

## BAB II MOTIVASI PELARI *INDORUNNERS* DI KOTA PONTIANAK KALIMANTAN BARAT

### A. Atletik

#### 1. Sejarah Atletik

Atletik yang meliputi lari, lempar, dan lompat boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya manusia-manusia pertama didunia ini. Lari, lempar dan lompat adalah bentuk-bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia. Olahraga ini memiliki gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia pertama didunia sudah harus dapat lari, lempar dan lompat untuk mempertahankan hidupnya.

Pada tahun 2.500 Sebelum Masehi (SM) bangsa Mesir Purba sudah mengenal olahraga lari sebagai bentuk perlombaan. Pada tahun 1.000SM, bangsa Assyria purba dan Babylonia purba di Mesopotamia baru mengenalnya. Pada tahun 776SM bangsa Yunani Purba dengan teratur pada waktu-waktu yang telah ditentukan mengadakan pekan-pekan olahraga, di antaranya terdapat pula perlombaan-perlombaan lari, lempar dan lompat.

Oleh karena atletik sudah memasyarakat, terbentuklah perkumpulan-perkumpulan atletik. Perkumpulan atletik yang bentuknya seperti *atletich* (Belanda), *leichit-athletik* (Jerman), *Track and Field* (Inggris dan Amerika) pertama kali diadakan oleh mahasiswa-mahasiswa dari *Exter College* di *Oxford*, Inggris, pada tahun 1850 yang kemudian diikuti oleh mahasiswa-mahasiswa perguruan-perguruan tinggi lainnya, antara lain Universitas Cambridge.

Pada perkembangannya, olahraga atletik menjadi cabang olahraga yang populer di seluruh dunia. Di Indonesia, atletik termasuk cabang olahraga yang masih muda. Perlombaan-perlombaan dan perkumpulan-perkumpulan atletik baru muncul sekitar tahun 1917. Pada tahun 1942, para pelajar mulai melakukan kegiatan-kegiatan olahraga atletik. Di sekolah SD, SMP, SMA juga sudah diberikan pelajaran dan latihan atletik. Perlombaan-perlombaan atletik antarsekolah dari lain kota pun juga sering diadakan. Akhirnya pada tanggal 3 September 1950 di Semarang, induk organisasi atletik Indonesia didirikan dengan nama PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Dalam usaha mengembangkan usaha kegiatan atletik tersebut, PASI menyelenggarakan kejuaraan atletik yang pertama di kota Bandung (Jawa Barat) pada tahun 1950 yang diharapkan dapat diikuti oleh seluruh atlet daerah yang ada di seluruh wilayah Indonesia. Kemudian langkah selanjutnya yang dilakukan oleh PASI dalam usahanya untuk mengembangkan dan meningkatkan atletik di Indonesia adalah dapat diterimanya menjadi anggota I.A.A.F (*International Amateur Athletic Federation*) dengan tujuan agar atlet-atlet Indonesia dapat ikut serta mengikuti perlombaan dalam olimpiade dan perlombaan-perlombaan atletik yang bersifat Internasional. Dengan diterimanya PASI menjadi anggota I.A.A.F., maka atlet-atlet Indonesia dapat mengikuti Asian Games yang pertama yang diselenggarakan di New Delhi (India) pada bulan Maret 1951. Untuk tidak mengecewakan dalam mengikuti pesta olahraga (Asian Games) tersebut, maka atlet-atlet yang akan dikirimkan dipusatkan di kota Yogya untuk dilatih secara intensif.

Di dalam mengikuti pesta olahraga se-Asia yang pertama di New Delhi beberapa atlet Indonesia memperoleh medali perunggu salah satunya pada regu estafet 4 x 100M atas nama Tn. Wulan, Soerjowan, Darwati, dan Lie Jiang Nio. Kegiatan atletik semakin lama semakin berkembang dan meningkat, hal ini terlihat

dengan adanya pemusatan latihan bagi para atlit-atlit terbaik Indonesia di Kota Bandung, sehingga perestasi atlit semakin meningkat. Khususnya dalam atletik, atlet Indonesia Moch Sarengat memperoleh medali emas untuk nomor lari 100m dengan catatan waktu tercepat 10,4 detik dan untuk nomor lari 110 m lari gawang dengan waktu 14,3 detik. Kemudian pada tahun 1965 PASI mengirimkan tim atletik ke negara Eropa Barat dan Eropa Timur. Tahun 1966 mengikuti Asian Games yang ke V di Bangkok, tahun 1967 diselenggarakan kejuaraan atletik di Jakarta yang diikuti oleh atlit-atlit dari Singapura. Demikianlah perkembangan atletik di Indonesia sampai dengan tahun 1968.

## **2. Hakikat Lari**

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Atletik dikatakan induk semua cabang olahraga karena aktivitas atletik terdapat pada semua cabang olahraga. Cabang olahraga atletik selalu diberikan di sekolah-sekolah, baik dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Hal ini yang membuat olahraga atletik cukup populer dan cukup dikenal oleh semua kalangan masyarakat. Di dalam olahraga atletik terdapat beberapa nomor perlombaan salah satunya nomor lari.

Nomor lari merupakan nomor lari yang merupakan non teknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan olahraga yang lain. Namun demikian, tidak sesederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba nomor lari dalam cabang atletik memperlombakan jarak pendek yang di kenal dengan nomor lari sprint (termasuk lari gawang), nomor lari jarak menengah (mulai jarak 800m, 1500m, 3000m), nomor lari jarak jauh (5.000m, dan 10.000m), serta lari marathon (42.195km). selain itu, ada juga nomor jalan cepat (10km, 20km). Nomor-nomor

tersebut diperlombakan untuk atlet yang tergolong dikategori di atas junior. Untuk kategori junior dan dibawahnya nomor perlombaannya disesuaikan lagi.

