

PENINGKATAN MOTIVASI OLAHRAGA ATLET REMAJA MELALUI IDENTITY AWARENESS TRAINING

Improving Teenage Athlete Sports Motivation Through Identity Awareness Training

Sekar Widyaningrum Ramadhani

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: sekar.19150@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Identity awareness training merupakan model pembelajaran kesadaran diri dengan melalui pemberian materi, diskusi, serta menyelesaikan games. Tujuan pelatihan ini adalah untuk memperoleh deskripsi tentang penerapan pelatihan *identity awareness training* terhadap motivasi olahraga atlet remaja, dan peningkatan motivasi atlet remaja melalui pelatihan *identity awareness training*. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu kuantitatif eksperimen. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner skala motivasi olahraga. Kuesioner ini disajikan dalam bentuk Google formulir dengan pengujian hipotesis menggunakan SPSS versi 26.00 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikan pada kelompok eksperimen yang diperoleh sebesar 0,009 sehingga lebih kecil dari 0,05 artinya terdapat perbedaan signifikansi pada *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dan nilai signifikan pada kelompok kontrol sebesar 0,448 sehingga lebih besar dari 0,05 artinya, Tidak ada perbedaan signifikansi pada *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Hasil analisis diatas, disimpulkan bahwa *identity awareness training* memiliki pengaruh terhadap motivasi olahraga pada atlet remaja.

Kata kunci : *Awareness training*, Motivasi olahraga, Atlet remaja

Abstract

Identity awareness training is a self-awareness learning model through the provision of material, discussion, and completing games. The purpose of this training is to obtain a description of the application of identity awareness training to the sports motivation of young athletes, and to increase the motivation of young athletes through identity awareness training. The method used in this research is quantitative experiment. The sampling technique is saturated sampling. Data collection was carried out by distributing exercise motivation scale questionnaires. This questionnaire is presented in the form of a Google form with hypothesis testing using SPSS version 26.00 for windows. The results of this study show the significant value in the experimental group was 0.009 so it was less than 0.05 meaning that there was a significant difference in the pretest and posttest in the

experimental group. And the significant value in the control group was 0.448 so that it was greater than 0.05 meaning that there was no significant difference in the pretest and posttest in the control group. The results of the analysis above, it was concluded that identity awareness training has an influence on sports motivation.

Key word : Awareness training, sports motivation, teenage athletes

Article History	
Submitted : 26-06-2023	
Final Revised : 26-06-2023	
Accepted : 26-06-2023	
	This is an open access article under the CC-BY-SA license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Perkembangan olahraga saat ini banyak melibatkan anak muda di dalamnya. Atlet-atlet muda yang membawa nama harum Indonesia di antara nya yakni: Luluk Diana (18 tahun) sebagai atlet angkat besi yang memenangkan pertandingan juara dunia angkat besi remaja tahun 2022 dalam ajang *Internasional Weightlifting Federation* (IWF), Arif Dwi Pangestu (19 tahun) sebagai atlet panahan yang mendapatkan medali emas saat SEA Games 2019 serta mewakili Indonesia pada olimpiade Tokyo 2020, dan Mutiara Rahma Putri (19 tahun) sebagai atlet dayung yang mendapatkan medali perunggu pada perlombaan SEA Games 2019 di Filipina. Dengan adanya prestasi-prestasi yang diperoleh anak muda maka memberikan pengaruh yang positif pada negara Indonesia.

Indonesia sendiri sangat mendukung dalam pengembangan olahraga. Hal ini dibuktikan dengan pengembangan lembaga yang dalam bidang olahraga. Lembaga tersebut salah satunya yaitu Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (SLOMPN). SLOMPN ini merupakan suatu wadah untuk menampung seseorang yang memiliki keahlian atau potensi dalam bidang olahraga. Dikembangkannya lembaga ini bertujuan untuk mencetak atlet-atlet yang berpotensi dan berprestasi. Meraih prestasi merupakan harapan dari semua atlet. Salah satu faktor keberhasilan prestasi yang diraih dapat dilihat dari bagaimana pembinaan olahraga itu diberikan. Atlet tidak akan mencapai prestasi yang tinggi apabila tidak didukung dengan pembinaan yang baik (Wandi, et al, 2013).

Pengertian atlet merupakan individu yang unggul dalam bidang olahraga serta ikut aktif dalam pertandingan. Menurut Noviansyah dan Jannah (2021) atlet merupakan olahragawan atau seseorang yang berkecimpung dalam olahraga hingga mencetak prestasi. Prestasi merupakan suatu hal yang didambakan oleh seluruh atlet. Untuk mencapai hal tersebut, maka diperlukannya persiapan yang matang baik dalam persiapan fisik, teknik, taktik, maupun mental. Prestasi merupakan gambaran dari bagaimana kualitas dari proses latihan yang dilakukan. Menurut beberapa ahli psikologi olahraga seperti Singgih Gunarsah, Straub, R.N Singer menyatakan bahwa prestasi olahraga merupakan hasil perpaduan antara motivasi dengan latihan keterampilan (Permana & Prasetyo, 2021).

