

Peningkatan Motivasi Atlet Karate Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Banda Aceh

Rizky Maulana¹, Bungsu Amelia Sofya², Edi Azwar³, Muhammad Heriansyah⁴

Rizky Maulana, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

rizkymln2101@gmail.com

Bungsu Amelia Sofya, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

bungsuameliasofya@serambimekkah.ac.id

Edi Azwar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

edi.azwar@serambimekkah.ac.id

Muhammad Heriansyah, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

muhammad.heriansyah@serambimekkah.ac.id

Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 20 atlet karate yang aktif mengikuti ekstrakurikuler karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan angket motivasi olahraga. Teknik analisis data adalah uji t untuk sampel berpasangan (Paired Sample t-test) dengan SPSS. Hasil penelitian yang telah diperoleh diketahui bahwa rata-rata pretest sebesar 82,05 dan rata-rata posttest sebesar 110,55. Berdasarkan t-hitung yang diperoleh sebesar 93,908 dengan t-tabel sebesar 1,729, maka $t\text{-hitung} (93,908) > t\text{-tabel} (1,729)$. Jika dilihat dari nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 dengan $\alpha = 0,05$, maka $\text{sig. (2-tailed)} = 0.000 < \alpha = 0,05$. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet mengalami peningkatan. Serta faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh berupa faktor **intrinsik** (minat, kesenangan, kepuasan pribadi) dan faktor **ekstrinsik** (dorongan prestasi, penghargaan, pengakuan sosial).*

Kata Kunci: Peningkatan, Motivasi Atlet Karate

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta keterampilan motorik (World Health Organization, 2022). Aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis seperti peningkatan kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan tubuh, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk pengurangan stres, peningkatan

kepercayaan diri, serta pengembangan keterampilan sosial (Bailey et al., 2023). Secara umum, olahraga terbagi menjadi berbagai cabang, salah satunya adalah olahraga bela diri. Bela diri tidak hanya bertujuan untuk mempertahankan diri, tetapi juga mengajarkan kedisiplinan, pengendalian emosi, dan pembentukan karakter (Rahayu Sugiyanto dkk, 2021).

Karate sebagai salah satu cabang olahraga bela diri berasal dari Jepang dan kini telah berkembang secara global, termasuk di Indonesia. Karate menggabungkan unsur fisik, teknik, dan mental, sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membentuk karakter disiplin, tangguh, dan percaya diri (International Karate Federation, 2023). Di kalangan remaja, karate sering dipilih sebagai kegiatan ekstrakurikuler karena dapat meningkatkan keterampilan motorik, rasa percaya diri, kerja sama tim, serta memupuk semangat kompetitif yang sehat (Putri et al., 2022).

Dalam konteks pembinaan olahraga di sekolah, karate memiliki peran penting sebagai sarana pengembangan potensi siswa, baik secara fisik maupun mental. Melalui latihan yang terstruktur, siswa tidak hanya mempelajari teknik bela diri, tetapi juga nilai-nilai sportivitas, tanggung jawab, dan kerja keras yang berguna dalam kehidupan sehari-hari (Prasetyo & Nugroho, 2021).

Karate merupakan salah satu seni bela diri yang berasal dari Jepang, khususnya berkembang di wilayah Okinawa, yang mengutamakan teknik serangan, pertahanan, dan gerakan tubuh menggunakan tangan, kaki, lutut, dan siku (International Karate Federation, 2023). Selain penguasaan teknik fisik, karate menekankan pada nilai-nilai mental dan spiritual, seperti disiplin, ketenangan pikiran, rasa hormat, dan pengendalian diri (Funakoshi, 2022).

Secara historis, karate berkembang melalui perpaduan antara seni bela diri asli Okinawa dan pengaruh seni bela diri Tiongkok. Teknik dasar karate dibangun atas tiga komponen utama:

1. Kihon – latihan dasar yang meliputi pukulan, tendangan, tangkisan, dan gerakan kaki.
2. Kata – rangkaian gerakan terstruktur yang menyerupai pertarungan imajiner.
3. Kumite – latihan sparring atau pertempuran langsung dengan lawan.

Latihan karate yang teratur memberikan manfaat fisik seperti peningkatan kekuatan otot, kelincahan, dan keseimbangan tubuh (Putri et al., 2022). Selain itu, karate membentuk karakter melalui pengajaran nilai-nilai seperti kerja keras, sportivitas, rasa hormat, dan mentalitas pantang menyerah (Bailey et al., 2023).

