

RAGAM MOTIVASI ATLET DALAM BERPRESTASI OLAHRAGA

Zainal Arifin

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
zainalarifin16060484030@mhs.unesa.ac.id

Heri Wahyudi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
heriwahyudi@unesa.ac.id

Abstrak

Motivasi merupakan salah satu faktor kunci keberhasilan atlet dalam memenangkan pertandingan atau menjadi seorang juara. Motivasi mendorong atlet memberikan dorongan psikologi untuk mencapai prestasi dan performa terbaik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa beberapa kajian tentang hasil penelitian dengan topik motivasi atau sejenisnya untuk menemukan sebuah kesimpulan mendalam mengenai motivasi berprestasi atlet. Metode *literature review* dengan teknik matriks sintesis digunakan dalam proses analisa. Sumber data menggunakan jurnal nasional maupun internasional yang didapat secara *online* dengan pencarian kata kunci motivasi berprestasi pada atlet. Total sebanyak 15 jurnal internasional, 19 jurnal nasional, dan 1 buku telah direview berdasarkan teori, penelitian mengenai motivasi, faktor yang mempengaruhi dan pengukuran motivasi. Hasil review menunjukkan bahwa motivasi diartikan sebagai daya pendorong seseorang untuk melakukan sebuah usaha dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Faktor yang mempengaruhi motivasi terdiri dari faktor internal dan eksternal bergantung pada situasi yang dialami oleh atlet. Pengukuran aspek motivasi dilakukan dengan kuesioner skala penilaian, sehingga ukuran motivasi seseorang dapat didefinisikan dalam bentuk angka.

Kata Kunci : Motivasi, prestasi, atlet.

Abstract

Motivation is one of the key success factors for an athlete in winning a competition or becoming a champion. Motivation encourages athletes to provide psychological encouragement to achieve their best performance and performance. This study aims to analyze several studies on the results of research on the topic of motivation or the like to find an in-depth conclusion about the achievement motivation of athletes. Literature review method with synthesis matrix technique is used in the analysis process. Sources of data use national and international journals that are obtained online by searching for achievement motivation keywords in athletes. A total of 15 international journals, 19 national journals, and 1 book have been reviewed based on theory, research on motivation, influencing factors and measurement of motivation. The results of the review show that motivation is defined as the driving force of a person to make an effort to achieve the desired goal. The factors that affect motivation consist of internal and external factors depending on the situation experienced by the athlete. Measurement of the motivation aspect is carried out by means of an assessment scale questionnaire, so that the measure of a person's motivation can be defined in terms of numbers.

Keywords: Motivation, achievement, athlete.

PENDAHULUAN

Prestasi pada atlet merupakan tujuan akhir yang menjadi sebuah penghormatan atau penghargaan dalam mencapai target yang ditetapkan pada awal latihan (Pelana, 2013). Prestasi atlet merupakan bukti aktualisasi dari serangkaian proses berlatih secara fisik, teknik, strategi, dan mental berdasarkan kemampuan yang dimilikinya (Yulianto dan Nashori, 2006; Carling, *et al.* 2009). Hal ini menunjukkan bahwa sebuah prestasi dapat diraih dengan kesiapan modal fisik, teknik, taktik dan mental. Modal mental menjadi modal yang terakhir dimiliki karena proses mencapai modal mental membutuhkan waktu atau jam terbang bertanding yang panjang, sehingga modal tersebut berkembang berdasarkan kesempatan bertanding yang dimiliki. Modal mental biasanya mengarah pada aspek psikologis seorang atlet dan setiap atlet pada setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda.

Karakteristik psikologis setiap cabang olahraga memberikan pengaruh berbeda pada perubahan prestasi atlet. Penelitian Dimiyati, dkk (2013) menunjukkan karakteristik psikologis pada atlet panahan, tae kwon do, pencak silat, sepak bola, atletik, bola voli, dan sepak takraw. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa aspek motivasi memiliki peran psikologis yang paling baik di antara aspek kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian tim, dan konsentrasi. Hal ini dibuktikan dengan persentase motivasi pada cabang olahraga panahan mencapai 100%, kemudian diikuti sepak bola 95,7%, atletik 92,3%, bola voli 90,9%, pencak silat 88,9%, sepak takraw 73,3%, dan tae kwon 60%. Aspek psikologis pada setiap cabang olahraga bergantung pada kondisi yang lain, seperti peraturan, latihan, kemampuan fisik, kualitas atlet (senior/junior), dan peningkatan aspek psikologis merupakan tahap perkembangan bakat atlet dalam mengadaptasi kemampuannya (Morris, 2000).