Nomor lari sprint adalah salah satu nomor dalam salah satu cabang atletik yang terdiri dari jaerak lari 60 meter sampai 400 meter ditambah dengan bor lari gawang. Ballesteros (Sidik, 1999: 2) Kebutuhan untuk lari sprint sangat beragam bergantung pada kategori usia, tetapi yang paling dibutuhkan untuk semua nomor dalam lari sprint dan gawang adalah kecepatan (*speed*), sesuai dengan pengertian bahwa “Sprint” yang berarti dengan tolakan yang secepat-cepatnya (Sidik, 2013).

Kecepatan pada kontraksi otot bergantung pada komposisi otot. Proporsi dari serabut otot cepat (*fast twitch fiber/FT*) sangat erat kaitannya dengan gerakan kecepatan maksimum (*maximum speed of movement*) pelari sprint yang baik secara normal memiliki persentase yang lebih tinggi pada serabut otot cepat (FT) daripada pelari jarak jauh, yang lebih banyak proporsinya pada serabut otot lambat (*slow twitch fiber/ST*) (Sidik, 2013).



Gambar 2.1 Karakteristik berlari  
Sumber: Dr. Dikdik Zafar Sidik (2013: 1)

Karakteristik tersebut merupakan faktor yang sudah dilahirkan. Oleh karena itu, untuk menjadi sprinter yang baik dan potensial, atlet harus didasari atas bakat yang didukung dengan teknik lari yang baik agar gerak lari menjadi efisien. Teknik lari yang baik dapat dikembangkan. Latihan juga dapat lebih dikembangkan melalui kemampuan biomotor seperti kelenturan (*flexibility*), kekuatan (*strength*; yang kemudian dikembangkan menjadi kekuatan-kecepatan/*power*), koordinasi (*coordination*) dan daya tahan (*endurance*; yang kemudian dikembangkan menjadi daya tahan-kecepatan) yang memberikan kontribusi terhadap suksesnya seorang pelari sprint.

Lari merupakan aktivitas sederhana yang pernah dilakukan oleh semua orang karena tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari. Lari telah dilakukan sejak usia balita setelah melewati beberapa fase perkembangan motorik. Bila kita cermati, lari dan jalan memiliki konsep gerak yang sama mengenai langkah kaki. Namun, bila kita lihat secara sepintas, perbedaan antara jalan dan lari ialah lari terlihat lebih cepat dibanding jalan.

Sulistiyani Diah (2007: 3) menyebutkan bahwa lari adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi. Gerakan kaki yang sangat cepat menyebabkan badan cenderung melayang. Saat ini lari dijadikan sebagai pilihan olahraga bagi orang-orang yang menyadari pentingnya kesehatan tubuh. Tidak perlu mengeluarkan banyak biaya untuk melakukannya. Kita cukup berlari mengelilingi halaman atau berlari di gang dekat ruma. Kita juga bisa melakukannya di taman-taman kota pada hari libur.

Tidak jarang saat sekarang ini kita jumpai orang-orang berlari di mana-mana, baik secara berkelompok, individu, tua ataupun muda, karena olahraga yang satu ini sangat bermasyarakat dan tidak memandang hasta, selain itu juga lari memiliki banyak manfaat buat kesehatan apalagi untuk cardio, seperti yang dikatakan oleh

Kuntaraf (1992: 182) bahwa jogging atau lari termasuk olahraga yang mempunyai nilai *aerobik* yang paling tinggi, setelah berenang. Pada saat melakukan gerakan berlari organ-organ tubuh dapat melaksanakan tugas dengan baik. Manfaat lain dari olahraga lari adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, kekuatan dan ketangkasan, seperti yang di jelaskan Sidik (2013: 3) bahwa lari merupakan aktivitas sederhana yang memiliki banyak manfaat. Lari termasuk ke dalam aktivitas aerobik. Dapat pula diklasifikasikan aktivitas anaerobik khususnya lari cepat. Lari merupakan aktivitas yang dapat melatih sistem *cardiovascular* (paru-paru dan jantung). Melakukan aktivitas lari secara teratur dapat memberikan manfaat yang baik bagi kondisi fisik dan kesehatan tubuh.

Manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas lari itu sendiri, yaitu:

1. Melancarkan peredaran darah dan pernapasan
2. Memperkuat otot jantung
3. Mempercepat sistem pencernaan
4. Menetralkan depresi
5. Meningkatkan kapasitas untuk bekerja sehingga lebih aktif
6. Membakar lemak, mengencangkan otot kaki, paha, dan punggung, serta meningkatkan kualitas tidur

Pada dasarnya lari dibagi menjadi tiga macam, yaitu lari jarak pendek, menengah, dan jauh (Dyah, 2007: 2). Sedangkan menurut Khomsin (2011: 6) nomor lari terdiri dari empat macam diantaranya, lari *sprint estafet*, lari gawang, lari jarak jauh (*marathon*).

## B. Nomor Lari

Khomsin (2011: 06) mengemukakan bahwa beberapa nomor lari (seperti lari gawang dan halang rintang) membutuhkan peralatan yang cukup banyak. Nomor lari lainnya (seperti sprint, estafet dan marathon) tidak memerlukan peralatan. Sedangkan Aip Syrifuddin (2008: 15) mengatakan nomor-nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik secara garis besar dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu (1) Nomor jalan dan lari, (2) Nomor lompat, dan (3) nomor lempar. Munasifah (2008) mengategorikan lari menurut jarak yang ditempuhnya terbagi menjadi 3 kelompok yaitu jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh (*Marathon*). Adapun lari yang lainnya adalah lari estafet (lari yang dilakukan secara bersambung dan menggunakan tongkat), lari gawang (lari yang dilakukan dengan menggunakan gawang sebagai rintangan).

### 1. Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah *sprint* atau lari cepat. *Sprint* merupakan suatu perlombaan lari, peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat (Munasifah, 2008: 25). Jadi yang diutamakan dalam nomor lari ini adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (*start*) sampai akhir lari (*finish*). Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan. Lari sprint juga membutuhkan permukaan lintasan yang sedikit lebih baik, aktivitas yang maksimal.