Di Indonesia, karate berkembang pesat dan menjadi salah satu cabang olahraga bela diri yang banyak diminati oleh pelajar. Melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, karate berperan dalam pembinaan prestasi sekaligus pembentukan karakter siswa (Prasetyo & Nugroho, 2021). Di SMK Negeri 1 Banda Aceh, karate menjadi salah satu ekstrakurikuler yang aktif, namun pembinaan atlet menghadapi tantangan pada aspek motivasi, yang merupakan faktor penting dalam mencapai keberhasilan prestasi.

Motivasi dalam olahraga didefinisikan sebagai dorongan internal dan/atau eksternal yang menggerakkan seorang atlet untuk melakukan aktivitas latihan, berkompetisi, dan mencapai tujuan tertentu (Deci & Ryan, 2020). Atlet dengan motivasi tinggi umumnya memiliki komitmen lebih besar dalam berlatih, berusaha mengembangkan keterampilan, serta mampu mengatasi hambatan yang muncul selama proses pembinaan. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat menghambat perkembangan keterampilan, menurunkan konsistensi latihan, dan membatasi pencapaian prestasi (Weinberg & Gould, 2023).

Motivasi dapat dibedakan menjadi dua jenis utama:

1. Motivasi intrinsik, yaitu dorongan yang muncul dari dalam diri individu, seperti keinginan untuk menguasai keterampilan atau meraih prestasi pribadi.
2. Motivasi ekstrinsik, yaitu dorongan yang dipengaruhi oleh faktor luar, seperti hadiah, pengakuan, atau tekanan dari pelatih maupun orang tua.

Dalam konteks pembinaan atlet pelajar, seperti di SMK Negeri 1 Banda Aceh, motivasi sangat dipengaruhi oleh kualitas program latihan, metode pembinaan pelatih, dukungan lingkungan sosial, dan ketersediaan fasilitas (Pelletier et al., 2022). Pada kegiatan ekstrakurikuler karate, motivasi berperan penting tidak hanya untuk mempertahankan kehadiran dan partisipasi atlet, tetapi juga untuk meningkatkan performa teknik dan kesiapan mental saat berkompetisi.

Beberapa faktor yang memengaruhi motivasi atlet karate di tingkat sekolah antara lain:

- Dukungan sosial (pelatih, keluarga, teman sebaya).
- Ketersediaan fasilitas dan sarana latihan.
- Pengalaman kompetisi yang relevan dan menantang.
- Metode pembinaan yang bervariasi dan menarik.
- Penguatan positif berupa apresiasi atau penghargaan.

Di SMK Negeri 1 Banda Aceh, meskipun terdapat pembinaan yang terstruktur, ditemukan adanya penurunan semangat pada sebagian atlet karate. Hal ini dapat

disebabkan oleh keterbatasan fasilitas, kurangnya variasi metode latihan, serta tekanan psikologis menjelang atau saat kompetisi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembinaan yang memadukan strategi motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk mempertahankan serta meningkatkan semangat berlatih para atlet.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi motivasi atlet karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh serta merumuskan strategi efektif untuk meningkatkan motivasi tersebut, sehingga para atlet dapat lebih optimal dalam mengikuti latihan dan berprestasi pada kompetisi tingkat lokal maupun nasional.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian dengan judul “Peningkatan Motivasi Atlet Karate Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Banda Aceh” adalah untuk memberikan solusi yang dapat meningkatkan motivasi atlet karate, sehingga mereka lebih bersemangat dalam mengikuti latihan dan mampu meraih prestasi pada kompetisi.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan pendidikan jasmani, dengan menambah referensi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet, khususnya pada cabang olahraga karate tingkat sekolah menengah kejuruan

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah. Memberikan masukan bagi pihak sekolah dalam merancang program pembinaan olahraga yang lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan prestasi atlet karate.
- b. Bagi Pelatih. Menjadi bahan evaluasi dalam menentukan metode latihan, pendekatan psikologis, dan strategi pembinaan yang dapat memotivasi atlet untuk berlatih secara optimal.
- c. Bagi Atlet. Memberikan pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi, sehingga dapat membantu mereka mengenali dan mengelola motivasi diri

untuk mencapai prestasi maksimal.

- d. Bagi Peneliti Lain. Menjadi sumber referensi dan data awal untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan motivasi atlet dalam cabang olahraga lain atau pada jenjang pendidikan yang berbeda.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel secara acak atau menyeluruh, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang terstandar, serta analisis data yang bersifat statistik (Creswell & Creswell, 2018).

