

MOTIVASI KOHAI DOJO SMADA AMUNTAI DALAM MENGIKUTI LATIHAN KARATE

Ahmad Miqdad Azmi^{1)*}, Edwin Wahyu Dirgantoro²⁾, Syamsul Arifin³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

¹⁾ahmadmiqdadazmi@gmail.com, ²⁾edwin.dirgantoro@ulm.ac.id, ³⁾syamsul_arifin@ulm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya memahami motivasi kohai dalam mengikuti latihan karate, terutama pada tahap awal pembinaan, sebagai dasar dalam membentuk komitmen dan semangat berlatih jangka panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis motivasi kohai di Dojo SMADA Amuntai dalam mengikuti latihan karate. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 20 orang kohai yang diambil melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket dengan 20 pernyataan yang mencakup dimensi motivasi intrinsik (fisiologis dan psikologis) dan ekstrinsik (peran pelatih, sarana prasarana, serta dukungan keluarga). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kohai memiliki tingkat motivasi yang tinggi secara keseluruhan. Motivasi intrinsik paling menonjol pada aspek fisiologis, seperti keinginan meningkatkan kebugaran dan menjaga koordinasi tubuh. Sementara itu, motivasi ekstrinsik didominasi oleh pengaruh kualitas pelatih dan dukungan keluarga. Sarana dan prasarana dinilai cukup baik, namun kontribusinya terhadap motivasi masih di bawah faktor lainnya. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi kohai dipengaruhi oleh perpaduan faktor internal dan eksternal, yang secara bersama-sama mendorong partisipasi aktif dalam latihan karate. Temuan ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih dan pihak sekolah dalam merancang strategi pembinaan yang lebih efektif di lingkungan dojo sekolah.

Abstract. This study is motivated by the importance of understanding the motivation of kohai (junior karate students) in participating in karate training, especially during the early stages of development, as a foundation for building long-term commitment and enthusiasm in martial arts. The purpose of this study is to identify and analyze the motivation of kohai at the SMADA Dojo in Amuntai in attending karate training. This research employs a quantitative approach with a descriptive design. The sample consists of 20 kohai, selected using a total sampling technique. The instrument used is a questionnaire containing 20 statements covering dimensions of intrinsic motivation (physiological and psychological) and extrinsic motivation (coach's role, facilities, and family support). The results show that kohai have a generally high level of motivation. Intrinsic motivation is most prominent in the physiological aspect, such as the desire to improve physical fitness and maintain body coordination. Meanwhile, extrinsic motivation is strongly influenced by the quality of the coach and family support. Facilities are rated positively but contribute less compared to other factors. The study concludes that kohai motivation is influenced by a

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 9 Mei 2025
Direview : 10 Mei 2025
Diterima : 19 Mei 2025
Disetujui : 30 Juni 2025

Kata-kata Kunci:

Motivasi, Kohai, Latihan, Karate

Article History

Submitted : May 9, 2025
Reviewed : May 10, 2025
Accepted : May 19, 2025
Published : June 30, 2025

Keywords:

Motivation, Kohai, Training, Karate

combination of internal and external factors, which together encourage active participation in karate training. These findings can serve as a reference for coaches and school staff.

PENDAHULUAN

Motivasi merupakan elemen penting dalam setiap aktivitas manusia, terlebih dalam bidang olahraga yang menuntut konsistensi, disiplin, dan dedikasi tinggi. Dalam konteks pendidikan, motivasi tidak hanya berfungsi sebagai pendorong individu untuk mencapai tujuan, tetapi juga sebagai faktor yang memengaruhi tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran dan pengembangan diri, termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler (Azhar & Wahyudi, 2024). Motivasi dapat didefinisikan sebagai kekuatan internal dan eksternal yang mengarahkan perilaku seseorang untuk mencapai tujuan tertentu (Ahmad, 2021; Cahyono et al., 2022). Dalam konteks aktivitas olahraga, motivasi menjadi salah satu indikator utama dalam menilai keberhasilan proses pembinaan atlet muda (Effendi, 2016). Seorang atlet yang termotivasi akan menunjukkan minat, antusiasme, serta usaha yang lebih besar dalam mengikuti latihan, sementara atlet yang kurang termotivasi cenderung pasif, tidak konsisten, atau bahkan menghentikan aktivitasnya (Orbach et al., 2021). Oleh karena itu, memahami motivasi atlet salah satu cabang olahraga seperti karate sebagai langkah awal untuk merancang pendekatan pelatihan yang efektif dan berkelanjutan.

Karate sebagai cabang olahraga bela diri tidak hanya mengajarkan teknik fisik pertarungan, namun juga membentuk karakter dan mentalitas atlet yang dibina. Nilai-nilai seperti kedisiplinan, respek terhadap sesama, kesabaran, serta semangat pantang menyerah merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari latihan karate (Syafri et al., 2021). Di lingkungan sekolah, bela diri karate berperan sebagai media pendidikan karakter yang memperkuat nilai-nilai positif setiap individu. Peran ini semakin nyata ketika pelatihan dilakukan di lingkungan dojo sekolah, seperti di SMA Negeri 2 Amuntai, yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat latihan fisik, tetapi juga sebagai ruang sosial yang menumbuhkan identitas diri, rasa percaya diri, dan relasi interpersonal atlet.

Dalam struktur sosial dojo, dikenal adanya pembagian antara senpai (siswa senior) dan kohai (siswa junior). Kohai bukan hanya peserta latihan biasa, tetapi juga bagian penting dari dinamika dojo yang belajar dari teladan para senpai, sekaligus menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan budaya disiplin dan hirarki yang berlaku. Dalam konteks Dojo SMADA Amuntai, dinamika ini tidak sekadar simbolis, melainkan juga mencakup proses mentoring informal dari senpai kepada kohai, termasuk dorongan, pengawasan, hingga persaingan sehat dalam latihan. Namun, dinamika ini juga dapat menimbulkan tekanan sosial tertentu bagi kohai, seperti rasa cemas untuk tampil baik di hadapan senior, atau kekhawatiran tidak mampu memenuhi ekspektasi pelatih dan teman satu dojo. Motivasi para kohai dalam mengikuti latihan menjadi krusial karena mereka berada pada tahap awal pembentukan

komitmen dan semangat dalam berlatih. Oleh karena itu, semangat dan konsistensi latihan kohai lebih dipengaruhi oleh motivasi pribadi serta dukungan sosial, bukan semata dari kurikulum latihan, melainkan sangat bergantung pada motivasi internal mereka sendiri maupun dorongan eksternal, termasuk dukungan dari senpai, pelatih, dan lingkungan dojo secara keseluruhan.

