

MOTIVASI ATLET TENIS LAPANGAN PELTI KOTA KEDIRI DALAM MENGIKUTI LATIHAN DAN BERPRESTASI SELAMA PANDEMI COVID 19

Febriana Nurisma Umami

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
febriana.17060484043@mhs.unesa.ac.id

Ratna Candra Dewi

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

Abstrak

Di masa pandemi covid 19 ini memunculkan adaptasi baru yang merubah frekuensi aktivitas di luar rumah. Bagi seseorang yang berkecimpung di bidang olahraga khususnya pada atlet tenis lapangan. Untuk tetap mempertahankan kondisi fisik tubuh, keterampilan dan menunjang prestasi di masa pandemi covid 19 ini diperlukan bimbingan dari pelatih dan sarana prasarana yang mendukung melalui latihan. Motivasi merupakan alat penggerak yang mendorong seseorang mencapai tujuan yang diinginkan atau diharapkan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat motivasi atlet tenis lapangan PELTI Kota Kediri dalam mengikuti latihan dan berprestasi selama pandemi covid 19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah total sampling sebanyak 20 atlet. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen angket. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai tingkat motivasi atlet tenis lapangan PELTI Kota Kediri dalam mengikuti latihan selama pandemi covid 19 sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sebesar 45%, dimana faktor eksternal lebih dominan sebesar 50%. Sedangkan motivasi atlet tenis lapangan PELTI Kota Kediri dalam berprestasi selama pandemi covid 19 termasuk dalam kategori sedang sebesar 45%, dimana faktor internal dan eksternal memiliki kontribusi sama sebesar 35%.

Kata Kunci: motivasi, olahraga, latihan, prestasi, covid 19.

Abstract

During the Covid 19 pandemic, new adaptations changed the frequency outside the home. For someone who is involved in sports, especially tennis athletes. To maintain the physical condition of the body, skills and achievement support during the COVID 19 pandemic are needed for guidance from trainers and supporting infrastructure through training. Motivation is a driving tool that encourages a person to achieve the expected or expected goals. The purpose of this study was to determine the level of motivation of tennis athletes in TI Kediri City to participate in training and achievement during the Covid 19 pandemic. This study used quantitative descriptive research methods. The sample used was a total sampling of 20 athletes. The technique of playing data uses a questionnaire instrument. Based on the data analysis, it was found that the motivation level of PELTI tennis athletes in Kediri City in participating in training during the Covid 19 pandemic was mostly included in the moderate category of 45%, where external factors were 50% more dominant. Meanwhile, the motivation of PELTI tennis athletes in Kediri City to excel during the Covid 19 pandemic is included in the moderate category of 45%, where internal and external factors have the same contribution of 35%.

Keywords: motivation, exercise, training, achievement, covid 19.

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 Indonesia dihebohkan dengan penemuan virus yang berasal dari daerah Wuhan negara Cina. Tidak hanya di Indonesia saja tetapi di seluruh dunia. Virus ini dinamakan corona atau biasanya disebut covid 19. Penularan dari virus covid 19 melalui hewan dan kontak fisik manusia. Tanda dan gejala umum penyakit ini seperti gangguan pernafasan akut, batuk, sesak nafas dan demam (Susanto, 2020). Gejala umum ini muncul kurang lebih 14 hari setelah terpapar. Bahkan pada kasus berat covid 19 dapat menyebabkan kematian. Dalam waktu singkat virus ini sudah merenggut jutaan nyawa bukan hanya di Indonesia saja melainkan di seluruh dunia. Pandemi ini tentu saja memberikan dampak yang signifikan bagi masyarakat terutama kesehatan. Mengenai hal tersebut pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan-kebijakan seperti, pembatasan sosial berskala besar (PSBB), *work from home*, dan penerapan protokol kesehatan untuk mengatasi pandemi covid 19. Hal ini tentunya dilakukan untuk mencegah penularan yang cepat.