Atlet yang ingin mencapai prestasi, maka ia akan menunjukkan seluruh kemampuan terbaiknya melalui usaha-usaha yang dilakukan. Motivasi berprestasi juga digunakan untuk mendorong atlet sehingga ia mempersiapkan diri dengan kegigihan dalam berlatih (Guswanto & Sugiasih, 2018). Maka dari itu perlu adanya latihan olahraga yang baik hingga sampai pada pertandingan. Usaha-usaha tersebut akan dimaksimalkan sebaik mungkin melalui latihan olahraga. Selain itu, motivasi berlatih digunakan sebagai peningkatan performa keterampilan

atlet. Dengan demikian, berlatih olahraga dan pencapaian prestasi merupakan suatu kebutuhan.

Berdasarkan temuan awal peneliti ditemukan suatu permasalahan di mana motivasi berlatih pada atlet di asrama SLOMPN seringkali naik turun, salah satu penyebabnya yaitu adanya identitas ganda sebagai atlet dan pelajar dimana pada pelajar sendiri juga memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan, sedangkan untuk menjadi atlet berprestasi harus konsisten dan fokus dalam berlatih olahraga. Maka dari itu, dibutuhkan motivasi olahraga yang tinggi untuk mencapai tujuannya sebagai atlet yang berprestasi. Jeffry Arnet mendefinisikan identitas sebagai pemahaman individu tentang karakteristik dan kemampuan, kepercayaan nilai, hubungan dengan orang lain, dan kehidupan lingkungan (Gillard, 2016). Febriandari (2016) mengartikan identitas diri adalah suatu pandangan mengenai diri, tujuan yang ingin dicapai, nilai dan keyakinan yang dimiliki oleh individu (Febriandari, 2016).

Menurut Hamalik (Octavia, 2020) motivasi merupakan perubahan energi dari dalam diri yang kemudian timbul perilaku dan perasaan guna untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut Pelletier (1996) aspek motivasi terbagi menjadi *IM to Know*, *IM to accomplishments*, *IM to experience*, *EM to regulation*, *EM to introjection*, *EM to identification*, *Amotivation*. Motivasi dalam berolahraga memiliki peranan penting pada atlet remaja. Bagi atlet, pencapaian prestasi ditandai pada keberhasilan atlet dalam mengikuti pertandingan. Keberhasilan tersebut tidak serta merta tercapai dengan sendirinya. Diperlukannya suatu usaha yang harus dilakukan oleh atlet. Usaha tersebut berupa latihan olahraga. Atlet juga dituntut dalam mengikuti seluruh rangkaian latihan yang diberikan agar menampilkan performa yang baik hingga menjadi atlet yang berprestasi. Maka dari itu, dibutuhkan suatu motivasi dalam berlatih olahraga. Motivasi memiliki arti suatu keinginan yang muncul dengan tujuan untuk melakukan suatu aktivitas. Motivasi olahraga merupakan keinginan atlet untuk melakukan suatu kegiatan olahraga (Blegur & Mae, 2018).

Awareness Training merupakan bentuk model pembelajaran berpopulasi guna meningkatkan kesadaran seseorang. Pelatihan ini penting diberikan karena sebagai bentuk peningkatan motivasi berolahraga atlet. Menurut William Schutz (Julianto et al, 2016) *awareness training* adalah suatu model pembelajaran yang lebih menekankan terhadap pentingnya pelatihan interpersonal sebagai sarana dalam meningkatkan kesadaran pribadi dengan tujuan agar individu mengalami peningkatan terkait pemahaman diri serta kesadaran terhadap perilaku. Tahapan dalam pelatihan ini yaitu pertama dengan pemberian materi dan penyelesaian tugas, dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan analisis (Ismayani et al, 2016). Nishiba dan Ghasemzadeh (2013) menyatakan adanya efektifitas pada pelatihan *awareness training* terhadap motivasi akademik (Ghasemzadeh & Nishiba, 2013). Perbedaan dari penelitian terdahulu yakni pada penelitian terdahulu berfokus pada motivasi akademik sedangkan penelitian terkini berfokus pada motivasi berlatih olahraga. Dengan diberikannya *awaraness training* pada atlet remaja di SLOMPN diharapkan atlet remaja tersebut memiliki kesadaran akan kemampuannya sebagai atlet sehingga ia akan terus termotivasi dalam berlatih olahraga baik dalam kondisi apapun.