Penelitian Handayani (2019) menyebutkan bahwa pembinaan olahraga senam khususnya pada aspek psikologis atlet di Kabupaten Sijunjung termasuk dalam kategori kurang. Hal ini dapat dilihat dari pengukuran aspek psikologis yang meliputi emosi, intelegensi, kecerdasan, ketegangan, disiplin, agresivitas, percaya diri dan motivasi. Weinberg dan Gould (2011) mengungkapkan bahwa 80-90% prestasi olahraga ditentukan oleh aspek psikologis terutama motivasi. Motivasi atlet menjadi salah satu faktor kunci dalam menentukan kemenangan seorang atlet dalam bertanding bahkan hingga menjadi seorang juara (Heazlewood dan Burke, 2011). Masrun (2019)

menunjukkan bahwa prediktor prestasi olahraga atlet PPLP Sumatera Barat terdiri dari 27% mental *toughness* dan 19% motivasi berprestasi, dan sisanya adalah prediktor lain. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lohana dan Sunu (2017) yang menunjukkan bahwa keberhasilan prestasi atlet sepak bola dipengaruhi oleh motivasi dan kepuasan atlet. Hasil tersebut didapat dari proses analisa regresi linear berganda yang memberikan kontribusi sebesar 27% pada aspek motivasi dan 19% pada kepuasan. Penelitian mengenai signifikansi pengaruh motivasi terhadap prestasi atlet dilakukan oleh Mulyana (2013), Rahayu dan Mulyana (2015), Adeyeye, dkk (2013), dan Mbam dkk (2015). Hal ini menunjukkan bahwa aspek motivasi dalam psikologis atlet mampu mendorong atlet secara konsisten mempertahankan semangat dan puncak performa saat berlatih maupun bertanding.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan dan menganalisis ragam motivasi atlet dalam melakukan latihan. Fenomena yang dapat ditemui di lapangan adalah ketika seorang atlet memiliki motivasi yang baik, maka dia akan menampilkan performanya yang baik. Hal tersebut dapat diilustrasikan ketika Lalu Mohamad Zohri tampil pada kejuaraan dunia Atletik tahun 2018. Performa Zohri pada saat itu sangat baik, karena mampu mencapai urutan pertama dalam *sprint* 100 m. hal tersebut diraihnya pada lintasan 8, yang notabene bukan merupakan lintasan bagi *sprinter* yang diandalkan. Berdasarkan beberapa ulasan mengenai pentingnya motivasi berprestasi bagi atlet, maka perlu dilakukan sebuah penelitian yang membahas mengenai motivasi berprestasi melalui studi pustaka hasil penelitian motivasi. Studi pustaka dengan fokus motivasi juga belum pernah dilakukan sehingga hal ini menjadi kesempatan bagi peneliti untuk mengetahui dan menyampaikan informasi yang lebih detail terkait motivasi berprestasi atlet pada sebuah jurnal.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan metode *literature review*. Metode *literature* merupakan metode penelitian yang menganalisis kajian artikel terdahulu dengan topik atau permasalahan yang relevan. Sumber artikel yang dianalisa didapat dari publikasi jurnal nasional maupun internasional dengan topik penelitian/ hasil review yang relevan tanpa ada batasan kriteria tahun publikasi minimal pada jurnal yang dirujuk. Hal ini dilakukan peneliti untuk memberikan jangkauan sumber analisa jurnal hasil review. Topik penelitian dalam jurnal ini berfokus pada Motivasi berprestasi pada atlet. Kriteria

pemilihan jurnal berdasarkan kata kunci: teori motivasi dan motivasi dalam olahraga pada jurnal terdahulu dengan rentang tahun publikasi 10 tahun terakhir. Sumber jurnal yang dirujuk berasal dari *google scholar*, *science direct*, dan *research gate*.

Pelaksanaan proses review berdasarkan pada teori motivasi dalam performa olahraga, penelitian motivasi, faktor yang mempengaruhi motivasi dan pengukuran motivasi. Teknik analisa jurnal menggunakan matriks sintesis dengan membuat sebuah tabel yang terdiri dari kolom sumber rujukan dan hasil temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Referensi pustaka hasil penelitian berasal dari jurnal penelitian atau review dan buku tanpa ada batasan tahun minimal, namun tetap memprioritaskan referensi

dari sumber pustaka terbaru. Total terdapat 10 jurnal nasional, 10 jurnal internasional, dan 5 buku menjadi sumber review. Fokus review jurnal berdasarkan pada penelitian motivasi, teori motivasi dalam performa olahraga, faktor yang mempengaruhi motivasi dan pengukuran motivasi.

Motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam atau luar diri seseorang yang mengarahkan pada hal positif atau negatif dalam mencapai tujuan tertentu, sehingga dengan adanya stimulus untuk mencapai tujuan tersebut, dibutuhkan upaya untuk mewujudkannya. Motivasi berprestasi pada atlet mengarah pada dorongan untuk mencapai keberhasilan atau kemenangan dalam pertandingan. Terdapat 9 jurnal nasional yang telah direview berdasarkan fokus penelitian motivasi terhadap prestasi. Berikut adalah hasil *review* dari studi kepustakaan mengenai pengaruh motivasi terhadap prestasi.