Syarifuddin (2008: 36) membagi nomor-nomor lari sprint sebagai berikut:

- a. Nomor-nomor lari jarak pendek tanpa melalui rintangan 100 m, 200 m, dan 400 m (berlaku untuk putra dan putri).
- b. Lari jarak pendek dengan melalui rintangan: 100 m gawang, 110 m gawang, 200 m gawang, dan 400 m gawang.

- c. Lari jarak pendek yang dilakukan dengan gabungan secara bersambung atau beranting, disebut lari sambung (estafet) yang dilakukan oleh 4 orang pelari, yaitu: 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, yang umum dan biasa diperlombakan adalah 4 x 100 m dan 4 x 400 m.

## 2. Lari Estafet

Lari estafet salah satu aktivitas yang sangat menyenangkan dalam atletik. Aktivitas ini membutuhkan sedikit peralatan dan dapat di peraktekkan baik di dalam maupun di luar ruangan. Estafet menambahkan kegembiraan kompetisi tim untuk berlari dengan cepat. Dalam lomba lari estafet terbagi atas lari 4 x 400 meter dan 4 x 400 meter walaupun dalam kenyataannya tidak banyak kejuaraan menggunakan lomba lari estafet 4 x 200 meter. Dalam estafet 4 x 100 meter pelari pertama menggunakan start jongkok sedangkan pelari kedua, ketiga, dan keempat menggunakan start berdiri.

## 3. Lari Gawang

Lari gawang dapat anda memperkenalkan lebih awal dalam perogram atletik dengan menggunakan alat pengganti. Batang bambu yang diletakkan menghubungkan dua bangku menambah fleksibilitas latihan dimana pemula dapat dapat melompatinya dari dua arah. Gawang latihan yang terbuat dari karet atau pipa paralon sangat baik untuk mengurangi rasa takut membentur gawang. Start sprint dan *shuttle rally* (yang menuntut pelari berlari pergi pulang) sangat baik dikombinasikan dengan lari gawang, khususnya jika gawang direncanakan untuk dilewati dari dua arah.

#### 4. Lari Jarak Jauh (*Long Distance Running*)

Lari jarak jauh biasa dikenal dengan lari Marathon tergantung seberapa jauh jarak yang di tempuh oleh pelari, marathon merupakan aktivitas sepanjang tahun dan seperti sprint dan estafet hanya membutuhkan permukaan lintasan yang baik. Variasi kecepatan, jarak, dan tempat (misalnya trek atau trail) membuat aktivitas ini menjadi lebih menyenangkan karena adanya keuntungan *kardiofaskuler*, marathon harus diperkenalkan lebih awal pada atlit-atlit muda dan dijadikan bagian tetap dari perogram latihan fisik mereka.

Untuk teknik lari gerakan dan latihan lari jarak jauh hampir sama dengan lari jarak menengah. Tetapi jaraknya yang semakin jauh, maka teknik gerakan dan latihannya disesuaikan dengan jarak yang akan ditempuh.

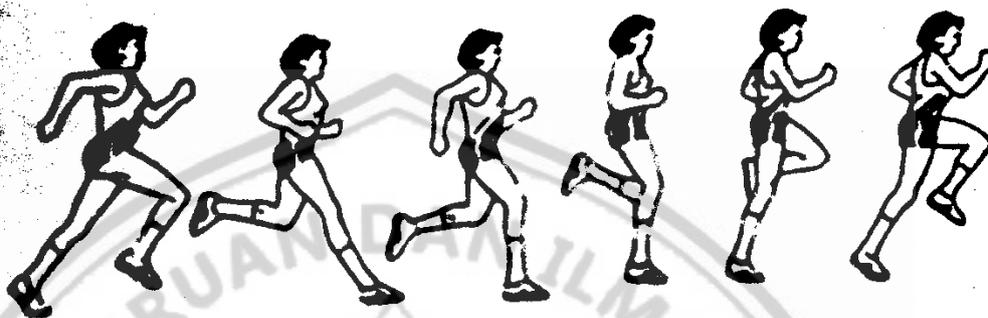
##### a. Teknik Gerakan Lari Jarak Jauh

- 1) Pada saat kaki menapak pada tanah dimulai dari tumit menggelundung ke ujung kaki (*heel ball rolling*).
- 2) Pengangkatan lutut sewaktu berlari lebih rendah dari pada lari jarak menengah.
- 3) Ayunan lengan dilakukan seringan mungkin dengan dengan siku dibengkokkan, gerakan mulai dari bahu, agak serong ke samping, dan digerakkan lebih rendah serta lebih ringan dan lambat dari pada gerakan lengan lari jarak menengah.
- 4) Pada waktu berlari kedaan seluruh tubuh harus benar-benar kendor atau lemas (*relaks*), bernafas secara wajar.

##### b. Latihan Lari Jarak Jauh

Untuk latihan lari jarak jauh sama seperti lari jarak menengah, yakni latihan lari di bawah jarak dan di atas jarak yang akan dilarikan. Namun yang penting perlu

diperhatikan terutama oleh pelari-pelari muda, harus dipusatkan kepada lari jarak jauh yang mantap. Baik kekuatan, kecepatan, maupun daya tahannya (Syarifuddin, 2008: 60).



Gambar 2.2 Gerakan Berlari yang Benar  
Sumber: Aip Syarifuddin (2008: 60)

## C. Motivasi

### 1. Pengertian Motivasi

Motivasi berasal dari kata motivasi dapat diartikan sebagai upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Setiap manusia memiliki tujuan dalam hidupnya bahkan dari setiap hal yang dilakukan, sehingga tercapainya setiap tujuan tersebut. Dalam pencapaian tujuan, dorongan dari dalam diri yang kuat menjadi modal awal untuk melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan. Sebelum membahas lebih lanjut, perlu diketahui terlebih dahulu bahwa terdapat dua istilah yang sering digunakan, yaitu motif dan motivasi. “Dorongan, rangsangan, atau pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku ini disebut motif” (Sobur, 2011:263).

