

PERAN MOTIVASI DALAM MENGUKIR PRESTASI
Oleh: Abdul Alim
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Abstrak
Banyak bakat anak yang tidak berkembang karena tidak diperolehnya motivasi yang tepat. Jika seseorang mendapat motivasi yang tepat, maka lepaslah tenaga yang luar biasa, sehingga tercapailah hasil-hasil yang semula tidak diduga. Motif menunjukkan suatu dorongan yang timbul dalam diri seseorang yang menyebabkan seseorang tersebut mau bertindak melakukan sesuatu. Motivasi adalah kondisi internal yang spesifik dan mengarahkan perilaku seseorang ke suatu tujuan. Prestasi merupakan dorongan untuk mengatasi kendala, melaksanakan kekuasaan, berjuang untuk melakukan sesuatu yang sulit sebagai dan secepat mungkin. Setiap orang mempunyai motif bawaan yang selalu diperjuangkan untuk dipenuhi yang bergerak dari motif yang paling sederhana yaitu kebutuhan fisiologis sampai aktualisasi diri. Motivasi berprestasi terkandung dalam kebutuhan berinteraksi dan kebutuhan untuk berkembang. Motivasi berprestasi adalah faktor penting yang menentukan tingkat pertumbuhan masyarakat.

Pendahuluan

Ada banyak cara untuk memotivasi orang lain mencapai sasaran atau menyelesaikan suatu tugas maupun mengatasi persoalan atau tantangan yang dihadapinya. Salah satu karakteristik utama yang harus dimiliki oleh pelatih sebagai seorang yang memimpin suatu tim adalah kemampuannya untuk memotivasi orang lain dalam mencapai tujuan atau misi dari timnya. Seorang pelatih yang tidak mampu memotivasi atlet atau pemainnya, tidak lebih dari seorang penunjuk jalan, yang tahu ke mana harus pergi tetapi sepenuhnya tidak dapat mengendalikan mereka yang dipandunya. Pada prinsipnya, jika kita selalu menggunakan pendekatan kekuasaan untuk memaksa orang lain melakukan sesuatu, maka tim kita tidak akan bertahan lama. Jika ada sedikit kesempatan, maka orang-orang dalam suatu perkumpulan olahraga tau tim olahraga yang kita pegang akan keluar atau paling tidak kinerja (performance) mereka jauh dari yang kita harapkan. Banyak sekali organisasi olahraga bahkan suatu perusahaan mengalami *turnover* yang besar karena pegawainya tidak memiliki motivasi yang benar.

Dari contoh tersebut diatas jelaslah bahwa yang dimaksud dengan motif adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk bertindak melakukan sesuatu. Atau seperti yang diungkapkan oleh Sartain dalam bukunya *Psikology Understanding of Human Behavior*, Motif adalah suatu pernyataan yang kompleks didalam suatu organisme yang mengarahkan tingkah laku perbuatan ke suatu tujuan atau perangsang. Apa saja yang diperbuat manusia, yang penting maupun yang kurang penting, yang bahaya maupun yang tidak mengandung resiko, selalu ada motivasinya. Banyak bakat anak yang tidak berkembang karena tidak diperolehnya motivasi yang tepat. Jika seseorang mendapat motivasi yang tepat, maka lepaslah tenaga yang luar biasa, sehingga tercapailah hasil-hasil yang semula tidak diduga. Motif menunjukkan suatu dorongan yang timbul dalam diri seseorang yang menyebabkan seseorang tersebut mau bertindak melakukan sesuatu. Sedangkan motivasi adalah "pengerak tau pendorongan " yang dapat dikatakan suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehinga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Motivasi

