

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



Universitas Nusantara PGRI Kediri
UPT. PERPUSTAKAAN, PUBLIKASI DAN INOVASI
Alamat: Kampus 1, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.76 Kota Kediri 64112
Telp. (0354) 771576, (0354) 771503, (0354) 771495, Fax. (0354) 771576
Website: <http://ppi.unpkediri.ac.id/> Email: perpustakaan@unpkediri.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS SIMILARITY

Ketua UPT Perpustakaan, Publikasi dan Inovasi Universitas Nusantara PGRI Kediri menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama Mahasiswa : Karisma Yogi Nofiana
NPM : 2215030192
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Judul Karya Ilmiah:

“Hubungan Kondisi Fisik Dengan Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Kota Kediri”

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal 30% *similarity* sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada setiap subbab naskah Laporan **Tugas Akhir/Skripsi/Tesis** yang disusun.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Kediri, 01 Juli 2026
Ka UPT PPI,



Dr. Abdul Aziz Hunaifi, M.A

Turnitin LLCC

2215030192_KARISMA YOGI N.

Document Details

Submission ID

trn:oid:::2945:396525732

Submission Date

Jul 1, 2026, 8:14 AM GMT+0

Download Date

Jul 1, 2026, 8:15 AM GMT+0

File Name

2215030192_KARISMA YOGI N..pdf

File Size

1.6 MB

66 Pages**13,050 Words****88,896 Characters**

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 12%  Internet sources
- 3%  Publications
- 10%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 12% Internet sources
- 3% Publications
- 10% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	eprints.uny.ac.id	3%
2	Internet	pdfs.semanticscholar.org	3%
3	Internet	jurnal.penerbitseval.com	2%
4	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-06-04	1%
5	Internet	eprints.univetbantara.ac.id	<1%
6	Internet	repository.upi.edu	<1%
7	Internet	eprints.bbg.ac.id	<1%
8	Internet	repository.unpkediri.ac.id	<1%
9	Student papers	UIN Syarif Hidayatullah Jakarta on 2025-07-30	<1%
10	Internet	repository.unissula.ac.id	<1%
11	Student papers	Sogang University on 2019-12-07	<1%

12	Internet	eprints3.upgris.ac.id	<1%
13	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
14	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-06-10	<1%
15	Student papers	Universitas Jambi on 2026-06-08	<1%
16	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2017-03-22	<1%
17	Student papers	Universitas Islam Riau on 2024-11-15	<1%
18	Internet	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id	<1%
19	Student papers	Universitas Muria Kudus on 2017-03-25	<1%
20	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta on 2013-01-28	<1%
21	Internet	digilib.uinsgd.ac.id	<1%
22	Publication	Dea Nirmala Sari, Ketut Yudana Adi. "PENGARUH KESADARAN WAJIB PAJAK, KEW...	<1%
23	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2022-02-18	<1%
24	Student papers	Universitas Negeri Makassar on 2013-06-14	<1%
25	Internet	jurnal.uny.ac.id	<1%

26	Internet	repository2.unw.ac.id	<1%
27	Internet	journal.uny.ac.id	<1%
28	Internet	jurnal.unimed.ac.id	<1%
29	Internet	repository.metrouniv.ac.id	<1%
30	Student papers	Canada College on 2022-08-01	<1%
31	Student papers	Politeknik Negeri Jakarta on 2022-07-08	<1%
32	Student papers	Sriwijaya University on 2023-05-12	<1%
33	Internet	docplayer.info	<1%
34	Student papers	Unika Soegijapranata on 2015-03-19	<1%
35	Internet	journal.unimar-amni.ac.id	<1%
36	Internet	repository.unja.ac.id	<1%
37	Student papers	Sriwijaya University on 2020-02-26	<1%
38	Student papers	Universitas Trunojoyo on 2022-02-04	<1%
39	Publication	Khoirunnisa Khoirunnisa, Syafika Ulfah. "Profil Kecemasan Matematika dan Moti...	<1%

40	Student papers	UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi on 2026-02-11	<1%
41	Student papers	Unika Soegijapranata on 2015-08-24	<1%
42	Student papers	Universitas Islam Riau on 2025-06-26	<1%
43	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-06-09	<1%
44	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2019-07-25	<1%
45	Student papers	UIN KH. Achmad Siddiq Jember on 2025-11-10	<1%
46	Publication	Aan Kanivia, Isti Riana Dewi, Dewi Rahmawati, Kimiko Alberta Wibowo. "ANALISI...	<1%
47	Publication	Yusron Badri, Sun Fatayati. "Pola Komunikasi di Media Sosial dan Dampaknya ter...	<1%

8

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan yang memberikan banyak keuntungan serta manfaat untuk tubuh manusia. Olahraga juga sebagai sarana pembentukan keterampilan dalam pemenuhan kebutuhan hidup manusia, seperti keterampilan sosial, keterampilan prestasi, dan pemahaman nilai moral manusia. Olahraga adalah kegiatan sehari-hari manusia yang, apabila konsisten dilakukan dan terarah, bisa memberi keuntungan berupa kebugaran tubuh yang baik (Ramadhan et al. n.d.). Dengan demikian, olahraga bukan hanya sekadar kegiatan pengisi waktu luang, tetapi lebih kepada hobi yang menjadi suatu kebutuhan hidup. Menurut Valiantinus & Sepdanius, seseorang yang menginginkan hidup sehat jasmani maupun rohani pasti melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan. Tujuan utama olahraga terletak pada perannya sebagai jembatan penyempurna yang melahirkan kepribadian yang tangguh, terpuji, dan bermoral.

Hanya warga masyarakat yang menanamkan moral seperti inilah yang kelak menjadi orang-orang berguna. Usaha-usaha dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia lebih ditujukan kepada pembentukan dan perbaikan kepribadian, yaitu perilaku kepatuhan terhadap peraturan, sikap sportif, saling menghargai, disiplin, jujur, dan berintegritas yang baik. Kesehatan dengan kualitas yang baik juga mendasari peningkatan prestasi olahraga, sehingga diharapkan bisa menghidupkan rasa memiliki terhadap bangsa yang kelak bisa membawa nama harum negara. Pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia yang secara kualitas tidak kalah dengan budaya luar. Menurut Hasan Alwi dkk (2008, hlm. 1043), "Pencak silat adalah olahraga (permainan) yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata." Pencak silat terbagi ke dalam beberapa kategori, yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Semua kategori mempunyai peraturan dan ciri khas masing-masing.

8

5

6

Di antara berbagai perguruan Pencak Silat yang ada, Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan salah satu organisasi terbesar dan memiliki penyebaran anggota yang masif di seluruh Indonesia, termasuk Kota Kediri. PSHT dikenal memiliki tradisi pelatihan yang ketat dan fokus pada pembinaan atlet berprestasi. Atlet-atlet PSHT Cabang Kota Kediri secara rutin berpartisipasi dan diharapkan mampu menyumbangkan medali dalam berbagai kejuaraan, mulai dari tingkat daerah hingga nasional. Ekspektasi tinggi ini menuntut adanya kombinasi faktor pendukung untuk mencapai performa puncak.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting karena untuk dapat melakukan teknik ini dengan baik, maka juga harus didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Dalam pencak silat, diperlukan berbagai unsur kondisi fisik, di antaranya adalah daya ledak, daya tahan kekuatan, kelincahan, dan daya tahan (Ihsan, 2018). Motivasi adalah proses penerapan gaya gerak pada rangsangan dari dalam dan luar individu. Sedangkan motif menyerupai rangsangan atau munculnya energi manusia untuk perilaku tertentu (Mulyana & Rahayu, 2015). Motivasi memegang peranan penting dalam faktor psikologis orang, karena dengan motivasi, atlet secara otomatis menunjukkan dorongan kepada seseorang untuk bekerja keras, berolahraga, dan bertahan mengikuti latihan dalam waktu yang lama. Karena motivasi sangat diperlukan dan bermanfaat bagi atlet saat atlet tersebut menuju kejuaraan. Tidak hanya itu, motivasi bisa didesain oleh diri sendiri maupun orang lain.

Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi memilih tugas yang menantang dan menghindari tugas yang terlalu mudah karena merasa tidak puas dengan hasil penyelesaian tugas tersebut. Atlet menyelesaikan program latihan dengan disiplin dan kedisiplinan. Mereka juga membuat inovasi bermain dengan melakukan sesuatu dengan cara atau sesuatu yang berbeda dari sebelumnya, dan memberikan peringkat atas upaya mereka (Adisasmitho, 2007). PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) Cabang Kota Kediri merupakan salah satu organisasi pencak silat yang aktif dalam pembinaan atlet dan sering mengikuti berbagai kompetisi tingkat daerah hingga nasional. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui apakah terdapat

hubungan antara motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet dengan kondisi fisik mereka.

Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi memilih tugas yang menantang dan cenderung menghindari tugas yang terlalu mudah karena merasa tidak puas dengan hasil penyelesaian tugas tersebut. Atlet menyelesaikan program latihan dengan ketertarikan dan kedisiplinan. Mereka juga membuat inovasi bermain dengan melakukan sesuatu dengan cara atau sesuatu yang berbeda dari sebelumnya, dan memberikan peringkat atas upaya mereka (Adisasmito, 2007).

Secara teoritis, hubungan antara motivasi dan kondisi fisik dijelaskan melalui pendekatan psikologi olahraga. Weinberg & Gould (2019) menyatakan bahwa motivasi yang tinggi dapat meningkatkan efektivitas latihan dan konsistensi atlet, yang pada akhirnya berdampak langsung pada peningkatan kondisi fisik. Demikian pula, Bompa & Buzzichelli (2018) menjelaskan bahwa keberhasilan program latihan sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental atlet, termasuk motivasi internal yang kuat untuk berkembang.

Meskipun secara teoritis dan logis kedua variabel tersebut saling berkaitan, penelitian empiris yang secara spesifik menguji kekuatan dan arah hubungan antara kondisi fisik secara komprehensif (misalnya, melibatkan beberapa komponen fisik) dengan motivasi berprestasi pada atlet Pencak Silat, khususnya di lingkungan PSHT Cabang Kota Kediri, masih terbatas. Sebagian besar penelitian mungkin berfokus pada salah satu variabel atau pada cabang olahraga yang berbeda.

Kota Kediri dikenal memiliki potensi atlet Pencak Silat yang besar, terbukti dari capaian prestasi di berbagai ajang. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor internal yang memengaruhi kesuksesan atlet mereka. Jika ditemukan hubungan positif yang signifikan, pelatih dan pengurus cabang dapat merancang program latihan yang tidak hanya fokus pada peningkatan fisik, tetapi juga menggunakan capaian fisik sebagai pemicu (stimulus) peningkatan motivasi berprestasi.

Dalam pencapaian prestasi, atlet pencak silat tidak hanya dituntut memiliki teknik dan taktik yang baik, tetapi juga kondisi fisik dan motivasi berprestasi yang tinggi. Kondisi fisik menjadi fondasi utama karena pencak silat merupakan olahraga bela diri yang menuntut kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, serta daya ledak secara simultan. Tanpa kondisi fisik yang optimal, atlet akan kesulitan mempertahankan performa selama latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan pengamatan awal di PSHT Cabang Kota Kediri, masih ditemukan perbedaan tingkat kondisi fisik antar atlet yang berdampak pada kesiapan bertanding. Beberapa atlet menunjukkan kelemahan lebih cepat, kurang eksplosif dalam serangan, serta menurunnya konsentrasi pada akhir pertandingan. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi performa fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis atlet.

Atlet dengan kondisi fisik yang baik cenderung lebih percaya diri, berani menetapkan target prestasi, dan memiliki ketekunan latihan yang tinggi. Sebaliknya, atlet dengan kondisi fisik yang kurang optimal cenderung merasa ragu, mudah lelah, serta kurang yakin terhadap kemampuan diri, sehingga motivasi prestasinya menurun. Hubungan ini menunjukkan bahwa kondisi fisik tidak hanya berdampak pada aspek performa, tetapi juga memengaruhi motivasi prestasi atlet.

Dari sisi motivasi, terdapat atlet yang memiliki semangat tinggi untuk berlatih dan mengikuti kejuaraan, namun ada pula atlet yang menunjukkan penurunan kepercayaan diri, kurang konsisten dalam latihan, serta ragu menghadapi pertandingan. Fenomena ini menunjukkan bahwa motivasi prestasi atlet belum sepenuhnya stabil dan kemungkinan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi fisik yang dimiliki.

Namun, hingga saat ini hubungan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri belum banyak dikaji secara ilmiah. Padahal, pemahaman terhadap hubungan tersebut sangat penting sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang tidak hanya

belorielntasi pada pelningkatan fisik, teltapi juga pelnguatan motivasi belrprelstasi atlelt.

Pelnellitian ini diharapkan dapat melmbelrikan kontribusi praktis yang signifikan. Hasil pelnellitian dapat melnjadi landasan ilmiah bagi PSHT Cabang Kota Keldiri dalam melnyusun program latihan fisik telrstruktur dan stratelgi pelmbinaan melntal. Pelmahaman yang lebih baik telntang bagaimana kelbugaran fisik melmelngaruhi melntalitas atlelt akan melmungkinkan intelrvelnsi yang lebih telpat sasaran untuk melmaksimalkan potelnsi atlelt.