Berdasarkan penelusuran, ditemukan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait *awareness training* yang dilakukan untuk meningkatkan motivasi akademik dan agresivitas siswa (Ghazemsadeh et al., 2013), *awareness training* untuk peningkatan motivasi belajar (Taufiq, et al., 2019) dan *awareness training* untuk peningkatan kepercayaan diri dan prestasi belajar (Fatriyani, et al., 2020). Pada penelitian tersebut hasil menunjukkan bahwa terdapat efektivitas dalam menurunkan agresi, kemajuan akademik dan menurunkan agresivitas siswa melalui *awareness training* dan *awareness training* mampu meningkatkan motivasi belajar fisika dan kepercayaan diri. Motivasi olahraga juga dapat ditingkatkan melalui *self talk* (Indraharsani, et al., 2017), pola pelatihan kooperatif (Kurniawati, 2016), *virtual goal setting* (Abiyyu, et al., 2020), *cognitive behavioral teraphy* (Wibowo, et al., 2020), pelatihan

ketangguhan (Hastuti, et al 2018), dan *brain jogging* (Komaruddin, 2018). Dengan hasil adanya pengaruh dari pelatihan tersebut terhadap motivasi olahraga. penelitian terkait tingkat motivasi latihan olahraga (Gumantan, 2020) dengan hasi motivasi intrinsik mempengaruhi faktor Latihan. Motivasi berprestasi atlet juga dapat dipengaruhi oleh kecemasan atlet (Jatmika, et al., 2017). Terdapat perbedaan yang ditemukan dari kajian penelitian terdahulu terhadap penelitian saat ini, dimana perbedaan tersebut yaitu pada subjek penelitian, instrument yang digunakan, intervensi yang digunakan, dan fokus penelitian. Dari penjelasan diatas, disimpulkan *identity awaranness training* pada penelitian ini merupakan suatu pelatihan kesadaran yang dilakukan untuk meningkatkan pemaham diri atlet terkait identitas nya sebagai pelajar dan sebagai atlet sehingga tercapainya suatu tujuan. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari *identity awaranness training* terhadap motivasi olahraga atlet remaja.

Metode

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen *randomized pretest-posttest control group design*. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang sistematis dengan pengumpulan data berupa angka-angka. Penggunaan metode penelitian kuantitatif ini meliputi pengambilan data penelitian berupa angka yang kemudian di rangkai dan di kaji dengan perhitungan statistik untuk menjawab hipotesis yang telah di rumuskan (Jannah, 2018). Desain *pretest-posttest control group design* merupakan suatu desain yang diberikan kepada dua kelompok dengan diberikan nya pretest berisi skala motivasi yang kemudian diikuti dengan pemberian intervensi *awareness training* kepada kelompok eksperimen. Lalu setelah diberikannya intervensi tersebut, diberikannya lembar *posttest* dan hasil dari *pretest-posttest* tersebut kemudian menghasilkan nilai/score yang menunjukkan apabila hasil yang didapat tinggi pada kelompok eksperimen maka disimpulkan bahwa variabel bebas mempengaruhi variabel terikat (Jannah, 2016). Langkah selanjutnya hasil *posttest* akan dibandingkan dengan hasil *pretest*. Pelatihan diberikan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu dengan durasi 45 menit. Adapun prosedur pelatihan yaitu (1) Hari ke-1 trainer memberikan materi “*me and puberty*” yang berisi tentang pemahaman tentang perubahan fisik, peran social, dan kondisi emosional pada masa pubertas dan dilanjutkan sesi diskusi. (2) Hari ke-2 trainer menyampaikan materi “*sex education*” yang berisi tentang pemahaman pentingngnya batasan tubuh yang boleh disentuh, ketertarikan seksual, pacaran yang posistif, dan upaya pengendalian, dilanjutkan dengan penayangan video positive relationship dan negative relationship, selanjutnya trainer melakukan diskusi kepada peserta pelatihan. (3) Hari ke-3 trainer menyampaikan materi “*who am I*” yang berisi tentang pemahaman pentingnya pengetahuan diri, bagaiman sikap sebagai atlet dan pelajar (*do & don't*), dan upaya yang telah dilakukan. Kegiatan selanjutnya yaitu penayangan video tentang rutinitas atlet remaja lalu pemberian games dan refleksi. (4) Hari ke-4 trainer menyampaikan materi “*hope*” yang berisi pemahaman tentang tujuan menjadi atlet, suka duka menjadi atlet, hambatan yang dirasa, dan alasan menjadi atlet. dilanjutkan dengan pemberian games dan sesi diskusi. Penelitian dilakukan di asrama SLOMPN UNESA Lidah Wetan dengan populasi penelitian yaitu atlet remaja yang berada di asrama SLOMPN. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh atau dikenal dengan nama sensus. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisi alat ukur *Sport Motivation Scale* (SMS) 28 item yang dikembangkan oleh Pelletier (1996). Uji normalitas yang digunakan yaitu uji Kolmogorov-smirnov test dan uji hipotesis yang digunakan yaitu Uji paired t-test.