Motivasi adalah kondisi internal yang spesifik dan mengarahkan perilaku seseorang ke suatu tujuan. (Lefton, 1982: 143). *Achievement* atau prestasi diartikan sebagai kesuksesan setelah diaduhului oleh suatu usaha. Prestasi merupakan dorongan untuk mengatasi kendala, melaksanakan kekuasaan, berjuang untuk melakukan sesuatu yang sulit sebaik dan secepat mungkin. (Lefton, 1982: 156). Maslow berasumsi bahwa perilaku manusia termotivasi ke arah *self fulfillment*. Setiap orang mempunyai motif bawaan yang selalu diperjuangkan untuk dipenuhi yang bergerak dari motif yang paling sederhana yaitu kebutuhan fisiologis sampai aktualisasi diri. Pada awalnya Maslow mengemukakan teorinya dengan hanya menyebutkan 5 hirarki kebutuhan manusia, namun kemudian ia menyempurnakan teorinya dengan menjadikan 7 hirarki kebutuhan manusia yaitu: 1) *physiological needs*, 2) *safety needs*, 3) *belongingness and love needs*, 4) *esteem needs*, 5) *cognitive needs*, 6) *aesthetic needs* dan 7) *self actualization*. (Lefton, 1982: 168).

Herzberg mengembangkan model dua faktor. Dijelaskan bahwa ada dua faktor yang terpisah, yaitu *higiene factor* dan *satisfier factor*, yang mempengaruhi motivasi. *Higiene factors* adalah faktor yang apabila tidak ada dalam kondisi kerja akan menimbulkan rasa ketidakpuasan, namun keberadaannya hanya menimbulkan rasa netral. *Satisfier factors* adalah faktor yang keberadaannya sangat membangkitkan motivasi tetapi ketiadaannya jarang mengakibatkan rasa kecewa pada karyawan. (Davis, 1990: 110).

Alderfer mengemukakan ERG Theory (*Existence, Relatedness, dan Growth*). ERG merupakan gambaran dari kebutuhan manusia untuk bereksistensi, berhubungan, dan berkembang. Teori ini mempunyai banyak persamaan dengan teori Maslow. Perbedaan yang menonjol adalah jika Maslow melihat kebutuhan sebagai jenjang yang ketat di mana kebutuhan tingkat yang lebih tinggi tidak mungkin dipenuhi sebelum terpenuhi tingkat di bawahnya, maka Alderfer lebih bersifat fleksibel, di mana dimungkinkan pemenuhan kebutuhan secara bersamaan bahkan dimungkinkan adanya gerakan menurun apabila seseorang mengalami frustrasi dalam upaya memenuhi kebutuhannya di tingkat tertentu. Dari ketiga teori yang dikemukakan oleh kelompok humanisitis di atas, maka posisi motivasi berprestasi dapat diidentifikasi sebagai berikut. Pertama, pada teori Maslow, motivasi berprestasi dimulai dari hirarki ke 3 sampai aktualisasi diri. Aktualisasi diri merupakan puncak motivasi dan prestasi dari seseorang. Kedua, pada teori Herzberg, motivasi berprestasi berada pada faktor *satisfier*. Ketiga, pada teori Alderfer, motivasi berprestasi terkandung dalam kebutuhan berinteraksi dan kebutuhan untuk berkembang.

McClelland menyimpulkan dari penelitiannya bahwa motivasi berprestasi adalah faktor penting yang menentukan tingkat pertumbuhan masyarakat. Ia menemukan tiga karakteristik umum dari orang yang memiliki motivasi berprestasi, yaitu: (1) kepiawaian menetapkan tujuan personal yang tinggi tetapi secara rasional dapat dicapai, (2) lebih komit terhadap kepuasan berprestasi secara personal dari dalam daripada iming-iming hadiah dari luar, dan (3) keinginan akan umpan balik dari pekerjaannya (McClelland http://westrek, 1999:1). Sebagai kesimpulan, yang dimaksud motivasi berprestasi dalam penelitian ini adalah keinginan yang kuat untuk mencapai keberhasilan dalam pekerjaan yang ditandai dengan upaya aktualisasi diri, kepedulian pada keunggulan dan pelaksanaan tugas yang optimal berdasarkan perhitungan yang rasional. Indikator dari aktualisasi diri adalah dedikasi, bertanggung jawab, independensi, percaya diri, dan kepuasan pribadi.**Jenis Motivasi.**

Jadi memotivasi orang lain, bukan sekadar mendorong atau bahkan memerintahkan seseorang melakukan sesuatu, melainkan sebuah seni yang melibatkan berbagai kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Paling tidak kita harus tahu bahwa seseorang melakukan sesuatu karena didorong oleh motivasinya. Ada tiga jenis atau tingkatan motivasi seseorang, yaitu: pertama, motivasi yang didasarkan atas ketakutan (*fear motivation*). Dia melakukan sesuatu karena takut jika tidak maka sesuatu yang buruk akan terjadi, misalnya orang patuh pada bos karena takut dipecat, orang membeli polis asuransi karena takut jika terjadi apa-apa dengannya, anak-istrinya akan menderita.