Seiring dengan bertambahnya korban dari pandemi covid 19 yang masuk ke Indonesia. Banyak cara individu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran agar tidak mudah terserang penyakit selama pandemi covid 19 ini. Dengan mematuhi protokol kesehatan, menjaga asupan gizi makanan, perbanyak minum air, mengonsumsi suplemen vitamin, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta berolahraga teratur. Olahraga merupakan suatu bagian yang tidak dapat dilewatkan bagi setiap individu. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong dan membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Apriansyah & dkk, 2017). Banyak manfaat yang kita dapatkan saat melakukan olahraga seperti, menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, mengurangi kejenuhan dan meningkatkan imunitas. Olahraga yang dilakukan secara tepat akan memberi dampak positif bagi tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis. Namun di masa pandemi covid 19 ini lebih disarankan untuk melakukan aktifitas di rumah untuk menghindari kerumunan dan mencegah penularan termasuk kegiatan olahraga. Adapun olahraga yang dapat dilakukan di luar rumah, namun harus menerapkan protokol kesehatan. Bagi seseorang yang berkecimpung di dunia olahraga, kehidupan baru di masa pandemi covid 19 ini berbeda dengan biasanya khususnya pada seorang atlet salah satunya tenis lapangan. Perbedaan olahraga sebelum dan saat pandemi seperti pengurangan jadwal latihan dan penerapan protokol kesehatan untuk kegiatan olahraga.

Masyarakat Indonesia sudah tidak asing lagi dengan olahraga tenis lapangan. Tenis lapangan adalah olahraga permainan yang menggunakan raket, yang dimainkan oleh dua orang pemain (*single/tunggal*) yang berhadapan satu lawan satu atau empat orang pemain (*double/ganda*) yang berhadapan dua lawan dua, dan lapangan nya dibagi dua yaitu; lapangan sendiri dan lapangan lawan (Yasriuddin & wahyudin, 2017). Olahraga permainan ini banyak digemari dari semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Ada yang bermain tenis sebagai olahraga rekreasi, menambah relasi, lapangan pekerjaan dan sebagai olahraga prestasi. Tenis lapangan memiliki perkembangan sangat pesat dan menarik perhatian semua kalangan masyarakat. Perkembangan olahraga tenis di Indonesia sangat pesat terbukti dari mulai banyak muncul klub tenis di berbagai daerah dan event kejuaraan rutin tenis lapangan mulai dari tingkat kota hingga internasional. Cabang olahraga tenis lapangan diharapkan mampu melahirkan pemain-pemain berprestasi dan membawa nama bangsa dan negara Indonesia. Permainan tenis lapangan memerlukan keterampilan fisik teknik taktik dan mental. Untuk tetap mempertahankan keterampilan, fisik, teknik, taktik dan kondisi tubuh untuk menunjang prestasi di masa pandemi covid 19 seorang atlet memerlukan bimbingan dari pelatih dan sarana prasarana yang mendukung. Hal tersebut tentunya diperoleh pada saat mengikuti latihan.

Dorongan seseorang untuk melakukan sesuatu tentunya dimiliki oleh setiap individu yang memiliki keinginan atau tujuan untuk dicapai. Motivasi merupakan alat penggerak yang mendorong seseorang mencapai tujuan yang diinginkan atau diharapkan (Purnomo & Jermaina, 2018). *Motivation is the state of intrinsic and extrinsic stimulation that directs the individual towards and particular action* (Kucukibis & Gul, 2019). Yang artinya motivasi adalah keadaan internal dan eksternal yang mengarahkan individu menuju sebuah tindakan tertentu. Berbagai macam cara dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai sesuatu yang diinginkannya. Untuk memenuhi hal tersebut tentunya diperlukan usaha maksimal. Tujuan dari latihan itu sendiri adalah untuk mencapai prestasi.

Motivasi dibagi menjadi dua, yaitu motivasi internal yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang dan motivasi eksternal yang berasal dari lingkungan luar dan dari orang-orang sekitar. Setiap atlet tentunya memiliki motivasi yang berbeda antara satu dan yang lain. Beberapa indikator untuk mengetahui motivasi internal atlet dalam mengikuti

latihan yaitu bakat, fisik, keterampilan, kedisiplinan, pengetahuan, hobi, cita-cita dan waktu luang; sedangkan indikator yang mempengaruhi motivasi eksternal orang tua, teman, pelatih, lingkungan, sarana dan prasarana, program dan metode latihan, penghargaan, masa depan (Hermanto, 2017). Motivasi atlet dalam mengikuti latihan di masa pandemi covid 19 seperti mempertahankan kondisi fisik tubuh, menambah keterampilan, serta lingkungan aman dan nyaman untuk menunjang prestasi dikemudian hari. Adapun beberapa faktor yang menghambat atlet untuk mengikuti latihan seperti rasa malas dan kekhawatiran di masa pandemi covid 19.