Sardiman (2010: 73) mengemukakan bahwa motif adalah suatu sumber penggerak dan pendorong yang bersifat dinamik, dapat dipengaruhi, merupakan deteminan sikap dan pendorong suatu tindakan terarah pada tujuan tertentu untuk

mendapatkan kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan, baik disadari atau tidak disadari dan ada hubungannya dengan aspek kognitif, konatif dan afektif. Husdarta (2011:32) motif merupakan suatu pengertian yang meliputi semua penggerak, alasan-alasan atau dorongan dalam diri manusia yang menyebabkan ia berbuat sesuatu. Jadi motif merupakan pendorong dan penggerak dalam diri manusia untuk melakukan sesuatu. Setiap hal yang dilakukan individu pasti berlandaskan motif tertentu sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Abror (1993: 117) motivasi berasal dari bahasa Latin "*Movere*", yang kemudian menjadi "*motion*" yang artinya gerak atau dorongan untuk bergerak. Jadi motivasi merupakan daya dorong, daya gerak, atau penyebab seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan, dan dengan tujuan tertentu. Sedangkan menurut Komarudin (2013:24) motivasi adalah dorongan dari dalam dan luar diri untuk melakukan suatu aktivitas yang dapat menjamin kelangsungan aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah, haluan, dan besarnya upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Sardiman (2007: 73) juga mengemukakan motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Sedangkan Djaali (2012:101) mengemukakan motivasi adalah kondisi fisiologi dan psikologi yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan (kebutuhan). Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi ialah dorongan pada diri individu untuk melakukan suatu aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan dan pencapaian tujuan.

Rumusan ini memiliki unsur bahwa motivasi dimulai dari adanya perubahan energi dalam pribadi, motivasi di mulai dari timbulnya perasaan (efektif) dan motivasi di tandai oleh reaksi-reaksi untuk mencapai tujuan.. motivasi memiliki dua komponen yaitu komponen dalam dan komponen luar, komponen dalam terdiri atas kebutuhan-kebutuhan diri dan drive, sedangkan komponen luar tujuan-tujuan yang hendak dicapai.

## 2. Macam-Macam Motivasi

Menurut Djamarah S. B (2008: 149-152) bahwa dalam membicarakan macam-macam motivasi, hanya akan dibahas dari dua sudut pandang, yakni motivasi yang berasal dari dalam diri pribadi seseorang yang disebut “motivasi intrinsik” dan motivasi yang berasal dari luar diri seseorang yang disebut “motivasi ekstrinsik”. Seperti yang dikatakan Carole Wade, dan Carol Tavis (2007: 144) kita bisa tergerak untuk mencapai suatu tujuan karena motivasi intrinsik, atau bahkan karena motivasi ekstrinsik.

Dalam buku psikologi pendidikan Drs. Sumadi Suryabrata, B.A., M.A., Ed. S., Ph. D (2008: 71-74) macam atau jenis motivasi ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang. Dengan demikian motivasi dan motif-motif yang aktif itu sangat bervariasi.

### a. Motivasi dilihat dari sudut pandang pembentukannya

#### 1) Motif-motif bawaan

Yang dimaksud dengan motif bawaan adalah motif yang dibawa sejak lahir, jadi motivasi itu ada tanpa dipelajari, sebagai contoh misal: dorongan untuk makan, dorongan untuk minum, dorongan untuk bekerja, dorongan

beristirahat, dorongan seksual. Motif-motif ini sering diisyaratkan secara biologis

2) Motif-motif yang dipelajari

Maksudnya motif-motif yang timbul karena dipelajari, sebagai contoh: dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu pengetahuan, dorongan untuk mengajar sesuatu untuk masyarakat.

b. Jenis-jenis motivasi menurut pembagian dari Woodward dan Marquis

- 1) Motif atau kebutuhan organis. Meliputi misal: kebutuhan untuk minum, makan, bernafas, seksual, berbuat dan kebutuhan untuk istirahat.
- 2) Motif-motif darurat. Yang termasuk dalam motif ini antara lain: dorongan untuk menyelamatkan diri, dorongan untuk membalas, untuk berusaha, untuk memburu. Jelasnya motivasi jenis ini muncul karena adanya rangsangan dari luar.
- 3) Motif-motif objektif. Dalam hal ini menyangkut kebutuhan untuk melakukan ekspresi, melakukan manipulasi untuk menaruh minat.

c. Motivasi jasmaniah dan rohaniah

Yang termasuk motivasi jasmaniah misalnya: refleks, insting, otomatis, nafsu. Sedangkan motivasi rohaniah yaitu kemauan yang ada dalam tubuh seseorang.

d. Motivasi instrinsik dan ekstrinsik

1) Motivasi Instrinsik

Yaitu motivasi yang fungsinya tidak usah dirangsang dari luar. Memang dalam diri individu sendiri telah ada dorongan itu. Misalnya orang yang gemar membaca tidak usah ada yang mendorongnya telah mencari sendiri buku-buku untuk dibacanya, orang yang rajin dan bertanggung jawab tidak usah menanti komando sudah belajar secara baik baiknya.

2) Motivasi ekstrinsik, yaitu motivasi yang berfungsi karena adanya perangsang dari luar, misalnya orang yang belajar giat karena diberi tahu bahwa sebentar lagi akan ada ujian, orang membaca sesuatu karena diberitahu bahwa hal itu harus dilakukannya sebelum dia dapat melamar pekerjaan dan sebagainya. Motivasi dari luar merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya (Komarudin, 2013:27).

Menurut Dalyono (Oky Korniwawan Aditama, 2013: 25) motivasi dibagi menjadi dua yaitu:

**a. Motivasi Instrinsik**

Menurut M. Dalyono (Oky Korniwawan Aditama, 2013: 25) Motivasi instrinsik yaitu dorongan yang datang dari sanubari, umumnya karena kesadaran akan pentingnya sesuatu. Harsono (2001: 26) menjelaskan bahwa motivasi instrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Kita bisa bergerak untuk mencapai suatu tujuan atau keinginan untuk melakukan suatu aktivitas atau meraih pencapaian tertentu semata-mata demi kesenangan atau kepuasan yang didapat dari melakukan aktivitas tersebut. Jadi motivasi instrinsik muncul berdasarkan kesadaran dengan tujuan esensial, bukan sekedar atribut atau serimonial.