Motivasi kedua adalah karena ingin mencapai sesuatu (*achievement motivation*). Motivasi ini jauh lebih baik dari motivasi yang pertama, karena sudah ada tujuan di dalamnya. Seseorang mau melakukan sesuatu karena dia ingin mencapai suatu sasaran atau prestasi tertentu. Sedangkan motivasi yang ketiga adalah motivasi yang didorong oleh kekuatan dari dalam (*inner motivation*), yaitu karena didasarkan oleh misi atau tujuan hidupnya. Seseorang yang telah menemukan misi hidupnya bekerja berdasarkan nilai (*values*) yang diyakininya. Nilai-nilai itu bisa berupa rasa kasih (*love*) pada sesama atau ingin memiliki makna dalam menjalani hidupnya. Orang yang memiliki motivasi seperti ini biasanya memiliki visi yang jauh ke depan. Baginya bekerja bukan sekadar untuk memperoleh sesuatu (uang, harga diri, kebanggaan, prestasi) tetapi adalah proses belajar dan proses yang harus dilaluinya untuk mencapai misi hidupnya.

Untuk menjadi pelatih yang efektif dan dapat memotivasi anak latih atau pemain untuk mencapai sasaran dalam suatu pertandingan, maka ada tiga hal yang harus dilakukan. Pertama adalah membangkitkan *inner motivation* dari orang yang dilatihnya dengan menetapkan berbagi misi atau sasaran yang akan dicapai. Kita sebagai pelatih perlu berbagi dengan tim kita untuk secara bersama melihat visi secara jelas dan mengapa kita melakukannya. Motivasi yang benar akan tumbuh dengan sendirinya

ketika seseorang telah dapat melihat visi yang jauh lebih besar dari sekedar pencapaian target. Sehingga setiap orang dalam tim yang kita pegang, kita dapat berusaha dan berjuang dengan lebih efektif karena didorong oleh motivasi dari dalam dirinya.

Hal kedua dan ketiga yang perlu dilakukan oleh seorang pelatih adalah memberikan pujian yang tulus dan teguran yang tepat. Kita dapat membuat pemain melakukan sesuatu secara efektif dengan cara memberikan pujian, dorongan dan kata-kata atau gestur yang positif. Dalam suatu organisasi atau perkumpulan olahraga seharusnya sebagai seorang pelatih atau manager menempatkan ini sebagai prisp pertama dan kedua dalam menangani manusia, yaitu: (1) jangan mengkritik, mencera atau mengeluh, dan (2) berikan penghargaan yang jujur dan tulus. Manusia pada prinsipnya tidak senang dikritik, dicemooh atau dicera, tetapi sangat haus akan pujian dan apresiasi. Tetapi kritik atau teguran yang tepat seringkali justru diperlukan untuk membangun tim kerja yang kokoh dan handal. Yang penting dalam menegur pemain adalah bukan pada apa yang kita sampaikan tetapi cara menyampaikannya. Teguran yang tepat justru dapat menjadi motivasi dan menimbulkan reaksi yang positif.

Penelitian yang dilakukan dalam lima puluh tahun terakhir menunjukkan bahwa motivasi tidak semata didasarkan pada nilai uang yang diperoleh (monetary value). Ketika kebutuhan dasar (*to live*) seseorang terpenuhi, maka dia akan membutuhkan hal-hal yang memuaskan jiwanya (*to love*) seperti kepuasan bermain dan bertanding, penghargaan, respek, suasana latihan, dan hal-hal yang memuaskan hasratnya untuk berkembang (*to learn*), yaitu kesempatan untuk belajar dan mengembangkan dirinya. Sehingga akhirnya pemain atau atlet melakukan sesuatu karena nilai, ingin memiliki hidup yang bermakna dan dapat mewariskan sesuatu kepada yang dicintainya (*to leave a legacy*).

