

# MOTIVASI DALAM OLAHRAGA

→  
MOTIVATOR MEMOTIVASI ATLET  
> ATLET TERMOTIVASI  
> ATLET BERPRESTASI

# PENGERTIAN MOTIVASI

- Motivasi berasal dari bhs latin "Movere" yang artinya bergerak
- Motivasi adalah arah dan intensitas usaha seseorang (Sage,1977).
- Arah usaha adl situasi yang menarik dan membangkitkan minat seseorang shg ada upaya utk mendekatinya. Sedang intensitas usaha adl besarnya upaya seseorang utk mendekai yang diminatinya.

# BENTUK MOTIVASI

- Motivasi umum adl motivasi seseorang untuk melibatkan dalam suatu aktivitas tertentu dlm upaya memperoleh hasil tertentu
- Motivasi berprestasi adl orientasi seseorang utk memperoleh hasil terbaik berdasarkan kemampuan



# SUMBER MOTIVASI

- Orientasi pelaku  
Sumber motivasi terletak pada diri individu yang bersangkutan, Jadi motivasi merupakan bentuk kecenderungan pribadi atau "trait" seseorang.
- Orientasi Situasional/lingkungan  
Pandangan ini menyatakan motivasi pribadi saja tidak cukup, dan sebaliknya lingkunganlah yang harus memberikan peluang dan memupuk motivasi idividu.
- Motivasi Interaksional.  
Pandangan ini berpendapat bahwa motivasi terbentuk karena adanya kombinasi faktor pelaku dan faktor lingkungan.  
Pada dasarnya atlet telah memiliki motivasi pribadi untuk menjadi juara, pada situasi/periode yang sama lingkungan memberi kesempatan besar untuk berlatih dan bertanding, sehingga motivasi menjadi sangat besar.

# MOTIVASI INTERAKSIONAL DIBANGUN DARI BANYAK FAKTOR

- FAKTOR PRIBADI  
Kebutuhan, Minat, Sasaran/gol,  
Kepribadian
- FAKTOR SITUASIONAL  
Gaya kepemimpinan pelatih, Fasilitas yg  
tersedia, Kemenangan/kekalahan yang  
pernah dilewati
- ATLET DALAM SITUASI TERTENTU