

MOTIVASI BERPRESTASI ATLET PENCAK SILAT

TAPAK SUCI SMA MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA

Dzaki Muzhaffar, Achmad Rizanul Wahyudi

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya
dzaki.18073@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-07-2024; **Direview:** 01-07-2024; **Diterima:** 04-07-2024;
Diterbitkan: 04-07-2024

Abstrak

Motivasi ialah kekuatan yang bersifat menggerakkan individu untuk bereaksi atau pasif dalam menentukan arah kegiatan memperoleh target. Proses memperoleh dan memberikan sebuah dorongan membuat seseorang lebih percaya diri dalam tindakan yang akan diraihinya, namun seringkali memberikan sebuah motivasi tidak diberikan seseorang untuk saling menguatkan satu sama lain yang membuat faktor motivasi menjadi lemah padahal manusia ialah makhluk sosial yang sehari – harinya memerlukan orang lainya .Dalam penelitian ini, terlihat penurunan prestasi Pencak Silat Tapak Suci di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya dibandingkan pertahun-tahun sebelumnya. Meski pihak sekolah memberikan dukungan, fasilitas, pelatih, dan dukungan keluarga, hasil yang dicapai tidak sebaik sebelumnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi pada atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. Memanfaatkan negosiasi deskriptif kuantitatif yang berkeinginan menyampaikan sebuah pandangan Motivasi Berprestasi para atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. Populasi penelitian ini ialah atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA muhammadiyah 2 Surabaya. Sampel penelitian ini ialah 30 atlet yang sudah mengikuti pencak silat tapak suci sejak SMP. Teknik penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya termasuk dalam kategori baik, dengan total 484,4% dan nilai rata-rata total 60,55%. Peneliti dengan judul “Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya” menghasilkan hasil yang termasuk dalam kategori baik. Dengan analisis menunjukkan bahwa ada 7 atlet dalam kategori sangat baik, 15 atlet dalam kategori baik, 3 atlet dalam kategori kurang, dan 8 atlet dalam kategori sangat kurang.

Kata Kunci: Motivasi, Ektrinsik, Tapak Suci.

Abstract

Motivation is a force that moves individuals to react or be passive in determining the direction of activities to achieve targets. The process of getting and giving encouragement makes someone more confident in the actions they will achieve, but often people don't give motivation to strengthen each other, which makes the motivation factor weak even though humans are social creatures who need other people every day. In this research, a decrease in Tapak Suci Pencak Silat achievement at SMA Muhammadiyah 2 Surabaya was seen compared to previous years. Even though the school provides support, facilities, coaches and family support, the results achieved are not as good as before. The aim of this research was to determine the level of achievement motivation in Tapak Suci Pencak Silat athletes at SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. Utilizing quantitative descriptive negotiation which aims to convey a view of the Achievement Motivation of Tapak Suci Pencak Silat athletes at SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. The population of this study were Pencak Silat athletes from Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. The sample for this research was 30 athletes who had been participating in Tapak Suci Pencak Silat since junior high school. This research technique uses quantitative descriptive using survey methods. The research results show that the Achievement Motivation of Tapak Suci Pencak Silat Athletes at SMA Muhammadiyah 2 Surabaya is in the good category, with a total of 484.4% and a total average score of 60.55%. Researchers with the title

"Motivation for Achievement of Pencak Silat Athletes at Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya" produced results that were included in the good category. The analysis shows that there are 7 athletes in the very good category, 15 athletes in the good category, 3 athletes in the poor category, and 8 athletes in the very poor category.