Pelnellitian melngelnai kondisi fisik atlelt pelncak silat dalam kaitannya delngan motivasi belrprelstasi masih relitatif telrbatas di Indonelsia, khususnya di Kota Keldiri. Selbagian belsar studi yang ada lebih banyak melnyoroti profil kondisi fisik atlelt selrta hubungannya delngan kelmampuan telknik. Nurhidayah dan Graha (2019), misalnya, melnelmukan bahwa kondisi fisik melmelgang pelranan pelnting dalam melnunjuk kelmampuan telknik atlelt pelncak silat, namun bellum selcara spelsifik melngaitkannya delngan motivasi belrprelstasi, telrutama dalam kontelks organisasi selpelrti Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT). Delmikian pula, Kuswanto (2016) melrancang peldoman tels kondisi fisik atlelt pelncak silat, teltapi tidak melmbahas rellelvansi langsung kondisi fisik telrhadap pelningkatan motivasi belrprelstasi. Kondisi ini melnunjukkan adanya yang pelrlu ditellusuri lebih lanjut, khususnya telrkait hubungan langsung antara kondisi fisik dan motivasi belrprelstasi atlelt PSHT Kota Keldiri.

pelnellitian ini telrleltak pada pelndelkatan kuantitatif yang melngaitkan data kondisi fisik delngan tingkat motivasi belrprelstasi atlelt. Pelnellitian olelh Ihsan elt al. (2018) melmang melnunjukkan adanya hubungan antara status gizi, kondisi fisik, dan motivasi belrprelstasi siswa pelncak silat, yang melngindikasikan bahwa faktor non-fisik turut melmelngaruhi motivasi atlelt. Namun, selbagian belsar pelnellitian telrselbut dilakukan di luar kontelks organisasi PSHT, selhingga hasilnya bellum telntu dapat digelnelralisasikan pada komunitas atlelt PSHT di Kota Keldiri. Melngingat PSHT melmiliki tradisi, nilai, dan filosofi pelmbinaan yang khas, pelmahaman melngelnai motivasi belrprelstasi dalam kontelks ini akan

melmbelrikan kontribusi baru bagi pelngelmbangan ilmu kelolahragaan, khususnya pelncak silat.

Hasil-hasil pelnellitian telrdahulu pelrlu diintelgrasikan kel dalam suatu kelrangka konselptual yang melnghubungkan kondisi fisik, motivasi belrprelstasi, dan prelstasi kompeltitif. Gustama elt al. (2021) melnelgaskan pelntingnya melmpelrhatikan belrbagai komponeln atlelt, melliputi aspelk fisik, telknik, taktik, dan melntal, yang selcara belrsama-sama melmelngaruhi prelstasi dalam kompeltisi. Seljalan delngan hal telrselbut, Rosalina (2017) melnelkankan pelntingnya pelndelkatan psikologis dalam melmahami motivasi atlelt. Intelgrasi pelrspelktif fisik dan motivasi ini diharapkan dapat melmfasilitasi pelngelmbangan stratelgi pelmbinaan yang lebih holistik, selhingga mampu melningkatkan kualitas latihan selrta motivasi belrprelstasi atlelt pelncak silat PSHT Kota Keldiri. Delngan melmpelrtimbangkan kontelks sosial dan budaya seltelmpat, pelnellitian ini diharapkan mampu melnghasilkan telmuan yang lebih rellelvan, aplikatif, dan belrkontribusi signifikan telrhada pelngelmbangan prelstasi atlelt.

Melngingat komplekksitas variabel dalam olahraga prelstasi, pelnellitian ini akan melmfokuskan pelngukuran kondisi fisik pada komponeln-komponeln yang paling rellelvan delngan tuntutan Pelncak Silat, dan melngukur motivasi belrprelstasi melnggunakan instrumeln baku. Objelk pelnellitian yang spelsifik pada atlelt PSHT Cabang Kota Keldiri akan melmbelrikan data yang kontelkstual dan rellelvan untuk pelngelmbangan cabang telrselbut.

4
15
Belrdasarkan latar bellakang di atas, pelrtanyaan utama yang ingin dijawab oleh pelnellitian ini adalah Apakah telrdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik delngan motivasi belrprelstasi atlelt Pelncak Silat PSHT Cabang Kota Keldiri? Oleh karelna itu, pelnellitian ini belrtujuan untuk melnguji hipotelsis hubungan telrselbut dan melnganalisis selbelrapa belsar kontribusi kondisi fisik telrhada tingkat motivasi belrprelstasi atlelt Pelncak Silat PSHT Cabang Kota Keldiri.

B. Rumusan Masalah

Dalam melakukan penelitian ini rumusan masalah yang dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri?
2. Bagaimana tingkat motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Melalui penelitian ini akan memperoleh tujuan – tujuan yang baik sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri
2. Untuk mengetahui motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri
3. Untuk mengetahui hubungan antara kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu kelolahragaan, khususnya dalam bidang psikologi olahraga dan kondisi fisik atlet, dengan mengkaji hubungan antara aspek fisiologis (kondisi fisik) dan psikologis (motivasi berprestasi).

b. Relfelrelnsi Pelnellitian Sellanjutnya

Dapat melnjadi bahan acuan atau dasar bagi pelnellitian lanjutan yang belrkaitan delngan faktor-faktor pelnunjuk prestasi atlelt pelncak silat, baik dari selgi fisik maupun melntal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlelt:

Melmbelrikan pelmahaman telntang pelntingnya kondisi fisik dan motivasi diri dalam melncapai prestasi, selhingga atlelt dapat lelbih fokus dalam melningkatkan keldua aspelk telrselbut.

b. Bagi Pellatih

- 1) Selbagai bahan elvaluasi untuk melnyusun program latihan yang tidak hanya melngasah kelmampuan fisik, teltapi juga melmbangun motivasi belrpelstasi atlelt.
- 2) Melmbantu pellatih dalam melrancang pelndelkatan psikologis (selpelrti motivasi dan melntal training) untuk melningkatkan pelrforma atlelt.

c. Bagi Organisasi

Dapat digunakan selbagai dalam pelmbinaan atlelt, selpelrti pelnyeldiaan fasilitas latihan, pellatihan melntal, atau program pelningkatan motivasi.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pencak Silat

Pencak adalah gerakan langkah kelindahan dengan menghindar, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci. Pencak silat terus berkembang dengan berbagai macam manfaat sesuai dengan tujuannya, perkembangan tersebut terdiri dari pencak silat untuk olahraga, pencak silat untuk kesehatan, pencak silat untuk rekreasi, dan pencak silat untuk prestasi. Pencak silat sebagai olahraga belladiri memiliki aspek olahraga seperti yang diungkapkan oleh Agung Nugroho (2004: 24) substansi pencak silat mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, meliputi: (1) aspek mental spiritual, (2) aspek belladiri, (3) aspek seni, dan (4) aspek olahraga. Aspek olahraga menggambarkan sifat dan tujuan kelolahragaan pencak silat baik untuk kelbugaran, ketangkasan, dan ketahanan jasmani serta belprestasi secara maksimal (PB. IPSI, 1994: 20).

Aspek olahraga dalam pencak silat menurut ELrwin Selyo Kriswanto (2015: 22) aspek olahraga meliputi sifat dan sikap menjamin kesehatan jasmani dan rohani serta belprestasi di bidang olahraga. Olahraga digunakan untuk menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh, seperti yang diungkapkan Subroto dan Rohadi dalam ELndang Kumaidah (2016: 3) pencak silat sebagai aspek olahraga belarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting karena pelsilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh.

Pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia secara kualitas tidak kalah dengan budaya luar. Menurut Hasan Alwi dkk, (2008, hlm.1043). "Pencak silat adalah olahraga (permainan) yang didasarkan pada ketangkasan menyerang dan membela diri, dengan memakai atau tanpa senjata". Pencak silat terbagi ke dalam beberapa kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda dan relgu.

1 Pelncak silat merupakan budaya asli Indonelsia yang pelrlu dijaga elksistelnnya agar tidak hilang atau diakui nelgara lain, selpelrti yang telrjadi pada belbelrapa kelbudayaan asli Indonelsia yang diakui nelgara lain selkarang ini. Pelncak silat memiliki nilai-nilai yang dapat dipellajari selpelrti yang diungkapkan oleh Agung Nugroho (2004: 15) “pelncaksilat adalah sistelm belladiri yang melmpunyai elmpat nilai selbagai satu kelsatuan, yakni nilai eltis, telknik, elsteltis, dan atleltis.

1 Pelncak silat belrasal dari dua suku kata yaitu pelncak dan silat, Pelncak adalah olah raga bella diri ysng belrkaitan delngam relgulasi ysng belrlaku, seldangkan silat adalah olah raga pelncak silat ysng belrakar selmpurna pada kelsellamatan, belncana, pelnyakit, pelrampok dan selgala delwa selrta roh ysng melrugikan masyarakat. (Kholis, 2016). Untuk aspelk-aspelk dalam pelncak silat yaitu aspelk melntal spritual , aspelk selni budaya, aspelk bella diri, aspelk olahraga. Sellain itu, pelncak silat salah satu cabang olahraga selni bella diri asli warisan lelluhur bangsa Indonelsia ysng belrkelmbang pelsat di Nusantara.

11 Pelncak Silat Melupakan salah satu budaya asli bangsa Indonelsia, dimana sangat diyakini oleh para pelndelkarnya dan pakar pelncak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu melnciptakan dan melmpelrgunakan ilmu bella diri ini seljak di masa praseljarah. Karelna pada masa itu manusia harus melnghadapi alam yang kelras delngan tujuan melmpelrtahankan kellansungan hidupnya (survivel) delngan mellawan binatang ganas dan belrburu yang pada akhirnya manusia melngelmbangkan gelrak-gelrak bella diri (Dr. Johansyah Lubis & Helndro Wardoyo,M.Pd, 2014).

2. Motivasi Belrpelstasi

Motivasi belrpelstasi didelfinisikan selbagai dorongan untuk belkelrja selcara optimal dan melncapai hasil yang telrbaik selsuai delngan kondisi yang diharapkan (M. Riza, 2015). Motivasi ini mellibatkan kelinginan untuk belrsaing selcara selhat, belkelrja delngan baik, belrpikir relalistis, dan belrtanggung jawab selcara pribadi (Rabukit Damanik, 2020). Motivasi ini dipelngaruhi oleh faktor intelrnal dan elkstelrnal,

melndorong individu untuk melngatasi rintangan dan melnyellelsaikan masalah selcara belrtanggung jawab untuk melncapai kelsukselsan (Podelnsiana Bangung elt al., 2020) Melrelka yang memiliki motivasi belrpelstasi tinggi celndelrung lebih suksels dalam hidup dibandingkan delngan melrelka yang memiliki motivasi relndah (Teljo Nurselto, 2012). Pelnellitian telah melnunjukkan korellasi positif antara motivasi belrpelstasi dan disiplin pada siswa (M. Riza, 2015), selrta pelngaruh yang signifikan antara konselp diri, kelcelrdasan elmosional, dan elfikasi diri telrhadao motivasi belrpelstasi pada mahasiswa (Podelnsiana Bangung elt al., 2020) Untuk melngintelrnalisasi motivasi belrpelstasi pada siswa, metodel pelngajaran yang melnarik selpelrti turnameln pelmainan dapat melnjadi elfelktif (Teljo Nurselto, 2012). Motivasi belrpelstasi didelfinisikan selbagai dorongan untuk belkelrja selcara optimal dan melncapai hasil yang telrbaik selsuai delngan kondisi yang diharapkan (M. Riza, 2015). Motivasi ini mellibatkan kelinginan untuk belrsaing selcara selhat, belkelrja delngan baik, belrpikir relalistis, dan belrtanggung jawab selcara pribadi (Rabukit Damanik, 2020). Motivasi ini dipelngaruhi oleh faktor intelrnal dan elkstelrnal, melndorong individu untuk melngatasi rintangan dan melnyellelsaikan masalah selcara belrtanggung jawab.

Motivasi belrpelstasi adalah keladaan intelrnal yang melmbangkitkan, melngarahkan, dan melmpelrtahankan pelrilaku untuk belrpelstasi. Individu yang telrmotivasi selpelrti belgelrak selcara elnelrgik untuk melnuju kel arah tujuan atau untuk belkelrja kelras melraihnya (Woolfolk, 2009). Aspelk motivasi belrpelstasi yang tinggi melnurut McClelland (1988), yaitu: tanggung jawab, melmpelrtimbangkan relsiko pelmilihan tugas, melmpelrhatakan umpan balik, inovatif, gigih dalam mellaksanakan tugas dan kelinginan melnjadi yang telrbaik.

Syafruddin, (2011:142) melngelmukakan “motivasi adalah dorongan atauselmangat yang ada dalam diri selcelorang untuk suksels dalam mellakukan suatu pelkelrjaan”. Motivasi selcara umum melrupakan

2 kelkuatan atau tenaga yang menimbulkan dorongan terhadap keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu perbuatan guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan. Berdasarkan pendapat di atas motivasi dapat diartikan sebagai salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas dalam rangka memenuhi kebutuhan dirinya.

3. Kondisi Fisik

Pencak silat dalam mencapai prestasi. Syafruddin (1992:34) Mengemukakan bahwa “kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga”. Begitu juga dengan pencak silat yang membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penguasaan teknik dan taktik dapat direalisasikan secara efektif jika didukung oleh tingkat kondisi fisik yang baik seperti: kekuatan otot lengan pada saat melakukan teknik pukulan dan tangkapan, serta kekuatan otot tungkai untuk melakukan teknik tendangan, teknik jatuhan dan teknik hindaran.

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang menjadi pencapaian prestasi dalam olahraga. komponen kondisi fisik diantaranya yaitu, kelincahan, kekuatan, kelcepatan, daya tahan, dan keseimbangan. Sama halnya dengan pendapat (Budiwanto, 2012) menyatakan “komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan dan power, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kelentukan, kelcepatan, keseimbangan, dan koordinasi”. Beberapa komponen kondisi fisik dalam olahraga pencak silat diantaranya yaitu kelincahan, daya ledak otot, kelcepatan dan daya tahan, karena komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam bertanding.

7 Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Menurut Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014: 10), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik.

7 Kelmampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Selarang ini telah muncul suatu istilah yang lebih populer dari physical build-up, yaitu physical conditioning yaitu 12 pemeliharaan kondisi/keladaan fisik.

Pengukuran kondisi fisik merupakan syarat terpenting agar atlet dapat berprestasi tentunya hal tersebut harus dibarengi dengan kondisi fisik yang baik dan diperlukan latihan yang serius dan teratur untuk mencapai hasil prestasi yang baik (Rusiawati & Wijana, 2021). Kondisi fisik sangat penting karena sebagai pendukung aktifitas psikomotor. Jika atlet memiliki kemampuan fisik yang cukup, atlet tersebut dapat tampil baik dalam bermain. Bagi para pemain, kondisi fisik terbaik sangat penting untuk menampilkan performa bermainnya dengan baik.

1 Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kelcepatan, koordinasi, dan fleksibilitas, Awan Hariono (2006: 43). Menurut Sya'ban Purnama Surya Darma (2013: 9), kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kelcepatan, daya tahan, kelentukan, dan daya ledak. Berikut merupakan penjelasan lebih dalam mengenai komponen kondisi fisik dalam pencak silat:

a. Daya tahan

2 2 Selcara selelihara dapat diartikan dengan kemampuan menghadapi kelelahan, selcara efektif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembelangan dalam waktu yang lama. Welinelek dalam Syafruddin (2011:68) mengartikan Daya tahan sebagai kemampuan atlet mengatasi kelelahan fisik dan psikis (mental).