Setiap atlet yang terlibat dalam olahraga prestasi tentunya menginginkan prestasi itu sendiri. Motivasi dalam berprestasi hal yang harus dimiliki atlet dalam mengikuti latihan. Atlet akan meningkatkan usaha dalam latihan untuk mendapatkan penghargaan dan meningkatkan harga dirinya (Nurdidaya & Selviana 2012). Prestasi merupakan hasil dari kualitas latihan baik itu fisik, teknik, taktik dan mental. Motivasi berprestasi sangat diperlukan atlet guna mengembangkan kualitas dirinya. Dengan menunjukan prestasinya pada setiap kegiatan, penampilan atau performa yang baik pada saat kejuaraan, berbeda dengan yang memiliki motivasi berprestasi rendah yang tidak mengikuti jadwal rutin latihan dan tidak bisa menerima masukan dari pelatih. Motivasi berprestasi tinggi dapat diperoleh dari ketekunan, minat, keseriusan, kegigihan dan semangat pantang menyerah untuk memperoleh hasil yang terbaik (Sidesyana, 2017). Beberapa faktor internal yang mempengaruhi motivasi berprestasi yaitu kemampuan, kebutuhan, minat, harapan dan keyakinan; sedangkan faktor yang mempengaruhi motivasi eksternal yaitu norma standar yang ingin dicapai, situasi kompetisi, jenis tugas dan situasi menantang (Fiqih, 2014).

Pandemi covid 19 memberi dampak yang signifikan, baik di bidang ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan keolahragaan. Dampak yang dialami khususnya di bidang keolahragaan adalah peniadaan dan penundaan beberapa event olahraga (Susanto, 2020). Penundaan event olahraga mulai dari tingkat kota bahkan sampai internasional. Penundaan event olahraga sendiri bertujuan untuk mencegah penularan dari pandemi covid 19. Hal ini tentunya menyebabkan kerugian bagi penyelenggara event dan atlet. Atlet menjadi kurang dalam hal mengukur kemampuan dan keterampilan yang diperoleh pada saat mengikuti latihan. Terutama kemampuan mental atlet yang dapat diukur pada saat atlet mengikuti pertandingan. Meskipun demikian dengan peniadaan dan penundaan

event berdampak positif kepada atlet. Hal tersebut memberi keuntungan bagi atlet dalam mempersiapkan diri pada event kejuaraan yang akan datang. Mulai dari mempersiapkan keterampilan dan kesehatan tubuh yang paling penting.

Berdasarkan hasil wawancara, menurut pembina atlet PELTI Kota Kediri di masa pandemi covid 19 ini perubahan jadwal latihan yang semula lima kali dalam satu minggu menjadi tiga kali dalam seminggu. Proses latihan adalah sebuah upaya yang dilakukan untuk memperoleh peningkatan kemampuan diri pada seorang atlet berdasarkan bentuk latihan yang dilakukannya (Sari, Sembiring, & dkk, 2020). Latihan dilakukan untuk mempertahankan keterampilan atlet dan kondisi fisik atlet untuk mempersiapkan diri pada kejuaraan yang akan datang khususnya Porprov yang seharusnya tahun 2020 ditunda menjadi tahun 2022 karena adanya pandemi covid 19. Dengan adanya pandemi covid ini pembatalan beberapa kejuaraan dilakukan untuk mencegah penularan dari pandemi covid 19 ini. Mengingat kasus pandemi covid 19 di Indonesia semakin meningkat, para atlet tetap mengikuti latihan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan untuk mempersiapkan diri pada kejuaraan mendatang terutama pada porprov 2022.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, maka peneliti dapat mengangkat menjadi penelitian yang berjudul “Motivasi Atlet Tenis PELTI Kota Kediri Dalam Mengikuti Latihan dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet tenis PELTI Kota Kediri dalam mengikuti latihan dan berprestasi selama pandemi covid 19.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, perhitungan mean, modus, median, desil, persentil perhitungan rata-rata dan standar deviasi menurut Sugiyono dalam Hermanto (2017). Metode ini menghasilkan beberapa kemungkinan untuk memecahkan masalah tingkat motivasi atlet dengan mengumpulkan data, menyusun, mengklarifikasi, menganalisis dan menginterpretasikan. Hal ini sejalan dengan tujuan peneliti yaitu untuk mengetahui tingkat motivasi atlet.

Sasaran dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet tenis PELTI Kota Kediri. Sasaran dari penelitian ini adalah seluruh atlet binaan PELTI Kota Kediri maka, sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling. Penelitian ini dilaksanakan di

PELTI (Persatuan Lawn Tennis Indonesia) Kota Kediri dan waktu penelitian ini pada bulan Januari 2021.