Tabel 2. Review penelitian motivasi

Sumber Rujukan	Sampel	Metode Penelitian	Hasil Temuan
Dimiyati, Herwin, dan Tri Ani H. (2013)	104 atlet pria dan wanita PPLP Jawa tengah dan Yogyakarta	Metode survei dengan <i>ex post facto</i>	Penelitian berhasil mendeskripsikan karakteristik psikologis atlet pada cabang olahraga panahan, taekwondo, pencak silat, atletik, bola voli, dan sepak takraw. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik psikologis yang perlu ditingkatkan pada cabang olahraga panahan dan taekwondo adalah perhatian tim dan konsentrasi. Pencak silat harus berfokus pada perbaikan karakteristik kontrol kecemasan, atletik berfokus pada perbaikan kepercayaan diri, kontrol kecemasan, mental, dan konsentrasi. Sepak bola berfokus pada perbaikan kontrol kecemasan dan konstataasi. Bola voli berfokus pada perbaikan kepercayaan diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, dan konsentrasi. Sedangkan pada sepak takraw berfokus pada perbaikan kepercayaan diri, mental, dan konsentrasi
Alim, Abdul (2018)	133 atlet tenis terdiri dari 42 laki-laki atlet, 21 perempuan atlet junior, 44 atlet laki-laki senior dan 26 atlet perempuan senior	Metode deskriptif dengan desain komparatif korelasional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor motivasi, <i>self efficacy</i> , <i>anxiety</i> , dan <i>attitude</i> tidak memiliki hubungan signifikan terhadap prestasi, karena faktor tersebut memiliki pengaruh secara bersama-sama dan tidak berpengaruh sendiri. Faktor <i>self efficacy</i> menjadi faktor psikologis yang berdampak besar terhadap prestasi dibanding dengan faktor lainnya yang diteliti.
Blegur, Jusuf dan Ramona Mathias M. (2018)	13 atlet atletik dan tinju	Metode kuantitatif dengan desain komparatif	Hasil penelitian menunjukkan motivasi atlet atletik sebesar 69,2% dan 92,3% atlet tinju pada pengukuran <i>sport motivational scale</i> . Motivasi kedua cabang olahraga tidak berbeda signifikan, namun pada sub bab motivasi intrinsik <i>experience stimulation</i> terdapat beda yang signifikan.

Apriansyah, et al.(2017)	33 atlet SSB Pati Training centre	Metode kuantitatif dengan desain analisis korelasi regresi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi aspek motivasi terhadap prestasi sebesar 24,4%, aspek kerja sama berkontribusi 18,8%, dan kepercayaan berkontribusi 13,3%. Sedangkan gabungan aspek motivasi dan kerja sama berkontribusi 22,4%, kontribusi gabungan motivasi dan kepercayaan diri sebesar 24,6%, kontribusi gabungan kerja sama dan kepercayaan diri sebesar 19,6%. Dan kontribusi ketiganya sebesar 24,6%
Pujarina dan Anisia (2019)	50 atlet disabilitas	Metode kuantitatif dengan analisis regresi sederhana	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi modal psikologi terhadap <i>Peak performance</i> sebesar 25,8%. Modal psikologi yang diteliti meliputi <i>self efficacy</i> , <i>optimism</i> , <i>hope</i> , dan <i>resilency</i> . Faktor yang mempengaruhi modal psikologi meliputi usia, pengalaman bertanding, etnis, jenis kelamin, kepribadian, dan kepemimpinan wasit. Sedangkan aspek <i>Peak performance</i> yang diteliti meliputi mental rileks, fisik relaks, optimis, fokus, berenergi tinggi, dan kesadaran diri.
Sholichah dan Awindha (2020)	34 atlet elit taekwondo	Metode kuantitatif dengan analisa korelasional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan ketangguhan mental. Hal ini kemungkinan diakibatkan adanya pengaruh dari komunikasi interpersonal, <i>self efficacy</i> , dan proses latihan.
Clarasati dan Devi (2017)	70 atlet badminton junior	Metode kuantitatif dengan desain komparatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan terhadap motivasi berprestasi atlet remaja badminton. 23.3% aspek kecemasan mempengaruhi prestasi dan 76.7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti mental, fisik, fasilitas penunjang, dan metode latihan.
Komarudin (2018)	40 atlet cabang olahraga beregu dan perorangan	Metode eksperimen dengan desain <i>pre test post test</i> .	Pelatihan <i>brain jogging</i> memberikan perubahan signifikan pada peningkatan motivasi pada cabang olahraga beregu dan perorangan. Besar perubahan peningkatan tidak memberikan perbedaan yang signifikan di antara keduanya.
Kuspriyani dan Henny (2014)	47 Atlet Bulutangkis	Metode kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner	Terdapat 5 indikator yang mempengaruhi motivasi berprestasi atlet. Persentase indikator kepribadian berpengaruh sebesar 78%, situasi 92%, kecenderungan hasil 89%, reaksi emosional 84%, dan tingkah laku 86%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dominasi indikator situasi sangat mempengaruhi motivasi berprestasi atlet.

Tabel 3. Review faktor yang mempengaruhi motivasi

Sumber Rujukan	Sampel	Metode Penelitian	Hasil Temuan
Muskanan, Karel (2015)	36 atlet PPLP Nusa Tenggara Timur	Metode deskriptif kuantitatif	Faktor yang mempengaruhi motivasi dibedakan menjadi faktor ekstrinsik dan intrinsik. Faktor ekstrinsik meliputi lingkungan (sarana-prasaran), teknik supervisi (adanya inspirasi, semangat, dan dorongan pada atlet dari pelatih), dan jaminan karier (manajemen promosi degradasi setiap