Faktor-faktor yang mendukung motivasi instrinsik antara lain:

1) Kesehatan

Menurut M. Dalyono (1997: 135) menyatakan kesehatan jasmani dan rohani sangat besar pengaruhnya terhadap kemampuan belajar. Bila seseorang selalu tidak sehat, sakit kepala, demam, pilek, batuk dan sebagainya, dapat mengakibatkan tidak bergairah untuk belajar.

## 2) Intelegasi dan bakat

Menurut Reber dalam bukunya Muhibin syah (1995: 134) intelegasi diartikan sebagai kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat. Sedangkan bakat menurut Reber dalam bukunya Muhibin syah (1995: 135) bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang.

Menurut M. Dalyono (1997: 56) menyatakan intelegasi dan bakat mempengaruhi kemampuan belajar. Seseorang yang memiliki intelegasi baik (IQ-nya tinggi) umumnya mudah belajar dan hasilnya pun cenderung baik. Bakat juga besar pengaruhnya dalam menentukan keberhasilan belajar.

## 3) Minat dan Motivasi

Menurut M. Dalyono (1997: 56) menyatakan sebagaimana halnya dengan intelegasi dan bakat maka minat dan motivasi adalah dua aspek psikis yang juga besar pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi belajar. Sedangkan Menurut Muhibin Syah (1995: 136) minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Sedangkan motivasi adalah keadaan internal organisme (baik manusia ataupun hewan) yang mendorong berbuat sesuatu.

## 4) Cara Belajar

M. dalyono (1997: 57) menerangkan cara belajar seseorang juga mempengaruhi pencapaian hasil belajarnya. Belajar tanpa memperhatikan teknik dan faktor fisiologis, psikologis, dan ilmu kesehatan, akan memperoleh hasil yang kurang memuaskan. Dengan materi yang ada maka dapat di simpulkan bahwa motivasi instrinsik ini muncul dari dalam diri

sendiri, misalnya kesehatan, inteligensi dan bakat, minat dan motivasi, cara belajar.

#### **b. Motivasi Ekstrinsik**

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi instrinsik. Menurut M. Dalyono (1997: 57) motivasi ekstrinsik yaitu dorongan yang datang dari luar (lingkungan), misalnya dari orang tua, guru, teman dan anggota masyarakat. Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya (Komarudin, 2013: 27). Adapun pengertian motivasi ekstrinsik menurut Harsono (2001: 61) diartikan sebagai dorongan yang bersumber dari luar yang menyebabkan siswa atau atlet berpartisipasi dalam suatu kegiatan olahraga dengan harapan menjadi juara dan memperoleh medali, hadiah, atau penghargaan dari pihak lain. Selanjutnya Carole Wade dan Carol Tavis (2007: 144) mengatakan, kita bisa tergerak untuk mencapai suatu tujuan karena motivasi ekstrinsik, yakni keinginan untuk mengejar suatu tujuan yang diakibatkan oleh imbalan-imbalan eksternal.

Adapun faktor-faktor mendukung motivasi ekstrinsik antara lain:

##### 1) Keluarga

Menurut M. Dalyono (1997: 57) menyatakan keluarga adalah ayah, ibu, dan anak serta famili yang menjadi penghuni rumah. Faktor orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak didalam belajar.

##### 2) Sekolah

Menurut M. Dalyono (1997: 59) menyatakan keadaan sekolah tempat belajar turut mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar. Kualitas guru, metode mengajarnya, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan anak, keadaan

ruangan, jumlah murid perkelas, pelaksanaan tata tertib sekolah dan sebagainya semua itu turut mempengaruhi keberhasilan belajar anak.

### 3) Masyarakat

M. Dalyono (1997: 60) menyatakan keadaan masyarakat juga menentukan prestasi belajar. Bila keadaan masyarakatnya terdiri dari orang-orang yang berpendidikan, terutama anakanak rata-rata bersekolah tinggi dan moralnya, baik, hal ini cenderung anak lebih giat belajar.

### 4) Lingkungan Sekitar

Menurut M. Dalyono (1997: 60) menyatakan keadaan lingkungan tempat tinggal, juga sangat penting dalam mempengaruhi prestasi belajar. Keadaan lingkungan bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas, iklim dan sebagainya. Dengan materi yang ada pada diatas bahwa motivasi ekstrinsik ini sebenarnya timbul dari luar diri sendiri, misalnya keluarga, sekolah, masyarakat, dan lingkungan sekitar.

Dari sejumlah ahli yang merumuskan klasifikasi motivasi, pembagian yang paling populer membagi motivasi menjadi dua bentuk yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik terjadi bila motivasi tersebut bersumber dari dalam diri sendiri. Sementara motivasi ekstrinsik terjadi bila dorongan bertindak datang dari laur.

## 3. Teori-teori motivasi

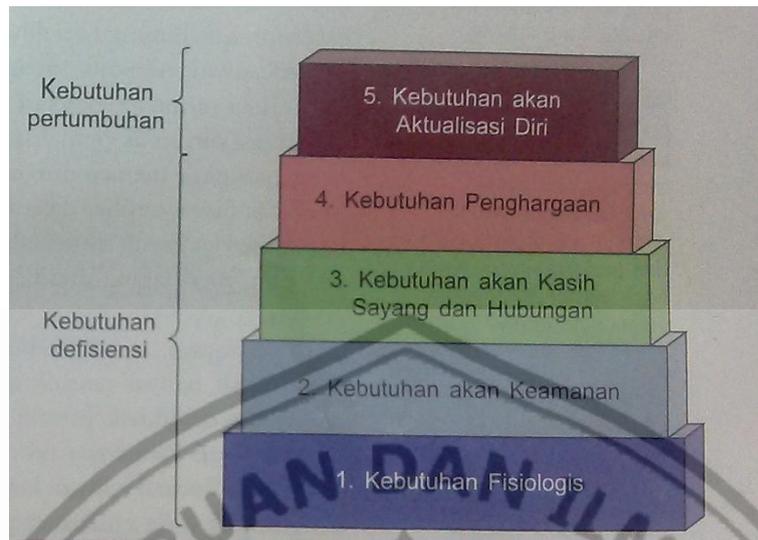
Teori motivasi menurut Mc Clelland (dalam Muhammad Surya 2013: 57) teori kebutuhan berfokus kepada tiga kebutuhan sebagai berikut:

- 1) *Achievement* (kebutuhan akan prestasi) yaitu dorongan untuk mengungguli, prestasi sehubungan dengan seperangkat standar, bergulat untuk sukses.

