



Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga)

Eko Purnomo¹, Nina Jermaina²

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Abstrak

Kata Kunci:

Motivasi, Latihan, Mandiri

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat dan menganalisis atas keinginan serta kemauan dari diri seorang atlet untuk melakukan latihan mandiri tanpa ada pendampingan dari pelatih. Penelitian ini merupakan penelitian dasar, masalah akan jelas terlihat pada hasil penelitian, nantinya penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penelitian lanjutan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan meta analisa, artinya akan dilakukan pengamatan dan penilaian secara visual. Penggunaan angket juga akan dilakukan untuk mengetahui motivasi atlet. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah atlet atletik nomor lompat jauh binaan FIK UNP Padang. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah, motivasi dari diri atlet untuk melakukan latihan mandiri tidak tinggi dan berdampak kepada ket-erampilan yang dimiliki pun tidak begitu bagus, karena memang proses latihan yang dilakukan tidak maksimal.

Abstract

The purpose of this study is to see and analyze the desires and willingness of an athlete to do independent training without assistance from the coach. This research is a basic research, the problem will be clearly seen in the research results, later this research can be used as a basis for further research. The method used in this study is to use a meta-analysis, meaning that visual observation and assessment will be carried out. The use of questionnaires will also be conducted to determine the motivation of athletes. In this study the sample used was the long jump athletic athletes fostered by FIK UNP Padang. The results obtained in this study are, the motivation of athletes to do independent training is not high and the impact on the skills they have is not very good, because the training process is not optimal.

© 2018 Universitas Negeri Malang

□ Alamat korespondensi:
Email : nina.jermaina@gmail.com.

ISSN 2597-3624

PENDAHULUAN

Kata motif seringkali diartikan dengan istilah dorongan. Dorongan atau tenaga tersebut merupakan gerak jiwa dan jasmani untuk berbuat, jadi motif tersebut merupakan suatu driving force yang meng-gerakkan manusia untuk bertingkah laku, dan di dalam perbuatannya itu mempunyai tujuan tertentu (Ardyansyah dan Titin, 2016). Berdasarkan pengertian yang ada, motivasi adalah (a) suatu variabel yang ikut campur tangan yang digunakan untuk menimbulkan faktor-faktor tertentu di dalam organ-isme, yang membangkitkan, mengelola, mempertahankan, dan menyalurkan tingkah laku menuju satu sasaran, (b) motivasi adalah suatu proses dimana kebutuhan-kebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah ketercapaiannya tujuan tertentu. Individu yang berhasil mencapai tujuannya tersebut maka berarti kebutuhan-kebutuhannya dapat terpenuhi atau terpuaskan (Munandar, 2001). Menurut Maksum (2007: 29), motivasi diartikan sebagai suatu keadaan yang mendorong atau menjadi sebab seseorang melakukan sesuatu perbuatan atau kegiatan yang berlangsung secara sadar. Dari definisi di atas dapat disimpul-kan bahwa motivasi

adalah alat penggerak yang ada di dalam setiap individu untuk mencapai suatu tujuan yang akan dicapai. Usaha yang diberikan dalam memotivasi seseorang dilakukan dengan cara memunculkan faktor-faktor yang mendorong individu berperilaku tertentu. Hal tersebut dapat dilakukan dengan jalan memberikan imbalan, menciptakan persaingan, melatih, menasehati, dan lainnya.

Latihan merupakan program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi (Bompa, 1999:394). Proses latihan adalah sebuah upaya yang dilakukan untuk memperoleh peningkatan kemampuan pada diri seorang atlet berdasarkan bentuk latihan yang dilakukan. Hal ini bertujuan untuk mengadaptasikan fungsional tubuh, sehingga dapat meningkatkan kemampuan (Faizal Chan, 2012). Artinya jika seorang atlet melakukan latihan daya tahan, maka tujuan dari latihan tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan daya tahan, begitu juga dengan bentuk latihan yang lainnya.

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh (Faizal Chan, 2012). Pada dasarnya proses latihan adalah adanya interaksi antara pelatih dan atlet. Permasalahan sebagian besar atlet adalah belum adanya kesadaran dari diri sendiri yang kuat untuk melakukan latihan tersendiri baik setelah melakukan latihan dengan pelatih, berdasarkan pada observasi yang peneliti lakukan pada atlet pemula atletik yang dibina oleh FIK UNP diperoleh data yang sangat mengejutkan. Bahwasanya, sebagian besar atlet belum memiliki rasa kesadaran dan keinginan untuk melakukan latihan diluar jam latihan. Mereka hanya melakukan dan mengerjakan latihan ketika berada di lapangan dengan pelatihnya.