Data dalam penelitian ini adalah data primer yaitu sumber data yang diperoleh dari hasil pengisian angket kuesioner oleh atlet tenis binaan PELTI Kota Kediri dan juga data sekunder yaitu data yang diperoleh dari wawancara dengan pembina dan atlet tenis PELTI Kota Kediri.

Adapun instrumen yang digunakan peneliti adalah angket atau kuesioner. Angket atau kuesioner berisi sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi responden tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui (Suharsimi, 2006). Angket atau kuesioner digunakan sebagai alat bantu untuk mengetahui tentang motivasi atlet tenis PELTI Kota Kediri dalam mengikuti latihan dan berprestasi selama pandemi covid-19. Angket dan kisi-kisi angket penelitian membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup. Jawaban sudah disediakan sehingga responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan sesuai dengan apa yang sedang dirasakan. Proses pengumpulan data dilakukan penelitian menggunakan bantuan link google forms untuk mengumpulkan pertanyaan atau pernyataan kepada responden.

Skor yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan skala likert. Skala likert dengan menggunakan lima alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju

Dalam penelitian ini teknik analisis data adalah analisis deskriptif yaitu menggambarkan secara langsung tingkat motivasi atlet. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 20 dengan mencari nilai standar deviasi, di skor, dicari mean, median, kemudian diakumulasikan dalam bentuk tabel distribusi.

Selanjutnya dilakukan pengkategorian berdasarkan pada Penilaian Acuan Norma (PAN) dengan skala lima yang didasarkan pada standar deviasi (SD).

HASIL DAN PEMBAHASAN

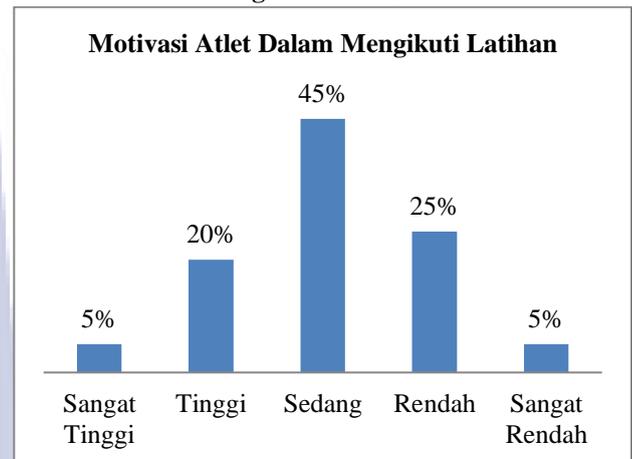
Hasil

Proses pengambilan data yang dilakukan pada bulan Januari dengan menggunakan instrumen kuesioner yang disebarluaskan melalui google forms. Pada penelitian ini responden berjumlah 20 atlet binaan PELTI Kota Kediri. Kuesioner yang telah diisi

kemudian dikelompokkan, kemudian dianalisis, sehingga dapat disimpulkan menjadi hasil penelitian.

Dari analisis data motivasi atlet motivasi atlet dalam mengikuti latihan diperoleh skor minimum 115, maksimum 166, standar deviasi 13,418 dan mean 139,05. Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang motivasi atlet dalam mengikuti latihan selama pandemi covid 19 sebagai berikut.

Grafik 1. Distribusi Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Latihan



Grafik 1. menunjukkan bahwa motivasi atlet dalam mengikuti latihan sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sebesar 45%.

Berdasarkan data penelitian ini hasil pengkategorian skor tiap item akan masuk dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Item yang memiliki nilai yang memiliki skor paling tinggi merupakan indikator motivasi yang dominan dan nilai paling rendah dapat dijadikan usulan program (Sidesyana, 2017). Pengkategorian skor tiap item motivasi atlet dalam mengikuti latihan dapat dilihat dari grafik berikut.

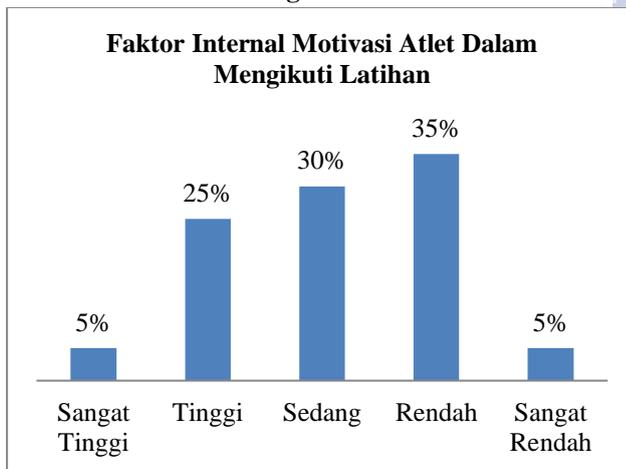
Grafik 2. Distribusi Pengkategorian Skor Tiap Item Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Latihan



Berdasarkan grafik 2. Sebesar 29% memiliki skor paling tinggi dan 12% memiliki skor paling rendah.