- 2) *Power* (kebutuhan akan kekuasaan) yaitu kebutuhan untuk membuat orang-orang lain berperilaku dalam suatu cara yang orang-orang itu (tidak dipaksa) tidak dapat berperilaku demikian.
- 3) *Affiliation* (kebutuhan akan pertalian) hasrat untuk hubungan antar pribadi yang ramah dan karib.

Teori motivasi dari Abraham Maslow (dalam Ormrod 2008: 63) merupakan aspek sentral dari *humanisme*, suatu persepektif yang sangat terkenal dalam psikologi selama tahun 1960an dan 1970an. Dan berakar pada psikologis klinis dan psikologis konseling, humanisme berfokus pada bagaimana individu memperoleh emosi, sikap, nilai, dan keterampilan interpersonal. Teori-teori humanis lebih berakar pada filosofi daripada temuan-temuan peneliti, sehingga tidak dimasukkan dalam gambar 2.3. meskipun demikian, teori-teori ini memberikan wawasan berharga tentang motivasi manusia. Keseluruhan motivasi yang dikembangkan oleh Maslow berintikan pendapat yang mengatakan bahwa kebutuhan manusia itu dalam diklasifikasikan pada lima hierarki kebutuhan yaitu:

- 1) Fisiologis, kebutuhan yang berkaitan dengan keberlangsungan hidup fisik (makanan, air, oksigen, kehangatan, dan lain-lain).
- 2) Keamanan, kebutuhan akan rasa aman dan nyaman di lingkungan.
- 3) Kasih sayang dan hubungan, kebutuhan untuk memiliki hubungan kasih sayang dengan orang lain dan diterima sebagai bagian dari suatu kelompok.
- 4) Penhargaan, kebutuhan untuk merasa diri begitu berharap (*self-esteem*) dan juga percaya bahwa orang lain memandangnya dengan baik (perhitungan dari orang lain).
- 5) Aktualisasi diri, yaitu: kebutuhan untuk mencapai potensi diri sepenuhnya dalam mencapai apapun yang mampu dicapai seseorang.



Gambar 2.3 Hirarki Kebutuhan Maslow  
Sumber (Jeanne Ellis Ormrod 2008: 63)

Kebutuhan fisiologi merupakan perwujudan paling nyata dari kebutuhan fisiologis ialah kebutuhan-kebutuhan pokok manusia seperti sandang, pangan, dan perumahan. Kebutuhan ini di pandang sebagai kebutuhan yang paling dasar. Berbagai kebutuhan fisiologis itu berkaitan dengan status manusia sebagai insan ekonomi.

Kebutuhan keamanan harus dilihat dalam arti luas tidak hanya dalam arti keamanan fisik meskipun ini aspek yang sangat penting, akan tetapi keamanan yang bersifat psikologis termasuk perlakuan adil dalam pekerjaan seseorang artinya, keamanan dalam arti fisik mencakup keamanan ditempat pekerjaan dan keamanan dari dan ditempat pekerjaan.

Teori yang menurut sardiman A.M (2010:82-83) dibagi menjadi 3 teori yaitu:

1) Teori insting

Menurut teori ini tindakan setiap diri manusia diasumsikan seperti tingkat jenis animal/binatang. Tindakan manusia itu dikatakan selalu berkaitan dengan itsrinsik atau pembawaan. Dengan pemberian respon dengan adanya kebutuhan seolah-olah tanpadipelajari

## 2) Teori Biologis

Teori ini juga adisebut “behavior teoritis”. Menurut teori ini semua tindakan manusia itu berakar pada usaha memenuhi kepuasan dan kebutuhan untuk memenuhi kepuasan fisik. Atau disebut sebagai kebutuhan primer seperti kebutuhan akan makan, minum, udara dan lain-lain yang diperlukan untuk kepentingan tubuh seseorang.

## 3) Teori Psikoanalitik

Teori ini mirip dengan teori intrinsik tetapi lebih ditekankan pada unsur-unsur yang ada pada diri manusia. Bahwa setiap tindakan manusia karena adanya unsure pribadi manusia yaitu ide dan ego.

Selanjutnya ada 7 teori motivasi menurut Ahmad Rivai dan Catrina Tri Anni (2009:169-183) yaitu:

### 1) Teori Belajar Behaviorial

Para pakar behaviorisme tidak perlu memisahkan teori belajar dengan motivasi merupakan produk dari sejarah pengetahuan.

### 2) Teori Kebutuhan Manusia

*Abraham Maskey* merupakan pakar teori kebutuhan manusia yang menjelaskan konsep motivasi untuk memenuhi berbagai kebutuhan. Banyak dasar yang semuanya harus dipenuhi seperti, makan, rasa aman, cinta dan perawatan harga diri yang positif.

### 3) Teori Disonansi

Menyatakan bahwa kebutuhan untuk mempertahankan citra yang positif merupakan motivator yang sangat kuat, kebanyakan anak diarahkan pada upaya pemenuhan standar personalnya.

#### 4) Teori Kepribadian

Istilah motivasi umumnya digunakan untuk menggambarkan suatu dorongan kebutuhan atau keinginan untuk melakukan sesuatu

#### 5) Teori Atribusi

Teori ini berupaya memahami dan menjelaskan alasan-alasan perilaku terutama apabila diterapkan pada keberhasilan atau kegagalan anak.