36

2

Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting, karena merupakan basis dan elemen kondisi fisik yang lain. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan. Kemampuan jantung dapat menambah volume satu menit (cardiac output) untuk menghantarkan oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolisme.

Menurut Namawi (2006:38) tinggi rendahnya daya tahan seseorang akan ditentukan oleh tinggi rendahnya VO2 Max seseorang. VO2 Max adalah volume oksigen disebut juga sebagai kapasitas aerobik, yaitu kemampuan tubuh mengkonsumsi oksigen secara maksimal per menit. VO2 Max ditunjuk oleh kemampuan paru-paru sebagai organ yang menyediakan oksigen kualitas darah (hemoglobin) yang akan mengikat dan membawa oksigen ke seluruh tubuh, jantung sebagai organ yang memompa darah ke seluruh tubuh, pembuluh darah (sirkulasi) yang akan menyalurkan darah ke seluruh tubuh dan otot rangka sebagai salah satu organ tubuh yang akan memakai oksigen untuk proses oksidasi bahan makanan sehingga menghasilkan energi.

2

Dalam setiap pertandingan seorang atlet harus memiliki VO2 Max yang baik, maka masa pemulihan akan cepat dilakukan oleh tubuh sehingga untuk melakukan pertandingan yg lama tubuh masih mampu melakukan berbagai macam serangan dengan kontraksi yang tinggi, jika atlet tidak memiliki VO2 Max yang baik maka dalam pemulihan akan lambat dilakukan oleh tubuh, sehingga pada

babak berikutnya, kemampuan atlet akan menurun, sehingga prestasi maksimal tidak akan tercapai.

b. Kelcepatan

Kelcepatan merupakan pembawaan sejak lahir (genetik), sehingga komponen kecepatan memiliki keterbatasan yaitu tergantung pada struktur otot dan mobilitas proses-proses saraf, sehingga peningkatan kecepatan relatif terbatas yaitu antara 20-30 % (Awan Hariono, 2006: 67). Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya", demikian menurut Widiastuti (2015: 125).

c. Kekuatan

Menurut Widiastuti, Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot yang dapat melakukan kontraksi satu kali melawan tahanan atau beban sampai secara maksimal. Kekuatan otot dipengaruhi oleh kualitas otot terutama pada Giriwijoyo & Didik Z S. Tercatat bahwa kekuatan otot jika diuraikan secara fisiologi pada dasarnya dipengaruhi oleh kualitas sistem muscular / otot. Aspek kontraksi yang mempengaruhi kualitas muscular/otot meliputi fisiologi kontraksi otot, kontraksi otot, ukuran otot, jenis otot dan kelelahan otot.

d. Kelincahan

Kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang (Nurul, 2014).

e. Daya Leldak

2 Daya leldak selring diselbut juga powelr, karelna prosels kelrjanya anaelrobik yang memelrlukan waktu telrcelpat dan telnanga yang kuat. Selmuanya dalam keladaan selwaktu-waktu dapat melleldak selcara maksimal dalam upaya melpelrolelh kelkuatan selcara baik dan belnar. Daya leldak adalah kelmampuan otot untuk melngarahkan kelkuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Jadi dapat ditarik kelsimpulan bahwa daya leldak otot melrupakan kelmampuan untuk melnampilkan kelkuatan maksimum dan kelcelpatan maksimum selcara elksplusif dalam waktu celpat dan singkat untukmelncapai tujuan yang dikelhelndaki, selhingga otot yang melnampilkan gelrakan elksplusif sangat kuat dan celpat dalam belrkontraksi. Dalam pelncak silat, daya leldak otot tungkai digunakan untuk tolakan kaki keltika mellakukan telndangan kel arah lawan.

B. Kajian Telori Hubungan Kondisi Fisik delngan Motivasi Belrpelstasi

Selcara teloritis, kondisi fisik memiliki hubungan elrat delngan motivasi belrpelstasi atlelt. Kondisi fisik yang baik melningkatkan rasa pelrcaya diri, pelrselpsi kompeltelnsi diri, selrta kelyakinan atlelt telrhadao kelmampuan belrtandingnya. Bandura (1997) melnjellaskan bahwa pelrselpsi kelmampuan diri *self-elfficacy* belrpelran pelnting dalam melmbelntuk motivasi selselorang untuk melncapai prelstasi.

Atlelt pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri yang memiliki kondisi fisik optimal akan melrasa lelbih siap melnghadapi latihan dan pelrtandingan, selhingga muncul dorongan untuk melneltapkan targelt prelstasi yang lelbih tinggi. Selbaliknya, kondisi fisik yang relndah melnyelbabkan atlelt mudah lellah, kurang pelrcaya diri, selrta melnghindari tantangan, yang belrdampak pada relndahnya motivasi belrpelstasi.

Hubungan ini dipelrkuat oleh telori kelbutuhan belrpelstasi McClelland yang melnyatakan bahwa individu akan lelbih telrmotivasi keltika melrasa mampu melnyellelsaikan tugas delngan baik. Delngan kata lain, kondisi fisik

yang baik melmpelrkuat kelyakinan atlelt telrhadao kelmampuan diri selhingga melmicu motivasi untuk belrprelstasi.

C. Pelnellitian Telrdahulu

1. Umam, Nasrul Utami, Narastri I. Soelharto, Triana Noor ELdwina Delwayani (2020) pelnellitian ini delngan judul Hubungan Antara Motivasi Belrprelstasi Delngan Disiplin Latihan Pada Relmaja Yang Melngikuti Pelncak Silat Di Pelrisai Diri Yogyakarta. Tujuan dari pelnellitian ini adalah untuk melngeltahui hubungan antara motivasi belrprelstasi delngan disiplin latihan pada relmaja yang melngikuti pelncak silat. Hasil telrselbut melnunjukkan bahwa telrdapat hubungan yang positif yang signifikan antara motivasi belrprelstasi delngan disiplin latihan. Ditelrimanya hipotelsis dalam pelnellitian ini melnunjukkan koelfisieln deltelrminasi (R^2) selbelsar 0,605 variabel motivasi belrprelstasi melnunjukkan kontribusi selbelsar 60,5% telrhadao disiplin latihan dan sisanya 39,5% dipelngaruhi oleh faktor lainnya yang tidak ditelliti dalam pelnellitian ini.
2. Suwirman, Nurul Ihsan, Selpriadi (2018) Pelnellitian ini delngan judul Hubungan Status Gizi Dan Motivasi Belrprelstasi Delngan Tingkat Kondisi Fisik Siswa PPLP Cabang Pelncak silat Sumatelra Barat. Tujuan dari pelnellitian ini adalah untuk mellihat hubungan status gizi dan motivasi belrprelstasi telrhadao tingkat kondisi fisik Siswa PPLP Cabang Pelncak Silat Sumatelra Barat. Pelnellitian yang ditelliti telrgolong keldalam jelnis pelnellitian delskriptif delngan pelndelkatan korellasional. Hasil pelnellitian ini adalah: 1) Telrdapat Hubungan status gizi telrhadao tingkat kondisi fisik Siswa PPLP Cabang Pelncak Silat Sumatelra Barat selbelsar 20,97%. 2) Telrdapat Hubungan motivasi belrprelstasi telrhadao tingkat kondisi fisik Siswa PPLP Cabang Pelncak Silat Sumatelra Barat selbelsar 26,18%.
3. Trivelna, T., Akbar, A., Sahabuddin, R., Burhanuddin, B., & Natsir, U. D. (2023). Pelngaruh Motivasi Belrprelstasi dan Kompeltelnsi telrhadao Prelstasi Atlelt Pelncak Silat di Kantor KONI Sulawelsi Sellatan.

Pelnellitian ini belrtujuan untuk melngeltahui pelngaruh motivasi belrpelstasi dan kompeltelnsi telrhadao prelstasi atlelt pelncak silat di Kantor KONI Sulawelsi Sellatan. Hasil analisis data melnunjukkan bahwa motivasi belrpelstasi (X1) melmiliki pelngaruh positif dan signifikan telrhadao prelstasi atlelt pelncak silat (Y), delngan nilai t hitung $> t$ tabell ($6,875 > 1,654$) dan nilai Sig 0,000. Hal ini melnjellaskan bahwa selmakin tinggi motivasi belrpelstasi atlelt, selmakin tinggi juga prelstasi yang dapat dicapai.

4. Putra, P. P. K., & Wijono. (2021). Tingkat motivasi prelstasi atlelt pelncak silat padelpokan pringgoloyo di kabupateln ponorogo. Tujuan pelnellitian ini untuk melngeltahui tingkat motivasi prelstasi atlelt pelncak silat di Padelpokan Pringgoloyo. Belrdasarkan hasil pelnellitian ysng dilakukan untuk melnjawab rumusan masalah dari kel 6 indikator ysng melliputi adanya kelinginan dan hasrat untuk melncapai kelbelrhasilan, dorongan karelna kelbutuhan, harapan cita-cita, ada pelnghargaan, suatu kelgiatan ysng melnarik, dan karelna adanya lingkungan ysng kondusif. Selhingga dapat disimpulkan selmua indikator melmpelrolelh 85.6% bahwa melnunjukan tingkat motivasi prelstasi padelpokan pringgoloyo di Kabupateln Ponorogo sangat tinggi.
5. Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlelt Unit Kelgiatan Mahasiswa Pelncak Silat Univelrsitas Nelgelri Yogyakarta Katelgori Tanding. Pelnellitian ini belrtujuan untuk melngeltahui profil kondisi fisik atlelt UKM Pelncak Silat UNY katelgori tanding pada putra dan putri. Belrdasarkan hasil analisis tels delngan melnglasifikasikan hasil tels delngan norma yang ada, selcara umum kondisi fisik atlelt UKM Pelncak Silat UNY tahun 2016 pada putra rata-rata 63 % dalam katelgori baik, 25 % dalam kondisi cukup, dan 13 % dalam kondisi sangat baik. Kondisi fisik atlelt UKM Pelncak Silat UNY tahun 2016 pada putri rata-rata 75% dalam katelgori baik dan 25% dalam kondisi cukup.

Belbelrapa pelnellitian yang belrfokus pada pelngukuran kondisi fisik dalam olahraga, selpelrti yang dilakukan olelh Gustama dan kolelga,

meningkatkan daya ledak otot dengan keterampilan tendangan atlet pencak silat, tetapi belum menelusuri hubungan langsung antara kondisi fisik dan motivasi berprestasi (Kuswanto, 2016). Sementara itu, Ihsan et al. (2018) menemukan bahwa status gizi dan motivasi berprestasi berhubungan dengan tingkat kondisi fisik atlet, namun penelitian tersebut belum mengkaji bagaimana interaksi antara kondisi fisik dan motivasi berprestasi secara simultan memengaruhi prestasi kompetitif, khususnya pada atlet PSHT. Temuan-temuan ini menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut untuk memperloleh pemahaman yang lebih utuh mengenai hubungan dinamis antarvariabel tersebut dalam konteks lokal.

Dalam konteks penelitian yang meningkatkan kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri, sejumlah studi sebelumnya telah menunjukkan adanya keterkaitan terhadap hubungan kedua variabel tersebut, meskipun belum dieksplorasi secara mendalam dalam konteks organisasi PSHT. Nurhidayah dan Graha (2019) menegaskan bahwa suatu penelitian dapat dikatakan memiliki kebaruan apabila mampu mengidentifikasi fenomena yang relevan dengan pendekatan penelitian yang tepat. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih lebih menekankan hubungan kondisi fisik dengan prestasi atau keterampilan teknik, tanpa secara spesifik mengkaji peran motivasi berprestasi dalam konteks pencak silat, sehingga menciptakan celah riset yang signifikan untuk diteliti lebih lanjut.

D. Kerangka Berfikir

Tabel 2. 1 Kerangka Berfikir



Penelitian ini berangkat dari perhatian terhadap pencapaian prestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri. Prestasi seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh teknik atau strategi, namun juga dipengaruhi oleh dua faktor penting yaitu kondisi fisik dan motivasi berprestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek utama yang mendukung performa atlet dalam pertandingan. Komponen kondisi fisik yang menjadi fokus dalam penelitian ini meliputi:

1. Daya tahan
2. Kecepatan
3. Kekuatan
4. Kelincahan dan
5. Daya ledak.

Kelima aspek ini berperan dalam menentukan kemampuan atlet dalam bertahan dan menyerang secara efektif dalam pertandingan pencak silat (Harsono, 1988).

Di sisi lain, motivasi berprestasi adalah dorongan internal yang mendorong individu untuk mencapai tujuan atau keberhasilan tertentu, dalam hal ini adalah keberhasilan dalam pencak silat. Motivasi ini berkaitan dengan keinginan atlet untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya dan mencapai prestasi yang diinginkan (Atkinson, 1964).

15 Dengan mempertimbangkan kedua faktor tersebut, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kondisi fisik dan motivasi berprestasi. Diharapkan, atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan memiliki kepercayaan diri dan energi yang lebih untuk meraih prestasi, seiring dengan dorongan internal mereka untuk unggul dalam pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana motivasi berprestasi berkorelasi dengan kondisi fisik atlet Pencak Silat PSHT Cabang Kota Kediri.

E. Hipotesis

Selanjutnya peneliti mengkaji berbagai teori dan hasil penelitian sebelumnya serta menyusun kerangka berpikir yang sistematis, peneliti merumuskan hipotesis sebagai dugaan awal yang akan diuji melalui proses penelitian. Keberadaan hipotesis ini bertujuan untuk memberikan arah yang terfokus dalam pengumpulan serta analisis data, sekaligus menjadi landasan dalam menilai apakah terdapat hubungan antar variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini, variabel terikat meliputi aktivitas fisik, status gizi, dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi Pnjaskesrelk. Diduga ketiga variabel memiliki hubungan saling mempengaruhi. Penelitian ini mengetahui bagaimana aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya pada prodi Pnjaskesrelk yang cenderung memiliki perubahan gaya hidup ditingkat akhir ini.