Dalam ranah psikologi olahraga, motivasi diakui sebagai konstruk fundamental yang menjelaskan mengapa individu memilih untuk terlibat dalam suatu aktivitas olahraga, seberapa besar usaha yang mereka kerahkan, dan seberapa lama mereka bertahan dalam aktivitas tersebut (Weinberg & Gould, 2023). Salah satu teori motivasi yang sering digunakan adalah *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan. Teori ini membedakan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik (Mynard & Shelton-Strong, 2022). Motivasi intrinsik muncul dari dalam diri individu, seperti rasa suka terhadap aktivitas itu sendiri, tantangan pribadi, dan keinginan untuk berkembang (Nurishlah et al., 2023). Sementara motivasi ekstrinsik berasal dari faktor luar seperti penghargaan, pengakuan, tekanan sosial, atau harapan orang tua (Rismayanti et al., 2023). Dalam kerangka SDT, motivasi ekstrinsik sendiri dibedakan lebih lanjut menjadi *controlled motivation* dan *autonomous motivation*. *Controlled motivation* terjadi ketika individu terdorong melakukan suatu aktivitas karena adanya tekanan eksternal atau rasa kewajiban, bukan karena pilihan bebas (Fishbach & Woolley, 2022). Dalam konteks latihan karate, hal ini dapat tercermin pada fenomena kohai di Dojo SMADA yang mungkin mengalami tekanan sosial dari senpai atau pelatih, seperti tuntutan untuk menunjukkan disiplin, mengikuti standar yang ditentukan, atau menjaga reputasi dojo. Tekanan tersebut dapat membentuk motivasi yang dikendalikan (*controlled motivation*), misalnya berlatih karena takut dimarahi atau malu jika dianggap tidak serius. Sementara motivasi intrinsik pada kohai bisa muncul karena ketertarikan terhadap seni bela diri atau keinginan untuk memperkuat fisik dan mental, motivasi ekstrinsik seperti keinginan mendapatkan sabuk tingkat tinggi, medali kejuaraan, atau pengakuan dari lingkungan sosial juga menjadi faktor penting. Teori SDT relevan digunakan dalam memahami dinamika motivasi kohai di Dojo SMADA karena membantu mengidentifikasi berbagai sumber motivasi baik yang bersifat otonom maupun terkontrol dalam aktivitas latihan mereka.

Studi penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa motivasi dalam mengikuti latihan karate dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks. Seperti halnya dalam penelitian Yanotama & Wijono (2022), menunjukkan atlet inkanas bojonegoro memiliki motivasi yang baik dalam mengikuti latihan pada saat pandemi covid-19 baik segi intrinsik maupun ekstrinsik, akan tetapi memiliki kekhawatiran yang cukup terkait kesehatan. Adapun dalam penelitian Sumarsono & Riyanto (2021), menyatakan bahwa motivasi orangtua mempengaruhi anak dalam mengikuti latihan ekstrakurikuler karate di sekolah. Sementara itu,

Pangestu (2020) menekankan bahwa motivasi berprestasi memiliki hubungan erat dengan kejenuhan latihan, semakin tinggi motivasi berprestasi, semakin rendah kemungkinan seorang atlet merasa jenuh terhadap rutinitas latihan. Meskipun demikian, sebagian besar studi tersebut lebih berfokus pada konteks umum, seperti seluruh siswa atau atlet yang mengikuti di sebuah klub atau perguruan bela diri, sehingga belum banyak yang meneliti secara spesifik kondisi motivasi terkhusus pada kohai, serta khususnya di Dojo SMADA Amuntai yang memiliki dinamika sosial dan budaya lokal tersendiri.

Kesenjangan ini diperkuat oleh kurangnya data empiris yang mengungkap secara spesifik bagaimana kohai memaknai proses latihan di dojo pada lingkungan sekolah, termasuk variasi dalam motivasi mereka. Belum ada studi yang secara eksplisit menggambarkan apakah kohai di lingkungan sekolah mengalami penurunan motivasi karena tekanan sosial, kurangnya fasilitas, atau ketidaksesuaian ekspektasi pribadi dengan budaya dojo. Oleh karena itu, urgensi penelitian ini juga muncul dari potensi konsekuensi negatif apabila motivasi kohai tidak dipahami dan dikelola dengan baik, seperti rendahnya tingkat partisipasi, meningkatnya angka dropout dari latihan, serta terhambatnya pembentukan karakter dan potensi prestasi mereka di masa depan.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi lebih lanjut motivasi kohai dalam lingkungan dojo sekolah. Berbagai faktor lokal seperti latar belakang budaya, ekonomi, hubungan antara siswa dengan guru atau pelatih, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah dan keluarga, sangat mungkin memengaruhi tingkat motivasi kohai. Sebagai contoh, SMADA Amuntai dikenal memiliki semangat budaya kompetitif yang cukup tinggi dalam bidang akademik dan ekstrakurikuler. Hal ini tercermin dari banyaknya kegiatan sekolah yang mendorong siswa untuk berprestasi di berbagai bidang, termasuk olahraga. Lingkungan yang suportif ini bisa menjadi pemicu motivasi, namun juga bisa menimbulkan tekanan tambahan bagi siswa yang belum siap secara mental.

