

Pengaruh Motivasi *Intrinsik* Terhadap Prestasi Atlet Karate Bkc Cianjur

Arief Adhitha Hamzah^{1*}, Teguh Agung Setiawan², Ai Faridah³^{1,2,3} Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Purwakarta, Indonesia

E-mail:

*Corresponding Author

<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1920>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 04 July 2025

Revised: 10 July 2025

Accepted: 23 July 2025

Kata Kunci

Motivasi Intrinsik, Prestasi, Karate, Atlet, BKC

Keywords

Intrinsic Motivation, Achievement, Karate, Athlete, BKC



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh motivasi intrinsik terhadap prestasi atlet karate BKC Cianjur. Motivasi intrinsik merujuk pada dorongan dari dalam diri individu untuk berlatih dan bertanding karena kepuasan pribadi, bukan karena faktor luar. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental, melibatkan 23 atlet yang dipilih secara purposive. Instrumen berupa angket tertutup skala Likert lima poin, masing-masing 15 item untuk motivasi intrinsik dan prestasi. Instrumen terbukti valid dan reliabel ($\alpha = 0,836$ dan $0,870$). Data berdistribusi normal. Hasil analisis Pearson menunjukkan korelasi positif signifikan antara motivasi intrinsik dan prestasi ($r = 0,509$; $p = 0,013$). Analisis regresi mengungkap pengaruh signifikan dengan $F = 7,345$ dan $R^2 = 0,295$, artinya motivasi intrinsik menjelaskan 29,5% variasi prestasi atlet.

This study aims to examine the effect of intrinsic motivation on the performance of BKC Cianjur karate athletes. Intrinsic motivation refers to internal drives that encourage individuals to train and compete for personal satisfaction rather than external rewards. The study employed a quantitative approach with a non-experimental correlational design, involving 23 purposively selected athletes. The instrument used was a closed-ended questionnaire with a five-point Likert scale, consisting of 15 items each for intrinsic motivation and athletic performance. The instrument was proven valid and reliable (Cronbach's Alpha = 0.836 and 0.870). The data were normally distributed. Pearson correlation analysis showed a significant positive relationship between intrinsic motivation and performance ($r = 0.509$; $p = 0.013$). Simple linear regression indicated a significant effect, with $F = 7.345$ and $R^2 = 0.295$, meaning intrinsic motivation accounted for 29.5% of the variation in athletic performance.

access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Arief Adhitha Hamzah, et al (2025). Pengaruh Motivasi *Intrinsik* Terhadap Prestasi Atlet Karate Bkc Cianjur, 4(1), 2020- 2025 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1920>

PENDAHULUAN

Motivasi adalah rasa ingin mencapai kesuksesan/keberhasilan bagi pelajar, pekerja ataupun atlet. Motivasi didefinisikan sebagai kekuatan internal atau eksternal yang mengarahkan, mempertahankan, dan mengarahkan perilaku ke arah tujuan tertentu, menurut (Pipit Mulyah, 2020) motivasi sendiri berperan penting dalam proses latihan dan pertandingan.

Prestasi merupakan konsep yang luas dan multidimensional, mencakup aspek akademik, profesional, sosial, dan pribadi. Definisi yang diberikan oleh para ahli menunjukkan bahwa prestasi tidak hanya diukur dari hasil akhir, tetapi juga dari proses, perubahan, dan pengembangan potensi individu. Dengan memahami berbagai perspektif ini, kita dapat lebih menghargai dan mendorong pencapaian dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut (Moran, 2025) Prestasi adalah suatu pencapaian atlet melalui proses panjang dengan menggabungkan aspek psikis, fisik dan intelegensi individu, oleh karena itu penulis disini menekankan salah satu aspek keberhasilan diatas dengan prestasi atlet karate BKC Cianjur. Prestasi bisa di umpamakan sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh seorang atlet, tanpa prestasi seorang atlet tidak bisa di sebut sebagai atlet.