Dari analisis data motivasi atlet dalam mengikuti latihan ditinjau dari faktor internal diperoleh skor minimum 54, maksimum 76, standar deviasi 5,964 dan mean 66,25. Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang motivasi atlet dalam mengikuti latihan ditinjau dari faktor internal sebagai berikut.

Grafik 3. Distribusi Faktor Internal Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Latihan

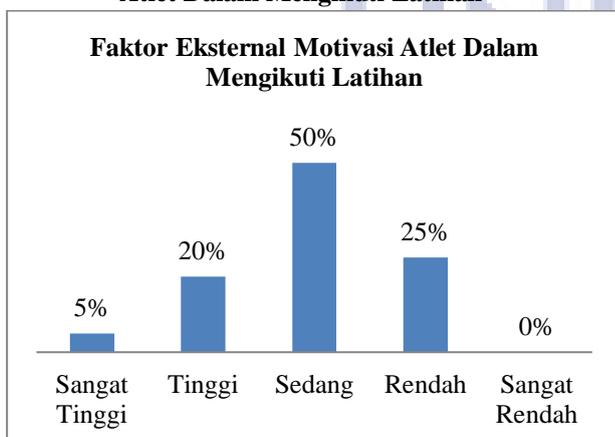


Grafik 3. menunjukkan bahwa motivasi atlet dalam mengikuti latihan ditinjau dari faktor internal sebagian besar tergolong rendah sebesar 35%.

Beberapa indikator faktor internal yang dominan mempengaruhi motivasi atlet dalam mengikuti latihan yaitu bakat, fisik, keterampilan, kedisiplinan, pengetahuan, dan waktu luang.

Dari analisis data motivasi atlet dalam mengikuti latihan ditinjau dari faktor eksternal diperoleh skor minimum 61, maksimum 90, standar deviasi 8,076 dan mean 72,80. Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang motivasi atlet dalam mengikuti latihan ditinjau dari faktor eksternal sebagai berikut.

Grafik 4. Distribusi Faktor Eksternal Motivasi Atlet Dalam Mengikuti Latihan

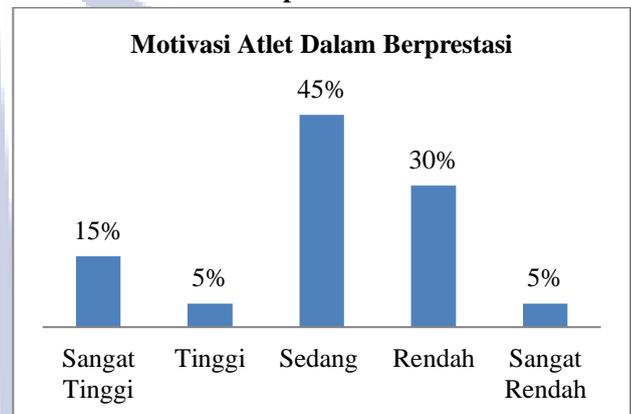


Grafik 4. menunjukkan bahwa motivasi atlet dalam mengikuti ditinjau dari faktor eksternal sebagian besar tergolong sedang sebesar 50%.

Beberapa indikator faktor eksternal yang dominan mempengaruhi motivasi atlet dalam mengikuti latihan yaitu orang tua dan teman.

Dari analisis data motivasi atlet dalam berprestasi diperoleh skor minimum 79, maksimum 111, standar deviasi 8,894 dan mean 92,55. Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang motivasi atlet dalam berprestasi sebagai berikut.