Keberadaan Dojo SMADA sebagai tempat latihan formal di bawah naungan institusi pendidikan memberikan konteks yang berbeda dibandingkan dengan dojo atau klub bela diri non-formal. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana kohai memaknai kegiatan latihan karate mereka, apa saja dorongan utama yang membuat mereka tetap bertahan, serta tantangan apa yang membuat motivasi mereka menurun. Dengan menggali secara mendalam faktor-faktor ini, sekolah, pelatih, dan pembina ekstrakurikuler dapat merancang program pelatihan dan pendekatan komunikasi yang lebih tepat sasaran, serta mendorong pertumbuhan karakter dan prestasi atlet secara menyeluruh.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai bentuk motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik yang mendorong kohai SMADA Amuntai untuk mengikuti latihan karate di Dojo. Kontribusi dari artikel ini terletak pada pemahaman

yang lebih kontekstual mengenai motivasi atlet kohai dalam mengikuti kegiatan bela diri di dojo SMADA pada lingkungan sekolah, serta memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan strategi pembinaan yang lebih responsif terhadap kebutuhan individu. Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dapat membantu klub tempat latihan dan para pelatih dalam meningkatkan efektivitas pelatihan, memperkuat semangat kohai, serta menciptakan iklim latihan yang positif dan produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif (Sugiyono, 2022). Desain ini dipilih untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai motivasi kohai dalam mengikuti latihan karate di Dojo SMA Negeri 2 Amuntai. Penelitian dilaksanakan di Dojo SMADA di lingkungan SMA Negeri 2 Amuntai, Kabupaten Hulu Sungai Utara, Provinsi Kalimantan Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kohai yang aktif mengikuti latihan karate di Dojo SMADA berjumlah 20 Kohai. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya relatif terbatas dan dapat dijangkau secara keseluruhan. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah dari sabuk putih kyu 10 sampai sabuk coklat kyu 1.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket yang disusun berdasarkan dua dimensi motivasi, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Angket terdiri dari 20 butir pernyataan yang dibagi dalam aspek fisiologis dan psikologis (motivasi intrinsik), serta aspek pelatih, sarana dan prasarana, dan lingkungan keluarga (motivasi ekstrinsik). Uraian kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 1. Masing-masing pernyataan menggunakan skala Likert 4 poin: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) serta menggunakan item pernyataan positif dan negatif. Pada item pernyataan positif merujuk pada skor 4 untuk sangat setuju, 3 setuju, 2 tidak setuju, dan 1 sangat tidak setuju. Sedangkan, item pernyataan negatif penskoran dibalik dari 1 untuk sangat setuju, 2 setuju, 3 tidak setuju, dan 4 sangat tidak setuju. Hal ini bertujuan untuk memudahkan saat analisis data dikarenakan item pernyataan tersebut berbeda walaupun sama bertujuan untuk mengetahui motivasi responden yang menjadi sampel penelitian.

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket Motivasi Kohai Mengikuti Latihan Karate

No.	Aspek yang Diukur	Sub Aspek	Indikator Pernyataan	No. Butir	Item Pernyataan
A	Motivasi Intrinsik	Fisiologis	Meningkatkan kebugaran tubuh	1	Positif
			Tidak merasa bugar meskipun berlatih	2	Negatif

No.	Aspek yang Diukur	Sub Aspek	Indikator Pernyataan	No. Butir	Item Pernyataan
B	Motivasi Ekstrinsik	Psikologis	Tidak membantu menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh	3	Negatif
			Menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh	4	Positif
			Menyalurkan energi negatif	5	Positif
			Bercita-cita menjadi atlet Karate	6	Positif
		Mengisi waktu luang	7	Negatif	
		Mencari teman	8	Negatif	
		Pelatih	Memberikan contoh teknik yang benar sebelum praktik	9	Positif
			Tidak memberikan contoh teknik yang benar sebelum praktik	10	Negatif
	Memiliki jiwa kepemimpinan		11	Positif	
	Tidak memiliki jiwa kepemimpinan		12	Negatif	
	Sarana dan Prasarana	Sarana/prasarana tidak mendukung kenyamanan berlatih	13	Negatif	
		Sarana/prasarana mendukung kenyamanan berlatih	14	Positif	
		Ruang latihan memiliki sirkulasi udara yang baik	15	Positif	
		Ruang latihan tidak memiliki sirkulasi udara yang baik	16	Negatif	
	Lingkungan Keluarga	Keluarga tidak mendukung berlatih Karate	17	Negatif	
		Keluarga tidak hadir/memberikan dukungan saat kompetisi	18	Negatif	
		Keluarga mendukung berlatih Karate	19	Positif	
		Keluarga hadir/memberikan dukungan saat kompetisi	20	Positif	

Berdasarkan jumlah item pernyataan dalam angket ini terdiri dari 20 butir yang tersebar secara proporsional ke dalam dua dimensi utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Pada dimensi motivasi intrinsik, terdapat 4 item pada aspek fisiologis (2 positif: butir 1 dan 4; 2 negatif: butir 2 dan 3) dan 4 item pada aspek psikologis (2 positif: butir 5 dan 6; 2 negatif: butir 7 dan 8), sehingga totalnya 4 pernyataan positif dan 4 negatif. Sementara itu, pada dimensi motivasi ekstrinsik, aspek pelatih terdiri atas 4 item (2 positif: butir 9 dan 11; 2 negatif: butir 10 dan 12), aspek sarana dan prasarana juga terdiri dari 4 item (2 positif: butir 14 dan 15; 2 negatif: butir 13 dan 16), dan aspek lingkungan keluarga terdiri dari 4 item (2 positif: butir 19 dan 20; 2 negatif: butir 17 dan 18). Dengan demikian, jumlah pernyataan positif dan negatif pada dimensi ekstrinsik masing-masing sebanyak 6 item. Komposisi seimbang antara item positif dan negatif pada masing-masing aspek dimaksudkan untuk mencegah bias jawaban yang mungkin muncul akibat pola jawaban yang monoton serta memperkuat validitas konstruk instrumen.