Hasil

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, diantaranya yaitu tahap persiapan serta tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan diawali dengan melakukan tryout instrument dan tryout modul awareness training dan tahap pelaksanaan dengan melakukan uji normalitas dan uji hipotesis.

Tryout instrumen Sport Motivation Scale

Sebelum alat ukur digunakan dalam pengambilan data di lapangan, peneliti melakukan uji coba pada instrumen penelitian, hal ini untuk menguji apakah alat ukur yang digunakan bersifat valid dalam pengambilan data nantinya. SPSS versi 26.00 untuk Windows digunakan untuk uji validitas instrumen. Proses validasi mensyaratkan melakukan korelasi bivariat antara skor indikator. Data dianggap valid jika nilai Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05. Sedangkan dianggap tidak valid jika nilai Sig. (2-Tailed) melampaui 0,05. Tabel berikut menyajikan temuan penilaian validitas instrumen.

Tabel 1 Output Validitas Instrumen

NO. ITEM	PERSON CORRELATION R.HITUNG	R.TABEL 5%	Sig.	KET
1	0,705	0,312	0,000	VALID
2	0,459	0,312	0,003	VALID
4	0,486	0,312	0,001	VALID
6	0,387	0,312	0,014	VALID
7	0,604	0,312	0,000	VALID
8	0,357	0,312	0,024	VALID
9	0,651	0,312	0,000	VALID
10	0,666	0,312	0,000	VALID
11	0,717	0,312	0,000	VALID
12	0,597	0,312	0,000	VALID
13	0,383	0,312	0,015	VALID
14	0,479	0,312	0,002	VALID
15	0,362	0,312	0,022	VALID
16	0,547	0,312	0,000	VALID
17	0,734	0,312	0,000	VALID
18	0,415	0,312	0,008	VALID
20	0,636	0,312	0,000	VALID
21	0,493	0,312	0,001	VALID
22	0,465	0,312	0,002	VALID
23	0,574	0,312	0,000	VALID
24	0,494	0,312	0,001	VALID
25	0,647	0,312	0,000	VALID
26	0,330	0,312	0,038	VALID
27	0,563	0,312	0,000	VALID

Dari hasil uji validitas pada 28 item yang telah dilakukan, terdapat 4 butir item yang tidak memenuhi kriteria validitas, sementara 24 butir item lainnya dinyatakan valid. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menghapus item-item yang tidak valid dan menguji kembali validitasnya. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa 24 item yang tersisa telah memenuhi kriteria validitas. Selanjutnya, dilakukan uji reliabilitas pada instrumen yang bertujuan untuk

mengukur konsistensi pengukuran. Uji reliabilitas yang digunakan yaitu Cronbach's Alpha dengan menggunakan SPSS versi 26.00 untuk Windows. Data dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha $>0,6$. Berdasarkan hasil yang diperoleh, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,898, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas yang baik. Rincian data dapat ditemukan dalam tabel berikut.

Tabel 2 Output Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Item
0,898	24

Tryout modul awareness training

Try out modul awareness training pada penelitian ini diberikan kepada 18 orang dengan karakteristik yang hampir sama dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya. Pelaksanaan *tryout* ini dilakukan dengan subjek mengikuti serangkaian materi dan beberapa games yang berkaitan dengan materi yang ada. Kemudian diambil hasil evaluasi dari pelatih, pengamat dan peserta guna sebagai perbaikan modul pelatihan. Dilakukannya *try out* pada modul ini berguna untuk menyesuaikan prosedur pelatihan, memperkuat pemahaman pelatih, dan menyamakan pikiran antara pelatih dan peneliti. Adapun hasil yang di peroleh sebagai berikut