Motivasi di fahami sebagai dorongan yang mendasari kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhannya (Pramesti, 2017). Motivasi adalah salah satu aspek keberhasilan atau kesuksesan bagi pelajar, pekerja, ataupun atlet. Karena dengan memiliki motivasi yang kuat seseorang akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan apa yang menjadi keinginannya selanjutnya menurut Deci dan Ryan (2017): Motivasi adalah "proses psikologis yang melibatkan keinginan, tujuan, dan kemauan untuk beraksi."

Teori Motivasi Self-Determination (Deci & Ryan, 2017) menjelaskan bahwa motivasi berasal dari pemenuhan tiga kebutuhan psikologis utama: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Self-Determination Theory (SDT) didasarkan pada pemahaman bahwa setiap individu memiliki dorongan alami untuk bertindak dan berkembang. Untuk mempertahankan motivasi intrinsik secara optimal, seseorang perlu memenuhi tiga kebutuhan dasar berikut: Kebutuhan akan Otonomi, manusia ingin merasa memiliki kendali dan otonomi atas pilihan hidup mereka. Mereka ingin merasa bahwa tindakan mereka didasarkan pada kehendak dan nilai-nilai internal mereka sendiri, bukan dipaksakan oleh faktor eksternal.

Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri seorang karyawan, yang membuat mereka antusias dalam menjalankan tugas atau menyelesaikan pekerjaan, meskipun tidak ada imbalan atau penghargaan yang diberikan. (nasrudin, 2022).

Prestasi dalam konteks olahraga didefinisikan sebagai hasil nyata dari proses latihan dan kompetisi yang mencerminkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologis atlet. Menurut (Saputra & Hariadi, 2018), prestasi olahraga tidak dapat dicapai secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari persiapan jangka panjang yang terorganisir dengan baik dan memperhatikan kondisi fisiologis atlet

Prestasi atlet adalah pencapaian optimal yang diperoleh melalui kombinasi faktor-faktor seperti motivasi, latihan mental, dan dukungan psikologis. (arochman, 2023) menemukan bahwa latihan mental memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet, menunjukkan bahwa aspek psikologis memainkan peran penting dalam pencapaian atletik

Karate adalah seni bela diri yang bertujuan untuk mempertahankan diri dari berbagai ancaman, sekaligus berperan dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. (vannisa, 2020). Karate memiliki beberapa tingkatan bergantung pada kualitas dan kemampuan seseorang dalam berlatih.

Karate merupakan salah satu jenis olahraga beladiri yang menekankan pada kekuatan fisik dan kecepatan gerakan tubuh (Leala Maya Faradita, 2019: 44). Secara etimologis, istilah Karate-do terdiri dari tiga kata, yaitu 'Kara' yang berarti kosong atau tanpa isi, 'Te' yang berarti tangan atau seluruh anggota tubuh yang memiliki kemampuan bertarung, dan 'Do' yang berarti jalan atau cara. Dengan demikian, Karate-do dapat dimaknai sebagai seni mempertahankan diri tanpa menggunakan senjata. Menurut (Adolph, 2016) melalui latihan yang terstruktur, setiap bagian tubuh dilatih agar mampu menjadi alat pertahanan yang efektif, bahkan dapat mengalahkan lawan hanya dengan satu gerakan yang tepat

Dengan demikian, pengembangan dan pemeliharaan motivasi intrinsik menjadi aspek krusial dalam program pelatihan dan pengembangan atlet untuk mencapai prestasi optimal.

METODE

Menurut (Sugiyono, 2019) Metode penelitian merupakan suatu pendekatan ilmiah yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dapat digunakan dalam pemecahan masalah secara objektif dan dapat dibuktikan kebenarannya. Dalam penelitian ini, penulis memilih menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Pendekatan kuantitatif umumnya melibatkan data berupa angka dan dianalisis dengan teknik statistik. Metode ini sering digunakan untuk menguji suatu teori, menggambarkan fakta atau data statistik, menjelaskan hubungan antar variabel, serta dalam beberapa kasus, bertujuan untuk mengembangkan suatu konsep. (Kara, 2014)