Hal tersebut menunjukkan belum adanya keseriusan dan keinginan dari dalam diri untuk melakukan latihan, berdasarkan masalah diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai independent exercise motivation analysis atau dalam bahasa Indonesia adalah analisis motivasi latihan mandiri. Nurdidaya dan Selviana (2012: 288-308) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi olahraga merupakan tujuan yang dimiliki atlet untuk berprestasi. Atlet akan berusaha meningkatkan berbagai usaha dan gigih dalam latihan agar dapat berprestasi untuk mendapatkan berbagai penghargaan yang dapat meningkatkan harga dirinya. Motivasi berprestasi olahraga dapat diukur melalui pilihan tugas, upaya (usaha), kegigihan, dan prestasi (Karel Muksanan. 2015).

Singgih D. Gunarsa, et.al., (1987) dalam buku psikologi olahraga menyatakan bahwa motivasi olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Setiadarma, (2000, 78) berpendapat bahwa motivasi berprestasi adalah orientasi seseorang untuk tetap berusaha memperoleh hasil yang terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun gagal dan tetap berupaya menyelesaikan tugas sebaik-baiknya.

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi mempunyai karakteristik sebagai berikut: Memiliki rasa percaya diri, memiliki tanggung jawab dalam situasi yang dapat dikontrolnya, memilih sasaran pencapaian tujuan yang menantang usaha maksimal, ada perasaan cemas karena didesak waktu, perencanaan jangka panjang yang lebih cepat jika dibandingkan dengan individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah, berusaha mendapatkan umpan balik dari hasil kerja dan pantang menyerah (Subowo & Martiarini, 2009, 23). Program latihan akan menghantarkan atlet mengenal bentuk-bentuk latihan yang direncanakan dan diorganisir pelatih sesuai dengan porsi atlet, melalui penghayatan dalam program latihan, atlet akan memperoleh pengalaman bernilai yang akhirnya membantu meningkatkan kemampuan atlet itu sendiri (Zaifa, Munwir dan Tri. 2013). Langkah-langkah untuk meraih prestasi tidak semudah membalikkan telapak tangan, perlu semangat, latihan yang rutin, serta kerja keras untuk meraih prestasi yang diinginkan. Selain faktor latihan yang notabene berada dalam wilayah fisik, maka faktor psikologis dari tiap-tiap atlet pun perlu dirangsang, dilatih, dan dikembangkan. Salah satu faktor psikologi tersebut adalah motivasi (Ardyansyah dan Titin. 2016).

Motivasi merupakan salah satu konsep psikologi yang paling banyak digunakan dalam olahraga. Faktanya, motivasi memang menjadi sesuatu yang sangat urgent. Robert N Singer, seorang tokoh psikologi olahraga pernah membuat formula yaitu $Performance = Learning + Motivation$ (Maksum, 2007: 29). Motivasi sendiri hendaknya dilandasi dengan komitmen dalam diri. Melalui komitmen tersebut atlet akan terus memotivasi dirinya dalam berlatih sekalipun tak didampingi oleh pelatih. Komitmen sebagai suatu kekuatan yang mengikat individu untuk melakukan aksi yang relevan dengan sasaran tertentu (Meyer dan Herscovitch, 2001:98). Komitmen adalah sesuatu yang