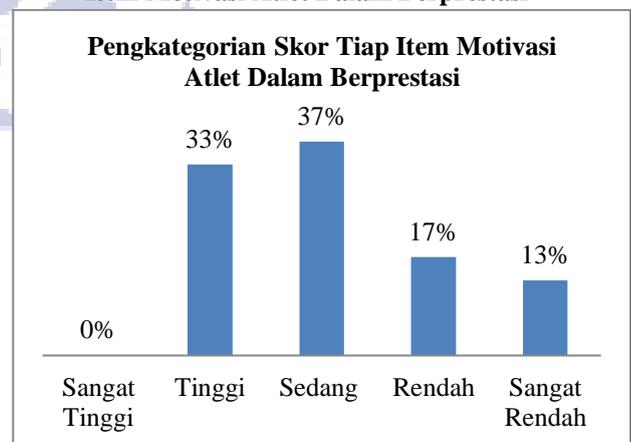
Grafik 5. Distribusi Motivasi Atlet Dalam Berprestasi



Grafik 5. menunjukkan bahwa motivasi atlet dalam berprestasi sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sebesar 45%.

Berdasarkan data penelitian ini hasil pengkategorian skor tiap item akan masuk dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Item yang memiliki nilai yang memiliki skor paling tinggi merupakan indikator motivasi yang dominan dan nilai paling rendah dapat dijadikan usulan program (Sidesyana, 2017). Pengkategorian skor tiap item motivasi atlet dalam berprestasi dapat dilihat dari grafik berikut.

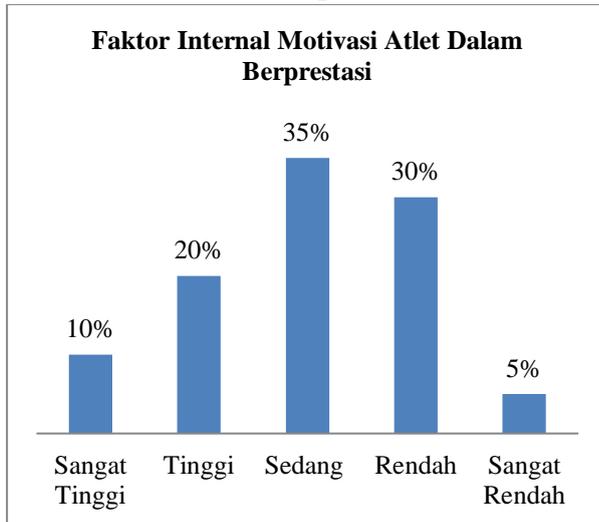
Grafik 6. Distribusi Pengkategorian Skor Tiap Item Motivasi Atlet Dalam Berprestasi



Berdasarkan grafik 6. sebesar 33% memiliki skor paling tinggi dan 13% memiliki skor paling rendah.

Berdasarkan analisis data motivasi atlet dalam berprestasi ditinjau dari faktor internal diperoleh skor minimum 43, maksimum 62, standar deviasi 5,226 dan mean 52,05. Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang motivasi atlet dalam berprestasi ditinjau dari faktor internal sebagai berikut.

Grafik 7. Distribusi Faktor Internal Motivasi Atlet Dalam Berprestasi

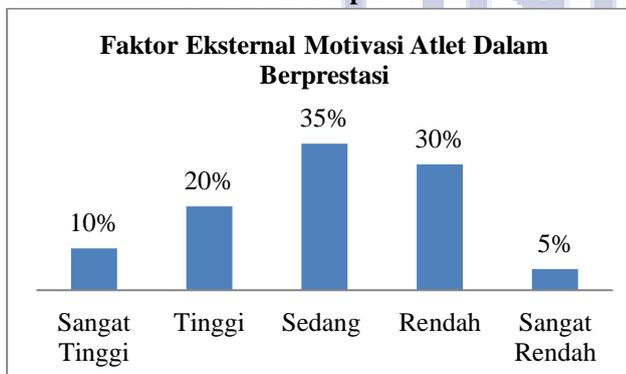


Grafik 7. menunjukkan bahwa motivasi atlet dalam berprestasi ditinjau dari faktor internal sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sebesar 35%.

Beberapa indikator faktor internal yang dominan mempengaruhi motivasi atlet dalam berprestasi yaitu kemampuan, kebutuhan, dan minat.

Dari analisis data motivasi atlet dalam berprestasi ditinjau dari faktor eksternal diperoleh skor minimum 32, maksimum 51, standar deviasi 4,513 dan mean 40,50. Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang motivasi atlet tenis dalam berprestasi ditinjau dari faktor eksternal sebagai berikut.

Grafik 8. Distribusi Faktor Eksternal Motivasi Atlet Dalam Berprestasi



Grafik 8. menunjukkan bahwa motivasi atlet dalam berprestasi ditinjau dari faktor eksternal sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sebesar 35%.