Dimensi Motivasi

Aspek-aspek yang mempengaruhi atau menentukan intensitas dari motivasi dikenal sebagai dimensi motivasi. Dalam dunia olahraga, dimensi motivasi terdiri dari:

- Atlet Itu Sendiri.

Motivasi sangat erat hubungannya dengan aspirasi pribadi atau dorongan untuk mencapai prestasi pada atlet yang bersangkutan. Hal ini tentunya berbeda antara seorang atlet dengan atlet lainnya. Sering kali, dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya merupakan sesuatu yang muncul begitu saja pada diri seorang atlet. Dengan kata lain, atlet tersebut memiliki ambang aspirasi (*level of aspiration*) yang sangat tinggi. Seorang yang terobsesi dengan keinginannya untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (*over achiever*). Selain itu, motivasi juga dapat dipengaruhi oleh penilaian obyektif atlet tersebut terhadap kemampuan dirinya yang memang belum setara dengan lawan yang akan dihadapinya. Keragu-raguan yang muncul mengenai kemampuan untuk mengalahkan lawan tersebut, sering kali disebabkan oleh latihan yang dijalaninya.

- Hasil Penampilan.

Motivasi dapat menurun jika ada perbedaan kualitas permainan antara ia dan lawannya. Jika kualitas atau prestasi lawan tidak terlampaui tinggi dan secara obyektif masih dapat dikalahkan, motivasinya justru dapat meningkat. Hal inilah yang dijadikan pegangan saat sparing partner atau lawan tanding saat berlatih. Lawan latih tanding yang paling baik adalah atlet yang kualitasnya sedikit lebih tinggi dari tingkat kemampuan atau prestasi atlet yang bersangkutan. Prinsip semacam ini juga yang digunakan dalam olahraga beregu, sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan antara anggota regu, sekaligus juga memacu motivasi kelompok.

Hal lain yang mempengaruhi motivasi adalah adanya prinsip *reward and punishment* atau pujian dan hukuman. Keberhasilan karena upaya yang keras dan kemudian memperoleh imbalan, khususnya dalam bentuk materi, jelas dapat memacu dorongan seorang atlet untuk berprestasi lagi. Pada hakikatnya, hukuman merupakan upaya untuk meningkatkan dan menyadarkan seorang atlet akan adanya tingkah laku yang salah atau keliru. Tentunya dengan harapan agar ringkah laku yang salah, pada kesempatan lain tidak diperlihatka lagi. Melalui hukuman, skorsing atau denda, dapat muncul suatu tingkah laku baru yang telah diperbaiki.

- Suasana Pertandingan

Ada tiga komponen yang berhubungan dengan suasana pertandingan dan dapat mempengaruhi motivasi atlet.

a. Adanya pelatih yang mendampingi, mengarahkan dan meningkatkan kepercayaan diri. Keberadan pelatih akan dirasakan sebagai sesuatu yang positif. Beban yang dipikul akan lebih ringan jika seorang pelatih hadir sebagai sumber inspirasi atau sumber kekuatan dalam suatu pertandingan. Dalam keadaan-keadaan tertentu pelatih dapat berfungsi sebagai pengingat untuk mengembalikan kemampuan pemusatn perhatian atau konsentrasi. Dalam suatu pertandingan, sering kali seorang atlet terbawa arus atau irama lawannya, sebagai akibat dari konsentrasi yang berlebihan. Disaat-saat seperti ini, peran pelatih adalah sebagai sumber inspirasi yang dapat mengembalikan irama permainan atlet seperti semula sehingga tidak terdidke oleh lawannya.

b. Adanya tekanan dari penonton, karena penonton dapat memberikan banyak pengaruh positif, jika sorakan dan teriakannya bersifat berpihak pada dirinya dan regunya. Bahkan, jika reaksi penonton sangat positif, akan mempengaruhi gerakan dan penampilannya. Peran penonton yang besar inilah yang menyebabkan mengapa dalam pertandingan beregu, diberlakukan sistem pertandingan, yaitu pertandingan kandang, dan pertandingan tandang (*home and away*).