Keywords: *Motivation, Extrinsic, Tapak Suci*

1. PENDAHULUAN

Motivasi ialah kekuatan yang bersifat menggerakkan individu untuk bereaksi atau pasif dalam menentukan arah kegiatan atas perolehan suatu target. Saling memberikan sebuah motivasi antar sesama memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi satu sama lain. Kita memiliki kemampuan untuk memberikan sebuah dorongan dan menerima sebuah dorongan untuk mendapatkan sebuah dorongan untuk membuat suatu tindakan. Proses memperoleh dan memberikan sebuah dorongan ini membuat seseorang akan lebih percaya diri akan suatu tindakan yang akan diraihinya, namun seringkali memberikan sebuah motivasi tidak diberikan seseorang untuk saling menguatkan satu sama lain yang membuat faktor motivasi menjadi lemah padahal manusia ialah makhluk sosial yang sehari – harinya memerlukan orang lainnya.

Motivasi ekstrinsik ialah keinginan yang bersumber datang dari luar diri yang membuatnya mengikuti olahraga. keinginan itu bisa berawal dari pelatih, orang tua, teman, imbalan, penghargaan, atau *Money*. Dalam olahraga, motivasi ekstrinsik pun mencakup motivasi kompetitif, di mana keinginan dalam beradu kian dominan dibandingkan kepuasan sejak pencapaian pribadi.

Motivasi ekstrinsik bertentangan dengan motivasi intrinsik, khususnya muncul dari pengaruh luar individu. Motif ini menggunakan faktor-faktor eksternal bertujuan memotivasi individu, seperti penghargaan, bonus, sanjungan, dan hadiah. Motivasi ekstrinsik mempunyai kemampuan dalam merubah keinginan individu. Individu dapat bergati rencana berdasarkan apa yang tak diinginkannya. Ciri – ciri faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik meliputi:

Keluarga, keinginan dari keluarga, terutama melalui orang tua, menjadi salah satu faktornya Penguat sebuah motivasi yang dapat mempengaruhi perilaku perilaku atlet. Dukungan orang tua dalam upaya prestasi, ialah wujud dukungan nyata, peran orang tua dalam mendukung.

Pelatih, dorongan dari pelatih sangatlah berpengaruh bagi atlet memberikan arahan atau bimbingan yang dapat membuat rasa percaya diri menjadi lebih bagus. Pelatih yang dapat memberikan sebuah motivasi akan memberikan dampak besar bagi sang atlet dalam meraih sebuah prestasi.

Alat pendukung, memiliki peranan penting dalam menunjang performa, dan menjadikan atlet lebih

percaya diri jika alat pendukung yang digunakan ketika bertanding lengkap dan memiliki standart yang sudah ditetapkan oleh peraturan pertandingan.

Teman, dorongan dari dari teman membuat rasa percaya diri atlet yang bertanding menjadi meningkat, dan dapat mengurasi rasa tidak percaya diri dari tekanan pertandingan atau sedikit meredakan rasa cemas dikala bertanding.

Badan yang Atletis & Ideal, ketika atlet memiliki badan yang atletis menjadikan tingkat motivasi bertanding mengalami kemajuan yang sangat tinggi. Sang atlet akan memiliki rasa percaya diri secara optimal disaat bertanding karena merasa yakin dengan performanya, dan didukung dengan orang disekitarnya yang sama – sama memiliki badan atletis & ideal menjadikan tingkat percaya diri jauh lebih tinggi.

Penghargaan & Bonus, seseorang dapat termotivasi melalui penghargaan yang sudah ia dapatkan dari kemenangan pertandingan yang sebelumnya ia menangkan. Menjadikan rasa grogi yang seharusnya dimiliki oleh semua atlet disaat pertandingan menjadi kecil, dan sebuah bonus dari tiap sesi pertandingan yang didapatkan menjadikan alas an tiap atlet menjadi lebih bersemangat.

Dari beberapa pernyataan di atas, diartikan bahwa beberapa faktor motivasi ekstrinsik (yang bersumber dari factor luar diri) meliputi pengarah (seperti pujian, hadiah, dan tanggapan) serta sarana dan prasarana (seperti tempat dan peralatan pertandingan). Faktor-faktor ini keluar dari luar individu untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik mencakup penghargaan, sarana, prasarana, dan perhatian.