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah **desain korelasional non-eksperimental**, menurut (Fraenkel, 2012) yaitu suatu desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel tanpa adanya manipulasi atau perlakuan terhadap variabel tersebut. Dalam hal ini, peneliti tidak melakukan intervensi terhadap motivasi intrinsik para atlet, melainkan hanya mengamati tingkat motivasi yang sudah ada dan bagaimana hal tersebut berkaitan dengan prestasi yang telah mereka capai

data dikumpulkan menggunakan angket tertutup yang telah dirancang sesuai prinsip pengukuran psikometrik. Penggunaan angket tertutup memudahkan peneliti dalam memperoleh data yang kuantitatif, konsisten, dan mudah dikodekan, yang kemudian diolah secara statistik menggunakan SPSS atau Excel. Angket ini disusun berdasarkan teori motivasi dari (Deci E. L., 2000) dalam (Suhartini & Rivaldo, 2022), yaitu *Self-Determination Theory*, yang relevan untuk menilai motivasi intrinsik dalam konteks olahraga.

Populasi merupakan keseluruhan atau total dari kumpulan individu, objek, atau satuan yang memiliki ciri dan jumlah tertentu yang menjadi fokus dalam suatu penelitian. Populasi dapat berupa manusia, benda, lembaga, peristiwa, atau hal lainnya yang berpotensi menyediakan atau menjadi sumber data untuk dianalisis, sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan dari informasi yang diperoleh. (priyono, 2016) Dalam penelitian ini peneliti menggunakan populasi atlet BKC Cianjur.

Dalam hal ini peneliti memberikan beberapa kriteria terhadap sample yang akan di ambil diantaranya sample adalah anggota BKC Cabang cianjur, setidaknya pernah mengikuti kompetisi dengan minimal 2x keikutsertaan. Sehingga didapatkan sebanyak 23 orang responden yang memenuhi kriteria, peneliti mengadaptasi dari penelitian menurut (Ilham Akbar et al., 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uji Validitas & reliabilitas

Tabel 1 Hasil uji validitas & reliabilitas Variable X

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
X_1	0.690	0.413	Valid
X_2	0.424	0.413	Valid
X_3	0.787	0.413	Valid
X_4	0.318	0.413	TV
X_5	0.787	0.413	Valid
X_6	0.684	0.413	Valid
X_7	0.328	0.413	TV
X_8	0.379	0.413	TV
X_9	0.684	0.413	Valid
X_10	0.654	0.413	Valid
X_11	0.684	0.413	Valid
X_12	0.684	0.413	Valid
X_13	0.787	0.413	Valid
X_14	0.690	0.413	Valid
X_15	0.279	0.413	TV

Tabel 2 Hasil uji validitas & reliabilitas Y

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
Y_1	0.456	0.413	Valid
Y_2	0.626	0.413	Valid
Y_3	0.587	0.413	Valid
Y_4	0.354	0.413	TV
Y_5	0.773	0.413	Valid
Y_6	0.649	0.413	Valid
Y_7	0.640	0.413	Valid
Y_8	0.718	0.413	Valid
Y_9	0.589	0.413	Valid
Y_10	0.654	0.413	Valid

Pernyataan	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
Y_11	0.684	0.413	Valid
Y_12	0.409	0.413	TV
Y_13	0.455	0.413	Valid
Y_14	0.497	0.413	Valid
Y_15	0.724	0.413	Valid

Tabel 3 hasil uji reliabilitas

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
X_15	0.836	0.6	Reliable
Y_15	0.870		

Berdasarkan hasil diatas didapatkan bahwa butir pernyataan nilai r-Hitung > 0.413 berdasarkan table product momen dengan jumlah sample sebanyak 23 orang. langkah selanjutnya adalah menguji reliabilitasnya. Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen tersebut memberikan hasil yang konsisten jika digunakan berulang kali atau pada kondisi yang berbeda. Didapatkan nilai cronbach's alpha 0.922 > dari 0.6 = reliable.