			kompetisi). Faktor intrinsik meliputi: kompetensi atlet, pemenuhan kebutuhan, dan status-tanggung jawab.
Sholihah dan Pudjijuniarto (2020)	-	Literature review	Motivasi berprestasi atlet dikembangkan melalui komunikasi interpersonal dari pelatih yang mampu menunjukkan secara jujur keterbatasan dan kelebihan atlet, sehingga proses komunikasi tersebut membantu atlet untuk bersemangat dan termotivasi memperbaiki keterbatasan dengan mempertahankan keunggulannya.
Akhyar, <i>et al.</i> , (2017)	91 atlet usia remaja	Metode kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan skala kuesioner	Faktor kelelahan secara signifikan mempengaruhi motivasi atlet dalam bertanding. Selain itu, peneliti merekomendasikan faktor lain yang berpotensi mempengaruhi motivasi secara internal (jenis kelamin, usia, kecerdasan) dan secara eksternal (dukungan sosial, teman sebaya)
Rifa'i dan Catharina (2017)	-	-	Faktor yang mempengaruhi motivasi terdiri dari sikap, kebutuhan, stimulus lingkungan luar, perasaan (emosional-kecemasan), kompetensi atlet, dan adanya penghargaan.
Fallo dan Whalsen (2017)	12 mahasiswa konsentrasi cabor futsal	Metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket motivasi berprestasi	Motivasi berprestasi pada saat mengikuti kejuaraan dipengaruhi oleh faktor non sosial (suhu, udara, cuaca, waktu, dan tempat), faktor sosial (dukungan keluarga, teman, pelatih, dan supporter), faktor fisiologis (kondisi kesehatan dan kemampuan atlet), dan faktor psikologis (adanya cita-cita, motivasi, keinginan, ingatan, perhatian, dan pengalaman berprestasi)
Joachim Stoeber (2011)	-	Literature review	Motivasi berprestasi dipengaruhi oleh harapan untuk berhasil dan takut untuk gagal. Faktor tersebut juga dikendalikan oleh pengaruh emosi dalam bertanding dan keinginan untuk menampilkan yang terbaik.
Li, <i>et al.</i> , (2013)	-	Literature review	Kelelahan atlet yang dikombinasikan dengan kebutuhan psikologis atlet mempengaruhi motivasi atlet.
Clanchy, <i>et al.</i> , (2016)	-	Literature review	Motivasi berprestasi atlet dipengaruhi oleh kelelahan, doping, cedera, dan keinginan menjadi yang terbaik

Tabel 4. Review pengukuran motivasi

Sumber Rujukan	Sampel	Hasil Temuan
Muskanan, Karel (2015)	36 atlet PPLP Nusa Tenggara Timur	Pengukuran analisa motivasi dilakukan menggunakan kuesioner skala 1-3 dengan 9 indikator motivasi. Indikator tersebut meliputi: 1. Memiliki konsentrasi dalam mengatur aktivitas pada saat melakukan latihan atau belajar 2. Memiliki sifat disiplin dalam berlatih dibuktikan dengan kemampuan berpikir kritis dan tanggap pada kondisi yang berubah-ubah 3. Memiliki semangat yang tinggi dalam menjalani program latihan yang berat

		4. Memiliki tingkat kecermatan yang bagus 5. Memiliki kemampuan untuk memahami tahapan belajar atau berlatih 6. Memiliki pemahaman mengenai teknis kepelatihan spesifik cabang olahraga 7. Memiliki perilaku adaptasi yang baik 8. Memiliki tanggung jawab menjalankan kewajiban berlatih 9. Memiliki pola interaksi yang baik
Akhyar, <i>et al.</i> , (2017)	91 atlet usia remaja	Pengukuran motivasi berprestasi diadopsi dan dimodifikasi dari McClelland (1987) dengan 5 aspek, meliputi: tanggung jawab pribadi, kebutuhan umpan balik, risiko terhadap kondisi belajar/ latihan, keterampilan kreatif-inovatif, dan memiliki tujuan untuk berhasil.
Dimiyati, Herwin, dan Tri Ani H. (2013)	104 atlet pria dan wanita PPLP Jawa tengah dan Yogyakarta	Pengukuran menggunakan instrumen PSIS-R-5 yang dikembangkan oleh Mahoney, Gabriel dan Perkins (1987). Instrumen tersebut terdiri dari 44 item pernyataan yang mengukur 6 aspek psikologis, yaitu motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian tim, dan konsentrasi.
Juariyah dan Sunu (2017)	30 atlet sepak bola Metro FC Malang	Pengukuran motivasi menggunakan metode survei dengan instrumen yang dikembangkan oleh Manouchehri, Tojari, dan Soltanabadi (2015) yang mengukur <i>intrinsic motivation, introjected regulation, identified regulation, external regulation, integrated regulation, dan amotivation</i> .
Blegur, Jusuf dan Ramona Mathias M. (2018)	13 atlet atletik dan tinju	Pengukuran motivasi menggunakan instrumen <i>The sport motivational scale (SMS)</i> yang dikembangkan oleh Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Briere, Kim M. Tuson, dan Marc R. Blais pada tahun 1995. Instrumen tersebut menggunakan skala likert dengan 28 pernyataan yang terdiri dari 7 indikator, meliputi: <i>intrinsic moivation to know, intrinsic moivation to accomplish, intrinsic moivation to experience stimulator, extrinsic motivation identified regulation, extrinsic motivation-introjected regulation, extrinsic motivation-external regulation, dan amotivation</i> .
Sholichah dan Awindha (2020)	34 atlet elit taekwon do	Pengukuran motivasi menggunakan skala motivasi berprestasi yang dikembangkan oleh McClelland (1987) yang terdiri dari 23 pernyataan dengan 5 skala penilaian.
Clancy, <i>et al.</i> (2017)	-	Pengukuran motivasi menggunakan instrumen: 1. <i>Sport Motivation Scale</i> 2. <i>Intrinsic Motivation Inventory</i> 3. <i>Situational Motivation Scale</i> 4. <i>Behavioral Regulation in Sport Questionare</i>