#### 6) Teori Harapan

Dalam teori ini motivasi anak untuk memperoleh sesuatu adalah tergantung pada produk dari estimasinya terhadap peluang untuk mencapai keberhasilan, dan nilai yang ditempatkan atas keberhasilan yang dicapai.

#### 7) Teori Motivasi Berprestasi

Salah satu teori motivasi paling penting dalam psikologi adalah motivasi berprestasi yakni kecenderungan untuk mencapai keberhasilan atau tujuan, dan melakukan kegiatan yang mengarah pada kesuksesan atau kegagalan.

Pemuasan kebutuhan sosial telah umum diterima sebagai kebenaran universal bahwa manusia adalah makhluk sosial. Dalam kehidupan organisasional manusia sebagai insan sosial mempunyai berbagai kebutuhan yang berkisar pada pengakuan akan keberadaan seseorang dan penghargaan atas harkat dan martabatnya. Biasanya kebutuhan sosial tersebut tercermin dalam empat bentuk perasaan yaitu perasaan diterima oleh orang lain, harus diterima sebagai kenyataan bahwa setiap orang mempunyai jati diri yang khas dengan segala kelebihan dan kekurangannya, kebutuhan akan perasaan maju, dan kebutuhan akan perasaan diikutsertakan atau *sense of participation*.

Kebutuhan “esteem” salah satu ciri manusia bahwa dia mempunyai harga diri karena itu semua orang memerlukan pengakuan atas keberasaan akan statusnya oleh orang lain. Dikaitkan dengan kehidupan organisasional pada umumnya dapat dikaitkan bahwa semakin tinggi kedudukan dan status seseorang dalam suatu organisasi dan dilingkungan masyarakat semakin banyak pula simbol-simbol yang digunakannya untuk menunjukkan status yang diharapkan diterima dan diakui oleh orang-orang lain.

Dewasa ini semakin disadari oleh berbagai kalangan yang semakin luas bahwa dalam diri setiap orang terpendam potensi kemampuan yang belum seluruhnya dikembangkan. Adalah hal yang normal apabila dalam meniti karir, seseorang ingin agar potensinya itu dikembangkan secara sistematis sehingga menjadi kemampuan efektif.

Beberapa konsep dan definisi tentang motif, motivasi serta tipe-tipe dan unsur-unsur motivasi serta yang telah diuraikan di atas, mengantarkan kita pada suatu kesimpulan bahwa pengertian motivasi adalah suatu dorongan pada diri individu untuk melakukan suatu aktivitas dalam pemenuhan kebutuhan dan pencapaian tujuan yang diinginkan. Motivasi yang kuat dalam diri akan mengantarkan individu kepada tujuan yang hendak di capai dalam memenuhi kebutuhan dengan menunjukkan perilaku tertentu untuk mewujudkannya.

#### **D. Komunitas *Indorunners***

*INDORUNNERS* atau *Indonesia's Largest Independent Running Community*, adalah sebuah gerakan perubahan untuk Indonesia sehat dengan menyebarkan virus lari di seluruh antero nusantara dan dimanapun *Indorunners* berada. *Indorunners* merupakan komunitas penggemar olahraga lari independen terbesar Indonesia. Di jejaring sosial media Twitter, Instagram dan Facebook, secara total jumlah anggota *Indorunners* sudah

melebihi 40.000 pelari dari tingkat pemula hingga profesional, tidak hanya di Jakarta tapi ada di kota-kota besar di Indonesia dan juga di LN. Komunitas yang didirikan di tahun 2009 ini senantiasa menyebarkan “virus lari” di seluruh Indonesia dan dimanapun *Indorunners* berada. Bertujuan untuk mempopulerkan olahraga lari sebagai olahraga yang menyenangkan, mudah dilakukan, dan menjadikannya sebagai bagian dari gaya hidup serta budaya masyarakat Indonesia.

### 1. Sejarah *Indorunners*

Komunitas *Indorunners* didirikan pada tanggal 12 Desember 2009 di Jakarta. Founder-nya Reza Puspo (bekerja di bidang media/publisher), dan co-founders nya : Yomi Wardhana (praktisi periklanan), Yasha Chatab (konsultan branding), Aki Niaki (konsultan arsitek) & Maylaffayza (artis/pemain biola) Kenapa memilih nama "*Indorunners*"? Apakah ada alasan atau latar belakang memilih nama tersebut? Tidak ada alasan spesifik, kita bangga sebagai orang Indonesia yang suka dengan kegiatan berlari, that's why we make it simple as we are *INDORUNNERS*

### 2. Tujuan

Apa tujuan dan misi komunitas ini dibentuk adalah untuk persatuan sesama pecinta kegiatan lari di Indonesia Tagline *Indorunners* dan untuk menyebarkan virus lari yaitu marilari dan mempunyai misi untuk menyebarkan virus lari, sekaligus menjadikan wacana edukasi berlari sebagai gaya hidup sehat masyarakat Indonesia

Di *Indorunners*, setiap anggotanya adalah *ambassador/duta Indorunners*, sehingga kita punya kebanggaan dan turut membantu membesarkan komunitas lari ini dengan mengajak teman atau pun keluarga yang dekat dengan mereka, yang pada akhirnya ini adalah bentuk nyata dari menyebarkan virus lari. Kenapa harus demikian

hal ini dikarenakan lari adalah kegiatan universal yang paling mudah dilakukan oleh semua orang tanpa batasan umur, jenis kelamin, profesi, status sosial, dll

### 3. Keanggotaan

Setelah satu tahun didirikannya komunitas ini, penggemar lari yang bergabung menjadi anggota sangat luar biasa hingga mencapai ribuan seperti yang tercatat di facebook member 18.000, Instagram 2.000 dan di twitter ada 21.000 follower, total member di SOCMED adalah 40.000, so “we are Indonesia’s largest independent running community”. Harapan ke depan mencapai 2,5 juta member (1% dari populasi penduduk Indonesia) sehingga sehingga kehadiran *Indorunners* ini betul-betul memberikan kontribusi nyata buat Indonesia sehat.