Tabel 3 Hasil Evaluasi Tryout Modul

No.	Hasil
1.	Dilakukannya penyesuaian terkait jadwal pelatihan dengan jadwal peserta pelatihan. hal ini dikarenakan peserta pelatihan merupakan siswa SMP yang memiliki waktu belajar di sekolah ehingga mengakibatkan peserta mengalami keterlambatan dalam mengikuti pelatihan
2.	Trainer dapat membangun report kepada peserta ditunjukkan dnegan adanya sikap ramah trainer pada peserta. Hal ini dilakukan pada sebelum pelatihan, di mana trainer memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan manfaat pelatihan, serta memberi motivasi agar peserta semangat dalam mengikuti pelatihan. Triner mampu mengatur jalnnya pelatihan agar tetap kondusif, selain itu penyampaian materi dilakukan dengan diimbangi gurauan agar peserta tidak tegang dan bosan.
3.	Terkait sarana dan prasarana, sebaiknya dilengkapi dengan microphone dan sound system agar suara pelatih dapat terdengar jelas oleh peserta pelatihan
4.	Selama pelatihan, peserta mengikuti serangkaian dengan antusias. Hal ini terbukti Ketika dalam sesi diskusi peserta aktif dalam menjawab pertanyaan trainer.

Setelah selesainya tahap persiapan kemudian dilakukannya analisis data. Data hasil diperoleh dengan melakukan *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok. Lembar *pretest* diberikan sebelum pelatihan berlangsung sedangkan lembar *posttest* diberikan setelah

selesainya pelatihan. Hal ini berguna untuk membandingkan bagaimana tingkat motivasi atlet remaja baik sebelum ataupun sesudah diberikannya pelatihan. Adapun hasil pretest yang diperoleh sebagai berikut

Pretest subjek

Pretest dilakukan sebelum diberikannya pelatihan dan hasil yang diperoleh bahwa pada skor *pretest* subjek dengan motivasi olahraga rendah sebanyak 3 orang, subjek dengan motivasi olahraga sedang sebanyak 13 orang dan tidak dijumpai subjek penelitian dengan motivasi olahraga tinggi. Sehingga perlu diberikannya intervensi pada kelompok eksperimen baik pada subjek dengan kategori sedang ataupun rendah. Hasil dijabarkan pada tabel berikut

Tabel 4 Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Nama Subjek	Pre test	Kategori	Nama Subjek	Pre test	Kategori
ZR	84	S	NA	71	S
VT	78	S	Z	68	S
TV	78	S	R	75	S
EB	77	S	C	74	S
B	67	R	AP	71	S
MB	66	R	Q	64	R
F	70	S	VI	72	S
NS	74	S	KA	74	S

Setelah pemberian *pretest* kemudian subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan pembagian masing-masing anggota kelompok berjumlah 8 orang sehingga total subjek penelitian secara keseluruhan yaitu 16 orang. Adapun pembagian ini menggunakan teknik ordinal pairing yang di mana subjek dikelompokkan berdasarkan ranking pada skor *pretest* subjek dengan mengikuti pola “S”. Dilakukannya teknik ini bertujuan untuk menyamaratakan kemampuan sampel dalam tiap kelompok.

Posttest Subjek

Pengambilan data *posttest* dilakukan setelah pelatihan sebagai bentuk pengukuran terhadap kemampuan peserta pelatihan setelah diberikannya intervensi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil skor subjek dengan motivasi olahraga tinggi berjumlah 2 orang, motivasi olahraga sedang berjumlah 12 orang dan motivasi olahraga rendah berjumlah 2 orang. Adapun hasil *posttest* dijabarkan pada tabel sebagai berikut

Tabel 5 Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Nama Subjek	Post test	Kategori	Nama Subjek	Post test	Kategori
ZR	87	T	NA	70	S
VT	85	S	Z	68	S
TV	80	S	R	74	S
EB	82	S	C	78	S

B	70	S	AP	70	S
MB	70	S	Q	63	R
F	87	T	VI	77	S
NS	82	S	KA	67	R

Untuk mengevaluasi apakah terdapat data yang diperoleh memiliki distribusi normal atau tidak, maka perlu dilakukan pengujian normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode Kolmogorov-Sminor, yang memperhatikan prinsip bahwa jika nilai signifikansi yang diperoleh $>0,05$, maka data dikategorikan sebagai berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $<0,05$, maka data dikategorikan sebagai tidak berdistribusi normal. Berikut ini adalah tabel yang berisi hasil uji normalitas.

Tabel 6 Uji Normalitas

	Kelas	Statistic	df	Sig.
Hasil Motivasi Olahraga	Pretest Eksperimen	0,171	8	0,200
	Posttest Eksperimen	0,228	8	0,200
	Pretest Kontrol	0,236	8	0,200
	Posttest Kontrol	0,169	8	0,200

Hasil uji normalitas yang nampak pada tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikan yang diperoleh yaitu sebesar 0,200. Hal tersebut berarti nilai signifikan $>0,05$ yang mengartikan data sebagai distribusi normal. Selanjutnya, uji hipotesis akan dilakukan dengan uji-t. Berikut merupakan hasil analisis yang telah diperoleh.