Pembahasan

Tabel 2 menunjukkan beberapa penelitian yang bertujuan untuk mengetahui, mencoba intervensi, bahkan memprediksi kontribusi aspek motivasi terhadap prestasi. Aspek motivasi merupakan bagian dari aspek psikologis secara keseluruhan. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik aspek psikologis yang dominan dan harus dipertahankan dan ada beberapa aspek

psikologis yang perlu diperbaiki. Spesialisasi cabang olahraga seperti olahraga beregu atau perorangan, olahraga permainan atau kontak fisik, maupun olahraga yang lain. Karakteristik yang dimaksud seperti pada penelitian Dimiyati, *et al.*, (2013) dan Alim (2018) yang meliputi motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, mental, konsentrasi, dan interaksi antar anggota tim.

Pentingnya mempersiapkan motivasi atlet dibuktikan dengan analisa korelasional bahkan regresi

pada penelitian Blegur, *et al.*, (2018), Apriansyah, *et al.*, (2017), Pujarina (2019), dan Clarasati-Devi (2017). Analisa tersebut membuktikan dari kontribusi psikologis secara umum hingga masuk pada beberapa aspek psikologis seperti motivasi dan kecemasan terhadap prestasi atau *peak performance*. Hasil analisa tersebut menunjukkan bahwa baik kontribusi psikologis secara umum maupun dipecah menjadi beberapa aspek psikologis mampu mempengaruhi hasil akhir prestasi sebesar lebih dari 20%. Upaya untuk melatih aspek psikologis diperoleh dari penelitian Komarudin (2018) yang merekomendasikan pelatihan *brain jogging* dalam mempertahankan atau bahkan meningkatkan aspek motivasi berprestasi atlet. *Brain jogging* mengembangkan kemampuan kognitif *multitask* dan konsentrasi secara maksimal (Komarudin dan Mulyana, 2017). Pelatihan *brain jogging* dilakukan secara berkelanjutan dengan mengombinasikan gerakan, aspek kognitif dan visual persepsi sebanyak 60% pada setiap pola gerak.

Motivasi berprestasi atlet memang berkembang secara alami pada diri masing-masing atlet. Tujuan untuk berprestasi menjadi satu faktor pendorong atlet untuk termotivasi. Dalam kaitannya dengan hal ini, motivasi dapat dikembangkan atau bahkan dihilangkan. Oleh karena itu, perlu diketahui bahwa ada beberapa faktor yang mampu mengubah, mengurangi dan atau merubah meningkatkan aspek motivasi. Total 4 jurnal internasional dan 4 jurnal nasional dilakukan *review* mengenai faktor yang mempengaruhi motivasi. Tabel 3 menunjukkan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa motivasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal sesuai dengan kondisi yang dialami atlet pada saat itu. Hal menarik dari proses *review* beberapa jurnal pada tabel 3 yaitu mengenai beberapa faktor motivasi yang didapat dari pengaruh kelelahan, cedera olahraga dan doping (Clanchy, *et al.* 2016). 3 hal tersebut bisa menjadi dampak dari motivasi berprestasi atlet dan bisa menjadi penyebab atlet untuk termotivasi. Artinya ketika atlet sangat termotivasi untuk berprestasi dan menjadi juara, mereka bisa saja mengalami kelelahan berlatih, kemudian berpotensi menimbulkan cedera, bahkan mereka bisa saja menggunakan obat-obat yang dilarang dalam olahraga untuk membantu mereka meningkatkan performa bertanding. Sesuai dengan penelitian Stoeber (2011) yang menyebut bahwa atlet hanya ingin berhasil namun mereka tidak siap untuk gagal. Oleh sebab itu, metode untuk memotivasi atlet untuk berprestasi harus diawali dengan identifikasi kondisi atlet secara psikologis khususnya pada aspek motivasi dengan pengukuran motivasi yang paling reliable. Peran

psikolog dalam membantu atlet berprestasi juga dibutuhkan disamping dengan adanya pelatih.

Motivasi berprestasi sangat menentukan performa atlet dalam bertanding maupun berlatih. Pengukuran terhadap aspek motivasi mampu membantu atlet atau pelatih untuk mengetahui, mengembangkan, dan memberikan program latihan yang tepat bagi atlet. Total terdapat 1 jurnal internasional dan 6 jurnal nasional telah dilakukan proses *review* untuk mengetahui proses pengukuran motivasi.

