun	3	5	4	3
4	MA	16 Tahun	6	4	2	2
5	RF	17 Tahun	4	7	3	1
6	NAS	17 Tahun	4	5	2	4
7	M.PR	20 Tahun	4	3	7	1
8	AFH	21 Tahun	6	2	3	4
9	FH	20 Tahun	6	2	3	4
10	SL	22 Tahun	5	4	4	2
11	LN	28 Tahun	-	8	7	-
12	NA	25 Tahun	7	2	6	-
JUMLAH			58	46	45	30

Instrumen penelitian tentang Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh. dalam mengikuti mengikuti Analisis tentang Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh yang digunakan berbentuk angket dengan skala likert. Jumlah item pernyataan sebanyak 30 buah item dengan menggunakan 4 alternatif jawaban (skala), yaitu : (1) sangat setuju dengan skor 4, (2) setuju dengan skor 3, (3) kurang setuju dengan skor 2, dan (4) sangat kurang setuju dengan skor 1.

Tabel 6 Rekapitulasi Data Mentah Hasil Nilai Skala Likert Penelitian Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh.

No	Nama Sampel	Umur	Nilai Skala Likert				Total
			SS × 4	S × 3	KS × 2	SKS × 1	Nilai
1	M.AG	23 Tahun	24	6	6	4	40
2	AS	17 Tahun	28	6	2	5	41
3	DR	16 Tahun	12	15	8	3	38
4	MA	16 Tahun	24	12	4	2	42
5	RF	17 Tahun	16	21	6	1	44
6	NAS	17 Tahun	16	15	4	4	39
7	M.PR	20 Tahun	16	9	14	1	40
8	AFH	21 Tahun	24	6	6	4	40
9	FH	20 Tahun	24	6	6	4	40
10	SL	22 Tahun	20	12	8	2	42
11	LN	28 Tahun		24	14		38
12	NA	25 Tahun	28	6	12		46
JUMLAH			232	132	78	30	490

Selanjutnya, data tentang persepsi, tersebut dianalisis dengan menggunakan rumus kategorisasi jenjang (Azwar, 2010:106) dengan tujuan untuk mendapatkan kategori tingkat persepsi.

1. Analisis Data

Langkah Penyelesaian:

1. Rentang Maksimum = Skor tertinggi × jumlah butir pertanyaan
 $= 4 \times 15$
 $= 60$
2. Rentang Minimum = Skor terendah × jumlah butir pertanyaan
 $= 1 \times 15$
 $= 15$

3. Luas Jarak Sebaran = Rentang maksimum – rentang minimum
 $= 60 - 15$
 $= 45$
4. Satuan Deviasi (σ) $= \frac{45}{3}$
 $= 15$
5. Mean Teoritis (μ) $= \frac{\text{Skor maksimum} + \text{skor minimum}}{2}$
 $= \frac{60+15}{2}$
 $= \frac{75}{2}$
 $= 37$

Menggolongkan subjek atau jawaban kedalam 3 kategorisasi diagnosis tingkat kinerja, maka keenam satuan deviasi standar dibagi kedalam tiga tingkatan Analisis Kepercayaan Diri yaitu sebagai berikut:

- $$X < (\mu - 1,0 \sigma) \quad = \text{Analisis Kepercayaan Diri Rendah}$$
- $$(\mu - 1,0\sigma) < X < (\mu - 1,0 \sigma) \quad = \text{Analisis Kepercayaan Diri Sedang}$$
- $$(\mu + 1,0 \sigma) < X \quad = \text{Analisis Kepercayaan Diri Tinggi}$$

Langkah selanjutnya, memasukkan nilai μ dan σ kedalam kategorisasi tersebut di atas.

6. Untuk kategori Analisis Kepercayaan Diri
 $X < (\mu - 1,0\sigma)$
 $X < (37 - 1,0 \times 15)$
 $X < (37 - 15)$
 $X < 20$ (Skor kurang dari 20 kategori Analisis Kepercayaan Diri)
7. Untuk kategori Analisis Analisis Kepercayaan Diri Sedang
8. $(\mu - 1,0\sigma) < X < (\mu - 1,0\sigma)$
 $(37 - 1,0 \times 15) < X < (37 - 1,0 \times 15)$
 $(37 - 15) < X < (37 - 15)$
 $23 < X < 53$ (Skor 22 – 55 kategori Analisis Kepercayaan Diri)
9. Untuk kategori Analisis Kepercayaan Diri
 $(\mu + 1,0\sigma) < X$
 $(37 + 1,0 \times 15) < X$
 $(37 + 15) < X$

$52 < X$ (Skor 50 keatas Analisis Kepercayaan Diri)

.....2052 X

Rendah

Sedang

Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data dengan kategori jenjang diatas, maka pada tabel 4.3 berikut dapat dilihat klasifikasi/kategori skor Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh.