Hasil Uji Normalitas

Sebagai prasyarat analisis parametrik, dilakukan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, yang cocok untuk ukuran sampel kecil (<50 responden). Hasil pengujian adalah:

Tabel 4 hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MOTIVASI INTRINSIK	.135	23	.200*	.931	23	.116
PRESTASI ATLET	.170	23	.085	.932	23	.120

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Nilai signifikansi kedua variabel lebih dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, dan uji parametrik seperti korelasi Pearson dan regresi linier sederhana layak untuk digunakan.

Hasil Uji Korelasional Pearson

Table 5 hasil uji korelasional

		MOTIVASI INTRINSIK	PRESTASI ATLET
MOTIVASI INTRINSIK	Pearson Correlation	1	.509*
	Sig. (2-tailed)		.013
	N	23	23
PRESTASI ATLET	Pearson Correlation	.509*	1
	Sig. (2-tailed)	.013	
	N	23	23

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Koefisien korelasi (r) = 0.509

Signifikansi (p) = 0.013

- 1) Koefisien korelasi sebesar 0.509 menunjukkan hubungan yang cukup kuat (sedang) dan bersifat positif
- 2) Karena $p < 0.05$, maka hubungan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik
Temuan ini bermakna bahwa semakin tinggi motivasi intrinsik seorang atlet, maka semakin tinggi pula kecenderungan ia meraih prestasi. Sebaliknya, rendahnya motivasi intrinsik cenderung berhubungan dengan prestasi yang kurang optimal.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis dilanjutkan dengan regresi linier sederhana untuk melihat pengaruh langsung variabel X terhadap variabel Y.

Tabel 6 hasil analisis regresi linear sederhana

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	286.554	1	286.554	7.345	.013 ^b
	Residual	819.272	21	39.013		
	Total	1105.826	22			

a. Dependent Variable: PRESTASI ATLET

b. Predictors: (Constant), MOTIVASI INTRINSIK

Dari tabel diatas diketahui bahwa, nilai F hitung = 7.345 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.013 < 0.05$ maka model regresi secara keseluruhan signifikan secara statistic. Artinya variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen secara nyata. R square = 0.259 yang berarti pengaruh variable X hanya sebesar 25.9% terhadap variable Y.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berperan penting dalam mendukung prestasi atlet karate BKC Cianjur. Melalui analisis korelasi Pearson diperoleh nilai $r = 0.509$ dengan signifikansi (p) = 0.013, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Korelasi sebesar 0.509 menunjukkan bahwa hubungan berada pada kategori sedang, namun cukup kuat untuk menjadi perhatian dalam pengembangan program latihan.

Tidak berhenti sampai di situ, hasil analisis regresi linier sederhana memberikan gambaran yang lebih dalam. Diperoleh nilai $F = 7.345$ dengan nilai signifikansi 0.013 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan secara statistik. Artinya, motivasi intrinsik memang berpengaruh terhadap prestasi atlet.

Selain itu, diperoleh juga nilai koefisien determinasi (R Square) = 0.295. Ini berarti bahwa sekitar 29,5% pengaruh dalam prestasi atlet dapat dijelaskan oleh motivasi intrinsik, sedangkan sisanya (70,5%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini, seperti faktor fisik, teknik, strategi pelatih, kondisi lingkungan, dukungan keluarga, dan pengalaman bertanding.

Sebagai peneliti yang terjun langsung dalam proses pengambilan data, saya mengamati bahwa banyak atlet menunjukkan semangat tinggi dalam latihan, bahkan ketika tidak ada agenda kejuaraan dalam waktu dekat. Hal ini mengindikasikan bahwa mereka digerakkan oleh dorongan dari dalam—oleh perasaan ingin berkembang, ingin menguji kemampuan diri, serta rasa kebanggaan saat menjadi bagian dari komunitas karate. Inilah wujud nyata dari motivasi intrinsik, yang merupakan kekuatan psikologis murni.