membuat individu rela membulatkan hati dan tekad demi mencapai suatu tujuan, sekalipun individu belum dapat mengetahui hasil akhir dari tujuan tersebut (Boyke Mul-yana, 2012). Hal ini perlunya kesadaran atlet terhadap motivasinya pada saat berlatih maupun bertanding. Menurut Karel Muksanan (2015), kesadaran akan status dan tanggung jawab sebagai atlet binaan tercipta kemampuan atlet melalui motivasi untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi berupa kepercayaan diri yaitu adanya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri untuk bekerja mandiri, bersikap optimis dan dinamis serta memiliki penge-tahuan maupun pengalaman yang cukup banyak. orientasi tugas yaitu pola memiliki tingkah laku yang tertuju pada penyelesaian tugas, adanya dorongan kuat untuk mengambil resiko dan menerima segala konsekuensi yang terjadi sehubungan dengan tugasnya. keunikan yaitu kemampuan untuk menciptakan hal-hal yang baru, kreatif, dan cakap dalam berbagai bidang dan memiliki pengetahuan maupun pengalaman yang cukup banyak. Berorientasi pada masa depan yaitu kemampuan untuk menganalisis kejadian-kejadian yang terjadi secara rasional berdasarkan informasi-informasi atau kenyataan-kenyataan yang mendukungnya. Keberanian mengambil resiko merupakan kemampuan untuk mengambil resiko atas hal-hal yang dik-erjakannya dan apabila gagal tidak akan menyalahkan orang lain tetapi selalu intro-speksi diri terhadap hambatan untuk men-capai tujuannya. Orientasi pada manusia kemampuan untuk terlibat dengan orang lain sebagai umpan balik terhadap apa-apa yang dikerjakan, baik langsung atau tidak langsung terhadap penilaian kesempurnaan dari hasil karyanya (Hannah dan Dyah. 2014).

Mulyana (2012), Motivasi berprestasi atlet diidentifikasi me-lalui indikator, (a) mempunyai kemauan keras/suka bekerja keras dan tidak kenal menyerah dalam berlatih, (b) mempunyai harapan untuk sukses, (c) bertanggung jawab terhadap keberhasi-lan dalam berlatih dan selalu berorientasi kedepan dan diwujudkan dalam bentuk tingkah laku. Motivasi sangat berpengaruh erat dengan pribadi dan dorongan untuk men-capai prestasi pada atlet. Namun motivasi yang dimiliki seorang atlet pasti berbeda dengan atlet lainnya (Evelin dan Devi. 2017). Atlet yang memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya merupakan suatu yang muncul secara alami pada diri seorang atlet. Di da-lam proses pembinaan olahraga ada beberapa bentuk motivasi yang harus dibedakan. Pertama adalah motivasi secara umum, artinya motivasi seseorang untuk melibatkan diri di dalam suatu aktivitas tertentu dalam upaya memperoleh hasil atau mencapai sasaran. Kedua adalah motivasi untuk berprestasi (achievement motivation), yaitu orientasi seseorang untuk tetap berusaha memperoleh hasil terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk gagal dan tetap berupaya menyelesaikan tugas sebaik-baiknya karena ia merasa bangga untuk mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik (Satiadarma, 2000).

Motivasi berprestasi pada pikiran yang terhubung dengan melakukan sesuatu yang baik, lebih baik dari sebelumnya dan lebih efisien (Zaifa, Munawir dan Tri. 2013). Alasan seorang atlet memiliki motivasi yang tinggi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor in-trinsik adalah alasan yang timbul dari dalam diri individu yang bersangkutan untuk melakukan sesuatu, yaitu adanya self-efficacy yang tinggi, sedangkan faktor ekstrinsik adalah alasan untuk melakukan sesuatu yang dipengaruhi pihak lain atau dari luar diri pribadi individu. Pihak luar yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan sesuatu berasal dari orang tua, lingkungan sekitar, pelatih, teman sebaya, teman kerja, dan sebagainya. Bagi seorang atlet self-efficacy merupakan salah satu faktor intrinsic yang mempengaruhi tinggi rendahnya motivasi berprestasi yang dimili-ki (Ariyanto dan Choirul Anam. 2007).

Menurut Ancok dan Suroso (2008), mngungkapkan bahwa setiap pribadi di-harapkan memiliki sejenis virus yang berisi sifat rajin, suka bekerja keras, dan apabila kalua mengerjakan sesuatu ingin melakukannya dengan sebaik-baiknya, serta selalu ingin berbuat lebih baik, dibanding yang pernah diperbuat dimasa-masa sebelumnya. Dengan kata lain atlet diharapkan mempunyai motif berprestasi (need for achievement) yang tinggi. Motivasi merupakan dorongan bagi atlet untuk berusaha sekuat tenaga dan semaksimal mungkin untuk mencapai prestasi yang maksimal. Baik motivasi interinsik maupun motivasi eksterinsik sangat mempengaruhi prestasi bagi seorang atlet. Untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga, motivasi merupakan daya penggerak yang menjamin terjadinya kelangsungan kegiatan latihan maupun pada saat pertandingan atau perlombaan dan memberikan arah pada kegiatan yang dil-akukan sehingga tujuan yang diinginkan dapat terpenuhi. Dengan demikian motivasi sangat berpengaruh terhadap seorang atlet untuk memperoleh prestasi. Apabila seseorang tidak mempunyai motivasi untuk berprestasi, maka orang tersebut tidak akan