Menurut (Azizah, 2013) bertajuk “ Motivasi Atlet Renang Kelompok Umur II (usia 13 – 14 tahun) Di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar “. perolehan penelitian ini membuktikan maka motivasi orang tua untuk mengikuti pelatihan putra – putrinya pada klub Atletik Gladiator Gersik relatif rendah. Penyebab intern mendominasi yaitu 63,7% serta di aspek ekstrinsik menghasilkan 36,3%.

Menurut (Arieputra, 2018) yang berjudul “ Motivasi Atlet Untuk Mengikuti Kejuaraan Piala Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY “. riset ini menggunakan metode deskriptif satu variabel yaitu motivasi untuk menggambarkan dorongan partisipasi dalam turnamen. Menghasilkan adanya motivasi atlet dalam berpartisipasi di turnamen Internasional mahasiswa FIK UNY ialah kurang baik mempertimbangkan frekuensi seringnya kepada

tingkatan kurang dengan hasil 41,66% dimana sangat baik yaitu 7 atlet, kategori baik 10 atlet, kategori cukup 18 atlet, dan kategori kurang baik sebanyak 25 atlet.

Menurut (Wijaya, 2021) yang bertajuk “ Analisis Tingkat motivasi Berlatih Atlet Senam Artistik Klub Jenggir Tangi Banyuwangi Usia 7 – 16 Tahun dimasa Pandemic Covid – 19” perolehan riset ini memperlihatkan taraf motivasi berlatih atlet senam artistic usia 7 – 16 tahun di klub Jenggir Tangi Banyuwangi pada masa pandemi covid – 19 turun sebesar 57% pada beberapa atlet yang berlatih karena kebutuhan *esteem needs* atau mengejar prestasi. Sebaliknya atlet dengan peningkatan sebesar 43%, ialah atlet yang berlatih berdasarkan *safety needs*, *cognitive needs*, dan *aesthetic needs*. Taktik pelatih selama menambahkan motivasi atlet senam artistic klub Jenggir Tangi Banyuwangi pada masa pandemi covid – 19 yaitu menyampaikan edukasi kepada atlet mengenai musibah virus corona. Rencana lainnya guna selalu mempertahankan kebugaran atlet yakni menurunkan jumlah masa berlatih dari 3 kali seminggu menjadi 2 kali seminggu, akan tetapi volume latihannya tetap sama serta meningkatkan hubungan pelatih dengan atlet yang dilatihnya.

Menurut (Alfin Abdurrachman Maulana, 2021) yang bertajuk “ Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Dimasa Pandemi Covid – 19 “ berdasarkan perolehan riset selama masa pandemi Covid-19 dengan yang menerapkan cara survei deskriptif melalui pemahaman respon atau persepsi mengenai motivasi komunitas bersepeda. Terlihat hasilnya bahwa tingkat motivasi bersepeda persentase pada kategori sangat tinggi sebesar 11%, tinggi sebesar 18%, sedang 45%, rendah 14%, dan sangat rendah 12%.

Menurut (Prabu Virly Wiqrama Jalawasesa, 2022) penelitian bertajuk “ Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pada Kejuaraan Provinsi Taekwondo Indonesia Jawa Timur Virtual Tahun 2021” Merupakan Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross sectional* design yang melibatkan responden sejumlah 287 atlet taekwondo. Instrumen pengukuran penelitian

yang digunakan adalah motivasi. kuisisioner tingkat menggunakan skala likert. Metode analisis informasi yang digunakan adalah mean, standar deviasi, gelombang, beserta presentase. Hasil penelitian menunjukkan maka sebesar 89,2% atlet taekwondo memiliki motivasi berprestasi di kategori sangat baik, dan 10,8% atlet taekwondo memiliki motivasi berprestasi kategori baik.