Tabel 7 Klasifikasi/Kategori Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh

No	Nama Sampel	Usia	Data	Kategori
1	M.AG	23 Tahun	40	Sedang
2	AS	17 Tahun	41	Sedang
3	DR	16 Tahun	38	Sedang
4	MA	16 Tahun	42	Sedang
5	RF	17 Tahun	44	Sedang
6	NAS	17 Tahun	39	Sedang
7	M.PR	20 Tahun	40	Sedang
8	AFH	21 Tahun	40	Sedang
9	FH	20 Tahun	40	Sedang
10	SL	22 Tahun	42	Sedang
11	LN	28 Tahun	38	Sedang
12	NA	25 Tahun	46	Sedang
JUMLAH			490	
Rata-rata			40,83	Sedang

2. Menghitung Rata-rata

Berdasarkan data Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh pada tabel 4.3 diatas, langkah selanjutnya adalah menghitung statistik dasar yaitu: Menghitung rata-rata skor Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo :

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{584}{12} \\ &= 40,83\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, diperoleh nilai rata-rata Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh sebesar 40,83% berada dalam kategori Sedang.

3. Menghitung Persentase

Langkah selanjutnya adalah menghitung klasifikasi Persentase Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh. dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekwensi

N = Sampel

100% = Bilangan Tetap

$$\text{Rendah} \quad P = \frac{0}{12} \times 100\% = 0 \%$$

$$\text{Sedang} \quad P = \frac{12}{12} \times 100\% = 100 \%$$

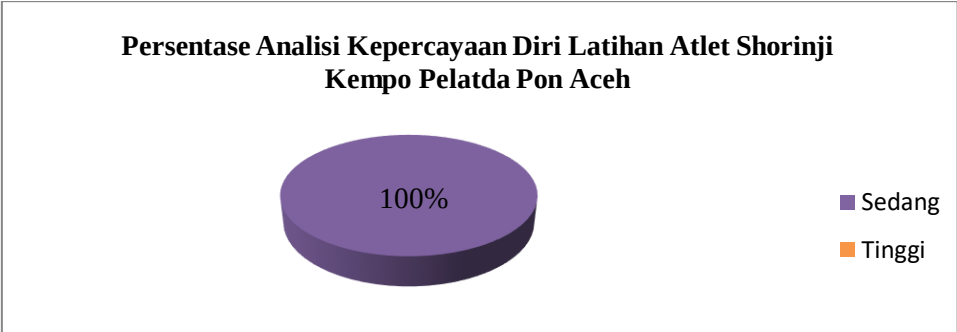
$$\text{Tinggi} \quad P = \frac{0}{12} \times 100\% = 0 \%$$

Dari perhitungan diatas maka dapat diambil Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh. Masing-masing diantaranya: (1) Sebanyak 0 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 0 %, (2) Sebanyak 12 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 100%.

Tabel 8 Rekapitulasi Hasil Perhitungan Persentase Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh.

<i>Kategori</i>	<i>Frekwensi</i>	<i>Persentase</i>
Rendah	0	0 %
Sedang	100	100 %
Tinggi	0	0 %
<i>Total Persentase Akurasi</i>		<i>100 %</i>

Hasil rekapitulasi pada tabel 8 diatas, bila dibuat dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1 Diagram Prentase Tingkat Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes Analisis Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh. dalam mengikuti kegiatan proses penelitian, yang dilakukan dengan cara mengisi angket oleh responden telah diperoleh hasil sebagaimana terlihat dalam jawaban pertanyaan penelitian. Ternyata setelah diadakan penelitian membuktikan bahwa Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh. dengan rata-rata sebesar 48,66 berada pada kategori sedang dengan rincian sebagai berikut : (1) Sebanyak 1 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 8,33%, (2) Sebanyak 11 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 91,66%. Kemudian Kepercayaan Diri Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh. dengan rata-rata sebesar 40,83 berada pada kategori sedang dengan rincian sebagai berikut : (1) Sebanyak 0 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 0%, (2) Sebanyak 12 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 100%. Dengan demikian Baik pola analisis

Motivasi dan Kepercayaan Diri tersebut perlu sangat di perhatikan oleh pihak Pelatda PON Aceh.

Dalam proses pembinaan olahraga, Satiadarma (2011:18) membedakan pengertian motivasi secara umum dengan motivasi lainnya. Motivasi secara umum diartikan sebagai kegiatan melibatkan diri dalam suatu aktivitas tertentu untuk memperoleh hasil atau mencapai sasaran tertentu (Morgan, King, Weisz & Schopler, 2018). Sedangkan motivasi lainnya dapat berupa motivasi berprestasi, motivasi untuk menguasai orang lain, motivasi untuk bertindak secara kompeten, dan motivasi untuk beraktualisasi diri. Jenis-jenis motivasi tersebut perlu dibedakan supaya para pelatih atau pembina olahraga dapat mempertimbangkan jenis motivasi yang tepat untuk dikembangkan kepada para atlet. Dengan demikian, motivasi yang dikembangkan menjadi lebih terarah dan lebih jelas. secara umum individu dengan motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi bekerja lebih keras, ulet dalam tugas-tugas untuk periode waktu yang lama, dan mencapai pada level yang lebih tinggi.