mencapai prestasi yang optimal. Untuk dapat memperoleh prestasi dengan baik di perlukan proses dan motivasi yang kuat (Andi Khemal Akbar. 2014). Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi senantiasa menunjukkan hasil kerja yang sebaikbaiknya dengan tujuan agar meraih predikat terbaik serta tingkah laku mereka lebih berorientasi kedepan. Sedangkan individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah menganggap bahwa predikat terbaik bukan merupakan tujuan utama.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif dengan menggunakan meta analisa. Meta analisis merupakan kajian atas sejumlah hasil penelitian dalam masalah yang sejenis (Saryono dan Ahmad Rithaudin, 2011). Meta-analisis tampil mengatasi persoalan penelitian dalam bidang-bidang ilmu-ilmu sosial termasuk olahraga. Sedangkan untuk mengetahui dari motivasi pada atlet, peneliti menggunakan angket untuk memperoleh datanya, data tersebut nantinya akan dikonversikan menjadi data persentase yang dapat dengan mudah dipahami oleh pembaca. Hasil dari temuan meta-analisa gerakan dengan hasil angket motivasi akan dilihat keterkaitannya, dan dapat dilihat pada hasil dan pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengadopsi pendapat Winarno M.E (2017) peneliti akan membagi Independent Motivation menjadi 3 bagian, adapun pembagian ini motivasi dapat dilihat berikut, (1) Dorongan: (a) dorongan untuk sukses, (b) dorongan untuk bekerja keras, (c) dorongan untuk menyesuaikan dengan tugas, (2) Usaha: (a) berusaha mencapai tujuan, (b) berusaha mencapai keunggulan kerja, (c) berusaha mendapat umpan balik, (d) berusaha meningkatkan keterampilan. (3) Kesiediaan; (a) bersedia mengambil resiko, (b) bersedia untuk disiplin, (c) bersedia untuk bertanggung jawab, (d) sedia menerima inovasi, (e) sedia bersusah payah untuk mencapai hasil kerja yang baik. Adapun temuan yang didapatkan adalah sebagai berikut ini:

Tabel 1. Motivasi Atlet

No	Uraian	Temuan
1	Dorongan	40%
2	Usaha	50%
3	Kesiediaan	50%

Berdasarkan pada tabel 1, dapat dijelaskan bahwa, masih sangat rendahnya keinginan pada diri atlet untuk melakukan latihan sendiri, dengan banyak alasan. Antara lain: tidak ada program latihan, tidak ada semangat, tidak ada rekan yang ikut dalam latihan bersama, tidak ada target yang ingin dicapai, serta masih mudah dan goyangnya rasa atau keyakinan yang dimiliki. Dan yang paling penting adalah tidak adanya sebuah penghargaan (reinforcement) dan hukuman (punishment) dari seorang pelatih.

Pada dasarnya motivasi sendiri dibagi menjadi 2 kategori yaitu, intrinsik dan ekstrinsik. Motivator intrinsik termasuk prestasi, pengakuan, tantangan, dan kemajuan. Faktor-faktor ini berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan tingkat tinggi dan lebih baik dalam memberikan motivasi ketimbang faktor-faktor ekstrinsik. Jika seorang pekerja melakukan pekerjaan secara benar bahkan lebih dari yang diharapkan, maka penghargaan yang akan diperoleh adalah pengumuman dari atasan atas prestasinya yang dicapai (Karel Muskanan, 2015).

Jika dikata pecah hasil dari temuan diatas, maka faktor intrinsik adalah poin yang paling banyak ditanyakan oleh peneliti, tujuannya adalah untuk menggali motivasi yang dimiliki dari diri atlet tersebut, sedangkan pada ekstrinsik menjadi faktor pendukung. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, pembina, hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang (Karel Muskanan, 2015). Kembali kita lihat bahwa faktor dan dukungan dari seorang pelatih merupakan motivasi ekstrinsik, artinya adalah dorongan dari luar diri seorang atlet. Biasanya sebesar apapun dukungan atau motivasi dari ekstrinsik, tetapi faktor dari dalam diri (seperti kemauan dan keinginan untuk menjadi lebih baik) masih rendah, akan sangat sulit untuk menjadikan motivasi secara umum meningkat, atau dengan kata lain akan sangat tidak mungkin terjadi perubahan jika keinginan atau dorongan dari dalam diri yang masih belum kuat.