Tabel 4 menunjukkan beberapa penelitian mengenai pengukuran motivasi. Semua penelitian di tabel 4 menunjukkan bahwa pengukuran motivasi berprestasi dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala penilaian, sehingga ukuran secara kuantitatif dari aspek motivasi dapat didefinisikan dengan angka. Beberapa penelitian menggunakan instrumen pengukuran dengan mengembangkan instrumen yang dikembangkan oleh jurnal dibawah tahun 2000. Instrumen pengukuran motivasi tanpa mengembangkan instrumen terdahulu dibuat berdasarkan indikator yang mempengaruhi motivasi sebelum diinterpretasikan dalam bentuk pernyataan. Indikator motivasi yang dipilih disesuaikan dengan kondisi atau situasi yang dialami atlet pada saat itu, sehingga pengukuran dengan instrumen yang dibuat masuk dalam kategori valid dan reliable.

Motivasi merupakan gambaran arah dan intensitas terhadap upaya seseorang (Weinberg and Gould, 2007). Artinya motivasi seseorang dibuktikan dengan sebuah usaha dalam banyak percobaan ke arah tertentu (arah negatif/ positif). Roberts (2001) menyebutkan bahwa terdapat 3 teori motivasi yang sesuai dengan olahraga yaitu teori *Achievement goal, attribution, and self determinant*. Feltz, *et al.* (2008) menyebut bahwa salah satu teori yang sangat sesuai dengan olahraga adalah *self-efficacy theory* berikut adalah hasil *review* 10 jurnal internasional dan 1 buku pada teori mengenai motivasi:

1. *Achievement goal theory*

Teori ini menunjukkan adanya dua orientasi dalam mencapai tujuan, yaitu orientasi terhadap ego pribadi dan orientasi kewajiban. Orientasi terhadap ego menganggap bahwa kesuksesan (prestasi) diperoleh ketika dirinya mampu lebih baik terhadap orang lain. Sedangkan orientasi kewajiban menganggap bahwa prestasi diperoleh ketika mereka mampu menampilkan sesuatu yang mereka anggap sudah terbaik (Cox and Eric, 2011). Biddle, *et al* (2003) menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara orientasi motivasi yang didasarkan pada kewajiban terhadap prestasi olahraga terhadap orientasi motivasi ego. Ketika orientasi tinggi

terhadap kewajiban dan orientasi ego dikombinasikan, maka dihasilkan kompetisi yang kompetitif untuk meningkatkan motivasi, belajar, dan menjadi individu yang terbaik (Hodge and Petlichkoff, 2000; Tod and Hodge, 2001). Hasil penelitian yang berhubungan dengan *achievement goal theory* menunjukkan bahwa motivasi menampilkan yang terbaik mampu memberikan prestasi terbaik, karena dengan berfokus pada kemampuan diri tidak membebani psikis. Sedangkan orientasi terhadap ego mampu merusak konsentrasi atlet, karena dalam menampilkan kemampuan terbaik masih berfokus pada penampilan musuh. Artinya motivasi pada orientasi kewajiban memberikan kepercayaan diri pada atlet bahwa apa yang dia tampilkan merupakan kemampuan terbaik.

Attribution theory menjelaskan bahwa awal mula kegagalan seorang atlet dimulai ketika dia menganggap kegagalannya berada di luar kontrolnya atau tidak percaya diri terhadap kemampuannya, sehingga mempengaruhi performa atlet dalam bertanding (Cox dan Eric, 2011). Persepsi terhadap kegagalan dirinya disebabkan oleh banyak faktor, sehingga mereka mencoba termotivasi dan memulai bangkit dari dorongan internal kemudian meningkatkan ekspektasi sebuah tujuan untuk percaya diri kembali, berprestasi, dan merubah kemampuannya lebih baik lagi (Allen, *et al.* 2009; Allen, 2010; Coffe, *et al.*, 2009). Weiner (2008) mengungkapkan bahwa motivasi untuk berprestasi lebih muda dimulai ketika seorang atlet mengalami kegagalan daripada kesuksesan.

Teori *Self-efficacy determinant* menjelaskan bahwa kesuksesan seorang atlet diperoleh atas rasa kepercayaan diri dan keyakinannya untuk sukses (Cox and Eric, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa sebuah prestasi dapat diraih oleh atlet hanya ketika atlet tersebut memiliki keyakinan atas kemampuannya untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan. Kata kunci dari teori ini terletak pada keyakinan (kepercayaan diri) atas kemampuannya. Penelitian Moritz, *et al.* (2000) menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat dan konsisten terhadap performa bertanding. Selanjutnya penelitian Schmidt and Deshon (2009) juga menunjukkan mengenai aspek kepercayaan diri atlet yang berlebihan berdampak buruk pada performa saat pertandingan. dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atas kemampuan pribadi sangat penting dimiliki oleh atlet, namun hal tersebut tidak dianjurkan untuk berlebihan.

Berdasarkan hasil review 3 teori motivasi, dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet dapat diperoleh dari aspek intrinsik dan ekstrinsik. *Achievement goal and self efficacy theory* memberikan

dorongan dari dalam untuk kemajuan atlet. Artinya motivasi berprestasi oleh dua teori tersebut menganggap bahwa perubahan untuk berprestasi dimulai dari dalam diri sesuai dengan lingkungan yang dialami pada saat itu. sedangkan *attribution theory* menganggap bahwa dorongan untuk maju (berprestasi) terletak pada riwayat kegagalan yang dialami oleh atlet atau ada anggapan bahwa kekalahan pada saat bertanding disebabkan oleh pihak ketiga (wasit/ aturan, dll), sehingga dorongan untuk maju (berprestasi) hadir melalui perantara kejadian tersebut.