Menurut (Mia Rosalina, 2020) penelitian bertajuk “ Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada POPDA Kota Cirebon Tahun 2018 “ hasil penelitian mengindikasikan bahwa atlet Pencak Silat memperoleh nilai maksimal sebesar 8,75 pada tingkat

POPDA kepercayaan diri dan motivasi berprestasi, selanjutnya memperoleh skor 8,625 dengan kategori cukup tinggi. Faktor ini menyatakan kalitas kepercayaan diri serta motivasi berprestasi sebagian besar atlet Pencak Silat dalam POPDA terbilang sangat tinggi.

Menurut (Mayorry, 2021) penelitian bertajuk “ Survei Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Bola Voli Pantai” penelitian ini ialah penelitian peninjauan dan bentuk penelitian kuantitatif. Gunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang melakukan survei kuesioner motivasi berprestasi pada pemain voli pantai PON Jawa Timur yang berjumlah 12 atlet, dengan rata – rata skor 104.833, pada tim putra. Tim putri sebanyak 108.00, mampu disimpulkan bahwa atlet Puslatda Jawa Timur putri maupun putri mempunyai motivasi berprestasi baik dan sangat baik. Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya dimulai pada tahun 1975 bertepatan pada tanggal 1 Januari Tapak Suci mulai ada di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. Prestasi Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya :

Tabel 1
Prestasi Pencak Silat Tapak Suci
SMA Muhammadiyah 2 Surabaya.

TAHU N	PERTAN DINGAN	PRES TASI	E M AS	PE RA K	PERU NGG U	Ju m lah
2019	Sport Art Competi cion	Juara Umu m 1	5	3	2	10
2019	Airlangg a Cup		1	1	2	4
2023	Khusnan Dafit Cup	Juara Umu m 3	0	3	4	7
2023	Airlangg a Cup		1	1	1	3
2024	Sport Art Competi cion		1	1		2

Dalam penelitian ini, terlihat penurunan prestasi Pencak Silat Tapak Suci di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Meski pihak sekolah memberikan dukungan, fasilitas, pelatih berprestasi, dan dukungan ekonomi dari keluarga, hasil yang dicapai tidak sebaik sebelumnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti "**Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya**".

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi pada atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif terhadap satu variabel dan tidak membandingkan maupun menghubungkannya sama variabel berbeda. Teknik penelitian deskriptif bertujuan guna mengambil penjelasan perihal kondisi aktual saat ini menggunakan metode survei. Variabel dalam penelitian ini Cuma ada satu, yaitu motivasi. Jenis penelitian dipergunakan di penelitian ialah deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan memakai kuesioner menjadi instrumen pengumpul evidensi, berbentuk dokumen dikasih ke narasumber. Bisa disebut teknik skala penilaian. Hasil yang didapatkan diteliti menggunakan analisis deskriptif dan disajikan di format presentasi. Penelitian dilakukan di ranting Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya di JL.Pucang Anom No.91 Surabaya, pada saat Latihan dimulai pada hari Jum'at dini hari.

Populasi adalah sekumpulan objek yang ingin diteliti dan kemudian akan dijadikan subjek generalisasi. Populasi sasaran penelitian ialah para atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya serta sampel penelitian ialah sebagian atlet dengan beberapa atlet memakai kategori umur remaja yang akan mengikuti Pencak Silat Tapak Suci Sejak SMP Sebanyak 30 atlet yang berfokuskan untuk prestasi

Variabel ini adalah faktor-faktor yang memotivasi berprestasi atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya untuk mengikuti pertandingan yang meliputi: (1) apresiasi, (2) sarana & prasarana, (3) perhatian. Penelitian ini menggunakan, metode pemungutan data yang dipakai ialah menggunakan kuesioner yang memiliki beberapa pernyataan terkait bertujuan penelitian. Instrumen dipakai di penelitian ialah angket, yang merupakan dokumen bertujuan mengumpulkan informasi bersumber oleh responden tentang diri mereka serta pengetahuan yang mereka miliki. Metode yang dipakai di penelitian ini ialah metode survei yang memakai kuesioner untuk alat pengambilan data. Kuesioner ini memakai skala Likert yang dimodifikasi menggunakan 4 jawaban pilihan: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