Beberapa indikator faktor eksternal yang dominan mempengaruhi motivasi atlet dalam berprestasi yaitu norma dan standar yang berlaku, situasi kompetisi, jenis tugas dan situasi menantang.

Pembahasan

Setiap atlet tentunya memiliki tujuan yang ingin dicapai. Pada umumnya tujuan yang ingin dicapai atlet adalah dapat mencapai prestasi yang tertinggi. Di Indonesia sendiri kejuaraan cabang olahraga tenis lapangan rutin diselenggarakan hampir setiap bulan mulai dari tingkat kota sampai dengan internasional. Motivasi merupakan salah satu hal yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Seorang atlet memerlukan motivasi berprestasi tinggi untuk mengoptimalkan standar pencapaian yang ingin diraih. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi lebih fokus dalam mencapai target tujuan dan tidak tergantung pada materi atau fasilitas yang didapatkannya. Untuk mencapai prestasi tinggi tentunya diperlukan ketekunan dan usaha yang besar. Obsesi untuk memperoleh prestasi tinggi mendorong atlet untuk menaklukan tantangan yang dilaluinya baik pada saat latihan maupun berkompetisi. Selain itu tugas menantang disukainya, melaksanakan dengan penuh tanggung jawab, dan terbuka terhadap segala umpan balik untuk evaluasi diri (Blegur Jusuf, 2018). Jika seorang atlet termotivasi untuk berprestasi tinggi, maka ia akan memberikan usaha terbaiknya melalui kiat-kiat dalam mencapai prestasi tinggi, hal ini dapat dilihat saat proses latihan sampai tiba pada waktu pertandingan. Perasaan semangat selalu memotivasinya untuk mencari cara dalam meningkatkan performa keterampilannya. Dengan demikian berlatih dan prestasi tinggi adalah suatu kebutuhan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan sebagian besar tergolong sedang sebesar 45%. Didalamnya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet dalam mengikuti latihan. Faktor eksternal memiliki nilai lebih tinggi yaitu sebesar 50%. Indikator faktor eksternal orang tua dan teman lebih dominan mempengaruhi motivasi atlet dalam mengikuti latihan.

Hal ini menunjukkan bahwa orang tua sangat mendukung potensi yang dimiliki anaknya yang mengikuti latihan di PELTI Kota Kediri. Menurut pendapat Kolayis, H (2017) "The relationship between parent and child is an important factor in the child's development and his/her general well-being". Yang

artinya, hubungan orang tua dan anak adalah faktor penting dalam perkembangan putra putrinya dan kesehatannya secara umum. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam pengembangan potensi yang dimiliki atlet. Setiap orang tua pasti ingin anaknya berhasil. Dengan melihat keberhasilan seorang anak orang tua memiliki kebanggaan tersendiri di dalam hatinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alivianingrum (2020) bahwa orang tua sangat berperan penting terhadap masa depan anak sehingga mereka bertindak sesuatu hal untuk mendapatkan tujuan tersebut. Orang tua akan selalu membantu anak dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Setiap orang tua selalu ingin memberikan yang terbaik bagi anaknya. Seperti halnya orang tua wali atlet di PELTI Kota Kediri yang selalu mendukung potensi yang dimiliki putra putrinya.

Selain itu bertemu dan berinteraksi dengan teman sesama atlet meningkatkan semangat untuk menunjang keterampilan atlet dalam mengikuti latihan. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan pernyataan Medina (2019:2) "Ada beberapa komponen yang menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam prestasi yaitu sarana dan prasarana, keadaan pertandingan keadaan psikologi, kemampuan dan keterampilan fisik atlet, konstitusi tubuh, dan kemampuan taktik atau strategi". Kondisi psikologi atlet juga mempengaruhi atlet dalam berprestasi. Kondisi psikologis salah satunya diperoleh dengan menjaga interaksi sosial. Menjaga interaksi sosial di lingkungan latihan tentunya sangat penting dalam mempengaruhi motivasi atlet. Tidak hanya dengan teman, baik dengan pelatih maupun anggota lainnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Kuspriyani (2014) bahwa lingkungan yang sehat dan menyenangkan yaitu dimana kondisi lingkungan tempat berlatih yang mampu membuat atlet merasa nyaman baik itu dilihat dari fisiknya maupun interaksinya antar atlet, pelatih, dan orang tua. Atlet tetap harus tetap mengetahui kapan harus serius dan kapan boleh bercanda. Dengan menjaga interaksi sosial dapat meningkatkan suasana kekeluargaan, persaudaraan dan kekompakan antar anggota, serta dapat mengurangi rasa jenuh, mengukur kemampuan dan saling menambah wawasan untuk mencapai prestasi. Suasana kekeluargaan dan persaudaraan terlihat ketika latihan selesai, sebelum pulang atlet melakukan tos dengan pelatih dan sesama teman atlet.