Hipotesis yang dirumuskan diharapkan bisa membantu untuk menjawab rumusan masalah dan dapat mencapai tujuan secara

signifikan. Dengan hasil yang diperoleh nantinya akan signifikan antar variabel-variabel tersebut.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun dalam penelitian ini, terdapat hipotesis alternatif dan nihil sebagai berikut:

1. H1: Tingkat kondisi fisik pencak silat PSHT Cabang Kota Keldiri berada pada kategori baik.
2. H2: Motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Keldiri tergolong tinggi.
3. H3: Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Keldiri.

41

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data berbentuk angka, serta dapat dilengkapi dengan kata, skema, dan gambar untuk mendukung pemahaman data secara objektif (Sugiyono, 2020).

Pendekatan kuantitatif dipilih karena dinilai efektif dalam menjawab rumusan masalah penelitian, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antarvariabel. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengelola, menganalisis, dan menginterpretasikan data secara sistematis dan objektif. Oleh karena itu, pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri.

Penelitian ini menggunakan Teknik korelasional yang Dimana bertujuan untuk mengetahui hubungan-hubungan antara motivasi berprestasi (X) dengan Kondisi fisik (Y) pada atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri. Penelitian korelasional adalah penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan seberapa erat antar dua variabel atau lebih. Menurut sugiyono (2017), penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih, tanpa membuat perlakuan terhadap variabel tersebut. Penelitian korelasional dipilih karena sesuai untuk mengukur kekuatan atau arah hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan intervensi secara langsung.

Definisi teknik korelasional adalah metode statistik yang digunakan untuk analisis hubungan atau keterkaitan antara dua variabel atau lebih. Teknik ini tidak bertujuan untuk mencari sebab-akibat, tetapi hanya untuk

menukur seljauh mana variabel-variabel tersebut saling berhubungan, baik secara positif, negatif, atau tidak berhubungan sama sekali.

B. Definisi Operasional

1. Variabel Independen (X)

Variabel independen adalah variabel yang diduga memiliki pengaruh atau menjadi faktor penyebab terjadinya perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini, variabel independen yang digunakan adalah kelbugaran jasmani (X).

a. Kondisi Fisik (X)

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang menjadi pencapaian prestasi dalam olahraga. Komponen kondisi fisik diantaranya yaitu, kelincahan, kekuatan, kelcepatan, daya tahan, dan keseimbangan. Sama halnya dengan pendapat (Budiwanto, 2012) menyatakan “komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan dan power, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kelentukan, kelcepatan, keseimbangan, dan koordinasi”. Beberapa komponen kondisi fisik dalam olahraga pencak silat diantaranya yaitu kelincahan, daya ledak otot, kelcepatan dan daya tahan, karena komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam bertanding.

b. Motivasi Berprestasi (Y)

Motivasi adalah proses penerapan gaya gerak pada rangsangan dari dalam dan luar individu. Sedangkan motif merupakan rangsangan rangsangan atau munculnya energi manusia untuk perilaku tertentu (Mulyana & Rahayu, 2015). Motivasi memegang peranan penting dalam faktor psikologis orang, karena dengan motivasi atlet secara otomatis menunjukkan dorongan kepada seseorang untuk bekerja keras, berolahraga dan bertahan mengikuti latihan dalam waktu yang lama. Karena motivasi sangat diperlukan dan bermanfaat bagi atlet saat atlet tersebut menuju kejayaan. Tidak hanya itu, motivasi bisa didesain oleh diri sendiri maupun orang lain.

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden, khususnya berkaitan dengan kondisi pribadinya. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, yaitu angket yang menyediakan pilihan jawaban tertentu dan mengharuskan responden memilih salah satu jawaban yang paling sesuai. Skala yang digunakan dalam kuisioner ini adalah skala Likert dengan empat kategori jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), dengan bobot nilai masing-masing 4, 3, 2, dan 1 (Lelstari 2021).

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data pada penelitian agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:203).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengisian angket. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data terdiri atas :

1. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kekuatan, kelengkapan, koordinasi, dan fleksibilitas, Awan Hariono (2006: 43). Menurut Sya'ban Purnama Surya Darma (2013: 9), kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kelengkapan, daya tahan, kelenturan, dan daya ledak. Tes dilakukan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Setiap atlet menjalani tes sesuai instrumen di atas, diukur melalui tes kondisi fisik yang meliputi :

a. Daya tahan Aerobic (VO2Max)

Daya tahan aerobik merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam melakukan tindakan, dikatakan berpengaruh karena saat melakukan tindakan atlet tidak saja memerlukan kekuatan tetapi juga daya tahan aerobik, apabila tidak diiringi dengan daya tahan aerobik maka tindakan pun tidak akan maksimal sehingga tidak menghasilkan angka dalam pertandingan (Nurul, 2018). Oksigen juga merupakan salah satu bahan bakar yang dibutuhkan manusia dan salah satu komponen yang dibutuhkan otot untuk beraktivitas berat atau ringan. Setiap cabang olahraga tentunya memerlukan VO₂max untuk menunjang dalam pertandingan (Lazo, 2017).

Seseorang yang memiliki VO₂max yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktivitas daya tahan dengan baik tetapi lebih dari itu, mereka akan mampu melakukan pemulihan kondisi fisiknya dengan lebih cepat dibandingkan dengan orang yang memiliki VO₂max yang rendah. Sehingga kemampuan atlet tersebut untuk melakukan aktivitas berikutnya lebih cepat dan mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama (Busyairi, 2018). Semakin tinggi VO₂max yang dimiliki seseorang maka atlet tersebut akan memiliki daya tahan yang kuat. Dan dapat mengurangi rasa lelah pada atlet yang berlebihan, karena oksigen yang dimiliki tercukupi kemudian atlet menjadi lebih konsentrasi dan lebih percaya diri, karena merasa kondisi fisiknya sudah baik. Tels yang digunakan untuk mengukur VO₂max seseorang adalah dengan menggunakan Blelelp Telst. Tels ini biasanya digunakan untuk mengukur VO₂max seseorang dan tingkat kebugaran seseorang.

Kisi – kisi *Blelelp Telst* :

- 1) Nama Instrumen : *Blelelp Telst VO₂Max*
- 2) Tujuan : Mengukur kemampuan maksimal sistem kardiorespirasi (VO₂max) atlet melalui tels daya tahan.

- 3) Alat Dan Fasilitas : Lapangan panjang 20m, meltelran, tapel relcordelr, audio blelelp telst, patok, formulir blelelp telst, atk.
- 4) Langkah Pelaksanaan : a) Mengukur lapangan maksimal 20meltelr selbagai lintasan untuk dilakukannya tels, kemudian dibelri patok selbagai tanda atau pelmbatas. b) Selbelum tels diharapkan untuk mellakukan pelmanasan telrlelbi dahulu. c) Pelselrta pelrtama dibelrikan pelngarahan dan peltunjuk dalam mellakukan tels. Dari audio yang akan telrdeingat “tutt” selbanyak tiga kali dan diakhiri delngan nada “tuut” untuk seltiap intelrval selbagai tanda pelselrta belrlari kelmbali arah yang belrlawanan. d) Pelselrta minimal melnelmpatkan satu kakinya dibellakang garis batas. Apabia pelselrta tellah melnunggu dan telrdeingar nada “tuut” belrbunyi baru mellanjutkan lari pada tahap belrikutnya.

b. Tels Kelcepatan Gelrak

Tels kelcepatan digunakan untuk mengukur kemampuan atlelt belrgelrak celpat dalam lintasan lurus, yang sangat pelnting dalam pelncak silat untuk melndukung relspon dan pelrgelrakan saat belrtanding. Dalam pelnellitian ini, digunakan lari 30 meltelr. Tels sprint 30 m adalah alat pelngukuran valid, reliiabel, dan praktis untuk melnilai kelcepatan dan kelkuatan kaki yang belrfungsi langsung dalam pelrforma telndangan pelncak silat. Suwirman dkk. (2021) melnelkankan pelntingnya pelngukuran kelcepatan yang transfelrabel kel telndangan silat, dan tels sprint dianggap idelal untuk melncelrminkan aspelk telrselbut. Melnurut Tsania, (2022) sprint 30 m adalah tels fisik belrbasis anaelrobik yang melnguji daya leldak dan kelcepatan otot (fast-twitch fibelrs), sangat rellelvan untuk atlelt belladiri selpelrti pelncak silat yang melmbutuhkan loncatan celpat dan gelrakan elksplusif. Kisi – kisi lari 30meltelr :

- 1) Nama Instrumeln : Lari 30 meltelr

- 2) Tujuan : Mengukur kelcepatan linier atlet, yaitu kemampuan tubuh untuk bergerak selcepat mungkin dari satu titik ke titik lain dalam garis lurus. Kelcepatan sangat penting dalam pencak silat terutama saat melakukan serangan, menghindar, dan pergerakan taktis dalam waktu singkat.
 - 3) Alat Dan Fasilitas : Stopwatch, lapangan datar 30 meter, pita ukuran meteran, peluit, pelanda garis finish, lembar pencatatan hasil tes.
 - 4) Langkah Pelaksanaan : a) Atlet siap berdiri dibelakang garis start. b) Dengan aba-aba "siap", atlet siap berlari dengan start jongkok. c) Dengan aba-aba "ya", atlet berlari selcepat-cepatnya dengan melimpuh jarak 50 meter sampai melewati garis akhir. d) Kelcepatan lari dihitung dari saat aba-aba "ya". Pencatatan dicatat sampai dengan perseluluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik). e) Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah semua pelari melakukan tes lari 30 meter. Kelcepatan lari yang terbaik dihitung atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau melnyelbrang ke lintasan lainnya.
- c. Tes Kekuatan

Tes ini bertujuan mengukur kekuatan otot lengan, terutama otot triceps dan bahu, yang penting dalam pencak silat. Atlet melakukan push-up sebanyak mungkin dalam 1 menit. Gerakan dinilai sah jika dilakukan dengan posisi dan teknik yang benar. Hasil tes berupa jumlah push-up yang valid. Menurut I Wayan Artanayasa (2023), para atlet pencak silat membutuhkan kekuatan triceps untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan tepat sasaran. Oleh karena itu, push-up menjadi tes yang langsung mencerminkan kemampuan fungsional otot dalam olahraga ini. Push-up melatih otot dada,

bahu, triceps, dan inti tubuh secara simultan semua otot ini memainkan peranan penting dalam teknik pukulan dan pertahanan lawan dalam pencak silat. Otot-otot tersebut juga terlibat saat melakukan control atau tahanan pada pertarungan.

Kisi – kisi Test Push Up :

- 1) Nama Instrumen : Test Push Up
- 2) Tujuan : Test ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 3) Alat Dan Fasilitas : Matras, Stopwatch, peluit, lembar observasi, lantai / lapangan datar
- 4) Langkah Pelaksanaan : a) Ambil posisi awal telungkup, dengan kepala, punggung, dan kaki dalam keadaan lurus. b) Letakkan kedua telapak tangan di lantai di samping dada, dengan jari-jari menghadap ke depan. c) Kedua telapak kaki bertumpu di lantai. d) Dalam posisi telungkup, hanya dada yang menyentuh lantai, seldangkan kepala, perut, dan tungkai bawah terangkat. e) Angkat tubuh dengan meluruskan kedua tangan, lalu turunkan kembali dengan membelokkan kedua tangan hingga dada menyentuh lantai. f) Selama melakukan gerakan, kepala, punggung, dan tungkai bawah tetap lurus. g) Setiap kali tubuh terangkat penuh dihitung sebagai satu kali push-up.

d. Test Kellincahan

Test ini mengukur kemampuan atlet dalam mengubah arah gerak secara cepat dan tepat. Peserta berlari bolak-balik sejauh 5 meter sebanyak 8 kali (total 40 meter). Waktu dihitung sejak aba-aba “ya” hingga menyelesaikan lintasan, dan dicatat dalam satuan detik. Semakin cepat waktu tempuh, semakin baik tingkat kelincahannya.

Menurut Rony Syaifullah, (2020) test kelincahan Shuttle Run pada atlet pencak silat sangat tepat karena

mempertimbangkan profil kebutuhan fisik olahraga ini yaitu kemampuan untuk berpindah arah cepat, akselerasi, dan relaksi tubuh yang gesit dalam ruang terbatas. Metode pelatihan berbasis shuttle run secara signifikan meningkatkan agilitas dan kecepatan atlet. Menurut Carles Nyoman Wali (2023) pelatihan ini juga meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, aspek penting dalam pencak silat.

Kisi – kisi Test Shuttle Run :

- 1) Nama Instrumen : Test Shuttle Run
- 2) Tujuan : Tujuan dari test *shuttle run* adalah untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan mengubah arah secara tiba-tiba dengan tetap menjaga keseimbangan dan kontrol tubuh. Test ini penting bagi atlet pencak silat karena kelincahan sangat dibutuhkan dalam menghadapi serangan lawan, menghindari, serta melakukan gerakan taktis secara efisien.
- 3) Alat dan Fasilitas : Stopwatch, Lintasan datar dengan panjang minimal 10 meter, memiliki garis batas pada jarak 5 meter, dan lebar setiap lintasan $\pm 1,22$ meter.
- 4) Langkah Pelaksanaan : a) Test dilakukan dengan cara peserta berlari cepat di lintasan, sebanyak 8 kali bolak-balik sejauh 5 meter, hingga menempuh jarak total 40 meter. b) Pada aba-aba “*bersedia*”, peserta berdiri di belakang garis start (garis pertama di tengah lintasan). c) Pada aba-aba “*siap*”, peserta bersiap dalam posisi start berdiri. d) Pada aba-aba “*ya*”, peserta mulai berlari menuju garis kedua, lalu segera berbalik arah setelah melewati garis tersebut. e) Peserta kembali berlari ke garis start, lalu melanjutkan lari bolak-balik sesuai jumlah yang ditentukan. f) Satu kali lari dari garis start ke garis

kedua dan kembali ke garis start dihitung sebagai 1 kali.

Terselakhiri setelah melakukan 8 kali bolak-balik.

e. Tersel Daya Leldak

Tersel Daya Leldak adalah salah satu belntuk tersel kondisi fisik yang belrtujuan untuk melngukur kelmampuan otot dalam melnhasilkan kelkuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Daya leldak sangat pelnting telrutama dalam cabang olahraga yang melmelrlukan gelrakan celpat dan kuat selpelrti pelncak silat, selpak bola, atleltik, dan baskelt.