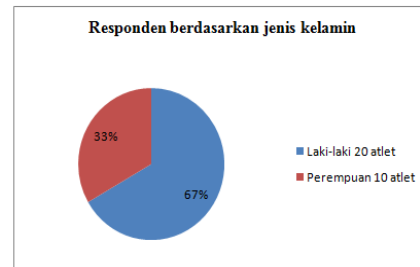
Dalam penelitian ini, analisa data dilakukan dengan teknik analisa deskriptif. Bagian statistik ini berfungsi untuk mengumpulkan data dengan menggunakan nilai statistik dan membuat diagram atau grafik yang dapat dipahami (Arieputra, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20 atlet laki-laki (66,7%), dan 10 atlet perempuan (33,3%). Identitas atlet ditunjukkan dalam tabel berikut :

Tabel 2
Responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki –laki	20	66,7%
2	Perempuan	10	33,3%
Total		30	100%

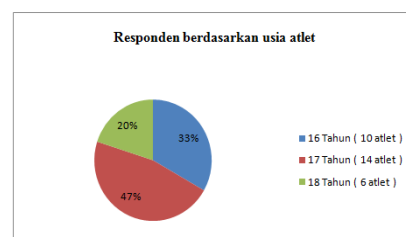


Berdasarkan klasifikasi jenis kelamin di ketahui yang mengikuti Pencak Silat Tapak Suci di SMA Muhammadiyah 2 Surabaya sejak SMP didominasi oleh atlet laki – laki yaitu 20 orang (66,7%).

Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya berusia antara 16 dan 18 tahun, dengan 10 atlet berusia 16 tahun (33,3 %), 14 atlet berusia 17 tahun (46,7 %), dan 6 atlet berusia 18 tahun (20,5 %). Tabel berikut menunjukkan usia responden :

Tabel 3
Responden berdasarkan usia atlet

NO	Keterangan	Frekuensi	Persentase
1	16 tahun	10	33,3%
2	17 tahun	14	46,7%
3	18 tahun	6	20%
Total		30	100%



Berdasarkan angket data yang diperoleh dari penelitian Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Tapak suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya, peneliti memperoleh data sebagai berikut, angket yang digunakan peneliti terdiri dari 33 pernyataan yang terdiri dari 8 indikator, yaitu :

Tabel 4
Hasil Nilai Perindikator

No.	Indikator	Hasil	Indikator
-----	-----------	-------	-----------

1	Hadiah	79,4%	Sangat Baik
2	Pujian	75%	Baik
3	Tempat bertanding	78,1%	Sangat Baik
4	Alat pendukung bertanding	50,5%	Kurang
5	Peran Keluarga	50,5%	Kurang
6	Peran Pelatih	50%	Kurang
7	Peran Teman	51,3%	Kurang
8	Peran Fisik	49,6%	Kurang
Total		484,4%	
Total dibagi 8 indikator		$\frac{484,4\%}{8}$	
Rata-rata total		60,55%	Baik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya termasuk dalam kategori baik, dengan total 484,4% dan nilai rata-rata total 60,55%.

Dalam diskusi ini, latar belakang yang berjudul Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya, tidak hanya dengan memodalkan nyali saja ketika akan bertanding, tetapi perlunya dukungan dari beberapa faktor yang meliputi dukungan dari keluarga, pelatih, teman, alat pendukung bertanding, kenyamanan tempat bertanding dalam baik atau buruknya kemampuan atlet karena dengan adanya dukungan tersebut atlet akan akan memunculkan dorongan seseorang berusaha keras untuk berprestasi di setiap sesi pertandingan. Motivasi menurut (Putra, 2021).