PENUTUP

Simpulan

Motivasi merupakan daya pendorong seseorang untuk melakukan sebuah usaha dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Faktor yang mempengaruhi motivasi terdiri dari faktor internal dan eksternal bergantung pada situasi yang dialami oleh atlet. Pengukuran aspek motivasi dilakukan dengan kuesioner skala penilaian, sehingga ukuran motivasi seseorang dapat didefinisikan dalam bentuk angka.

Saran

Penelitian dengan metode *review* jurnal selanjutnya mampu mengembangkan hasil review yang ditampilkan pada penelitian ini dengan menampilkan hasil temuan-temuan baru dengan sub bab *review* yang baru dari jurnal nasional maupun internasional. Hasil review pada jurnal selanjutnya diharapkan mampu menjawab kekurangan baik secara teoretikal ataupun praktikal yang belum mampu dihardirkan pada jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyeye, F., Vipene J. & Asak, D. 2013. *The Impact of Motivation on Athletic Achievement: A Case Study of the 18 National Sports Festival, Lagos, Nigeria*. Journal Academic Research International. Vol 4 (5) 378-383
- Akhyar, Abdan G., Aditya Nanda P., Rini S. 2017. *Burnout ditinjau dari Hardiness dan Motivasi Beprestasi (Studi pada Atlet Pelajar di Semarang)*. Jurnal Insight. Vol. 13(2) 113-125
- Alim, Abdul. 2018. *Hubungan Motivasi, Attitude, Anxiety dan Self Efficacy terhadap Prestasi Atlet Tenis Lapangan Level Junior dan Senior*. Medikora. Vol. 17(2) 83-90
- Allen M. S. 2010. *On The Temporal Dynamics Of Causal Attribution In Competitive Sport*. International Review of Sport & Exercise Psychology, 3, 3–23.
- Allen, M. S., Jones, M. V., & Sheffield D. 2009. *Causal Attribution And Emotion In The Das Following*

- Competition. *Journal of Sports Sciences*, 27, 461–468.
- Apriansyah, B., Sulaiman, dan Siti Baitul M. 2017. *Kontribusi Motivasi, Kerja sama, Kepercayaan diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepak Bola Pati Training Center di Kabupaten Pati*. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol. 6(2) 101-107
- Biddle, S., Wang, C., Kavussanu, M., & Spray, C. 2003. *Correlates Of Achievement Goal Orientations In Physical Activity: A Systematic Review Of Research*. *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1–20
- Blegur, Jusuf dan Ramona Mathias M. 2018. *Motivasi Berolahraga Atlet Atletik dan Tinju*. *Jurnal Keolahragaan*. Vol 6(1) 29-37.
- Carling, C., Reilly, T. & Williams, A. M. 2009. *Performance Assessment For Field Sports*. (Online), (www.eBookstore.tandf.co.uk). Diakses 1 Desember 2020
- Clancy, Rachel B. Matthew P. H. Tadhg E M. Mark J. Campbell. 2016. *A Review of Competitive sport motivation research*. *Psychology of Sport and Exercise*. 232-242.
- Clancy, Rachel B. Matthew P. H. Tadhg E M. Mark J. Campbell. 2017. *Motivation Measures in Sport: A Critical review and Bibliometric Analysis*. *Frontiers in Psychology*. Vol. 8 (1-2)
- Clarasati, Evelin Intan dan Devi Jatmika. 2017. *Pengaruh Kecemasan Berolahraga terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis remaja di Klub J Jakarta*. *Humanitas*. Vol. 1(2) 121-132
- Coffee, P., Rees, T., & Haslam, S. A. 2009. *Bouncing Back From Failure: The Interactive Impact Of Perceived Controllability And Stability On Self-Efficacy Beliefs And Future Task Performance*. *Journal Of Sports Sciences*, 27, 1117–1124.
- Cox, W. Miles and Eric Klinger. 2011. *Handbook of Motivational Counseling: Goal-based Approaches to Assesment and Intervention with addiction and other problem*. UK: Blackwell Publishing
- Dimiyati, Herwin, dan Tri Ani Hastuti. 2013. *Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP)*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 40 (2) 143-158
- Fallo, Ilham Surya dan Whalsen Duli Agus Lauh. 2017. *Motivasi Berprestasi Atlet Futsal IKIP PGRI Pontianak*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 6(2) 104-118.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. 2008. *Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Handayani, Sri Gusti. 2019. *Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung*. *Gelandang Olahraga*. Vol. 2(2) 1-12
- Heazlewood & Burke. 2011. *Self Efficacy And Its Relationship To Selected Sport Psychological Constructs In The Prediction Of Performance In Ironman Triathlon*. *Journal of Human Sport & Exercise*, 6(2):1-23.
- Hodge, K., & Petlichkoff, L. 2000. *Goal Profiles In Sport Motivation: A Cluster Analysis*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22, 256–272.
- Joachim Stoeber 2011 *The Dual Nature Of Perfectionism In Sports: Relationships With Emotion, Motivation, And Performance*, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4:2, 128-145, DOI: 10.1080/1750984X.2011.604789
- Juariyah, Lohana dan Sunu Satriya Adi. 2017. *Dampak Motivasi dan Kepuasan terhadap Prestasi: Pengujian Teori Motivasi Determinasi Diri (Self Determination Theory)*. *Jurnal Ekobis*. Vol. 22 (2) 143-150
- Komarudin & Mulyana. 2017. *The Effect Of Brain Jogging Exercise Toward The Increase Of Concentration And Learning Achievement The Effect Of Brain Jogging Exercise Toward The Increase Of Concentration And Learning Achievement*. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* 180 (2017) (2–6).
- Komarudin. 2018. *Peningkatan Motivasi Atlet melalui Pelatihan Brain Jogging pada Cabang Olahraga Beregu dan Perorangan*. *Sosioteknologi*. Vol. 17 (1) 21-29
- Kuspriyani, Dwi Sri dan Henny Setyawati. 2014. *Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang*. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Vol. 1(2) 108-114
- Li, Chunxiao., John Wang, Do Young P., Ying Hwa K. 2013. *Burnout and its relations with Basic Psychological needs and Motivation Among Athletes: A Systematic review and meta analysis*. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol 14, 692-700
- Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., & Perkins, T.S. 1987. *Psychological Skills And Exceptional Athletic Performance*. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199