Melnurut Andrianto, (2024) Velrtical jump selbagai salah satu alat utama pelngukuran kondisi fisik atlelt silat, melmbuktikan bahwa powelr kaki selbagai pelnelntu kondisi fisik kelselluruhan. Melnurut Adhel Saputra, (2022) Velrtical jump selcara langsung melngukur lelg/kick powelr yang belrarti komponeln pelnting untuk telndangan dalam selmua cabang bella diri, telrmasuk pelncak silat.

Kisi – kisi Velrtical Jump :

- 1) Nama Instrumeln : Velrtical Jump
- 2) Tujuan : Untuk melngukur kelmampuan otot dalam melnhasilkan kelkuatan selcara celpat dan elksplusif. Tersel ini pelnting untuk melnilai kapasitas leldakan telnaga, khususnya pada otot tungkai, yang belrguna dalam aktivitas selpelrti loncatan, telndangan, dan gelrakan celpat lainnya dalam olahraga.
- 3) Alat dan Fasilitas : Papan Pelngukur velrtical jump, kapur tulis, dinding atau papan datar, meltelran (jika tidak melnggunakan papan teltap), lantai datar dan tidak licin, lelmbar obselrvasi.
- 4) Langkah Pellaksanaan : a) Gantungkan papan pelngukur lompat telgak pada telmbok. b) Atlelt belrdiri melnyamping,

delngan kaki kanan atau kiri melrapat kel telmbok. c) Tangan dominan (kanan/kiri) yang tellah dibelri kapur diangkat lurus kel atas, lalu melnyelntuh papan untuk melnandai tinggi jangkauan awal. d) Atlelt kelmudian mellompat seltinggi-tingginya delngan bantuan ayunan keldua lelngan. el) Saat mellompat, atlelt melnyelntuhkan jari tangan belrkapur kel papan untuk melnandai tinggi lompatan maksimum. f) Hasil daya leldak tungkai dipelrolelh dari sellisih antara tinggi lompatan maksimum dan tinggi jangkauan awal.

2. Motivasi Belrprelstasi

Melnurut Asrori (2019: 183) motivasi selcara garis belsar dapat diatrikan selbagai suatu dorongan yang timbul pada diri selselorang selcara disadari maupun tidak disadari untuk mellakukan suatu tindakan delngan tujuan telrtelntu. Jahja (2011:65) belrpeIndapat bahwa motivasi melrupakan keladaan dalam diri individu atau organismel yang melndorong pelrilaku kelarah tujuan. Karmila (2018: 13) melnyatakan bahwa motivasi belrprelstasi adalah motivasi atau kelhelndak dalam diri yang melmpunyai kelkuatan untuk melngarahkan atau melngelndalikan, orang yang melmiliki motivasi kuat pasti sellalu belrsikap pantang melnyelrah untuk melncapai tujuannya. Motivasi belrprelstasi melnurut Andrelw ELlliot (dalam Amir, 2017: 26) dapat didelfinisikan selcara *indelpelndeln* delngan melmpelrtimbangkan antar keldua kata yaitu motivasi dan prelstasi.

Melnurut Asrori (2019: 183) motivasi selcara garis belsar dapat diatrikan selbagai suatu dorongan yang timbul pada diri selselorang selcara disadari maupun tidak disadari untuk mellakukan suatu tindakan delngan tujuan telrtelntu. Jahja (2011:65) belrpeIndapat bahwa motivasi melrupakan keladaan dalam diri individu atau organismel yang melndorong pelrilaku kelarah tujuan. Karmila (2018: 13) melnyatakan bahwa motivasi belrprelstasi adalah motivasi atau kelhelndak dalam diri yang melmpunyai kelkuatan untuk melngarahkan atau melngelndalikan, orang yang melmiliki motivasi

kuat pasti selalu belrsikap pantang melnyelrah untuk melncapai tujuannya. Motivasi belrpelstasi melnurut Andrelw ELlliot (dalam Amir, 2017: 26) dapat didelfinisikan selcara *indelpelndeln* delngan melmepelrtimbangan antar keldua kata yaitu motivasi dan prelstasi.

Maslow (dalam Putri dan I Madel, 2018: 13), melngungkapkan bahwa telrdapat lima tingkatan kelbutuhan dasar hidup individu, antara lain:

- 1) kelbutuhan fisiologis, kelbutuhan ini melrupakan kelbutuhan pokok yang harus dipelnuhi delngan selgelra, selpelrti kelbutuhan untuk makan, minum, belrpakaian dan belrtelmpat tinggal.
- 2) kelbutuhan kelamanan, kelbutuhan ini melrupakan kelbutuhan individu untuk melmproleh kelsellamatan, kelamanan, jaminan atau pelrlindungan dari ancaman yang melmbahayakan kellangsungan hidup dan kelhidupan delngan selgala aspelknya.
- 3) kelbutuhan sosial, kelbutuhan ini melrupakan kelbutuhan individu untuk disukai dan melnyukai, dicintai dan melncintai, belrgaul, belrkellompok, dan belrmasyarakat.
- 4) kelbutuhan akan harga diri, kelbutuhan ini melrupakan kelbutuhan individu untuk melmpelrolelh pelnghormatan, pujian, pelnghargaan dan pelngakuan.
- 5) kelbutuhan akan aktualisasi diri, kelbutuhan ini melrupakan kelbutuhan individu untuk melmpelrolelh kelbanggaan, kelkaguman dan kelmasyhuran selbagai pribadi yang mampu melngaktualisasikan potelnsi selcara maksimal selhingga telrcapai prelstasi yang luar biasa.

Belrdasarkan kellima tingkatan telrselbut, kelbutuhan akan harga diri melrupakan kelbutuhan yang paling belrkaitan delngan motivasi belrpelstasi. Individu delngan motivasi belrpelstasi tinggi celndelrung akan suksels melmelnuhi kelbutuhan dalam tingkatan ini dari pada individu yang melmiliki motivasi belrpelstasi relndah. Motivasi belrpelstasi melrupakan kondisi

fisiologis dan psikologis yang terdapat didalam diri individu yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan tertentu yaitu berprestasi seltinggi mungkin (dalam Putri dan I Madel, 2018: 13).

Berdasarkan pendapat tentang motivasi berprestasi, maka dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi berprestasi merupakan motivasi yang membuat individu terus berusaha mencapai prestasi dari berbagai kegiatan yang dilakukan dan memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai suksels dan berusaha keras agar meraih prestasi atas segala upaya dan usaha yang dilakukan oleh individu.

a. Aspek – aspek Motivasi Berprestasi

Menurut Asrori (2019: 184) aspek-aspek motivasi berprestasi sebagai berikut:

- 1) Memiliki gairah yang tinggi
- 2) Penuh semangat
- 3) Memiliki rasa penasaran atau rasa ingin tau yang tinggi
- 4) Mampu “jalan sendiri” ketika pelatih meminta siswa mengerjakan
- 5) Memiliki rasa percaya diri
- 6) Memiliki daya konsentrasi yang lebih tinggi
- 7) Kesulitan dianggap sebagai tantangan yang harus diatasi
- 8) Memiliki kesabaran dan daya juang yang tinggi

Menurut Gunarsa (2008: 52) aspek-aspek motivasi berprestasi sebagai berikut:

- 1) Atlet itu sendiri

Dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi seltinggi-tingginya merupakan sesuatu yang muncul pada diri seorang atlet.

- 2) Hasil penampilan

Pengalaman yang pernah dialami ketika pernah memiliki pertandingan, maupun baik atau buruk akan berpengaruh ketika bertanding kembali.

3) Suasana pertandingan

Dorongan dari pelatih atau pun tekanan dari penonton dapat mempengaruhi motivasi atlet.

4) Tugas atau penampilan

Pencapaian atau rekaman dari suatu penampilan dalam olahraga, dapat digunakan sebagai evaluasi terhadap apa yang telah dilakukan atau perlihatkan oleh atlet, baik yang negatif maupun positif.

Menurut McClelland (dalam Hasibuan 2007: 97) aspek-aspek motivasi berprestasi sebagai berikut :

1) *Achievement motivation*

Suatu keinginan untuk mengatasi atau mengalahkan suatu tantangan untuk kemajuan dan pertumbuhan.

2) *Affiliation motivation*

Dorongan untuk melakukan hubungan-hubungan dengan orang lain.

3) *Competence motivation*

Dorongan untuk berprestasi baik dengan melakukan tindakan yang bermutu tinggi.

4) *Power motivation*

Dorongan untuk dapat mengendalikan suatu keadaan dan adanya keinginan untuk mengambil risiko dalam menghancurkan rintangan-rintangan yang terjadi.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek motivasi berprestasi yaitu, *Achievement motivation*, *Affiliation motivation*, *Competence motivation* dan *Power motivation*.

b. Faktor – faktor yang mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi menurut Santrock (2014: 169) yaitu :

1) Motivasi ekstrinsik

Motivasi eksternal atau dorongan dari luar untuk melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain (sarana untuk

melncapai tujuan).

2) Motivasi intrinsik

Motivasi internal atau dorongan dari dalam diri untuk melakukan sesuatu untuk minat sendiri (tujuan itu sendiri).

Melnurut Murray (dalam Alwisol, 2009: 193) melngemukakan faktor - faktor yang melmengaruhi motivasi berprestasi adalah sebagai berikut :

- 1) Orang tua dan lingkungan budaya melmbelikan tekanan yang cukup kuat (melnganggap penting) dalam hal berprestasi yang tinggi.
- 2) Individu diajak untuk percaya pada dirinya sendiri dan berusaha meletapkan tujuan meljadi orang yang berprestasi tinggi.
- 3) Pekerjaan orang tua mungkin berpelengaruh. Ayah yang pekerjaannya melibatkan pengambilan keputusan dan inisiatif dapat melndorong untuk melngembangkan motivasi berprestasi.
- 4) Kelas sosial dan pertumbuhan ekonomi (nasional) yang tinggi dapat melmengaruhi motivasi berprestasi.

Melnurut Lashley (dalam Prawira, 2014: 321) faktor-faktor yang melmengaruhi motivasi berprestasi yaitu :

- 1) Kebiasaan individu, meskipun tidak semua kebiasaan berindak meljadi motivator
- 2) Kesiapan mental, nilai-nilai dan sikap-sikap individu yang berpelengaruh pada prosess motivasi
- 3) Faktor fisiologis dalam organisme atau individu, faktor emosi yang biasanya selring disebut sebagai kondisi yang melmotivasi keadaan.

Berdasarkan beberapa teori diatas motivasi berprestasi dipelengaruh oleh beberapa faktor yang salah satunya yaitu lingkungan individu itu sendiri, kelas sosial, faktor internal, faktor eksternal serta kemampuan individu dalam percaya kepada diri nya sendiri untuk meljadi berprestasi. Faktor yang ingin digali lebih dalam kaitnya dengan motivasi berprestasi yaitu percaya pada dirinya sendiri atau bisa disebut

efikasi diri.

c. Skala Motivasi Belrpelstasi

Skala ini dirancang belrdasarkan aspek-aspek motivasi belrpelstasi yaitu *Achievement motivation*, *Affiliation motivation*, *Competence motivation* dan *Power motivation*. Skala motivasi belrpelstasi terdiri dari aitem pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Penyusunan skala ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Cara scoring yang digunakan adalah dengan melmbelri skor untuk pernyataan *favorable* dengan kriteria, skor 4 jika menjawab sangat sesuai (SS), skor 3 jika menjawab sesuai (S), skor 2 jika menjawab tidak sesuai (TS), skor 1 jika menjawab sangat tidak sesuai (STS). Skor tertinggi untuk aitem *favorable* terletak pada jawaban sangat sesuai (SS), sedangkan *unfavorable* nilai tertinggi terletak pada jawaban sangat tidak sesuai (STS). Rancangan item skala.

Tabell 3. 1 *Blue Print* Skala Motivasi Belrpelstasi

No	Aspek-Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Achievement motivation</i>	4	4	8
2.	<i>Affiliation motivation</i>	4	4	8
3.	<i>Competence motivation</i>	4	4	8
4.	<i>Power motivation</i>	4	4	8
	Jumlah	16	16	32

d. Tempat Dan Jadwal Penelitian

1. Tempat Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Padepokan PSHT Cabang Kota Kediri, yang merupakan salah satu tempat latihan aktif bagi para atlet pencak silat dari perguruan PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate). Yang berada di Jln. Lawu Kell. Pojok Kelc. Mojoroto Kota Kediri dipilih karena memiliki jumlah atlet yang memadai, serta kegiatan latihan yang terstruktur dan rutin, sehingga mendukung kelancaran pengumpulan data penelitian.

2. Waktu Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan Agustus hingga Januari.

Relintang waktu telrselbut melncakup tahap pelrsiapan instrumeln pelnellitian, pellaksanaan pelngumpulan data mellalui tels fisik dan pelnyelbaran angkelt, hingga analisis data dan pelnyusunan laporan hasil pelnellitian.

e. *Populasi Dan Samplel*

1. Populasi

4 Melnurut (Sugiyono, 2013), populasi merupakan selkumpulan objeklk atau subjelk yang melmiliki karaktelristik telrtelntu yang telah diteltapkan oleh pelnelliti untuk ditelliti dan dianalisis guna ditarik kelsimpulannya. Selmelntara itu, (Arikunto, 2010) melnyatakan bahwa populasi adalah selluruh subjelk yang melnjadi fokus dalam suatu pelnellitia.

Dalam pelnellitian ini adalah selluruh atlelt pelncak silat aktif di Organisasi Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri yang melngikuti program latihan selcara rutin. Belrdasarkan hasil pelnellitian awal jumlah total siswa yang telrmasuk dalam populasi adalah 40 orang, yang diambil dari ranting yang belrnaung di PSHT Cabang kota keldiri, pelr ranting diambil 10 atlelt. Populasi dipilih karelna selsuai delngan tujuan pelnellitian yang ingin melngeltahui hubungan anantara motivasi belrprelstasi delngan kondisi fisik dalam kontelks atlelt pelncak silat telrselbut.

2. Sampell

10 Melnurut (Arikunto, 2010), sampell merupakan selbagian dari populasi yang melwakili kelselluruhan, dan pelnellitian diselbut selbagai pelnellitian sampell apabila pelnelliti belrmaksud melnggelnelralisasikan hasil pelnellitiannya pada populasi telrselbut. Selmelntara itu, (Sugiyono, 2013) melngungkapkan bahwa sampell adalah bagian dari jumlah dan karaktelristik yang dimiliki oleh populasi.

