



Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UPT Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa

Muhammad Farhan Nur Wahid^{1*}, I Ketut Yoda², I Nyoman Sudarmada³ 

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 16, 2023

Revised January 19, 2023

Accepted April 10, 2023

Available online April 25, 2023

Kata Kunci:

Motivasi, Latihan, Atlet

Keywords:

Motivation, Training, Athletes



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Latihan merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Jika atlet tidak berlatih, mereka tidak akan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan berprestasi. Motivasi merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh seorang atlet ketika melaksanakan latihan dikarenakan dapat mendorong atlet ketika melaksanakan latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di UPT Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (PPOPM). Penelitian ini menggunakan metode survei dan bersifat deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan data primer dengan membagikan kuesioner kepada 124 atlet yang mengikuti latihan di PPOPM sebagai sampel. Data yang diperoleh lalu dianalisis menggunakan software *Statistical Product and Service Solution (SPSS) Versi 26*. Hasil dari penelitian tentang motivasi atlet mengikuti latihan di PPOPM yang masuk kedalam kategori sangat tinggi sebesar 49%, kategori tinggi sebesar 32%, Kategori rendah sebesar 15%, dan kategori sangat rendah sebesar 4%. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet mengikuti latihan di PPOPM sebagian besar adalah sangat tinggi. Implikasi penelitian ini diharapkan dengan motivasi atlet yang tinggi dapat mengikuti latihan dengan baik.

ABSTRACT

Training is one of the stages that must be passed by an athlete to achieve the highest performance. If athletes do not train, they will not develop the skills necessary to achieve an achievement goal. Motivation is a very important thing for an athlete to have when carrying out training because it can encourage athletes when carrying out training. The purpose of this research is to determine the level of motivation of athletes to take part in training at UPT Student Sports Education and Training (PPOPM) Bogor Regency. This research uses primary data by distributing questionnaires to 124 athletes who take part in training at PPOPM Bogor Regency as a sample. The data obtained were then analyzed using the *Statistical Product and Service Solution (SPSS) software Version 26*. The results of the study on the motivation of athletes to take part in training at PPOPM Bogor Regency were included in the very high category of 49%, the high category of 32%, the low category of 15%, and very low category of 4%. Based on these results, it can be concluded that the motivation of athletes participating in training at PPOPM Bogor Regency is mostly very high.

1. PENDAHULUAN

Salah satu cara untuk mencerdaskan masyarakat Indonesia adalah melalui olahraga yang kemudian diarahkan dalam kedisiplinan, watak, kesehatan jasmani kepribadian, serta yang jelas adalah untuk peningkatan prestasi yang bisa membangkitkan jiwa nasionalisme tanpa membedakan latar belakang masyarakat baik itu ras, suku dan agama (Indrayana et al., 2020; Raibowo, S., & Nopiyanto, 2016). Olahraga prestasi adalah olahraga yang menggunakan kompetensi untuk mencapai tujuan dengan bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Latihan merupakan salah satu tahapan yang harus dilalui oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya (Aguss et al., 2020; Setiawati et al., 2016). Jika atlet tidak berlatih, mereka tidak akan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan berprestasi (Aulia et al., 2021; Sutoro et al., 2020). Pelatih merupakan sosok kunci bagi setiap atlet; tanpa pengawasan dan arahan dari seorang pelatih, akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi (Blegur

*Corresponding author.

E-mail addresses: farhan.nur@undiksha.ac.id (Muhammad Farhan Nur Wahid)

et al., 2018; Syaukani et al., 2020a). Tinggi atau rendahnya suatu prestasi yang diraih oleh atlet merupakan cerminan dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki oleh pelatihnya.

Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (PPOPMP) merupakan wadah bagi para atlet dalam meningkatkan minat bakat yang dimiliki oleh Dispora Kabupaten Bogor. Keberadaan PPOPMP ini menjadi sarana yang strategis dalam pembinaan prestasi termasuk di dalamnya cabang olahraga sepak bola yang menjadi salah satu paling banyak memiliki atlet di dalamnya. Usianya dimulai dari umur 12-17 tahun yaitu memasuki usia pengembangan prestasi menuju *Golden Age*. Umumnya para atlet berasal dari beberapa sekolah yang berada di daerah Bogor baik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang memiliki karakter dan sifat yang berbeda. Perbedaan karakter yang dimiliki setiap atlet harus dipahami oleh pelatih sehingga pelatih mampu menyelaraskan tujuan atlet berlatih yang secara keseluruhan untuk tujuan berprestasi. Hasil faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi atlet mengikuti latihan di PPOPMP Kabupaten Bogor yang masuk kedalam kategori sangat tinggi sebesar 19%, kategori tinggi sebesar 12 %, kategori rendah sebanyak sebesar 47%, dan kategori sangat rendah sebanyak 23 %.