Validitas isi instrumen diperoleh melalui penilaian ahli (*expert judgment*) oleh Dr. Nurdiansyah, M.Pd, seorang dosen psikologi olahraga dari Universitas Lambung Mangkurat. Uji validitas empiris dilakukan terhadap 20 responden yang merupakan kohai di luar populasi utama penelitian namun memiliki karakteristik serupa, sehingga dianggap representatif untuk uji coba instrumen. 20 responden tersebut diambil dari beberapa dojo di kabupaten hulu sungai utara tepatnya di kota Amuntai. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari nilai *r* tabel sebesar 0,444 (pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan $N = 20$), sehingga semua item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai sebesar 0,930, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan *link Google Form* angket secara langsung kepada responden sebelum kegiatan latihan berlangsung. Peneliti memastikan bahwa setiap kohai memahami isi pernyataan sebelum mengisi angket untuk menghindari kesalahan persepsi. Selain itu, telah dipastikan bahwa perangkat yang digunakan oleh responden (seperti smartphone atau laptop) tidak menghambat pemahaman terhadap isian angket. Akses internet dan tingkat pemahaman digital kohai juga telah dipastikan memadai, guna meminimalkan potensi bias yang mungkin timbul akibat media pengumpulan data secara daring. Data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif dengan teknik statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat motivasi kohai secara umum dan berdasarkan indikator tertentu.

Sebagai bentuk refleksi kritis terhadap metodologi yang digunakan, perlu disampaikan bahwa pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dalam penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya adalah ketidakmampuannya dalam mengungkap hubungan sebab-akibat secara langsung antara variabel yang diteliti. Selain itu, penggunaan instrumen berupa angket berbasis pernyataan diri (*self-report*) juga memiliki potensi bias, seperti bias keinginan sosial (*social desirability bias*), di mana responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap positif secara sosial, bukan yang benar-benar mencerminkan kondisi dirinya. Kendati demikian, upaya telah dilakukan untuk meminimalkan potensi bias ini dengan memberikan penjelasan yang jelas kepada responden serta menjamin kerahasiaan jawaban yang diberikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini mengukur motivasi intrinsik dan ekstrinsik dari 20 responden (kohai) di Dojo SMADA Amuntai menggunakan angket 20 pertanyaan. Skala yang digunakan adalah Sangat Setuju (SS=4), Setuju (S=3), Tidak Setuju (TS=2), dan Sangat Tidak Setuju (STS=1) untuk item pernyataan positif dan negatif sebaliknya penskoran yang dilakukan. Beberapa

pertanyaan bersifat negatif dan skornya dibalik untuk analisis agar skor yang lebih tinggi secara konsisten menunjukkan motivasi atau persepsi positif.

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi di kalangan kohai Dojo SMADA Amuntai. Rata-rata skor jawaban cenderung berada di antara "Setuju" dan "Sangat Setuju" untuk sebagian besar aspek motivasi. Motivasi intrinsik, khususnya aspek fisiologis seperti keinginan meningkatkan kebugaran serta menjaga keseimbangan dan koordinasi tubuh, tampak sangat kuat. Motivasi ekstrinsik, terutama yang berkaitan dengan peran pelatih dan dukungan keluarga, juga menunjukkan hasil yang positif dan berkontribusi signifikan terhadap motivasi kohai. Sementara itu, aspek sarana dan prasarana menunjukkan tingkat kepuasan yang sedikit lebih rendah dibandingkan faktor lainnya, meskipun masih dalam kategori positif.

Berikut merupakan hasil dari aspek motivasi intrinsik maupun ekstrinsik yang diuraikan peraspek.

1. Motivasi Intrinsik

Pada aspek fisiologis dari item pernyataan 1 hingga 4, kohai menunjukkan motivasi fisiologis yang sangat tinggi. Mayoritas sangat setuju bahwa latihan karate bertujuan meningkatkan kebugaran dan menjaga keseimbangan serta koordinasi tubuh. Respon terhadap pernyataan negatif item 2 dan 3 juga menguatkan temuan ini, menunjukkan bahwa kohai merasa bugar dan merasa terbantu dalam menjaga keseimbangan/koordinasi berkat latihan. Ini menandakan bahwa manfaat fisik langsung dari latihan karate adalah pendorong utama bagi kohai untuk berlatih.

Pada aspek psikologis dari item pernyataan 5 hingga 8, motivasi psikologis juga tergolong tinggi, meskipun sedikit lebih bervariasi. Banyak kohai setuju atau sangat setuju bahwa latihan menjadi penyaluran energi negatif dan didorong oleh cita-cita menjadi atlet karate. Namun, ada juga indikasi bahwa sebagian kohai berlatih hanya untuk mengisi waktu luang atau mencari teman, terlihat dari skor yang tidak seragam pada pernyataan negatif item 7 dan 8. Ini menunjukkan adanya variasi dalam tujuan psikologis kohai mengikuti latihan.

2. Motivasi Ekstrinsik

Pada aspek pelatih dari item pernyataan 9 hingga 12, menunjukkan peran pelatih dinilai sangat positif oleh kohai. Mayoritas sangat setuju bahwa pelatih memberikan contoh teknik yang benar dan memiliki jiwa kepemimpinan. Pernyataan negative dari item 10 dan 12 juga menunjukkan bahwa kohai merasa pelatih selalu memberikan contoh dan memiliki jiwa kepemimpinan. Kualitas dan pendekatan pelatih menjadi faktor ekstrinsik yang kuat dalam memotivasi kohai.

Pada aspek saran dan prasarana dari item pernyataan 13 hingga 16, menunjukkan aspek ini mendapat penilaian positif, namun sedikit lebih rendah dibandingkan factor lain. Kohai setuju bahwa sarana prasarana mendukung kenyamanan berlatih dan ruang latihan memiliki sirkulasi udara yang baik. Namun, skor pada pernyataan negatif item 13 dan 16 yang dibalik menunjukkan adanya beberapa kohai yang merasa sarana prasarana kurang mendukung atau sirkulasi udara kurang baik. Meskipun secara umum positif, ada ruang untuk peningkatan di area ini.