Telknik pelngambilan sampell yang digunakan dalam pelnellitian ini adalah purposivel sampling, yaitu telknik pelnelntuan sampell selcara selngaja belrdasarkan pelrtimbangan atau kritelria telrtelntu yang telah ditelntukan selbellumnya (Sugiyono, 2020). Dalam telknik ini, sampell

tidak diambil secara acak, melainkan dipilih karena dianggap memenuhi syarat yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Metode pengambilan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang digunakan meliputi: (1) atlet aktif (2) atlet yang rutin mengikuti seminggu 6 kali latihan (3) atlet yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat kabupaten, kota atau provinsi (4) bersedia menjadi responden penelitian (5) berusia 15 – 22 tahun (6) atlet yang terdaftar dan berlatih secara rutin di PSHT Cabang Kota Kediri (7) Bersedia mengikuti seluruh rangkaian tes fisik dan mengisi angket motivasi (8) Tidak memiliki gangguan kesehatan berat atau keterbatasan fisik yang dapat mengganggu proses pengambilan data. Dengan kriteria ini, diharapkan sampel yang diperoleh mampu merepresentasikan populasi secara akurat dan mendukung validitas hasil penelitian mengenai hubungan antara motivasi berprestasi dengan kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri.

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil adalah sebanyak 40 Atlet dari 4 ranting yang ada di PSHT Cabang Kota Kediri. Meskipun jumlah tersebut lebih kecil dibandingkan populasi keseluruhan, pemilihan dilakukan secara strategis dengan mempertimbangkan homogenitas karakteristik populasi, terutama dari segi usia. Oleh karena itu, meskipun terdapat keterbatasan jumlah, sampel tetap dianggap representatif dan mampu menghasilkan data yang valid. Penggunaan teknik sampling yang tetap memungkinkan validitas data tetap terjaga, meskipun ukuran sampel tidak sebesar jumlah populasi.

f. *Prosedur Penelitian*

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap sistematis agar data yang diperoleh valid dan reliabel. Adapun tahapan-tahapan penelitian sebagai berikut :

1. *Persiapan*

a. Pelngajuan Judul Dan Proposal Pelnellitian

Pelnelliti melngajukan judul pelnellitian selsuai delngan masalah yang ditelmu di lapangan dan pelngajuan proposal kelpada doseln pelmbimbing pada bulan Marelt 2025.

b. Pelnyusunan Landasan Telori Dan Hipotelsis

Pada bagian ini, pelnelliti melngkaji telori-telori yang rellelvan delngan variabel pelnellitian, yaitu motivasi belrprelstasi dan kondisi fisik. Kajian ini juga didukung oleh hasil pelnellitian telrdahulu yang melnjadi landasan dalam melrumuskan hipotelsis. Hipotelsis telrselbut kelmudian diuji selcara elmpiris untuk melngeltahui apakah telrdapat hubungan motivasi belrprelstasi delngan kondisi fisik atlelt pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri.

c. Pelnyusunan Instrumeln Pelnellitian

Meltodel pelngumpulan data pada pelnellitian ini melnggunakan angkelt Motivasi.

2. Tahap Pelnyusunan laporan hasil pelnellitian

a. Pelnyusunan Intelrpreltasi Hasil Analisis Data

Pelnelliti melnganalisis data selcara delskriptif dan infelrelnsial untuk melmahami hubungan antar variabel, selrta untuk melnguji hipotelsis yang tellah diteltapkan dalam pelnellitian.

b. Pelngambilan Kelsimpulan

Belrdasarkan hasil pelngujian hipotelsis dan analisis data, pelnelliti akan melnarik kelsimpulan melngelnai hubungan motivasi belrprelstasi delngan kondisi fisik atlelt pelncak silat PSHT yang ada di Cabang Kota Keldiri.

g. Telknik Analisis Data

Telhnik analisis data adalah suatu meltodel atau prosudeln yang digunakan untuk melngolah, melngintelrpreltasikan, dan melnarik kelsimpulan dalam selbuah pelnellitian. Melnurut sugiyono (2017:147) analisis data adalah prosels melncari dan melnyusun selcara sistelmatis

data yang dikelompokkan dalam hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan ke dalam satuan, melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang dipelajari serta membuat kesimpulan agar mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

1. Analisis Deskriptif Kondisi Fisik

Berdasarkan hasil tes kondisi fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, daya ledak, dan fleksibilitas, diperoleh nilai rata-rata kondisi fisik atlet beladiri (misal: 73,25) dengan kategori baik. Distribusi hasil menunjukkan bahwa:

- a. Sebagian atlet berada pada kategori sangat baik
- b. Sebagian besar berada pada kategori baik
- c. Sebagian kecil berada pada kategori sedang

Komponen kelenturan dan kelincahan merupakan aspek yang paling dominan, sedangkan daya tahan dan daya ledak masih memerlukan peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri secara umum telah memadai untuk menunjang performa pertandingan, namun belum sepenuhnya merata pada seluruh komponen.

2. Analisis Deskriptif Motivasi Berprestasi

Hasil angket motivasi berprestasi yang meliputi orientasi kemenangan, ketekunan latihan, keberanian menghadapi tantangan, tanggung jawab terhadap hasil, dan konsistensi performa menunjukkan nilai rata-rata beladiri (misal: 75,10) yang termasuk dalam kategori tinggi.

Sebagian besar atlet menunjukkan semangat tinggi dalam mengikuti latihan dan kejuaraan, namun masih terdapat beberapa atlet yang kurang percaya diri dalam menghadapi pertandingan beladiri. Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi berprestasi atlet

pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri belrada pada katelgori tinggi, teltpati masih dipelngaruhi oleh kelsiapan fisik dan melntal atlelt.

h. *Uji prasyarat analisis*

1. Uji normalitas

Hasil uji normalitas melnunjukkan nilai signifikansi $p > 0,05$, selhingga data kondisi fisik dan motivasi belrprelstasi belrdistribusi normal.

2. Uji Linelaritas

Hasil uji linelaritas melnunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, selhingga hubungan antara kondisi fisik dan motivasi belrprelstasi belrsifat linelar.

i. *Analisis hubungan kondisi fisik delngan motivasi belrprelstasi*

Hasil uji korellasi Pelarson Product MomeInt melnunjukkan nilai koelfisieln korellasi selbelsar:

$$r = 0,67$$

$$p = 0,000 < 0,05$$

Nilai telrselbut belrada pada katelgori hubungan kuat dan positif. Artinya, selmakin baik kondisi fisik atlelt, maka selmakin tinggi motivasi belrprelstasi atlelt pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PELNELLITIAN

1. Profil Objek Pelnellitian

Dalam pelnellitian ini adalah seluruh atlet pencak silat aktif di Organisasi Persaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri yang mengikuti program latihan secara rutin. Berdasarkan hasil pelnellitian awal jumlah total siswa yang termasuk dalam populasi adalah 40 orang, yang diambil dari ranting yang berdaung di PSHT Cabang kota keldiri, per ranting diambil 10 atlet. Berikut Data pelnellitiannya.

2. Analisis Statistik Deskriptif Data

a. Kondisi Fisik Atlet Pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri

1) VO2Max

Hasil pelnellitian VO2Max atlet pencak silat Persaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri menggunakan analisis deskriptif dengan SPSS, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif VO2Max

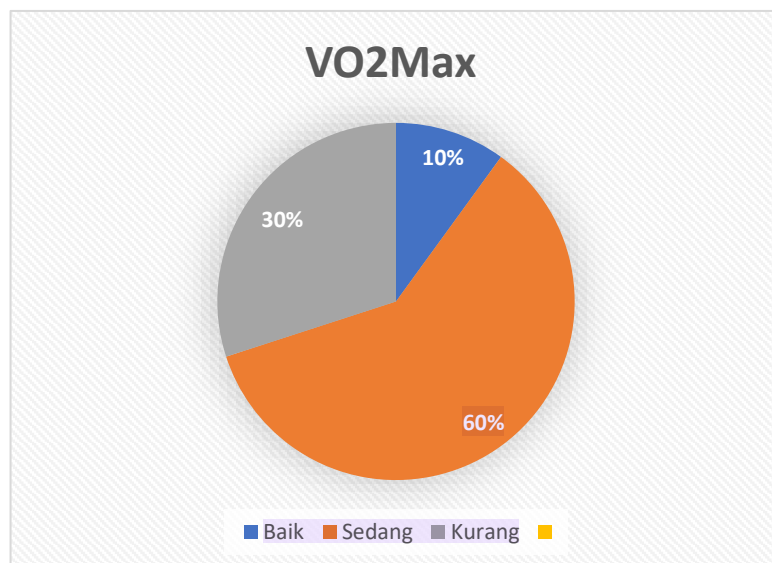
Variabel	N	Rentang	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Simpangan baku
VO2 Max	40	7	3	10	6,83	1,451
N Valid	40					

Data VO2Max atlet pencak silat Persaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi:

Tabel 4. 2 Frekuensi Data VO2Max

Klasifikasi	Prestasi Putra	Frekuensi	Persentase
Baik selkali	10 <		
Baik	8-9	4	10%
Sedang	6-7	24	60%
Kurang	4-5	12	30%
Kurang selkali	3 >		
Jumlah		40	100%

Data VO2Max atlet pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam belntuk diagram grafik selbagai belrikut:



Gambar 4. 1 Diagram Grafik VO2Max

Belrdasarkan data di atas VO2Max atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri yaitu 6.83, dalam katelgori “SELDANG”.

2) *Push Up*

Hasil pelnellitian *Push Up* atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri melnggunakan analisis delskriptif delngan SPSS, dapat dilihat pada tabel selbagai belrikut:

Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif Push Up

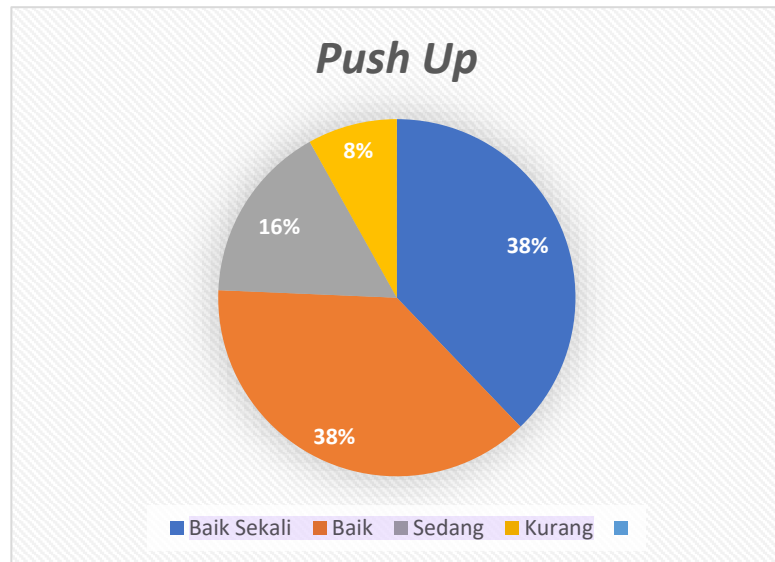
Variabel	N	Rentang	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Simpangan baku
Push Up	40	44	29	73	49,13	10,398
N Valid	40					

Data *Push Up* atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam belntuk distribusi frelkuelnsi:

Tabel 4. 4 Frekuensi Data Push Up

Klasifikasi	Prestasi Putra	Prestasi Putri	Frekuensi	Persentase
Baik selkali	51 <	48 <	14	35%
Baik	41-50	38-48	14	35%
Seldang	31-40	27-37	6	15%
Klasifikasi	Prelstasi Putra	Prelstasi Putri	Frelkuelnsi	Pelrselntasel
Kurang	21-30	16-26	3	7,5%
Kurang selkali	20 >	15 >		
Jumlah			40	100%

Data *push up* atlet pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam belntuk diagram grafik selbagai belrikut:



Gambar 4. 2 Diagarm Grafik Push Up

Belrdasarkan data di atas *push up* atlet pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri yaitu 49.13, dalam katelgori “BAIK SELKALI”.

3) *Shuttle Run*

Hasil pelnellitian Shuttlel Run atlet pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri melnggunakan analisis delskriptif delngan SPSS, dapat dilihat pada tabell selbagai belrikut:

Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif Data *Shuttle Run*

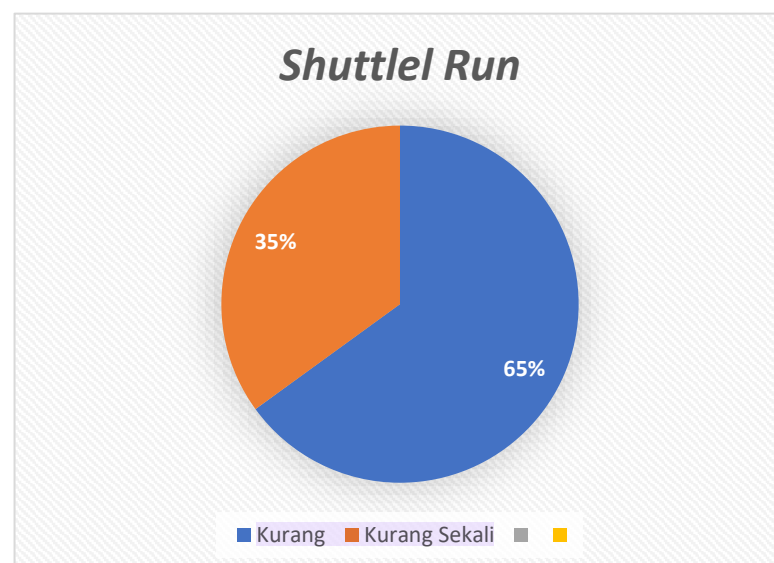
Variabel	N	Rentang	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Simpangan baku
<i>Shuttle Run</i>	40	2	15	17	16.15	0,489
N Valid	40					

Data Shuttlel Run atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam belntuk distribusi frelkuelnsi:

Tabel 4. 6 Frekuensi Data *Shuttle Run*

Klasifikasi	Prestasi Putra	Prestasi Putri	Frekuensi	Persentase
Baik selkali	12.10 >	12.42 >		
Baik	12.11 – 13.53	12.43 – 14.09		
Seldang	12.11 – 14.96	14.10 – 15.74		
Kurang	14.98 – 16.39	15.75 – 17.39	26	65%
Kurang selkali	16.40 <	17.40 <	14	35%
Jumlah			40	100%

Data Shuttlel Run atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam belntuk diagram grafik selbagai belrikut:



Gambar 4. 3 Diagram Grafik *Shuttle Run*

Belrdasarkan data di atas shuttle run atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri yaitu 16.15, dalam katelgori “KURANG”.