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi prestasi yang dimiliki oleh seseorang atlet yaitu motivasi yang bisa datang dari dalam diri atlet, orang tua, atau lingkungan atlet tersebut melaksanakan aktivitasnya dan juga dari pelatih atlet tersebut. Motivasi adalah dorongan dan kekuatan yang berasal dalam diri seseorang yang bertujuan untuk mendapatkan sesuatu yang ingin diraihnya (Agustina et al., 2021a; Purbiyanto et al., 2018). Motivasi merupakan salah satu hal yang harus dimiliki oleh atlet dikarenakan bisa mendorong para atlet untuk mencapai tujuan dalam hidupnya. Motivasi dapat berperan sebagai pemberi dorongan kepada atlet yang bertujuan untuk mencapai keinginannya (Agustina et al., 2021b; Lesmana, 2020). Motivasi intrinsik merupakan salah satu yang menentukan seorang atlet dalam mengambil suatu keputusan untuk berprestasi yang dijalani. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik maka ketika melakukan aktivitasnya dilakukan dengan kesenangan, sukarela, dan kepuasan, sehingga seorang atlet akan merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya (Putri Ningrat et al., 2018; Tampubolon et al., 2021). Motivasi intrinsik dapat dilihat ketika seorang atlet melakukan kegaitanya dengan kesenangan dan kepuasan. Seseorang akan termotivasi secara intrinsik untuk terlibat ketika melakukan aktivitas mereka. Motivasi ekstrinsik merupakan keinginan untuk menunjukkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Motivasi ekstrinsik disebut juga sebagai "*competitive motivation*" dikarenakan adanya dorongan untuk bersaing dan menang memainkan peranan lebih besar daripada kepuasan. Motivasi ekstrinsik berasal dari luar diri seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga.

Temuan penelitian sebelumnya sarana dan prasarana mempengaruhi motivasi atlet (Aulia et al., 2021). Mayoritas atlet memiliki motivasi belajar yang tinggi, namun di sisi lain mayoritas dari mereka tidak memiliki motivasi latihan yang tinggi (Syaukani et al., 2020b). Motivasi berprestasi atlet pelajar berada pada kategori tinggi. Tingginya motivasi berprestasi olahraga didukung adanya faktor eksternal dan internal (Jannah et al., 2022). Setiap atlet memiliki tujuan latihan yang berbeda-beda salah satunya adalah untuk meraih prestasi individu maupun prestasi kelompok atau klub tempat atlet tersebut melakukan latihannya. Setiap atlet memiliki tujuan berprestasi namun tergantung pada proses latihan yang dilakukan oleh atlet tersebut. Dikarenakan setiap atlet memiliki karakter dan sifat yang berbeda yang menjadikan itu sebuah perbedaan mendasar tentang pemahaman latihan setiap atlet menjadi berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi atlet mengikuti latihan di UPT pendidikan dan pelatihan olahraga pelajar dan mahasiswa (PPOPMP).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dan bersifat deskriptif kuantitatif. Kuesioner digunakan dalam proses pengumpulan data. Data yang dikumpulkan dari responden dengan menggunakan kuesioner. Data yang berada di penelitian ini adalah data yang telah diisi oleh atlet yang berada di PPOPMP Kabupaten Bogor. Pada penelitian ini metode survei digunakan sebagai metode penelitian dan angket/kuesioner digunakan peneliti sebagai instrumen penelitian. Populasi yang berada pada penelitian ini adalah berjumlah 153 orang atlet. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan di PPOPMP Kabupaten Bogor yang berjumlah 124 orang. Metode pengumpulan data menggunakan angket sebagai alat untuk mengumpulkan data tingkat motivasi latihan atlet mengikuti latihan di PPOPMP Kabupaten Bogor, jenis data yang diisi oleh para atlet adalah data primer. Tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Kabupaten Bogor menjadi variabel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini (PPOPMP). Untuk mendapatkan data motivasi latihan atlet menggunakan angket tertutup dengan jenis check list sejumlah 32 pertanyaan, keterangan dalam jenis check list berupa sangat setuju (SS), Setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Dengan skor penilaian SS=4, S=3, Ts=2, STS=1, sehingga skor maksimal dalam penelitian ini adalah 128 dan skor minimal