Dalam olahraga memiliki beberapa aspek motivasi berprestasi dinyatakan penting dalam membuat sebuah prestasi sebagai penunjang aspek dalam meningkatkan prestasi para atlet yang sedang bertanding. Dalam penelitian yang di lakukan peneliti mengukur tingkat motivasi berprestasi dari para atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya memiliki hasil yang bisa dikatakan Baik, namun memiliki kelemahan yang cukup fatal dalam peningkatan sebuah prestasi diantaranya ialah lemahnya aspek motivasi dari Peran Pelatih dan Peran Fisik padahal dua aspek itu sangat berpengaruh besar dalam sesi pertandingan, dan salah satu kunci setiap atlet dalam meraih sebuah prestasi dalam karirnya. Jika setiap atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya memiliki motivasi yang sangat tinggi dari tiap indikator akan membuat atlet menjadi sangat siap disaat sesi pertandingan tanpa ada penurunan performa dari atlet, dan prestasi yang diinginkan akan lebih mudah untuk diraihinya.

4. PENUTUP

Simpulan

Untuk mengumpulkan dan menganalisa data yang diperlukan, peneliti dengan judul Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya menghasilkan hasil yang termasuk dalam kategori baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada 7 atlet dalam kategori sangat baik, 15 atlet dalam kategori baik, 3 atlet dalam kategori kurang, dan 8 atlet dalam kategori sangat kurang.