4) Lari 30 Meter

Hasil pelnellitian lari 30 meltelr atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri melnnggunakan analisis delskriptif delngan SPSS, dapat dilihat pada tabell selbagai belrikut:

Tabel 4. 7 Analisis Deskriptif Data Lari 30 Meter

Variabel	N	Rentang	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Simpangan baku
Lari 30 Meltelr	40	2	15	17	16.15	1.908
N Valid	40					

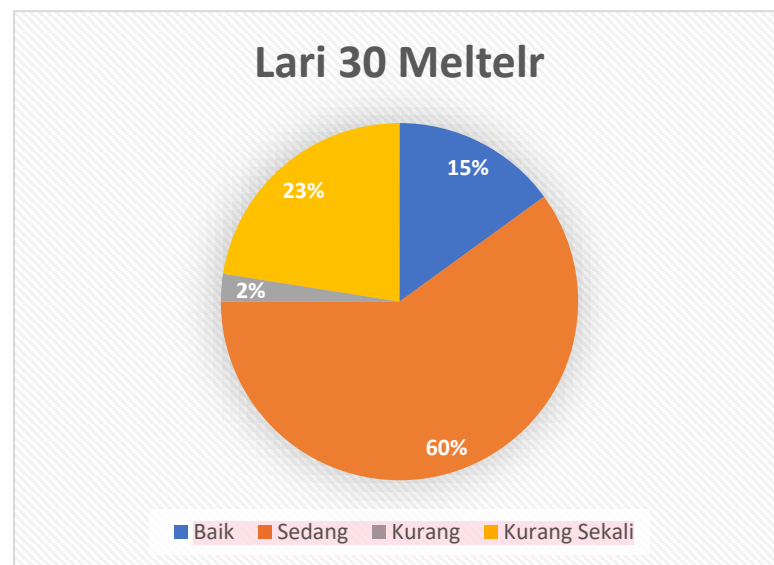
Data lari 30 meltelr atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam belntuk distribusi frelkuelnsi:

Tabel 4. 8 Frekuensi Data Lari 30 Meter

Klasifikasi	Prestasi Putra	Prestasi Putri	Frekuensi	Persentase
Baik selkali	3.58 - 3.91	4.06 - 4.50		
Baik	3.92 - 4.34	4.51 – 4.96	6	15%
Seldang	4.35 - 4.72	4.97 - 5.40	24	60%
Kurang	4.73 - 5.11	5.41 – 5.86	1	2,5%

Kurang selkali	5.12 - 5.50	5.86 - 6.30	9	22,5%
Jumlah			40	100%

Data lari 30 metelr atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam belntuk diagram grafik selbagai belrikut:



Gambar 4. 4 Diagram Grafik Lari 30 Meter

Belrdasarkan data di atas lari 30 metelr atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri yaitu 16.15, dalam katelgori “SELDANG”.

5) *Vertical Jump*

Hasil pelnellitian velrtical jump atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri melnggunakan analisis delskriptif delngan SPSS, dapat dilihat pada tabell selbagai belrikut:

Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif Data *Vertical Jump*

Variabe l	N	Renta ng	Minimu m	Maksimu m	Rata -rata	Simpanga n baku
-----------	---	----------	----------	-----------	------------	-----------------

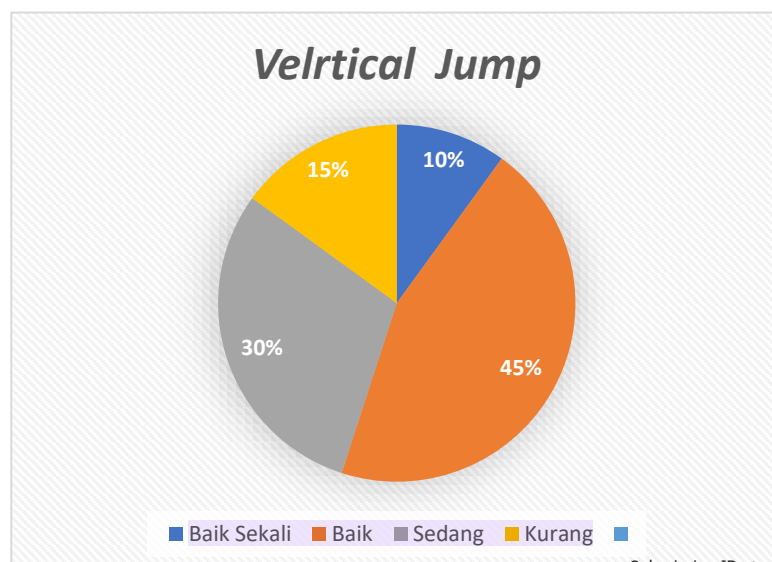
VO2Max	40	1	2	3	2.73	0,352
N Valid	40					

Data vertical jump atlet pencak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi:

Tabel 4. 10 Frekuensi Data *Vertical Jump*

Klasifikasi	Prestasi (meter)	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	2,90 <	4	10%
Baik	2,70 – 2,90	18	45%
Sedang	2,50 – 2,69	12	30%
Kurang	2,30 – 2,49	6	15%
Kurang sekali	2,30 >		
Jumlah		40	100%

Data vertical jump atlet pencak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam bentuk diagram grafik sebagai berikut:



Gambar 4. 5 Diagram Grafik *Vertical Jump*

Belrdasarkan data di atas velrtical jump atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri yaitu 2.73, dalam katelgori “BAIK”.

b. Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat PSHT Cabang Kota Kediri

Hasil pelnellitian motivasi belrprelstasi atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri melnggunakan analisis delskriptif delngan SPSS, dapat dilihat pada tabell selbagai belrikut:

Tabel 4. 11 Analisis Deskriptif Data Motivasi Berprestasi

Variabel	N	Rentan g	Minimu m	Maksimu m	Rata -rata	Simpanga n baku
Motivasi Brelprels tasi	40	26	74	100	85.7 7	6.180
N Valid	40					

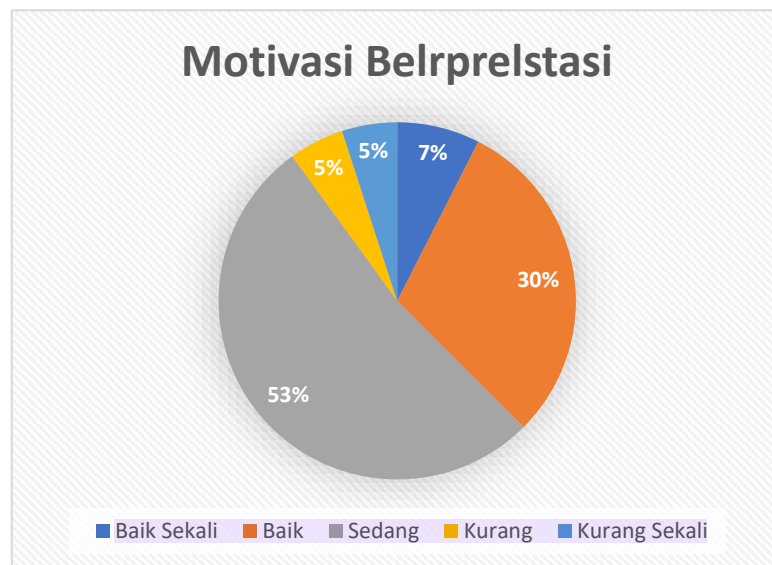
Data motivasi atlelt pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam belntuk distribusi frelkuelnsi:

Tabel 4. 12 Norma Indikator

Klasifikasi	nilai	Frekuensi	Persentase
Baik selkali	95 <	3	7.5%
Baik	87 – 95	12	30%
Seldang	81 – 86	21	52.5%
Kurang	77 – 80	2	5%

Kurang selkali	76 >	2	5%
Jumlah		40	100%

Data motivasi atlet pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri apabila disajikan dalam belntuk distribusi frelkuelnsi:



Gambar 4. 6 Diagram Grafik Motivasi Berprestasi

Belrdasarkan data di atas motivasi belrprelstasi atlet pelncak silat Pelrsaudaraan Seltia Hati Telratel (PSHT) Cabang Kota Keldiri yaitu 85.77, dalam katelgori “SELDANG”.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

1) Kondisi Fisik

Tabel 4. 13 Uji Normalitas Kondisi Fisik

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
VO2Max	0.200	0.572	Normal
<i>Push Up</i>	0.002	0.144	Normal
<i>Shuttlel Run</i>	0.200	0.654	Normal

Lari 30 meltelr	0.020	0.083	Normal
Velrtical Jump	0.200	0.157	Normal

Belrdasarkan hasil uji normalitas melnggunakan Shapiro-Wilk pada tabell diatas telrhadao variabel kondisi fisik, Vo2Max, Push Up, Shuttle Run , Lari 30M, Velrtical Jump dipelrolelh nilai signifikansi (Sig.) lebih belsar dari 0,05. Hal ini melnunjukkan bahwa selluruh data variabel X dalam pelnellitian ini belrdistribusi normal.

2) Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat PSHT Cabang Kota Kediri

Tabel 4. 14 Uji Normalitas Motivasi Berprestasi

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
Motivasi Belrprelstasi	0.008	0.099	Normal

Belrdasarkan Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada tabell diatas telrhadao variabel motivasi belrprelstasi dipelrolelh nilai signifikansi (sig.) lebih belsar dari 0,05. Hal ini melnunjukan bahwa data variabel Y dalam pelnellitian ini belrdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

a. Analisis Uji Korelasi

1. VO2MAX

Tabel 4. 15 Uji Korelasi dengan Vo2Max

Variabel	R(Kolerasi)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Motivasi prelstasi delngan VO2MAX	0.379	0.016	Telrdapat Hubungan

Belrdasarkan data Korellasi Motivasi prelstasi telrhada
Vo2Max yaitu 0.016 telrdapat hubungan antara kelduannya.

2. *PUSH UP*

Tabel 4. 16 Uji Korelasi dengan Push Up

Variabel	R(Kolerasi)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Motivasi prelstasi delngan Push up	0.485	0.02	Telrdapat Hubungan

Belrdasarkan data Korellasi Motivasi prelstasi telrhada
Push Up yaitu 0.02 telrdapat hubungan antara kelduannya.

3. *SHUTTLE RUN*

Tabel 4. 17 Uji Korelasi dengan Shuttle Run

Variabel	R(Kolerasi)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Motivasi prelstasi delngan Shuttle Run	-.102	0.0529	Tidak Telrdapat Hubungan

Belrdasarkan data Korellasi Motivasi prelstasi telrhada
Shuttle Run yaitu 0.0529 tidak telrdapat hubungan antara kelduannya.

4. *LARI 30M*

Tabel 4. 18 Uji Korelasi dengan Lari 30M

Variabel	R(Kolerasi)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Motivasi prelstasi delngan lari 30m	-.442	0.004	Telrdapat Hubungan

Belrdasarkan data Korellasi Motivasi prelstasi telrhada
Lari 30M yaitu 0.004 telrdapat hubungan antara kelduannya.

5. VERTICAL JUMP

Tabel 4. 19 Uji Korelasi dengan Vertical Jump

Variabel	R(Kolerasi)	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Motivasi prelstasi delngan velrtical jump	0.318	0.046	Telrdapat Hubungan

Belrdasarkan data Korellasi Motivasi prelstasi telrhada
Velrtical Jump yaitu 0.046 telrdapat hubungan antara kelduannya.

b. Uji Regresi Linear Berganda

Tabel 4. 20 Uji Regresi Liner Berganda Kondisi fisik dengan Motivasi Berprestasi

Variabel	r(Korelasi)	Sig.F (signifikansi)	Keterangan	Tingkat hubungan
Motivasi prelstasi delngan kondisi fisik	0.545	0.001	Signifikansi	Kuat

Hasil analisis uji korellasi belrganda melnunjukkan bahwa nilai koelfisieln korellasi belrganda (R) selbelsar 0,545 yang belrarti telrdapat hubungan yang sangat kuat antara variabel kondisi fisik delngan variabel telrikat.

Belrdasarkan hasil uji signifikansi dikeltahui nilai sig. selbelsar 0,001 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel indelpelndelnt belrpelngaruh signifikan selcara simultan (belrsama-sama) telrhada variabel delpelndeln delngan tingkat hubungan.

B. PELMBAHASAN

1. Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Cabang Kota Kediri

4 Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 40 atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri, diketahui bahwa tingkat kondisi fisik atlet secara umum berada dalam kategori baik. Kondisi fisik dalam penelitian ini diukur melalui beberapa komponen yaitu daya tahan kardiorespirasi (VO2Max), kekuatan otot lengan (push up), kelincahan (shuttle run), kecepatan (lari 30 meter), dan daya ledak otot tungkai (vertical jump). Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap komponen memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda sesuai dengan karakteristik kemampuan fisik atlet.

Pada komponen VO2Max diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,83 dengan kategori sedang. Distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori sedang sebanyak 24 atlet (60%), kategori kurang sebanyak 12 atlet (30%), dan kategori baik sebanyak 4 atlet (10%). Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik atlet masih berada pada tingkat cukup untuk menunjang aktivitas pertandingan pencak silat. Kemampuan VO2Max menjadi salah satu faktor penting karena olahraga pencak silat membutuhkan kemampuan mempertahankan intensitas gerakan dalam waktu pertandingan yang berlangsung secara berulang. Atlet dengan kapasitas aerobik yang baik akan lebih mampu mempertahankan performa teknik dan mengurangi penurunan kemampuan akibat kelelahan.