Tabel 7 Uji Hipotesis

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig.(2-Tailed)
Kelompok Eksperimen	-6.125	4.853	1.716	-3.570	7	0.009
Kelompok Kontrol	-2.375	8.366	2.958	-9.369	7	0.448

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa :

1. Perbedaan signifikansi yang nyata terlihat antara hasil *pretest* dan *posttest* dalam kelompok eksperimen ($0,009 < 0,05$)
2. Tidak ditemukan perbedaan signifiikansi yang berarti pada kelompok kontrol antara hasil *pretest* dan *posttest* ($0,448 > 0,05$)

Dari hasil analisis yang diperoleh, maka disimpulkan, bahwa motivasi olahraga pada atlet remaja dapat dipengaruhi oleh *identity awareness training*.

Analisis statistik deskriptif dilakukan sebagai pendukung terhadap data yang disajikan sebelumnya. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengungkapkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD). Informasi terperinci mengenai statistik deskriptif pada penelitian ini tersedia dalam bentuk tabel berikut

Tabel 8 Statistik Deskriptif

	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	74,25	80,38	71,13	73,50
SD	6,205	6,865	3,643	8,018

Temuan tersebut mengungkapkan perbedaan luar biasa antara skor *pretest* dan *posttest* rata-rata dalam kelompok eksperimen. Secara spesifik, terdapat perbedaan yang mencolok antara skor awal yang mencapai 74,25 dan skor akhir yang mencapai 80,38, mencerminkan perbedaan signifikan sebesar 6,13. Di sisi lain, dalam kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan mencolok antara skor awal sebesar 71,13 dan skor akhir sebesar 73,50, menghasilkan perbedaan sebesar 2,37. Penemuan ini dengan jelas menyatakan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan motivasi yang jauh lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Lebih lanjut mengenai pengukuran rata-rata untuk kedua kelompok dapat ditemukan dalam tabel berikut.

Tabel 9 Uji Gain Score

Pengukuran	Kelompok		Selisih
	Eksperimen	Kontrol	
Pre test	74,25	71,13	3,12
Post Test	80,38	73,50	6,88
Selisih	6,13	2,37	

Dalam kelompok eksperimen, terdapat peningkatan yang signifikan sebesar 6,13, menunjukkan adanya perubahan signifikan secara positif. Di sisi lain, terdapat kenaikan tidak signifikan dengan selisih 2,37 pada kelompok kontrol. Perbedaan rata-rata *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sebesar 6,88. Hasil ini memberikan bukti bahwa pelatihan yang dilakukan berhasil secara efektif dalam meningkatkan motivasi olahraga pada atlet remaja.

Pembahasan

Analisis data di atas menunjukkan bahwa *identity awareness training* berpengaruh terhadap motivasi olahraga pada atlet remaja dengan dibuktikan hasil analisis yang dilakukan, selain itu, dapat dilihat dari perbandingan kenaikan motivasi antara kedua kelompok setelah diberikannya pelatihan *identity awareness training*. Kelompok eksperimen

mengalami peningkatan sebesar 6,13 dan peningkatan lebih sedikit sebesar 2,37 pada kelompok kontrol. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa adanya perbedaan signifikan antara kelompok yang diberikan pelatihan *identity awareness training* dengan kelompok tanpa pelatihan *identity awareness training*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taufiq (2019) yang berjudul Pengaruh Model Pembelajaran *Awareness Training* Terhadap Motivasi Belajar Fisika yang berhasil mengungkapkan bahwa model pembelajaran *awareness training* dapat meningkatkan motivasi belajar fisika, begitu juga dengan penelitian ini yang menghasilkan pada penerapan *awareness training* dapat meningkatkan motivasi olahraga.

Pemberian *identity awareness training* memberikan kesadaran akan tujuan yang ingin dicapai. Atlet yang tidak sadar akan tujuannya, maka ia tidak ada keinginan untuk terus berlatih. Hal ini berkaitan dengan pendapat Gunarsah (2004) dimana salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi berlatih olahraga yaitu atlet itu sendiri atlet. sehingga untuk mencapai tujuan bergantung bagaimana cara atlet bersikap dan mengatur dirinya sendiri. Atlet yang mampu memahami potensi dirinya serta tujuan yang ingin dicapai maka ia mampu mengidentifikasi situasi sehingga ia termotivasi secara eksternal. Hal ini sesuai dengan yang diutarakan Ghazemsadeh (2013) dimana apabila individu memiliki pemahaman yang cukup terkait kemampuan dirinya dan situasi menilai nya dengan benar, individu tersebut dapat lebih memperkuat motivasi dalam diri mereka dan mereka dapat mengidentifikasi situasi yang menyebabkan peningkatan.