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bisa berupa individu, kelompok, organisasi, atau gejala-gejala tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh. yang berjumlah 20 orang.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2021). Maka sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel adalah 20 atlet karate yang aktif mengikuti ekstrakurikuler karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui angket motivasi olahraga.dengan langkah-langkah: tes awal, perlakuan dan tes akhir.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data dilakukan dengan prosedur statistik menggunakan perhitungan matematis untuk memperoleh kesimpulan yang objektif (Sugiyono, 2022). Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest, sehingga teknik analisis data yang digunakan adalah uji t untuk sampel berpasangan (Paired Sample t-test)dengan bantan SPSS, //. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua

pengukuran yang diambil dari kelompok yang sama, yaitu skor motivasi atlet sebelum dan sesudah perlakuan (Fraenkel & Wallen, 2020).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Banda Aceh, Jl. Sultan Malikul Saleh Lhong Raya Kec. Banda Raya Banda Aceh, Kota Banda Aceh. Dan waktu penelitian direncanakan bulan September 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Banda Aceh, Jl. Sultan Malikul Saleh Lhong Raya Kec. Banda Raya Banda Aceh, Kota Banda Aceh. Dan waktu penelitian direncanakan bulan September 2025. Dengan jumlah sampel yaitu 20 atlet karate yang aktif mengikuti ekstrakurikuler karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Langkah-langkah peneliti ini dilaksanakan dengan memberikan tes awal berupa angket motivasi dengan tujuan mengukur tingkat motivasi atlet karate sebelum perlakuan dengan menggunakan angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kemudian para atlet diberikan program pembinaan motivasi yang terintegrasi dengan latihan karate. Setelah itu diberikan tes akhir dengan tujuan mengukur tingkat motivasi atlet karate setelah perlakuan menggunakan angket yang sama.

1. Hasil Tes Awal (Preetest) dan Tes Akhir (Posrttest)

Pengambilan data diperoleh dari pengisian angket yang berjumlah 25 butir soal yang memiliki jawaban 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Ragu-ragu, 4 = Setuju, 5 = Sangat Setuju. Dengan skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 125 dan skor minimal yang dapat diperoleh adalah 25. Adapun hasil awal tentang motivasi atlet karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh sebagai berikut.

Tabel 1 Data Hasil Preetest dan Posttest Motivasi Atlet Karate Ekstrakurikuler SMK Negeri 1. Banda Aceh

No.	Kode Siswa	Nilai Preetest	Nilai Posttest
1	Siswa 1	84	114
2	Siswa 2	78	109
3	Siswa 3	81	111
4	Siswa 4	84	111
5	Siswa 5	81	110
6	Siswa 6	82	108
7	Siswa 7	82	112

8	Siswa 8	81	108
9	Siswa 9	83	112
10	Siswa 10	85	112
11	Siswa 11	83	113
12	Siswa 12	83	112
13	Siswa 13	84	113
14	Siswa 14	80	107
15	Siswa 15	77	105
16	Siswa 16	84	111
17	Siswa 17	83	111
18	Siswa 18	83	112
19	Siswa 19	82	111
20	Siswa 20	81	109

2. Uji Normalitas Data Preetest dan Posttest

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan jumlah sampel kurang dari 30 dengan menggunakan SPSS sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Preetest	0.908	20	0.059
Posttest	0.928	20	0.139

Berdasarkan tabel di atas dengan menggunakan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS menunjukkan bahwa nilai signifikansi (SIG) *pretest* motivasi atlet karate ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Banda Aceh sebesar 0,059. Nilai signifikansi (SIG) *posttest* motivasi atlet karate ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Banda Aceh sebesar 0,139 sehingga data-data tersebut berdistribusi normal karena nilai signifikansi (SIG) > 0,05.

3. Uji T (*Paired Sample T-Test*) Data Preetest dan Posttest

Setelah pengujian prasyarat analisis, yaitu uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dapat disimpulkan bahwa data memenuhi syarat dan dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji parametrik (uji-t). Uji parametrik menggunakan bantuan program SPSS dengan uji-t, yaitu uji *Paired Sample T-Test* yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan motivasi atlet karate ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Banda Aceh setelah perlakuan.