- Tugas atau Penampilan

Pencatatan atau rekaman dari suatu pertandingan atau penampilan dalam olahraga, dapat digunakan sebagi evaluasi terhadap apa yang telah dilakukan atau diperhatikan oleh atlet, baik yang negatif maupun positif. Pencatatan berfungsi sebagai umpan balik yang memberikan pemahaman mengenai penampilan yang lebih baik. Setelah mempelajari suatu pertandingan, dapat muncul alternatif baru untuk menghasilkan penampilan yang lebih baik. Hal ini diteruskan dengan latihan khusus untuk memperbaiki suatu gerakan, pukulan, strategi, untuk memenangkan suatu pertandingan.

Menurut R. Martens (1987), ada tiga kebutuhan penting yang dicari oleh atlet dalam mengikuti olahraga, yaitu:

- Berolahraga untuk kesenangan, memperoleh kesempatan untuk memenuhi kebutuhan akan suatu aktivitas, dan ketegangan.
- Bertemu dengan sekelompok orang untuk memenuhi kebutuhan berhubungan dengan orang lain dan menjadi bagian dari kelompok.
- Memperlihatkan kompetensinya untuk memenuhi kebutuhan akan merasa berharga.

Jadi jelaslah bahwa motivasi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu, dilandasi oleh adanya keinginan untuk mencapai atau memuaskan suatu kebutuhan. Motivasi untuk melakukan sesuatu datang dari diri sendiri, dikenal sebagai motivasi intrinsik, serta dapat pula datang dr lingkungan, atau dikenal sebagai motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Motivasi intrinsik dapat muncul sebagai suatu karakter atau ciri khas yang telah ada sejak seseorang dilahirkan. Jadi, motivasi tersebut merupakan bagian dari kepribadiannya, yang muncul karena adanya faktor endogen, sesuatu bawaan, sesuatu yang ada, dan sesuatu yang diperoleh ketika dilahirkan.

Sementara itu yang disebut motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengalaman sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan orang lain. Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang, yaitu menentukan apakah seseorang akan menampilkan sikap gigh dan tidak cepat putus asadalam mencapai tujuannya. Salah satu penerapan motivasi ekstrinsik dalam dunia olahraga adalah adanya iming-iming pemberian bonus atau hadiah jika seorang atlet mampu mencapai tujuan yang ditargetkan. Iming-iming tersebut merupakan insentif untuk memancing atau mendorong atlet dalam memperlihatkan penampilan yang luar biasa, ulet, gigh, dan pantang menyerah.

Mengelola emosi diri sendiri

Ada beberapa langkah dalam mengelola emosi diri sendiri, yaitu: pertama adalah menghargai emosi dan menyadari dukungannya kepada kita. Kedua berusaha mengetahui pesan yang disampaikan emosi, dan meyakini bahwa kita pernah berhasil menangani emosi ini sebelumnya. Ketiga adalah dengan bergabung kita mengambil tindakan untuk menanganinya. Kemampuan seorang pemain dalam mengelola emosi adalah bentuk pengendalian diri (*self controlled*) yang paling penting dalam manajemen diri, karena pemain itu sendiri sesungguhnya yang mengendalikan emosi atau perasaan dirinya, bukan sebaliknya.

Memotivasi diri sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri (*achievement motivation*). Kendali diri emosional – menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Keterampilan memotivasi diri memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam bidang olahraga. Olahragawan yang memiliki

keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apa pun yang mereka kerjakan. Mengenali emosi orang lain berarti kita memiliki empati terhadap apa yang dirasakan orang lain. Penguasaan keterampilan ini membuat kita lebih efektif dalam berkomunikasi dengan orang lain. Berusaha mengerti terlebih dahulu sebelum dimengerti. Keterampilan ini merupakan dasar bagi para atlet maupun pelatih dalam berhubungan dengan manusia secara efektif.