### 4. Program

*Indorunners* selalu terlibat dalam acara atau event bertema kesehatan atau olahraga. Kita selalu ada berpartisipasi di setiap event lari acara lokal, regional, nasional dan juga international, beberapa dari rekan rekan *Indorunners* juga berpartisipasi di lomba Triathlon yaitu 3 jenis kegiatan renang, sepeda & lari dalam 1 lomba.

Program kerja komunitas diantaranya pernah mengadakan acara konteskostumRUN saat Jakarta 10K 2011, 2012 & 2013, santaRUN, easterRUN, batikRUN, merdekaRUN (dalam rangka 17 agustusan), kartiniRUN, femalenightRUN, newyearRUN, imlekRUN, valentineRUN, serta kegiatan CSR = Caring Sharing dan Running, seperti: (a) Run Rhino Run dengan WWF (12 Juni 2012). (b) Lari untuk Membaca (LUM) 17 Juni 2012, menghasilkan 1 perpustakaan di SDN Ngebel Gede di Sleman, Jawa Tengah -Lari Untuk Amal Sosial (LUAS) 28

Oktober 2012, menghasilkan 1000 kaleng kornet untuk kaum dhuafa, Idul Adha 2012 dan pembangunan mesjid di Kalimantan dengan nilai 3 milyar di tahun 2013. (c) Lari Untuk Musibah Banjir (LUMBA – 20 Januari 2013), menghasilkan dana sebesar Rp 9.000.000,- yang diwujudkan dalam bentuk makanan untuk para korban banjir melalui partner yayasan social. (d) Lari Untuk Peduli Autisme (LUPA – 14 Februari 2013), menggalang dana sebesar Rp 14.020.000,- untuk [www.rumahautis.org](http://www.rumahautis.org).

*Indorunners* pernah mendapatkan penghargaan award kita dapatkan sebagai komunitas tersehat dari AREA magazine di tahun 2011 & majalah Gadis 2012. Tahun 2013 dari FreeMagz dan 2014 dari NutriFood. Sampai saat ini masih banyak perestasi yang akan kami raih kedepannya, guna menjaga agar komunitas ini menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Apabila ingin turut berpartisipasi (menjadi anggota) komunitas ini silahkan cek di kota-kota besar yang ada di seluruh *Indonesia* Bagi yang berdomisili di ) Pontianak, datang saja dan lari bersama kita di acara Thursday Night Run jam 7.30pm dan Sunday Morning Run jam 6.00am di FX building (*lobby* ataupun di trotoar nya kalau minggu pagi), kita juga mengadakan TNR & SMR di kota-kota besar, seperti: Bandung, Surabaya, Tangerang, Medan, Bali, Yogyakarta, Medan, Makassar, Singapore, Canberra, San Francisco, Berlin, Bucharest, Las Vegas, dll. Just simple follow us on FaceBook group: *Indorunners* & Twitter: *@Indorunners*, jangan lupa membaca disclaimer-nya di account FaceBook-nya.

## **5. *Indorunners* di Kota Pontianak**

*Indorunners* sendiri mulai hadir di kota Pontianak pada tanggal 28 september 2013. Pada tanggal ini dibenetuklah komunitas *Indorunners* Pontianak yang di

lokomotori oleh Aisa Fitaloka yang biasa disapa Fita dan rekannya Diar Adhihafsari. Pada mulanya mereka iseng-iseng mendirikan komunitas ini, mereka berdua nekat dikarenakan di Pontianak sendiri tidak pernah ada komunitas lari, akan tetapi minat masyarakat sangat luar biasa untuk melakukan aktifitas lari jika dilihat dari padatnya stadion Aultan Syarif Abdurrahman (SSA) yang di penuh oleh masyarakat kota Pontianak dan sekitarnya. Pada mulanya merek ajuga kewalahan dalam memperkenalkan komunitas ini, langkah awal yang mereka lakukan adalah merekrut kawan-kawan terdekat mereka, hingga sampai saat ini menjadi ramai.

Di kota Pontianak sendir, *Indorunners* cukup aktif dalam melakukan agenda lari mereka dan yang tidak kalah menarik pula dari *Indorunners* ini adalah aktivitas lari malam yang rutin mereka lakukan. Agenda lari komunitas ini dilakukan setiap malam kamis atau mereka menyebutnya dengan *Thursday Night Run* (TNR) dan minggu pagi (saat *Car Free Day*) yang mereka sebut *Sunday Morning Run* (SMR). Untuk TNR anggota berkumpul pada pukul 19.30 WIB dan bersama-sama melakukan stretching di kantin Degulis. Untuk SMR anggota berkumpul pada pukul 06.00 WIB di depan masjid Mujahidin ayani. Jarak yang ditempuh dalam setiap agenda lari yang dilaksanakan berkisar antara 6-10 km. Dalam setiap aktivitas lari yang dilakukan selalu ada tiga orang dalam komunitas memiliki peran penting yang mereka sebut kapten, *swiper*, dan *marshal*. Kapten bertugas menentukan rute, jarak, hingga memimpin lari. *Swiper* bertugas mengamankan pelari saat berada di jalan raya dan memosisikan diri di samping barisan pelari guna menjaga jarak pelari dan pengendara kendaraan di jalan termasuk pula mengatur lalin (lalu lintas) saat menyebrang jalan. Sedangkan *marshal* bertugas mengarahkan pelari menuju rute yang telah ditetapkan sebelumnya.

Kegiatan lari komunitas *Indorunners* yang memiliki slogan “marilari” ini seolah mampu membius masyarakat untuk senantiasa menjaga kesehatan dengan melakukan olahraga khususnya lari. Terbukti dalam setiap aktivitas lari, komunitas ini selalu kedatangan anggota baru yang ingin turut merasakan dan menikmati sensasi lari dalam sebuah komunitas. Komunitas ini berhasil menciptakan sebuah *trend* dimana lari menjadi sebuah gaya hidup dan menjadikan lari sebagai pola hidup sehat. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui motivasi anggota untuk mengikuti aktivitas lari pada komunitas ini.