Tabel 3. *Paired Sample Statistic*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Preetest	82.05	20	2.038	.456
	Posttest	110.55	20	2.259	.505

Berdasarkan tabel di atas diketahui rata-rata pretest sebesar 82,05 dan rata-rata posttest sebesar 110,55 dengan sampe sebanyak 20 atlet. Dengan standar deviasi pretest sebesar 2,038 dab standar deviasi posttest sebesar 2,259. Karena nilai rata-rata motivasi atlet karate ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Banda Aceh pada pretest $82,05 < \text{posttest}$ 110,55, maka ada perbedaan rata-rata motivasi atlet karate ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Banda Aceh antara pretest dan posttest. Selanjutnya untuk membuktikan perbedaan tersebut benar-benr nyata (signifikan) dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. *Paired Samples Correlations*

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Preetest & Posttest	20	.805	.000

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,805 dengan signifikansi (sig.) sebesar 0.000. karena sig. 0.000 ,probabilitas 0,05, maka dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel pretest dengan variabel posttest.

Tabel 5. Hasil *Paired Sample T-Test*

Variabel	<i>Paired Sample T-Test</i>				
	<i>Mean</i>	<i>Std.Dev</i>	<i>T-Hitung</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Preetest - Posttest	-28.500	1.357	-93.908	19	0.000

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa t-hitung yang diperoleh sebesar 93,908 (bernilai negative pada tabel menyatakan mean pretest lebih kecil jika dibandingkan dengan mean posttest) dengan t-tabel sebesar 1,729. Berdaarkan hal tersebut diketahui bahwa $t\text{-hitung} (93,908) > t\text{-tabel} (1,729)$. Jika dilihat dari nilai sig. (*2-tailed*) sebesar 0.000 denagn $\alpha = 0,05$, maka $\text{sig. (2-tailed)} = 0.000 < \alpha = 0,05$. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet mengalami peningkatan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diperoleh rata-rata pretest sebesar 82,05 dan rata-rata posttest sebesar 110,55. Berdasarkan t-hitung yang diperoleh sebesar

93,908 dengan t-tabel sebesar 1,729, maka t-hitung (93,908) > t-tabel (1,729). Jika dilihat dari nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 dengan $\alpha = 0,05$, maka sig. (2-tailed) = 0.000 < $\alpha = 0,05$. Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet mengalami peningkatan. Serta faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet karate di SMK Negeri 1 Banda Aceh berupa faktor **intrinsik** (minat, kesenangan, kepuasan pribadi) dan faktor **ekstrinsik** (dorongan prestasi, penghargaan, pengakuan sosial)

DAFTAR PUSTAKA

- Abe, Makiko, Fujii, H., Funakoshi, S., et al. (2021). *Comparison of Body Mass Index and Waist Circumference in The Prediction of Diabetes : A Retrospective Longitudinal Study*. *Diabetes Ther*, 12: 2663-2676.
- Ali Ahmad, Maskun Prasetya. (2022). *Kurikulum Karatedo Indonesia Standar Internasional Karate-Do Gojuikai Association (IKGA)*.
- Pelletier A, Allard M, Husky M, Catheline G, Dilharreguy B, Amieva H, et al. (2022). *Mobile Technologies in the early detection of cognitive decline*. *PLoS ONE*;9(12):e112197. PMID:25536290.
- Bailey, S. G., Aguiar, J. G., Thumser, A. E., Trinder, S. L., Bailey, I., Evans, D. L., & Kinchin, I. M. (2023). Scaffolding a collaborative process through concept mapping: a case study on faculty development. *PSU Research Review*, 3(2), 85–100. <https://doi.org/10.1108/PRR-10-2018-0030>
- Creswell, John W & J. David Creswell. 2018. *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Edition*. SAGE Publications, Inc.
- Prasetyo, B., & Nugroho, S. (2021). *Kebijakan Transportasi Hijau di Perkotaan*. Bandung: ITB Press.
- Putri et al. (2022). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus*. *Br. Med. J.* 2, 1333–1336 (2024).
- Rahayu, S, Daryanto, Z. P., Sugiharto, & Hartono, M., (2021). *Alat Pelontar Bola Futsal ZPD untuk Keterampilan Teknik Permainan Futsal*. In Nucl. Phys. AHLIMEDIA PRESS. [http://lib.unnes.ac.id/51989/1/Buku Pelontar Bola Futsal %281%29 - Sri Sumartiningsih.pdf](http://lib.unnes.ac.id/51989/1/Buku%20Pelontar%20Bola%20Futsal%20-%20Sri%20Sumartiningih.pdf)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- WHO. (2022) World health statistics 2022 (Monitoring health of the SDGs) [Internet]. 2022. 1–131 p. Available from: <http://apps.who.int/bookorders>.