Pada bagian motivasi ekstrinsik ini pelatih dapat memberikan pekerjaan yang dapat diselesaikan oleh atletnya, dengan jangka waktu yang telah ditentukan dan harus memperoleh hasil yang meningkat dari latihan mandiri yang dilakukan. Sedangkan penilaian hasil tes keterampilan lompat jauh yang dimiliki pada atlet binaan FIK UNP dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Kemampuan Keterampilan

No	Uraian	Persentase
1	Persiapan	70%
2	Pelaksanaan	50%
3	Melayang	65%
4	Akhiran	60%

Sedangkan pada tabel 2, diperoleh kemampuan atlet lompat jauh binaan FIK. Pada tabel 2 dapat dijelaskan, pelaksanaan lompat jauh dinilai masih sangat kurang, dan masih memiliki teknik yang kurang baik, belum lagi jika dilihat hasil lompatan yang dilakukan, maka akan sangat terlihat lagi. Dari hasil diatas dapat kita gabungkan bahwa, dengan rendahnya keinginan atlet atletik nomor lompat jauh binaan FIK UNP maka berefek juga pada rendahnya keterampilan yang dimiliki

KESIMPULAN

Setelah diperoleh hasil penelitian dan dibahas, maka dapat diambil simpulan, bahwa rendahnya tingkat motivasi atlet untuk melakukan latihan mandiri berdampak besar pada keterampilan atlet yang juga kurang baik. Menindaklanjuti dari masalah yang ada maka tugas besar bagi seorang pelatih adalah memberikan latihan penugasan yang dapat dilakukan oleh seorang atlet, dan nantinya dapat meningkatkan keterampilannya. Lebih penting lagi adalah, seorang pelatih harus memberikan dorongan dan motivasi untuk atlet, agar dapat meningkatkan motivasi dalam melakukan latihan secara mandiri diluar jam latihan rutin.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardyansyah Utomo dan Titin Mandalawati. 2016. *Peranan Intrinsic and Extrinsic Motivation Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga*. Madiun: Universitas PGRI Madiun Prosiding Seminar Nasional Dalam Rangka Dies Natalis Universitas Tu-nas Pembangunan Surakarta
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Dubuque. Kendal Hurt Ub. Company
- Boyke Mulyana, 2012. *Hubungan Konsep Diri, Komitmen, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
- Gunarsa, Singgih D., et. al. 1987. *Psikologi Olahraga*. Gunung Mulia. Jakarta.
- Hannah Yukhi Primita dan Dyah Astorini Wulandari. 2014. *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Burnout Pada Atlet Bulutangkis Di Purwokerto*. Pur-wpkerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta: Dikti.
- Maksum, Ali. (2007). *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Meyer dan Herscovitch. 2001. *Commitment in the Workplace: Toward a General Model*. London: Blackwell Scientific Publications.
- Moston, Musska and Sara Asworth. 1994. *Teaching Physical Education*, New York: MacMilland College Publishing Company Inc.
- Muksanan, Karel. 2015. Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. Kupang: Universitas Nusa Cendana Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik Vol 19 No 2 - November 2015 p-ISSN 0852-9213, e-ISSN 2477-4693 di <http://journal.ugm.ac.id/jkap>
- Munandar, Anshar S. 2001. *Psikologi Individu dan Organisasi*, edisi pertama, UIP.

- Muskanan, Karel. 2015. Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*. Vol 19 No 2 - November 2015 p-ISSN 0852-9213, e-ISSN 2477-4693
- Nurdidaya dan Selviana. 2012. Prestasi Olahraga Paralimpian Indonesia: Kajian Perspektif Psikologis. *Jurnal Iptek Olahraga* 14(3): 288-308. Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I. Jakarta.
- Satiadarma, Monty. P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Si-nar Harapan.
- Subowo, E dan Martiarini, N. 2009. Hubungan Antara Harga Diri remaja Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMK Yosonegoro Magetan. *Jurnal Psikohu-manika*, Vol. II, No. 2, Februari 2009. Surakarta: Universitas Setia Budi.
- Zaifa, Kharisia Equata, Munawir Yusuf dan Tri Rejeki Andayani. 2013. Hubungan Antara Persepsi Atlet Taekwondo Junior pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi. Semarang: Universitas Sebelas Maret