Saran

Peneliti menghasilkan beberapa rekomendasi, seperti , pelatih lebih mendekati diri lagi kepada para atletnya sehingga para atlet menjadi lebih bangga memiliki pelatih tersebut dan menjadikan atlet jauh lebih percaya diri, tenang disaat pertandingan, berani dalam mengambil keputusan saat bertanding, dan bisa membuat prestasi, pelatih memberikan sebuah masukan kepada para walimurid dan atlet agar mempererat hubungan sehingga para atlet yang sedang bertanding menjadi semakin percaya diri untuk mencetak prestasi, dengan dekatnya orang tua dengan atletnya menciptakan rasa percaya diri sang atlet hal itu membuat prestasi dikemudia hari akan semakin membaik, pelatih memberikan sebuah masukan agar para atletnya lebih mempererat hubungan untuk 1 tim pertandingan agar menjadikan motivasi disaat atlet dari timnya sedang bertanding menjadi lebih baik, karena jika para teman dalam satu tim memiliki ikatan secara emosional yang bagus dapat membuat rasa semangat dalam setiap sesi pertandingan jauh meningkat, memperbari alat pendukung pertandingan yang sudah rusak atau tidak layak pakai, hal itu berdampak bagus untuk para atlet karena jika para atlet mendapatkan fasilitas alat pendukung bertanding sangat bagus menjadika rasapercaya diri ketika bertanding menjadi jauh dari kata takut karena faktor alat pendukung yang sudah tidak nyaman untuk dipakai bertanding, pelatih harus bisa menjadi mentor yang inspiratif dan tetap memiliki badan yang ideal, karena jika para atlet melihat badan dari pelatihnya memiliki badan yang bisa dikatakan ideal, maka para atlet akan timbulnya rasa ingin memiliki badan yang sama seperti pelatih, belajar mengatur pola makan, pola istirahat, dan life style dari pelatihnya. Hal tersebut akan berdampak positif untuk sang atlet dalam setiap sesi pertandingannya, sisi positif yang lain jika para atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya memiliki fisik yang mendukung dalam pertandingan secara tidak langsung dapat mengintimidasi para lawan-lawannya. Dengan saran ini penelith berharap motivasi ekstrinsik atlet Pencak Silat tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya dapat ditingkatkan sehingga mereka lebih bersemangat dalam mencapai prestasi setinggi tingginya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Rizanul Wahyudi, & Athallah, L. (2020). *Pengaruh Latihan Mata Tertutup Terhadap Peningkatan Kekompakan Dan Kebenaran Gerak Pencak Silat Kategori Regu Pada Atlet Pencak Silat Unesa. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 19(1), 15–19.*
- Alfin Abdurrachman Maulana. (2021). *Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Dimasa Pandemi Covid – 19. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(4).*
- Arieputra, M. D. (2018). *Motivasi atlet untuk mengikuti kejuaraan tingkat internasional pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan uny.*
- Arnetta, S. niken. (2023). *Motivasi dan kepercayaan diri atlet hocky indoor dalam menghadapi kejuaraan nasional. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 3(2), 100–108.*
- Azizah, S. F. (2013). *Motivasi Atlet Renang Kelompok Umur II (Usia 13-14 Tahun) di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1).*
- Diana Aprilianti , Mira Novia Herawati, H. I. (2019). *Pengaruh Pemberian Hadiah terhadap minat siswa dalam menulis teks cerpen pada siswa SMP. Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia, 2(3).*
- Dunan, H. (2023). *Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlit Karate di Forki Lampung. Jurnal Ekonomi Dan Manajemen Teknologi, 7(3).*
- Farida, N. (2021). *Fungsi dan Aplikasi Motivasi dalam Pembelajaran. 2(2), 118–125.*
- Hakan Kolayış, ihsan sari, N. Ç. (2017). *Parent-initiated motivational climate and self_determined motivation in youth sport: How should parents behave to keep their child in sport? Kinesiology, 49(2), 217–224.*
- Hakim, R. Al, Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). *Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi Riko Al Hakim 1 , Ika Mustika, 2 , Wiwin Yuliani 3 1. 4(4), 263–268. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7249>*
- Hidayat, C., Setiawan, D., Silat, P., & Budaya, P. (2018). *Pelatihan Olahraga Pencak Silat Sebagai Upaya Melestarikan Olahraga Asli Indonesia Dan Mewujudkan Prestasi Anak Pada Usia Keywords : Pencak Silat , Cultural Preservation , Achievement , Early Childhood . Jurnal Pengabdian Siliwangi. 4, 117–121.*
- Indrahti, S., Sejarah, D., Budaya, F. I., & Diponegoro, U. (2021). *Kiprah IPSI sebagai Organisasi Pencak Silat Terkemuka di Indonesia ., 2(1), 32–41.*
- Irawan, D. (2021). *Pencak Silat Sebagai Media Dakwah (Analisis Pada Perguruan Pencak Silat Susun Sirih Kecamatan Selakau). 6(1), 24–43.*
- Jazilatur Rohma. (2018). *Pembentukan Kepercayaan Diri Anak Melalui Pujian. 2(1).*
- Mayorry, C. V. (2021). *Survei Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Bola Voli Pantai. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(10).*
- Mia Rosalina, W. A. N. (2020). *Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada POPDA Kota Cirebon Tahun 2018. 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>*
- Nugrahaeni, R. widya. (2015). *Identifikasi motivasi kerja karyawan Pt. Sarana mekar gemilang dengan menggunakan teori herzberg.*
- Nugroho, G. P. U. B. P. S. A. S. (2022). *Tekanan Kompetisi Pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding : Sebuah Ulasan Tentang Pentingnya Peran Orang Tua Dan Pelatih. 5, 164–175. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>*
- Pertiwi, G. pradina ikrar prastuti. (2017). *Tingkat motivasi atlet renang pemusatan latihan daerah (pelfatda) Jawa Tengah tahun 2016.*
- Prabu Virly Wiqrama Jalawasesa. (2022). *Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pada Kejuaraan Provinsi Taekwondo Indonesia Jawa Timur Virtual Tahun 2021. Jurnal Prestasi Olahraga, 5(2).*
- Putra, P. P. K. (2021). *Tingkat Motivasi Prestasi Atlet Pencak Silat Padepokan Pringgoloyo di Kabupaten Ponorogo. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(5).*
- Suttrisno. (2021). *Analisis Dampak Pembelajaran Daring terhadap Motivasi Belajar Siswa MI Muhammadiyah 5 Surabaya. Jurnal Riset Madrasah Btidaiyah, 1(1), 01–10.*
- Wijaya, F. J. M. (2021). *Analisis Tingkat motivasi Berlatih Atlet Senam Artistik Klub Jenggirat Tangi Banyuwangi Usia 7 – 16 Tahun dimasa Pandemic Covid – 19. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(8).*