Motivasi saat bertanding merupakan daya dorong yang memungkinkan seseorang berhasil mencapai apa yang diidamkan. Seseorang yang memiliki motivasi bertanding tinggi cenderung untuk selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan walaupun mengalami hambatan dan kesulitan dalam meraihnya. Motivasi bertanding yang dimiliki seseorang idealnya selalu mengalami progresif atau kemajuan sehingga akan mempercepat apa yang diidamkan (Sugiyonto, 2013). Menurut Danim (dalam Darmayanti dkk, 2014) mengartikan motivasi bertanding sebagai usaha untuk mencapai kesuksesan dalam persaingan, dengan berpedoman pada standar keunggulan tertentu.

Seorang atlet yang sudah melakukan persiapan dengan latihanlatihan secara maksimal sebelum melakukan pertandingan akan mempunyai rasa percaya diri yang lebih tinggi dari pada yang melakukan latihan namun kurang maksimal. Tapi apapun persiapan yang sudah dilakukan hendaknya tidak mengurangi rasa percaya diri seorang atlet atau pemain pertandingan. Karena faktor mental mempunyai peranan yang sangat penting dalam memenangkan pertandingan. Merasa kurang percaya diri menyebabkan seorang atlet dapat mengalami kecemasan saat bertanding dan itu sangat berpengaruh terhadap kemampuan yang ia miliki.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kepercayaan diri akan mengubah emosi positif, artinya ketika atlet berada dalam keadaan percaya diri, atlet akan merasa tenang

dan rileks walupun berada dalam tekanan. Untuk itu hendaknya setiap atlet yang bertanding harus memiliki percaya diri yang tinggi selain berkaitan dengan teknik-teknik yang menyangkut dengan cabang olahraga yang digeluti oleh atlet tersebut. Memperhatikan betapa penting percaya diri itu dimiliki seorang atlet baik dalam latihan ataupun pertandingan, artinya atlet miliki keyakinan pada dirinya, yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga atlet bisa bermain maksimal saat pertandingan, tanpa harus merasa ragu atau bahkan meremehkan kemampuan lawan. Dalam latihan, atlet selalu memandang kepada pelatih.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh adalah sebagai berikut:

hasil penelitian Analisis Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda Pon Aceh, termasuk dalam katagori baik, Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis Motivasi Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh. Telah diperoleh hasil dalam bentuk statistik sebagai berikut: dengan rata-rata sebesar 48,66 berada pada kategori sedang dengan rincian sebagai berikut : (1) Sebanyak 1 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 8,33%, (2) Sebanyak 11 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 91,66%.

Analisis Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh. Telah diperoleh hasil dalam bentuk statistik sebagai berikut: dengan rata-rata sebesar 40,83 berada pada kategori sedang dengan rincian sebagai berikut : (1) Sebanyak 0 responden berada pada kategori tinggi dengan tingkat persentase 0%, (2) Sebanyak 12 responden berada pada kategori sedang dengan tingkat persentase 100%. Dengan demikian baiknya Analisis Motivasi Dan Kepercayaan Diri Latihan Atlet Shorinji Kempo Pelatda PON Aceh perlu di perhatikan oleh pelatih dan Pelatda dan Pon Aceh agar persiapan untuk atlit menjadi maksimal.

REFERENSI

- Abin Syamsuddin Makmun. 2003. Psikologi Pendidikan. PT Rosda Karya Remaja, Bandung.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinata ,Marta. 2008. Bola basket : *Konsep Dan Teknik Bermain Bola Basket* . Jakarta: Cerdas Jaya.
- Hadi, Sutrisno. 1986. *Metodologi research*. Yogyakarta : Andi offset
- Hadi, 1992, *Dasar-Dasar Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta: alfabeta.
- Handoko, M. 1992. *Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kanisius.
- Maksum, 2007. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Depdikbud Ditjen Dikti P2TK
- Morgan, Dkk. 2018. *Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Santrok, John W. *Adolescence*. 2003. *Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Satiadarma, Monti P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Slameto, 2003. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Saifuddin, Azwar. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyonto, 2013. *Dasar-Dasar Tes Pengukuran Olahraga*. PT Jakarta, alfabeta
- Tidjan. 1976:71. *Gejala Psikologi*, ([http:// belajar psikolog.com/pengertian minat/](http://belajarpsikolog.com/pengertianminat/) diakses tanggal 19 juli 2013)