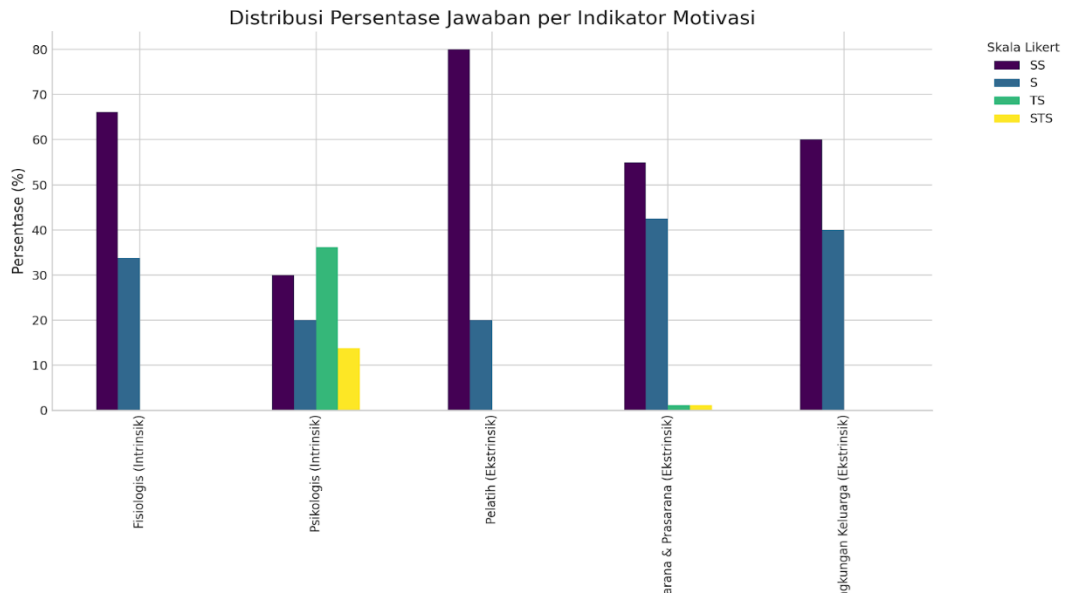
Kemudian, pada aspek lingkungan keluarga dari item pernyataan 17 hingga 20, menunjukkan bahwa dukungna keluarga merupakan faktor motivasi ekstrinsik yang signifikan. Mayoritas kohai merasa sangat didukung oleh keluarga untuk berlatih dan keluarga memberikan dukungan saat kompetisi. Skor yang tinggi pada pernyataan positif 19 dan 20 dan skor tinggi juga pada pernyataan negatif 17 dan 18 menunjukkan konsistensi persepsi positif terhadap dukungan keluarga.

Untuk memberikan gambaran kuantitatif, berikut adalah tabel distribusi frekuensi dan persentase jawaban sampel setiap item pernyataan angket serta tebal rata-rata skor per kategori motivasi. Skala: 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 4 (Sangat Setuju).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Jawaban Responden per Pernyataan

Pernyataan	Freq SS	% SS	Freq S	% S	Freq TS	% TS	Freq STS	% STS
1	18	90.0	2	10.0	0	0.0	0	0.0
2	9	45.0	11	55.0	0	0.0	0	0.0
3	9	45.0	11	55.0	0	0.0	0	0.0
4	17	85.0	3	15.0	0	0.0	0	0.0
5	2	10.0	6	30.0	6	30.0	6	30.0
6	16	80.0	4	20.0	0	0.0	0	0.0
7	4	20.0	3	15.0	12	60.0	1	5.0
8	2	10.0	3	15.0	11	55.0	4	20.0
9	16	80.0	4	20.0	0	0.0	0	0.0
10	13	65.0	7	35.0	0	0.0	0	0.0
11	18	90.0	2	10.0	0	0.0	0	0.0
12	17	85.0	3	15.0	0	0.0	0	0.0
13	9	45.0	10	50.0	0	0.0	1	5.0
14	16	80.0	3	15.0	1	5.0	0	0.0
15	10	50.0	10	50.0	0	0.0	0	0.0
16	9	45.0	11	55.0	0	0.0	0	0.0
17	13	65.0	7	35.0	0	0.0	0	0.0
18	8	40.0	12	60.0	0	0.0	0	0.0
19	14	70.0	6	30.0	0	0.0	0	0.0
20	13	65.0	7	35.0	0	0.0	0	0.0

Berikut merupakan visualisasi dari tabel distribusi frekuensi dan persentase setiap jawaban sampel penelitian dari angket motivasi yang ada.



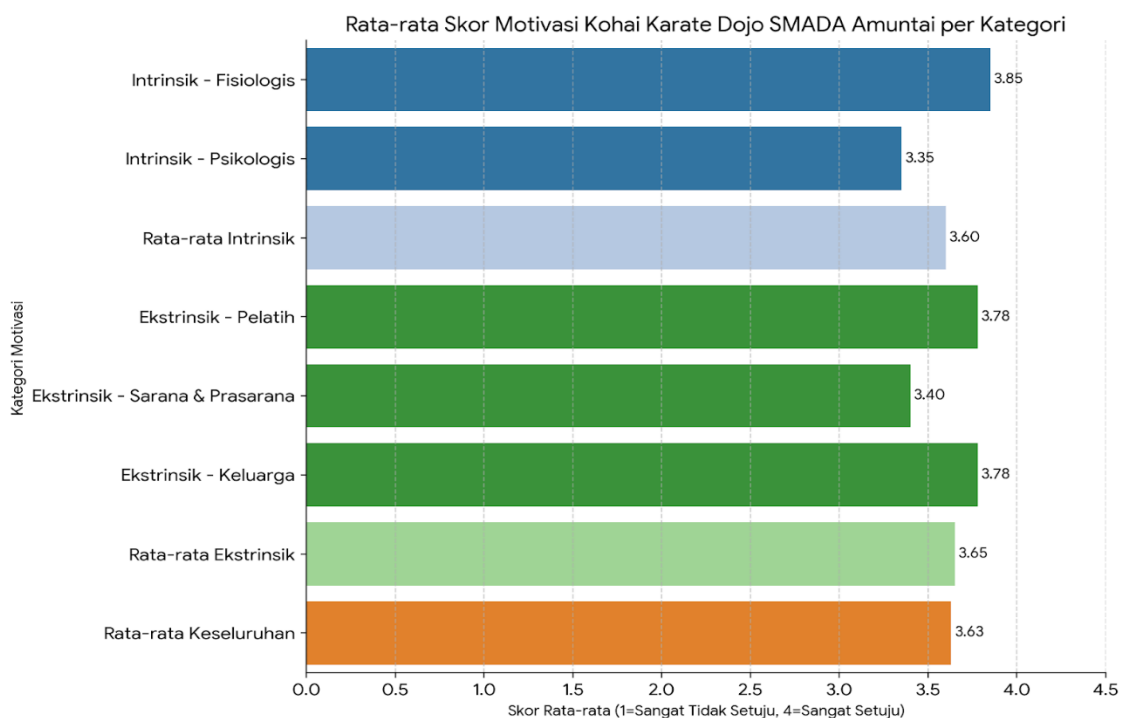
Gambar 1. Distribusi Persentase Setiap Indikator Motivasi