Peningkatan motivasi olahraga pada penelitian ini juga dipengaruhi oleh keaktifan subjek dalam sesi diskusi, materi pelatihan yang diberikan yaitu mengandung *goal setting*, hal ini sesuai dengan teori Lock & Latham (2020) dimana teori *goal setting* merupakan teori motivasi yang menguraikan mengenai penyebab individu bertindak sesuai dengan penetapan tujuan, dan metode pelatihan yang digunakan yaitu berdiskusi, berinteraksi yang berkaitan dengan pemberian pendapat, menganalisis suatu video dan menyelesaikan permainan terkait materi. Menurut Akhmadi (2013) model pelatihan kesadaran akan lebih efektif apabila strategi pembelajaran berupa pemutaran film dan video (audiovisual), ceramah dengan bantuan media powerpoint, permainan, diskusi, dan kerja kelompok.

Selanjutnya, ancaman validitas internal pada penelitian ini yaitu ancaman maturasi (suatu kematangan fisik dan psikologis pada individu) yang dapat diselesaikan dengan menyediakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembandingan, ancaman mortalitas (hilangnya subjek dalam penelitian eksperimen) hal ini dapat diselesaikan dengan pemberian lembar kesepakatan antara pelatih dan subjek penelitian, dan ancaman imitasi (kondisi di mana kelompok kontrol meniru perlakuan kelompok eksperimen), Hal ini diselesaikan dengan memberikan batasan interaksi antara kedua kelompok tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, temuan menunjukkan bahwa pelaksanaan *identity awareness training* menghasilkan hasil positif dalam peningkatan motivasi atlet remaja dalam olahraga. Kesimpulan ini sesuai dengan hasil terungkap dalam uji *paired t-test*, dimana sig. yang dihitung, nilai 0,009 melampaui ambang signifikansi 0,05, menandakan perbedaan penting dan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dalam kelompok eksperimen. Sebaliknya, nilai sig. 0,448 yang melebihi tingkat signifikansi 0,05 pada kelompok kontrol

mengungkapkan tidak adanya perbedaan signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka disimpulkan bahwa *identity awareness training* dapat meningkatkan motivasi olahraga atlet remaja. Hal ini sesuai dengan uji paired t-test yang telah dilakukan nilai sig. 0,009 lebih besar dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan signifikansi pada *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan nilai sig. 0,448 sehingga lebih besar dari 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan signifikansi pada *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Selain itu, peningkatan motivasi dapat dilihat dari rerata antara kedua kelompok di mana pada kelompok kontrol nilai rerata *pretest* yang didapat yaitu 71,13 menjadi nilai *posttest* yaitu 73,50. Sedangkan peningkatan motivasi olahraga pada kelompok eksperimen nilai rerata *pretest* yang didapat sebesar 74,25 menjadi nilai *posttest* 80,38. Artinya, pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan motivasi olahraga yang cukup besar dibanding peningkatan motivasi olahraga pada kelompok kontrol. Dari penjelasan di atas maka telah terbukti adanya pengaruh *identity awareness training* terhadap motivasi olahraga atlet remaja.

Saran

Setelah dilakukannya penelitian terkait *identity awareness training* terhadap motivasi olahraga, didapatkan beberapa saran yaitu untuk atlet remaja diharapkan mampu menerapkan pelatihan kesadaran diri secara mandiri dengan durasi yang lebih singkat agar memiliki motivasi yang baik, untuk pelatih diharapkan mampu mengkombinasikan latihan fisik dan psikologis agar dapat membentuk motivasi yang tinggi pada atlet remaja dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu menggunakan subjek dengan kelompok usia yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Ayun, Q. & Wibowo, A. R. (2020). Teknik cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2). doi: [10.31289/analitika.v12i2.3701](https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3701)
- Blegur, J. & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29-37. doi: [10.21831/jk.v6i1.16150](https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150)
- Clarasasti, E. I. & Jatmika, D. (2017). Pengaruh kecemasan berolahraga terhadap motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja di klub j Jakarta. *Humanitas: Journal of Psychology*, 1(2). doi: <http://dx.doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.421>
- Darisman, E. K. (2016). Pengaruh pola pelatih kooperatif terhadap motivasi berprestasi atlet bola basket putra SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan "Gelora"*, 3(2). doi: <https://doi.org/10.33394/gjpok.v3i2.4490>
- Darmawan, T. L., et al. (2021). Pengaruh metode bermain terhadap motivasi siswa pada materi servis atas pembelajaran bola voli sekolah menengah pertama. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 28-34. doi: 10.26740/JOSSAE.V6N1.P28-34
- Divina, A., et al. (2020). Pendampingan komunitas atlet bola voli melalui pelatihan virtual goal setting untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). doi: [10.29062/engagement.v4i2.449](https://doi.org/10.29062/engagement.v4i2.449)
- Esmiati, A. N., et al. (2020). Efektivitas pelatihan kesadaran diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 85-95. doi: [10.22219/jipt.v8i1.11052](https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.11052)