dalam penelitian ini adalah 32. Hasil dari skor ini akan dilakukan analisis menggunakan software SPSS, dan Microsoft Excel sehingga ketika melakukan pengkatagorian penilaian akan menjadi lebih mudah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan dengan sampel penelitian berjumlah 124 atlet. Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor dalam penelitian ini menggunakan skor 1-4 dalam mengukur motivasi atlet yang mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor dengan 32 butir pertanyaan. Tabel hasil penelitian tingkat motivasi latihan atlet mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor disajikan pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Hasil Tingkat Motivasi Latihan Atlet Mengikuti Latihan di PPOPM Kabupaten Bogor

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
<104	Sangat Tinggi	61	49%
$\geq 80 < 104$	Tinggi	40	32%
$\geq 56 < 80$	Rendah	19	15%
≤ 56	Sangat Rendah	4	14%
Jumlah		124	100%

Berdasarkan [Tabel 1](#) bahwa hasil tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 49%, kategori tinggi sebesar 32%, Kategori rendah sebesar 15%, dan kategori sangat rendah sebesar 4 %. Kedua faktor intrinsik dan ekstrinsik didasarkan pada hasil motivasi atlet untuk mengikuti pelatihan di PPOPM Kabupaten Bogor; kedua aspek tersebut dapat diidentifikasi sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor. Hasil pada penelitian ini terkait faktor intrinsik diukur menggunakan 15 soal dengan rentang skor 1-4. Kategori tabel distribusi hasil penelitian tentang motivasi intrinsik pembinaan atlet di PPOPM Kabupaten Bogor. Hasil penelitian motivasi intrinsik atlet disajikan pada [Tabel 2](#).

Tabel 2. Hasil penelitian Motivasi Intrinsik Atlet

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
<48	Sangat Tinggi	74	75%
$\geq 37 < 48$	Tinggi	19	10%
$\geq 26 < 37$	Rendah	31	15%
≤ 26	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		124	100%

Berdasarkan hasil pada faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 75 %, kategori tinggi sebesar 10 %, kategori rendah sebanyak sebesar 15 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %. Faktor Intrinsik dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator harga diri, kebutuhan, harapan, cita-cita, kepuasan, dan tanggung jawab. Hasil pada penelitian ini terkait faktor ekstrinsik diukur menggunakan 17 soal dengan rentang skor 1-4. Kategori tabel distribusi hasil penelitian tentang motivasi ekstrinsik pembinaan atlet di PPOPM Kabupaten Bogor disajikan pada [Tabel 3](#).

Tabel 3. Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
<46	Sangat Tinggi	96	77%
$\geq 33 < 46$	Tinggi	7	6%
$\geq 30 < 33$	Rendah	19	15%
≤ 30	Sangat Rendah	2	2%
Jumlah		124	100%

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 19%, kategori tinggi sebesar 12 %, kategori rendah sebanyak sebesar 47%, dan kategori sangat rendah sebesar 23%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor adalah sangat tinggi. Sebagian atlet memiliki dorongan yang kuat dalam mengikuti latihan di PPOPM. Motivasi atlet merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh atlet lain. Motivasi atlet merupakan tujuan yang harus dimiliki atlet untuk berprestasi, sehingga atlet akan terus meningkatkan usaha dan gigit dalam latihan sehingga dapat berprestasi dan mendapatkan berbagai penghargaan yang dapat meningkatkan harga dirinya. Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, atlet memiliki minat dan kemauan yang sangat tinggi dalam melaksanakan latihan di PPOPM Kabupaten Bogor. Hal tersebut tidak terlepas dari indikator harga diri, kebutuhan, harapan, cita-cita, kepuasan dan tanggung jawab. Faktor ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar diri yang dimana dalam penelitian ini didasarkan oleh beberapa indikator pelatih, teman, lingkungan, metode latihan, sarana dan prasarana (Blegur et al., 2018; Wulandari et al., 2020). Sebagian besar motivasi ekstrinsik atlet yang mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor adalah rendah.