Adapun statistik rata-rata skor nilai yang diperoleh dari jawaban responden/sampel dari data keseluruhan tersebut setiap aspek dari motivasi intrinsik maupun ekstrinsik dipaparkan dalam tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Tabel Rata-Rata Skor Per Aspek

Kategori Motivasi	Aspek	Item Pertanyaan	Rata-rata Skor
Motivasi Intrinsik	Fisiologis	1,2,3, dan 4	3.85
	Psikologis	5,6,7, dan 8	3.35
Rata-rata Intrinsik		1-8	3.60
Motivasi Ekstrinsik	Pelatih	9,10,11, dan 12	3.78
	Sarana & Prasarana	13,14,15, dan 16	3.40
	Lingkungan Keluarga	17,18,19, dan 20	3.78
Rata-rata Ekstrinsik		9-20	3.65
Rata-rata Keseluruhan		1-20	3.63

Berikut merupakan diagram visualisasi perbandingan rata-rata skor antar berbagai kategori motivasi dan aspek yang ada.



Gambar 2. Visualisasi Hasil Rata-Rata Skor Peraspek Dalam Setiap Motivasi

Berdasarkan analisis skor rata-rata dari 20 butir pernyataan, kohai di Dojo SMADA Amuntai menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi dengan skor keseluruhan sebesar 3,63 dari skala maksimum 4, yang mengindikasikan dominasi respons “Setuju” hingga “Sangat Setuju”. Motivasi tertinggi ditunjukkan pada aspek fisiologis (3,85), disusul oleh kualitas pelatih dan dukungan keluarga (masing-masing 3,78). Temuan ini menegaskan bahwa baik faktor intrinsik maupun ekstrinsik secara konsisten menjadi pendorong kuat partisipasi aktif kohai dalam latihan karate. Meskipun motivasi secara keseluruhan tinggi, terdapat sedikit catatan pada aspek sarana prasarana yang mungkin bisa menjadi fokus perbaikan di masa mendatang. Variasi dalam motivasi psikologis juga menunjukkan bahwa kohai memiliki beragam alasan personal untuk bergabung selain tujuan kebugaran atau prestasi.

Secara ringkas, hasil penelitian menunjukkan kohai Dojo SMADA Amuntai didorong oleh motivasi intrinsik yang kuat, terutama terkait keinginan meningkatkan kebugaran fisik dan cita-cita menjadi atlet. Motivasi ekstrinsik juga sangat berperan, dengan penilaian yang sangat positif terhadap pelatih dan dukungan kuat dari lingkungan keluarga. Faktor sarana dan prasarana dinilai positif, meskipun tidak setinggi faktor pelatih dan keluarga.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kohai di Dojo SMADA Amuntai memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan karate. Hal ini tercermin dari rata-rata skor keseluruhan sebesar 3,63 dalam skala Likert 1–4, yang menunjukkan dominasi jawaban

"Setuju" hingga "Sangat Setuju" terhadap berbagai pernyataan yang mengukur motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Tingginya motivasi ini mencerminkan keterlibatan aktif kohai dan kesiapan mereka untuk mengikuti latihan secara konsisten di lingkungan dojo sekolah.

Secara lebih rinci, motivasi intrinsik kohai terutama ditunjukkan melalui aspek fisiologis, yang memperoleh skor rata-rata tertinggi sebesar 3,85. Hal ini menunjukkan bahwa para kohai merasakan manfaat fisik dari latihan karate, seperti peningkatan kebugaran tubuh, kekuatan otot, koordinasi, dan keseimbangan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Almagro et al. (2020) dan Li et al. (2024) bahwa motivasi intrinsik dalam olahraga umumnya dipicu oleh manfaat langsung dari aktivitas tersebut terhadap kebugaran dan perkembangan diri. Demikian pula, penelitian oleh Louk et al. (2021) dan Witkowski et al. (2013) menegaskan bahwa dorongan internal, seperti keinginan untuk merasa sehat, kuat, dan terampil, merupakan pemicu utama bagi individu untuk terlibat dalam mengikuti aktivitas bela diri.

Selain aspek fisiologis, motivasi intrinsik juga terlihat dari aspek psikologis, seperti keinginan untuk menyalurkan energi negatif dan memiliki cita-cita menjadi atlet karate. Meskipun demikian, terdapat variasi respons pada beberapa item, seperti "mengisi waktu luang" dan "mencari teman", yang menunjukkan bahwa tidak semua kohai memiliki motivasi psikologis yang sama. Beberapa memiliki tujuan yang lebih personal dan spesifik, sementara yang lain bersifat pragmatis atau situasional. Hal ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (Calvo et al., 2010), yang menjelaskan bahwa motivasi dapat berada dalam spektrum antara motivasi internal yang murni hingga motivasi eksternal yang terinternalisasi.