- Manouchehri, J., Farshad, T., & Soltanabadi, S. 2015. *Validity and Reliability of Measurement Instrument for Sport Motivation Scales in Professional Athletes in Team Sports of Iran. Journal of Psychiatry*. (Online), Vol 18, No. 2, Hal: 1-4, (www.google.com). Diakses 11 Nopember 2017
- Masrun. 2019. *Pengaruh Mental Toughness dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Olahraga Atlet PPLP Sumbar*. Jurnal UNP.
- Mbam, O., Chimezie, N., Ronald, O. & Kenneth, A. 2015. *Roles of Coaching Styles, Motivation and Sport Behaviour on Young Athletes Sport Performance*. Journal of Tourism, Hospitality, and Spots. Vol 11(1) 10-20
- McClelland, D. C. 1987. *Human Motivation*. Melbourne: Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. 2000. *The Relation Of Self-Efficacy Measures To Sport Performance: A Meta-Analytic Review*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 71, 280–294.
- Morris, T. 2000. *Psychological characteristics and talent identification in soccer*. Journal of Sports Sciences, 18, 715-726.
- Mulyana, B. 2013. Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. (Online) Vol. 32, No. 3, Hal: 488-498, (<http://journal.uny.ac.id/index.php>). Diakses 15 Nopember 2020.
- Muskanan, Karel. 2015. *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur*. Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik. Vol. 19(2) 105-113
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerad, R.J., Briere, N.M., Tuson, K.M., & Blais, M.R. 1995. *Toward A New Measure Of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, And Amotivation In Sport: The Sport Motivation Scale (SMS)*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 35-53.
- Pujarina, Fitriana dan Anisia Kumala. 2019. *Modal Psikologi terhadap Peak Performance*. Tazkiya. Vol. 7(2) 113-119
- Rahayu, E. & Mulyana, O. P. 2015. Hubungan Goal-Setting dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang. *Jurnal Character*. (Online), Vol.7(2) 1-8.
- Rifa'i, Achmad dan Catharina Tri Anni, 2016. *Psikologi Pendidikan*. Semarang: UNNES Press
- Roberts, G. C. 2001. *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sanjaya, Amir. 2019. *Komunikasi Verbal Guider dengan Anggota Komunitas Indobarian Surabaya dalam Meningkatkan Motivasi Berolahraga*.
- Schmidt, A. M., & Deshon, R. P. 2009. *Prior Performance And Goal Progress As Moderators Of The Relationship Between Self-Efficacy And Performance*. Human Performance, 22, 191–203.
- Sholichah, Ima Fitri dan Awindha Dwi W. 2020. *Motivasi Berprestasi dan Ketangguhan Mental Atlet*. Psikososains. Vol. 15(1) 91-99
- Sholihah, Imrotus dan Pudjijuniarto. 2020. *Komunikasi Interpresonal Pelatih terhadap Motivasi Berprestasi Atlet*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vo.9(1) 95-104
- Tod, D., & Hodge, K. 2001. *Moral Reasoning And Achievement Motivation In Sport: A Qualitative Inquiry*. Journal Of Sport Behavior, 24, 307–327.
- UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. 2011. *Foundations of Sport and Exercise Psychology: Welcome to Sport and Exercise Psychology; Chapter 2. Personality a Sport; Chapter 3. Motivation; Chapter 4. Arousal, Stress, and Anxiety; Chapter 5. Competition and Cooperation; Chapter 6. Feedback, Reinforcem*. Human Kinetics.
- Weinberg, Robert S. and Gould, Daniel. 2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Weiner, B. 2008. *Reflections On The History Of Attribution Theory And Research: People, Personalities, Publications, Problems*. Social Psychology, 39, 151–156.
- Yulianto, F. & Nashori, H. F.. 2006. *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Psikologi. Vol. 3(1) 55-62.