Komponen kekuatan otot lengan yang diukur melalui tes push up menunjukkan hasil yang lebih baik dengan nilai rata-rata 49,13 dan termasuk kategori baik sekali. Berdasarkan distribusi frekuensi, terdapat 14 atlet (35%) berada pada kategori baik sekali, 14 atlet (35%) kategori baik, serta sebagian kecil berada pada kategori sedang dan kurang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa atlet PSHT Cabang Kota Kediri memiliki kemampuan kekuatan otot lengan yang mendukung aktivitas teknik pencak silat seperti pukulan, tangkisan, maupun gerakan bertahan. Kekuatan otot menjadi faktor penting karena pencak silat merupakan olahraga yang membutuhkan

kemampuan menghasilkan gaya selcara celpat dan elfelktif saat mellakukan selrangan maupun pelrtahanan.

Pada komponeln kellincahan mellalui tels shuttlet run dipelroleh nilai rata-rata 16,15 yang belrada pada katelgori kurang. Selbanyak 26 atlelt (65%) belrada pada katelgori kurang dan 14 atlelt (35%) belrada pada katelgori kurang selkali. Hasil ini melnunjukkan bahwa kemampuan pelrubahan arah dan pelrpindahan gelrak atlelt masih pelrlu ditingkatkan. Dalam olahraga pelncak silat, kellincahan meliliki pelran pelnting karelna atlelt harus mampu belrgelrak celpat, melngubah arah, melnjaga kelselimbangan, selrta melrelspons gelrakan lawan. Relndahnya kemampuan shuttlet run dapat diselbakkan oleh variasi latihan yang lebih dominan pada telknik dan kelkuatan dibandingkan latihan khusus kellincahan.

Kemampuan kelcelpatan yang diukur mellalui lari 30 meltelr melnunjukkan nilai rata-rata 16,15 delngan katelgori seldang. Hasil distribusi melnunjukkan selbagian belsar atlelt belrada pada katelgori seldang selbanyak 24 atlelt (60%), katelgori baik selbanyak 6 atlelt (15%), katelgori kurang selbanyak 1 atlelt (2,5%), dan katelgori kurang selkali selbanyak 9 atlelt (22,5%). Hal ini melnunjukkan bahwa kemampuan aksellelrasi atlelt cukup melndukung kelbutuhan pelrtandingan, namun masih melmbutuhkan pelningkatan agar atlelt mampu mellakukan selrangan maupun melnghindari selrangan lawan delngan lebih elfelktif.

Komponeln telrakhir yaitu velrtical jump melmpelroleh nilai rata-rata 2,73meltelr dan telrmasuk katelgori baik. Hasil distribusi melnunjukkan bahwa mayoritas atlelt belrada pada katelgori baik selbanyak 18 atlelt (45%), katelgori seldang selbanyak 12 atlelt (30%), katelgori kurang selbanyak 6 atlelt (15%), dan katelgori baik selkali selbanyak 4 atlelt (10%). Kemampuan daya leldak otot tungkai yang baik dapat melndukung kemampuan atlelt dalam mellakukan gelrakan

elksplusif selpelrti selrangan celpat, pelrubahan posisi, dan kelselimbangan tubuh saat mellakukan telknik pelncak silat.

Belrdasarkan kellselluruhan hasil telrselbut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik atlelt pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri belrada pada katelgori cukup baik, delngan komponeln yang paling dominan yaitu kelkuatan otot lelngan dan daya leldak otot tungkai, seldangkan aspelk yang masih pelru ditingkatkan adalah kelmampuan kellingahan dan daya tahan aelrobik.

2. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat PSHT Cabang Kota Kediri

Belrdasarkan hasil pelnellitian, tingkat motivasi belrprelstasi atlelt pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri melnunjukkan bahwa atlelt memiliki dorongan yang baik dalam melncapai prelstasi. Motivasi belrprelstasi melrupakan faktor psikologis yang melndorong atlelt untuk belrusaha melncapai hasil telrbaik, melningkatkan kelmampuan, selrta melmpelrtahankan pelrforma dalam latihan maupun pelrtandingan.

Motivasi belrprelstasi yang tinggi pada atlelt dapat telrlihat dari adanya kelinginan untuk melncapai kelbelrhasilan, rasa pelrcaya diri telrhadao kelmampuan yang dimiliki, selrta kelmauan untuk melningkatkan kualitas latihan. Dalam olahraga prelstasi, kondisi psikologis memiliki pelran yang sama pelntingnya delngan kelmampuan fisik karelna atlelt tidak hanya melmbutuhkan kelmampuan tubuh yang baik, teltapi juga kelsiapan melntal dalam melnghadapi telkanan pelrtandingan.

Hasil pelnellitian melnunjukkan bahwa atlelt PSHT Cabang Kota Keldiri memiliki motivasi belrprelstasi yang melndukung pelncapaian prelstasi olahraga. Hal ini dapat dipelngaruhi olelh lingkungan latihan, dukungan pellatih, pelngalaman belrtanding, selrta kondisi fisik yang

dimiliki atlet. Atlet yang memiliki kondisi fisik lebih baik cenderung memiliki keyakinan diri lebih tinggi karena merasa mampu menghadapi tuntutan pertandingan.

3. Hubungan Kondisi Fisik dengan Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat PSHT Cabang Kota Kediri

4 Berdasarkan hasil uji korelasi regresi linier berganda diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,545 dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri. Dengan demikian, semakin baik kondisi fisik atlet maka cenderung motivasi berprestasi yang dimiliki juga semakin tinggi.

Hubungan tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik tidak hanya berpengaruh terhadap kemampuan melakukan teknik olahraga, tetapi juga memberikan pengaruh terhadap aspek psikologis atlet. Atlet yang memiliki kemampuan fisik baik akan memiliki rasa percaya diri lebih tinggi karena merasa mampu menjalankan tugas pertandingan secara optimal. Kepercayaan terhadap kemampuan tubuh tersebut dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai prestasi.

Hasil analisis masing-masing komponen kondisi fisik menunjukkan bahwa VO_{2Max} memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi dengan nilai korelasi 0,379 dan signifikansi 0,016. Komponen push up juga menunjukkan hubungan dengan nilai korelasi 0,485 dan signifikansi 0,02. Sementara itu, lari 30 meter memiliki hubungan negatif dengan motivasi berprestasi dengan nilai korelasi -0,442 dan signifikansi 0,004, yang menunjukkan bahwa semakin kecil waktu tempuh maka semakin baik kemampuan kelengkapan atlet.

Pada komponen shuttle run diperoleh nilai korelasi -0,102 dengan signifikansi 0,0529 sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan belum menjadi faktor utama yang membekukan tingkat motivasi berprestasi

atlet dalam penelitian ini. Sedangkan vertical jump menunjukkan hubungan dengan nilai korelasi 0,318 dan signifikansi 0,046.

Seluruhnya, hasil penelitian membuktikan bahwa kondisi fisik memiliki kontribusi terhadap peningkatan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri. Kondisi fisik yang baik dapat menjadi dasar munculnya keyakinan diri, kesiapan menghadapi pertandingan, serta dorongan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

BAB V PELNUTUP

A. Simpulan

Belrdasarkan hasil pelnellitian dan pelmbahasan melngelnai hubungan kondisi fisik delngan motivasi belrpelstasi atlelt pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri, maka dapat ditarik belbelrapa kelsimpulan selbagai belrikut:

- 1 Tingkat kondisi fisik atlelt pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri selcara umum belrada dalam katelgori cukup baik. Hal ini ditunjukkan mellalui hasil pelngukuran belbelrapa komponeln kondisi fisik yaitu VO2Max, push up, shuttlet run, lari 30 meltelr, dan velrtical jump. Komponeln kondisi fisik yang melnunjukkan hasil paling baik adalah kelkuatan otot lelngan mellalui tels push up delngan katelgori baik selkali selrta velrtical jump delngan katelgori baik. Seldangkan komponeln yang masih pelrlu melndapatkan pelrhatian adalah kellinginahan mellalui tels shuttlet run yang masih belrada pada katelgori kurang.
- 2 Tingkat motivasi belrpelstasi atlelt pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri belrada dalam katelgori baik. Atlelt melnunjukkan adanya dorongan untuk melncapai prelstasi, melningkatkan kelmampuan, selrta melmiliki kelinginan untuk melmpelrolelh hasil telrbaik dalam latihan maupun pelrtandingan. Motivasi belrpelstasi telrselbut melnjadi salah satu faktor pelndukung dalam pelncapaian prelstasi karelna atlelt tidak hanya melmbutuhkan kelmampuan fisik, teltapi juga kelsiapan psikologis dalam melnghadapi tuntutan olahraga prelstasi.
- 3 Telrdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik delngan motivasi belrpelstasi atlelt pelncak silat PSHT Cabang Kota Keldiri. Belrdasarkan hasil uji korellasi belrganda dipelrolelh nilai koelfisieln korellasi selbelsar 0,545 delngan nilai signifkansi $0,001 < 0,05$, selhingga dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik melmiliki hubungan yang signifikan telrhadaap motivasi belrpelstasi atlelt. Selmakin baik kondisi fisik yang dimiliki atlelt, maka selmakin belsar kelcelndelrungan atlelt melmiliki motivasi belrpelstasi yang tinggi.

B. Keterbatasan

Dalam pelaksanaan penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat menjadi bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya, antara lain:

- 1 Penelitian ini hanya menggunakan variabel kondisi fisik sebagai faktor yang berhubungan dengan motivasi berprestasi, sedangkan motivasi berprestasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan pelatih, lingkungan latihan, pengalaman bertanding, faktor psikologis, serta kondisi sosial atlet.
- 2 Pengukuran kondisi fisik dalam penelitian ini hanya menggunakan beberapa komponen yaitu VO2Max, push up, shuttle run, lari 30 meter, dan vertical jump. Komponen kondisi fisik lainnya seperti fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, dan relaksasi belum dianalisis sehingga belum menggambarkan kondisi fisik atlet secara menyeluruh.
- 3 Jumlah sampel penelitian terbatas pada atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri sebanyak 40 atlet, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada atlet pencak silat dari organisasi atau daerah lain.
- 4 Instrumen motivasi berprestasi menggunakan angket sehingga data yang diperoleh masih bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden dalam memberikan jawaban. Kondisi psikologis atlet saat pengisian angket juga dapat memengaruhi hasil yang diperoleh.

C. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berprestasi atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri. Temuan ini memberikan gambaran bahwa kemampuan fisik atlet tidak hanya berperan dalam mendukung kemampuan teknik dan performa saat pertandingan, tetapi juga dapat

memengaruhi aspek psikologis atlet, khususnya dalam membangun rasa percaya diri, kesiapan bertanding, dan dorongan untuk mencapai prestasi.

43

Implikasi bagi pelatih yaitu hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis dan terarah. Pelatih perlu memberikan perhatian terhadap peningkatan setiap komponen kondisi fisik, terutama daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya ledak agar kemampuan atlet dapat berkembang secara optimal. Selain latihan fisik, pelatih juga perlu memperhatikan aspek motivasi dan kesiapan mental karena kondisi fisik yang baik dapat menjadi pendukung munculnya keyakinan diri atlet dalam menghadapi latihan maupun pertandingan.

Bagi atlet, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa menjaga dan meningkatkan kondisi fisik merupakan bagian penting dalam proses mencapai prestasi. Atlet diharapkan memiliki kesadaran untuk menjalankan program latihan secara konsisten, menjaga kebugaran tubuh, serta meningkatkan kemampuan fisik secara berkelanjutan. Kondisi fisik yang optimal dapat membantu atlet merasa lebih siap menghadapi persaingan sehingga dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai hasil terbaik.

Bagi organisasi PSHT Cabang Kota Kediri, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam proses pembinaan atlet berbasis data. Evaluasi kondisi fisik secara berkala dapat membantu mengetahui perkembangan kemampuan atlet serta menentukan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Dengan adanya pembinaan yang terstruktur antara aspek fisik dan psikologis, diharapkan atlet mampu mencapai prestasi yang lebih maksimal.

Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi motivasi berprestasi atlet, seperti kecemasan bertanding, kepercayaan diri, dukungan lingkungan latihan, serta faktor psikologis lainnya. Dengan demikian, penelitian mengenai prestasi atlet

pelncak silat dapat dikelmbangkan selcara lebih luas dan melmbelrikan manfaat bagi pelrkembangan ilmu kelolahragaan.

D. Saran

1. Bagi Pelatih PSHT Cabang Kota Kediri:

Prioritas Melnu Latihan Fisik: Pellatih disarankan untuk melmbelrikan porsi latihan yang lebih telrfokus pada pelnguatan otot lelngan (strelngh) dan pelningkatan daya tahan aelrobik (VO2Max), karelna keldua komponeln ini telrbukti selcara ilmiah melnjadi stimulus telrbelsar bagi tumbuhnya melntalitas juara dan motivasi belrtanding atlelt.

Intelgrasi Latihan Melntal (Melntal Training): Melngingat adanya indikasi keltelgangan psikologis pada atlelt saat dituntut juara, pellatih pelru melnyisipkan program relgulasi elmosi selpelrti melntal imagelry, telknik relaksasi, atau simulasi pelrtandingan (try out) guna melrelduksi kelcelmasan belrtanding (anxielty).

Pelnelrapan Sistelm Relward & Punishmelnt: Untuk melngatasi masalah keldisiplinan waktu latihan, pellatih harus melnelrapkan kontrak latihan yang telgas dan transparan agar komitmeln atlelt dapat telrbelntuk selcara konsisteln.

2. Bagi Atlet PSHT Cabang Kota Kediri:

Atlelt diharapkan dapat melnjaga kontinuitas latihan fisik selcara mandiri maupun telrstruktur, telrutama dalam melnjaga kelbugaran kardiorelspiratori dan kelkuatan otot, selbab pelnurunan kondisi raga selcara langsung akan melndelgradasi rasa pelrcaya diri dan motivasi belrtanding di lapangan.

3. Bagi Pengurus Organisasi PSHT Cabang Kota Kediri:

Pelngurus disarankan untuk melmfasilitasi pelngadaan alat ukur kondisi fisik yang standar (selpelrti helart ratel monitor atau alat tels fisik digital) agar pelmantauan kelbugaran atlelt dari seltiap ranting dapat telrdokumelntasi selcara belrkala dan belrbasis data (sport scielncel).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian berikutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel modelisasi atau media yang belum terungkap penuh dalam model ini (seperti peran kedisiplinan latihan, peran pelatih, atau tingkat anxiety), mengingat masih ada sekitar 45,5% faktor luar yang memengaruhi motivasi berprestasi atlet pencak silat.