Dari sisi motivasi ekstrinsik, aspek pelatih dan lingkungan keluarga menjadi dua faktor dominan yang memengaruhi semangat kohai dalam berlatih, dengan skor rata-rata sebesar 3,78. Pelatih tidak hanya berfungsi sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai figur teladan yang membentuk karakter dan memberikan inspirasi melalui kedekatan emosional dan gaya kepemimpinan yang positif. Dukungan pelatih melalui demonstrasi teknik secara langsung, pemberian arahan yang jelas, serta hubungan interpersonal yang baik terbukti sangat memotivasi para kohai untuk terus berlatih. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pranata (2023), yang menunjukkan bahwa keterlibatan pelatih secara positif dapat meningkatkan partisipasi dan semangat latihan siswa dalam olahraga bela diri.

Sementara itu, dukungan keluarga juga memainkan peran penting. Sebagian besar kohai merasa mendapat dukungan moral dan fisik dari keluarga, baik melalui motivasi verbal maupun kehadiran saat kegiatan seperti ujian kenaikan sabuk atau kompetisi. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga turut berperan dalam menjaga konsistensi motivasi anak, terutama pada masa remaja yang rentan terhadap rasa bosan atau tekanan sosial. Temuan ini menguatkan hasil penelitian Prameswari & Pratama (2025) serta Khan et al. (2022) yang

menyatakan bahwa peran keluarga sangat krusial dalam membentuk daya tahan motivasi anak dalam kegiatan olahraga.

Namun demikian, aspek sarana dan prasarana menunjukkan nilai skor yang lebih rendah dibandingkan aspek lainnya, yakni sebesar 3,40, meskipun masih dalam kategori tinggi. Beberapa kohai menyatakan bahwa kondisi ruang latihan kurang nyaman, terutama dalam hal sirkulasi udara dan kelengkapan fasilitas pendukung. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik lingkungan latihan dapat menjadi hambatan minor yang berpotensi menurunkan kenyamanan dan semangat dalam jangka panjang jika tidak segera ditangani. Temuan ini selaras dengan hasil studi Utami et al. (2024) dan Yuliawan & Nanang Indardi (2022), yang menyebutkan bahwa fasilitas dan kondisi tempat latihan memiliki pengaruh signifikan terhadap kenyamanan dan motivasi atlet muda.

Selain aspek motivasi, karakteristik demografis responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh kohai yang menjadi sampel berjumlah 20 orang, terdiri dari pemegang sabuk putih kyu 10 hingga sabuk coklat kyu 1, dengan latar belakang usia dan pendidikan yang bervariasi. Meskipun Dojo SMADA berlokasi di lingkungan SMA Negeri 2 Amuntai, para kohai tidak seluruhnya merupakan siswa dari sekolah tersebut, melainkan berasal dari berbagai sekolah di wilayah sekitar yang mengikuti latihan di dojo yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi yang tinggi tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan sekolah tempat dojo berada, tetapi juga oleh pengalaman dan dorongan individu masing-masing kohai. Temuan ini memperkuat bahwa faktor seperti kualitas pelatih, fasilitas latihan, dan dukungan keluarga tetap menjadi penentu utama dalam membentuk motivasi, terlepas dari asal institusi pendidikan para kohai.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa rekomendasi praktis dapat ditujukan kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

- Bagi Pelatih: Untuk mempertahankan dan meningkatkan motivasi fisiologis dan psikologis kohai, pelatih perlu menyusun program latihan yang bervariasi dan menyenangkan. Pelatih juga sebaiknya melakukan pendekatan individual, terutama bagi kohai dengan variasi motivasi psikologis, misalnya melalui mentoring personal atau pemberian penghargaan atas pencapaian tertentu. Peran teladan pelatih dapat terus dimaksimalkan dengan menunjukkan disiplin, semangat, dan kepedulian terhadap perkembangan masing-masing peserta.
- Bagi Dojo/Sekolah: Untuk mengatasi kendala sarana dan prasarana, solusi jangka pendek seperti pengaturan ulang ruang latihan agar lebih lapang dan pemasangan ventilasi tambahan bisa diterapkan. Sementara itu, solusi jangka panjang mencakup pengajuan renovasi atau pengadaan alat latihan tambahan melalui kerja sama dengan pihak sekolah atau sponsor.

- Bagi Keluarga: Keluarga diharapkan terus memberikan dukungan yang konsisten, baik secara emosional maupun praktis. Dengan meningkatnya intensitas dan tantangan latihan, keterlibatan keluarga dalam bentuk dukungan moral, komunikasi terbuka, dan apresiasi terhadap usaha anak sangat diperlukan untuk menjaga motivasi mereka tetap tinggi.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman motivasi kohai atau siswa junior dalam konteks latihan karate di lingkungan formal sekolah. Temuan mengenai tingginya motivasi awal kohai menjadi indikator bahwa program orientasi dan pendekatan pelatihan di awal masa bergabung sudah berjalan cukup efektif. Hal ini dapat menjadi dasar dalam perancangan sistem mentoring senpai-kohai, serta penyusunan kurikulum latihan awal yang lebih terarah dalam menjaga keterlibatan siswa. Strategi-strategi tersebut juga dapat dimanfaatkan untuk mencegah dropout dini yang kerap terjadi karena kurangnya rasa memiliki atau keterikatan emosional dalam latihan. Serta tingginya motivasi berprestasi (cita-cita menjadi atlet) dalam penelitian ini juga relevan dengan temuan Pangestu (2020) mengenai hubungan motivasi berprestasi dengan rendahnya kejenuhan latihan