Temuan ini mendukung teori Self-Determination Theory dari (Deci E. L., 2000), yang menekankan pentingnya tiga komponen utama motivasi intrinsik, yaitu:

- 1) **Kompetensi:** merasa mampu dalam melakukan suatu aktivitas,
- 2) **Otonomi:** merasa memiliki kendali dalam keputusan dan tindakan sendiri,
- 3) **Keterkaitan sosial:** merasa diterima dan terhubung dengan lingkungan.

Ketika ketiga komponen ini hadir dalam diri atlet, maka motivasi tidak hanya muncul, tetapi juga bertahan dalam jangka panjang, bahkan dalam kondisi sulit sekalipun.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi (Suhartini & Rivaldo, 2022), yang menunjukkan bahwa atlet bela diri dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung memiliki konsistensi latihan yang lebih kuat dan prestasi yang lebih menonjol dibandingkan atlet dengan motivasi yang rendah. Oleh karena itu, pembinaan atlet semestinya tidak hanya menekankan pada latihan fisik dan teknik semata, tetapi juga harus mengintegrasikan pendekatan psikologis yang membangun semangat dari dalam diri atlet.

Secara keseluruhan, temuan ini menjadi pengingat penting bagi pelatih, organisasi, dan pihak yang terlibat dalam pembinaan atlet untuk tidak mengabaikan aspek psikologis, terutama motivasi intrinsik. Sebab, dari sinilah semangat juang, ketekunan, dan keinginan berprestasi tumbuh dan mengakar kuat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Motivasi intrinsik atlet karate BKC Cianjur tergolong tinggi, ditunjukkan oleh hasil angket yang dianalisis secara deskriptif dan uji reliabilitas yang sangat baik (Cronbach's Alpha = 0.836). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki dorongan dari dalam diri yang kuat untuk terus berkembang, berlatih, dan berprestasi.

Prestasi atlet karate BKC Cianjur juga menunjukkan kecenderungan yang positif, dengan skor rata-rata yang baik pada aspek konsistensi latihan, pencapaian kejuaraan, serta peningkatan teknik. Uji reliabilitas terhadap instrumen prestasi juga menunjukkan hasil sangat tinggi (Cronbach's Alpha = 0.870).

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi intrinsik dan prestasi atlet, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0.509 dengan nilai signifikansi 0.013 ($p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seorang atlet, maka semakin tinggi pula kemungkinan ia mencapai prestasi dalam olahraga karate.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atlet, dengan nilai $F = 7.345$, $Sig. = 0.013$, dan nilai $R\text{ Square} = 0.295$. Hal ini berarti bahwa sebesar 29,5% variabel prestasi atlet dapat dijelaskan oleh motivasi intrinsik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Dengan demikian, motivasi intrinsik dapat dianggap sebagai salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet karate untuk mencapai prestasi optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). teknologi olahraga karate terhadap kemajuannya. 1–23.
- Ilham Akbar, P., Indrayana, B., Usni Zamzami Hasibuan, M., Olahraga dan Kesehatan, P., & Jambi, U. (2022). Usni Zamzami Hasibuan 59 Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan. 11(2), 59–65. <https://online-journal.unja.ac.id/csp>
- Kara, H. (2014). Pre-Experimental Design, True Experimental Design. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 7(2), 107–115.
- Moran, G. S. (2025). Facing the paradox of professionalizing peer roles in MH services: How addressing self-disclosure with self-determination theory might help. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 34. <https://doi.org/10.1017/S2045796024000751>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Journal GEEJ*, 7(2), 6–20.
- Pramesti, M. W. (2017). Motivasi : Pengertian, Proses dan Arti Penting dalam Organisasi. *Jurnal Fakultas Ekonomi Dan Ilmu Sosial Universitas Sultan Fatah Demak*, 19–38.
- Saputra, S. Y., & Hariadi, N. (2018). Sumbangan Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Puncak Prestasi Optimal atlet. *Jurnal Porkes*, 1(2), 37–43. <https://doi.org/10.29408/porkes.v1i2.1383>
- Suhartini, S., & Rivaldo, E. L. (2022). Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Karate Kota Jambi dalam Menghadapi Porprov XXIII 2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 185–197. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.21384>