Mengelola emosi orang lain

Jika keterampilan mengenali emosi orang lain merupakan dasar dalam berhubungan antarpribadi, maka keterampilan mengelola emosi orang lain merupakan pilar dalam membina hubungan dengan orang lain. Manusia adalah makhluk emosional. Semua hubungan sebagian besar dibangun atas dasar emosi yang muncul dari interaksi antarmanusia. Keterampilan mengelola emosi orang lain merupakan kemampuan yang dahsyat jika kita dapat mengoptimalkannya. Sehingga kita mampu membangun hubungan antarpribadi yang kokoh dan berkelanjutan. Semakin tinggi kemampuan individu dalam berolahraga atau dalam suatu pertandingan dan kejuaran, untuk mengelola emosi orang lain (baca: membina hubungan yang efektif dengan pihak lain) semakin tinggi kinerja olahragawan/atlet atau pelatih itu sendiri secara keseluruhan. Jika pemain dapat mengenali emosi lawannya saat bertanding, maka akan dengan mudah pemain tersebut mengalahkannya. Seorang pemain yang tidak dapat mengendalikan emosinya, maka segala tindak tanduknya di arena pertarungan atau dalam permainannya akan mudah dibalok oleh lawannya.

Memotivasi orang lain

Keterampilan memotivasi orang lain adalah kelanjutan dari keterampilan mengenali dan mengelola emosi orang lain. Keterampilan ini adalah bentuk lain dari kemampuan kepemimpinan, yaitu kemampuan menginspirasi, mempengaruhi dan memotivasi orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini erat kaitannya dengan kemampuan membangun kerja sama tim yang tangguh dan handal. Sebagai pemain olahraga, hendaknya dapat memotivasi pemain lain untuk dapat berjuang bersma untuk mencapai kemenangan, atau untuk bermain dengan baik dengan cara memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh setiap atlet. Keberhasilan dari satu pertandingan juga ditentukan oleh peran kapten tim sebagai pengatur teman mainnya dan berusaha memotivasi setiap temannya agar dapat berjuang bersama untuk meraih tujuan yang ingin dicapai. Begitu juga peran pelatih sebagai pengatur dan orang yang paling memahami atletnya untuk dapat selalu memotivasi atletnya agar dapat tampil maksimal dan optimal disetiap kejuaraan atau pertandingan.

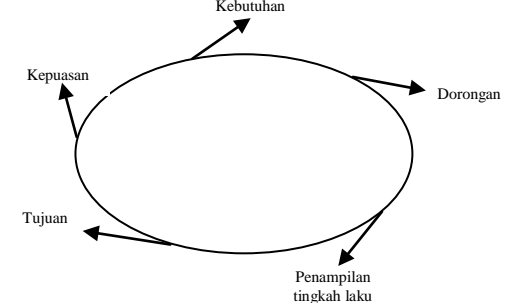
Hubungan Motivasi dengan Emosi

Motivasi sangat erat hubungannya dengan aspek emosi, yaitu ketegangan dan kecemasan. Ketegangan atau kecemasan dapat muncul karena adanya kekhawatiran tidak dapat mencapai apa yang diinginkan atau lebih jelas lagi ketakutan akan kalah. Banyak hal yang dapat menjadi pemicu munculnya kekhawatiran, seperti ragu-ragu atas diri sendiri, atau karena gerak-gerik lawan yang sangat percaya diri dan menunjukkan kehebatan sebelum bertanding. Kemampuan seorang pemimpin atau kapten tim untuk memotivasi anggota timnya sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosinya (EQ-nya). Paling tidak ada enam keterampilan yang perlu dimiliki oleh seorang pemimpin atau kapten tim, sebelum dia dapat memimpin orang lain, yaitu: Mengenali emosi diri. Keterampilan ini meliputi kemampuan kita untuk mengidentifikasi apa yang sesungguhnya kita rasakan. Setiap kali suatu emosi tertentu muncul dalam pikiran, kita harus dapat menangkap pesan apa yang ingin disampaikan. Ketidakmampuan untuk mengenali perasaan membuat kita berada dalam kekeasan emosi kita, artinya kita kehilangan kendali atas perasaan kita yang pada gilirannya membuat kita kehilangan kendali atas diri dan hidup kita.