Hal tersebut menunjukkan bahwa faktor ekstrinsik memiliki peranan yang tidak terlalu dominan apabila dibandingkan dengan motivasi intrinsik. Hasil kategori rendah tersebut dapat diartikan bahwa faktor ekstrinsik tidak memberikan dorongan yang terlalu tinggi terhadap motivasi latihan atlet dalam mengikuti latihan di PPOPM. Meskipun begitu faktor ekstrinsik tetap menjadi salah satu faktor yang memiliki peranan yang cukup penting dalam meningkatkan motivasi atlet yang mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor. Temuan ini diperkuat dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan mayoritas atlet memiliki motivasi belajar yang tinggi, namun di sisi lain mayoritas dari mereka tidak memiliki motivasi latihan yang tinggi (Syaukani et al., 2020b). Motivasi berprestasi atlet pelajar berada pada kategori tinggi. Tingginya motivasi berprestasi olahraga didukung adanya faktor eksternal dan internal (Jannah et al., 2022). Implikasi penelitian ini diharapkan dengan motivasi atlet yang tinggi dapat mengikuti latihan dengan baik.

4. SIMPULAN

Tingkat motivasi latihan atlet mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor sebagian besar adalah sangat tinggi. Faktor yang mempengaruhi motivasi atlet mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor adalah faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik namun faktor intrinsik memiliki dominasi dalam motivasi atlet mengikuti latihan di PPOPM Kabupaten Bogor. Direkomendasikan bagi pihak PPOPM Kabupaten Bogor dapat lebih memerhatikan faktor-faktor eksternal seperti sarana dan prasarana yang dipakai atlet dalam melaksanakan latihan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>.
- Agustina, M., Azizah, E. N., & Koesmadi, D. P. (2021a). Pengaruh Pemberian Reward Animasi terhadap Motivasi Belajar Anak Usia Dini selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 353 – 361. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1331>.
- Agustina, M., Azizah, E. N., & Koesmadi, D. P. (2021b). Pengaruh Pemberian Reward Animasi terhadap Motivasi Belajar Anak Usia Dini selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 353–361. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1331>.
- Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Provinsi Riau). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*, 3(2), 141–150. <https://doi.org/10.31849/jmbt.v3i2.9040>.
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150>.
- Indrayana, B., & Sadikin, A. (2020). Penerapan E-Learning Di Era Revolusi Industri 4.0 Untuk Menekan Penyebaran Covid-19. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 46–55. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i1.9847>.
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi Berprestasi Olahraga Pada Atlet Pelajar Ketika Pandemi Covid-19 Di Jawa Timur. *Paedagogia: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60–65. <https://doi.org/10.31764/paedagogia.v13i1.8082>.
- Lesmana, H. (2020). Pengaruh Pengembangan Dan Motivasi Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Di Pt. Bekasi Surya Pratama. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 2(2), 251–275.

- <https://doi.org/10.47467/reslaj.v2i2.148>.
- Purbiyanto, R., & Russtiana, A. (2018). Pengaruh disiplin belajar, lingkungan keluarga, dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 341-361. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/22885>.
- Putri Ningrat, S., Tegeh, I. M., & Sumantri, M. (2018). Kontribusi Gaya Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 2(3), 257-265. <https://doi.org/10.23887/jisd.v2i3.16140>.
- Raibowo, S., & Nopiyanoto, Y. E. (2016). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 5(2), 146-165.
- Setiawati, E., & Hadiana, O. (2016). Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Peninngkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(1), 39 - 45. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i1.53>.
- Sutoro, Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63-76. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>.
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2020a). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 117-125. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32553>.
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2020b). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 117-125. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32553>.
- Tampubolon, R. A., Sumarni, W., & Utomo, U. (2021). Pengaruh Pembelajaran Daring dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3125-3133. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1291>.
- Wulandari, A. P., & Renda, N. T. (2020). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua dengan Motivasi Belajar Matematika Siswa. *Mimbar Ilmu*, 25(2), 90. <https://doi.org/10.23887/mi.v25i2.26068>.