- Febriandari, D. (2016). Hubungan kecanduan bermain game online terhadap identitas diri remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 50-56. doi: <https://doi.org/10.26714/jkj.4.1.2016.50-56>
- Ghasemzadeh, A., et al. (2013). Efektifitas pelatihan kesadaran diri terhadap akademik mahasiswa motivasi berprestasi dan agresinya. *Jurnal Penelitian Ilmiah Pengembangan Pendidikan Jandishapur*.
- Gillard, A. (2016). Identity awareness through outdoor activities for adolescents with serious illnesses. *Research in Outdoor Education*, 14(1), 107–125. doi: 10.1353/roe.2016.0005
- Indraharsani, I. A. S. & Budisetyani, I. W. (2017). Efektifitas self talk positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(2), 367-378. doi: <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i02.p12>
- Ismayani, M., et al. (2016). Pengidentifikasi kemampuan interpersonal mahasiswa melalui model pembelajaran pelatihan kesadaran (awareness training). *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi*, 3(2). doi: [10.22460/p2m.v3i2p108-117.634](https://doi.org/10.22460/p2m.v3i2p108-117.634)
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Jannah, M., et al. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi covid-19 di Jawa Timur. *Paedagoria : Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan*, 13(1), 60-65. doi: [10.31764/paedagoria.v13i1.8082](https://doi.org/10.31764/paedagoria.v13i1.8082)
- Julianto, B., et al. (2016). Keefektifan self-awareness training untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik. *Consilium: Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling*, 4(1). <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/counsiliun/article/view/11054/7855>
- Komarudin. (2008). *Modul psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya PT.
- Komarudin. (2018). Peningkatan motivasi atlet melalui pelatihan brain jogging pada cabang olahraga beregu dan perorangan. *Jurnal Sosioteknologi*, 17(1). doi: <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.1.3>
- Lenggono, B., & Yuzarion. (2020). Motivasi berprestasi pada siswa SMA dalam perspektif Islam. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(1), 31-40. doi: <https://dx.doi.org/10.26555/jptp.v2i1.17056>
- Mardlina, D. (2021). Hubungan antara self awareness dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Surabaya. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(2), 61-69. <http://repository.untag-sby.ac.id/10012/>
- Muskanan, K. (2015). Analisis motivasi berprestasi atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP: Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*, 19(2). doi: <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Pelletier, L. G., et al. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53. doi: [10.1123/jsep.17.1.35](https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35)
- Permana, D. & Prasetyo, A. F. (2021). *Psikologi Olahraga: Pengembangan Diri dan Prestasi*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Purwanto. (2013). Motivasi belajar dalam pendidikan islam. *Jurnal Ilmu Tarbiyah 'At-Tajdid'*, 2(2). https://issuu.com/at-tajdid/docs/purwanto_-_motivasi_belajar_dalam_p

- Sholihah, I & Pudjijuniarto. (2021). Komunikasi interpersonal pelatih terhadap motivasi berprestasi atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 95-104. doi: <http://dx.doi.org/10.17977/um075v2i22022p158-165>
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Taufiq, A. U., et al. (2019). Pengaruh model pembelajaran awareness training terhadap motivasi belajar fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 7(1). doi: <https://doi.org/10.24252/jpf.v7i1a3>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi pada siswa. *Jurnal Psikoborneo*, 1(1), 45-49. doi: [10.30872/psikoborneo.v1i1.3279](https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3279)
- Wandi, S., et al. (2013). Pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga di SMA karangturi kota Semarang. *Journal of Physical Education Sport*, 2(8). doi: <https://doi.org/10.15294/active.v2i8.1792>
- Wisudawati, W. N., et al. (2017). Efektivitas pelatihan ketangguhan (hardiness) untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademik siswa atlet (studi pada sekolah x di Tangerang). *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 1-20. [https://www.researchgate.net/publication/327415049 EFEKTIVITAS PELATIHAN KETANGGUHAN HARDINESS UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI AKADEMIK SISWA ATLET Studi Pada Sekolah X di Tangerang](https://www.researchgate.net/publication/327415049_EFEKTIVITAS_PELATIHAN_KETANGGUHAN_HARDINESS_UNTUK_MENINGKATKAN_MOTIVASI_BERPRESTASI_AKADEMIK_SISWA_ATLET_Studi_Pada_Sekolah_X_di_Tangerang)