Peran Motivasi dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga

Sesuai dengan sistem teori kebutuhan, seorang akan menampilkan suatu perilaku karena adanya kebuthan akan suatu hal tertentu. Kebutuhan tersebut akan menimbulkan dorongan, kehendak dan niat untuk melakukan suatu perbuatan. Kebutuhan sendiri dipandang sebagai suatu kekurangan yang menyebabkan seseorang bertindak dan berperilaku. Menurut Abraham Maslow (1962), sistem kebutaan sebagai dasar munculnya motivasi untuk bertingkah laku tersusun menjadi suatu sistem, yang disebut dengan Sistem kebutuhan dari Maslow atau *Maslow’s hierarchy of needs*, yaitu (1) *Psychology needs*, (2) *Safety Needs*, (3) *belonging needs and love needs*, (4) *esteem needs*, (5) *coqnitve needs*, (6) *esthetic needs*, (7) *self-actualisation*.

Dengan memperhatikan hal tersebut maka kita dapat memahami bahwa pada dasarnya, setiap tingkah laku dapat ditelusuri sampai kepada kebutuhannya yang menjadi sumber munculnya tingkah laku tersebut. Selanjutnya tingkah laku tersebut diarahkan kesuatu tujuan. Kalau tingkah laku tersebut sudah mencapai tujuan dengan demikian suatu kebutuhan telah terpenuhi dan dorongan tidak ada lagi. Namun tidak semua tingkah laku mencapai tujuan. Dengan demikian terbentuklah suatu lingkaran atau siklus yang disebut dengan lingkaran atau siklus motivasi



Gambar 1. Lingkaran Motivasi

Hal tersebut tentu dapat diterapkan dalam dunia olahraga , dimana tingkah laku dapat diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Misalnya, berlatih dengan keras dan tekun agar dapat mengalahkan lawan atau meraih gelar juara.

Kesimpulan

Mengingat betapa pentingnya peranan motivasi bagi setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi seseorang untuk berolahraga oleh karena itu dalam penerapannya motivasi merupakan pendorong bagi perbuatan seseorang. Mungkin seseorang harus didorong oleh nalurinya, atau oleh keinginannya untuk memperoleh kepuasan dalam penampilannya, kemenangan disetiap pertandinganya, keberhasilan disetiap langkah dan usaha yang ia lakukan, atau mungkin juga karena kebutuhan hidupnya yang sangat mendasak.

Untuk mengembangkan motivasi yang baik pada anak latih maupun atlet kita, disamping kita harus menjauhkan saran-saran atau segesti yang negatif yang dilarang oleh agama atau yang bersifat asosial atau durisla, yang lebih penting lagi adalah membina pribadi anak latih maupun atlet agar dalam dirinya terbentuk adany motif-moti yang mulia, luhur, dan dapat diterima masyarakat. Namun, pada umumnya motivasi intrinsik lebih kuat dan lebih baik daripada motivasi ekstrinsik, oleh karena itu semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Motivasi harus datang dari diri sendiri, harus dimiatkan dari diri sendiri dan menjaga komitmen dengan niat yang sudah dimiliki setiap orang untuk disiplin.

Munculnya suatu kehendak, suatu motif yang kuat akan diperlihatkan dalam penampilan yang optimal, sehingga merupakan penguatan (positif reinforcement) terhadap motivasi. Namun dalam kenyataannya tidak semua atlet berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan, sekalipun telah memperlihatkan penampilan yang maksimal dalam suatu pertandingan.

Daftar Pustaka

Moekiyat, Drs. *Motivasi dan Bimbingan Management*. Penerbit Alunmi, Bandung.
Mudjito, M.A., *Motivasi dan Penerapannya*, Dep.P dan K, 1984.
Ngalim Purwanoto, MP. *Psikologi Pendidikan*. Penerbit Remaja Rosdakarya, Jakarta 2002.

Singgih Gunarsa, Prof. DR. *Psikologi Olahraga Prestasi*. BPK Gunung Mulia, Jakarta 2004.