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang relatif kecil, yaitu hanya melibatkan 20 kohai dari satu dojo. Oleh karena itu, generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan dojo-dojos dari berbagai daerah sangat diperlukan untuk memperluas cakupan dan memperdalam analisis pengaruh faktor-faktor kontekstual, seperti latar belakang sosial ekonomi dan budaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kohai di Dojo SMADA Amuntai memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan karate, yang terbentuk melalui perpaduan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik kohai terutama dipengaruhi oleh dorongan untuk meningkatkan kebugaran fisik, menjaga koordinasi tubuh, dan mencapai cita-cita menjadi atlet karate, sedangkan motivasi ekstrinsik muncul dari peran pelatih yang inspiratif serta dukungan emosional dan praktis dari keluarga. Temuan ini mendukung prinsip dalam Self-Determination Theory (SDT) bahwa motivasi ekstrinsik dapat mengalami proses internalisasi secara bertahap, seperti melalui mekanisme *identified regulation* atau *integrated regulation*, di mana nilai-nilai dari luar individu (seperti disiplin atau dukungan sosial) menjadi bagian dari identitas diri dan memperkuat motivasi intrinsik dalam jangka panjang. Kombinasi antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang terinternalisasi ini menciptakan kondisi psikologis yang mendorong kohai untuk bertahan, berkembang, dan menikmati proses latihan sebagai bagian dari pertumbuhan pribadi dan sosial mereka. Implikasi praktis dari temuan ini penting bagi pelatih, sekolah, dan keluarga dalam membangun pendekatan pembinaan yang lebih holistik dan responsif terhadap kebutuhan

kohai, terutama dalam fase awal pembentukan karakter atlet muda. Upaya ini dapat diwujudkan melalui program pelatihan yang memadukan pembinaan fisik dan mental, pelibatan orang tua dalam kegiatan dojo, serta mentoring oleh senpai untuk membangun keteladanan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, perhatian serius terhadap aspek motivasi sejak dini merupakan langkah strategis dalam membina generasi atlet berprestasi yang memiliki ketahanan, semangat, dan komitmen jangka panjang terhadap olahraga bela diri di lingkungan pendidikan formal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2021). Motivation and performance: A psychological process. *International Journal of Business and Management Research*, 9(2), 104–112. <https://doi.org/10.37391/ijbmr.090201>
- Almagro, B., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Perceived performance, intrinsic motivation and adherence in athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249441>
- Azhar, M., & Wahyudi, H. (2024). Motivasi belajar: Kunci pengembangan karakter dan keterampilan siswa. *Uluwwul Himmah Education Research Journal*, 1(1), 1–15. <https://irbijournal.com/index.php/uherj/index>
- Cahyono, D. D., Hamda, M. K. H., & Prahastiwi, E. D. (2022). Pemikiran Abraham Maslow tentang motivasi dalam belajar. *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, 6(1), 37–48. <https://doi.org/10.52266/tajdid.v6i1.767>
- Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677–684. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1), 27.
- Fishbach, A., & Woolley, K. (2022). The structure of intrinsic motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 339–363. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-012420-091122>
- Khan, M. R., Aiyuda, N., & Fadhli, M. (2022). Kebosanan akademik dan kecanduan gadget selama pandemi COVID-19 pada remaja. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2346>
- Li, J., Wang, L., Pan, L., Hu, Z., Yin, R., & Liu, J. F. (2024). Exercise motivation, physical exercise, and mental health among college students: Examining the predictive power of five different types of exercise motivation. *Frontiers in Psychology*, 15(July), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356999>
- Louk, M. J. H., Tajuddin, A. I., & Yesus, E. M. De. (2021). The effect of intrinsic motivation on the performance of taekwondo athletes during exercise literature review. *Journal of*

- Physical Education Health and Sport Sciences*, 2(2), 139–147.
<https://doi.org/10.35508/jpehss.v2i2.139>
- Mynard, J., & Shelton-Strong, S. J. (2022). Self-determination theory: A proposed framework for self-access language learning. *Journal for the Psychology of Language Learning*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.52598/jpll/4/1/5>
- Nurishlah, L., Nurlaila, A., & Rusnaya, M. (2023). Strategi pengembangan motivasi intrinsik di dalam pembelajaran siswa sekolah dasar. *Jurnal Murabbi*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.69630/jm.v2i2.20>
- Orbach, I., Gutin, H., Hoffman, N., & Blumenstein, B. (2021). Motivation in competitive sport among female youth athletes. *Psychology*, 12(6), 943–958. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.126057>
- Pangestu, F. A. (2020). *Hubungan antara motivasi berprestasi terhadap kejenuhan latihan pada atlet PPLOP beladiri Jawa Tengah* [Undergraduate thesis, Universitas Negeri Semarang]. <https://lib.unnes.ac.id/38757/>
- Prameswari, A. W., & Pratama, R. S. (2025). Peran orang tua dalam mendorong partisipasi anak usia dini pada aktivitas olahraga. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 3(1), 134–146. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v3i1.1993>
- Pranata, D. (2023). Peningkatan motivasi atlet melalui peran pelatih dan permainan bola basket. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(5), 2040–2052. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i5>
- Rismayanti, R., Rayhan, M. A., Adzim, Q. K. El, & Fatihah, L. A. (2023). Pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap proses pembelajaran mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 2(2), 251–261. <https://doi.org/10.47233/jpst.v2i2.742>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Sumarsono, A., & Riyanto, P. (2021). Motivasi orang tua dan anak berlatih karate. *Jendela Olahraga*, 6(1), 37–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6759>
- Syafrinetti, W., Liza, & Hariz, F. (2021). Dampak ekstrakurikuler karate terhadap pendidikan karakter. *Jurnal Stamina*, 4(6), 260–265. <http://stamina.ppj.unp.ac.id>
- Utami, T. T., Bakti, A. P., Pudijuniarto, & Khuddus, L. A. (2024). Motivation of East Java floorball female athletes in facing the 2024 National Championship. *Santhet: Jurnal Sejarah, Pendidikan dan Humaniora*, 8(1), 1219–1223. <https://doi.org/10.36526/js.v3i2.4010>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Witkowski, K., Cynarski, W. J., & Błażejowski, W. (2013). Motivations and determinants underlying the practice of martial arts and combat sports. *IDO Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 13(1), 17–26. <https://doi.org/10.14589/ido.13.1.3>

- Yanotama, S. K., & Wijono. (2022). Motivasi atlet karate Inkanas Bojonegoro dalam mengikuti latihan pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 75–85. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45099>
- Yuliawan, F., & Nanang Indardi, H. S. (2022). Pengaruh kelengkapan sarana prasarana bulutangkis dalam motivasi untuk berprestasi pada atlet PB. Tugu Muda Semarang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 99–106. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9358>