Berdasarkan hasil penelitian beberapa item dari indikator motivasi atlet dalam mengikuti latihan menunjukkan nilai yang sangat rendah sebesar 12%. Item tersebut mengenai kekhawatiran jika mengikuti

latihan di masa pandemi covid 19, kehadiran pada saat mengikuti latihan, dan pujian dari pelatih meskipun telah melaksanakan program dengan baik. Mengingat kasus pandemi covid 19 di Indonesia yang semakin hari makin bertambah tentunya menimbulkan rasa kekhawatiran akan potensi terkena covid 19. Sebagai seorang atlet yang membutuhkan fasilitas dan bimbingan dari pelatih untuk mencapai target prestasi yang diharapkan tentunya mengharuskan seorang atlet untuk melakukan latihan di luar rumah. Dengan melakukan aktivitas diluar rumah tentunya meningkatkan akan potensi terkena covid 19. Namun dengan tetap mengikuti protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah dengan mencuci tangan, menjaga jarak dan memakai masker dapat mengurangi resiko tertular covid 19. Atlet tidak perlu merasa khawatir yang berlebih, karena protokol kesehatan juga sudah diterapkan pada saat pelaksanaan latihan di PELTI Kota Kediri.

Tidak ada manusia yang sempurna di dunia ini. Seringkali dalam melakukan sesuatu hal yang sama secara berulang kali dan terus menerus menimbulkan rasa jenuh. Sama halnya pada saat mengikuti latihan. Latihan merupakan hal yang sistematis yang dilakukan secara terus menerus dan makin hari semakin bertambah intensitasnya. Merasakan jenuh merupakan hal yang wajar dialami oleh seorang atlet. Seorang atlet tentunya memiliki titik jenuh dalam mengikuti latihan. Hal ini biasanya dikarenakan oleh rasa lelah, lokasi latihan dan rumah jauh atau masalah pribadi yang dialami. Kesadaran diri untuk, disiplin, rajin mengikuti latihan dan mandiri untuk berlatih sendiri di luar jadwal latihan sangat diperlukan seorang atlet. Kesungguhan untuk mencapai prestasi yang diinginkan harus ditingkatkan. Tidak perlu menunggu dorongan latihan dari orang tua atau pelatih. Dengan rajin dan disiplin mengikuti latihan tentunya akan memberi dampak pada pengembangan keterampilan sehingga dapat mendukung prestasi dikemudian hari.

Dalam mencapai suatu prestasi, seorang pelatih tidak hanya mempersiapkan fisik, teknik, dan taktik atletnya saja tetapi juga harus memperhatikan aspek psikologis dari setiap atletnya (Martaningtyas, 2019). Dalam latihan atlet dan pelatih harus memiliki hubungan yang mampu menyelaraskan tujuan dan melaksanakan peran sesuai porsi masing-masing. Setiap atlet tentunya memiliki perbedaan karakter yang harus mampu dipahami pelatih untuk mencapai tujuan. Ada beberapa cara meningkatkan motivasi atlet, antara lain dengan cara verbal, insentif, tingkah laku, supertisi, dan citra mental (Effendi Hastria, 2016). Secara verbal yaitu dengan pendekatan individu,

diskusi atau pembicaraan. Secara insentif yaitu memotivasi dengan adanya iming-iming seperti hadiah. Secara tingkah laku yaitu dengan cara mencontohkan sikap perbuatan yang baik. Secara supertisi memberikan kepercayaan secara logis, namun dianggap membawa keberuntungan pada saat bertanding. Pelatih tidak harus bersikap otoriter namun lebih menekankan arti dari berprestasi itu sendiri kepada atlet, sehingga atlet mendapat gambaran sejauh mana peran prestasi bagi atlet itu sendiri (Wijaya Nanda, 2016). Yang terpenting adalah menanamkan pengertian akan kesadaran untuk melakukan sesuatu sesuai nilai-nilai yang berlaku, serta dukungan dari pelatih sangat dibutuhkan untuk meningkatkan motivasi atletnya.

Berdasarkan penelitian di atas motivasi atlet dalam berprestasi sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sebesar 45%. Didalamnya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet dalam berprestasi yaitu faktor internal dan eksternal. Masing-masing faktor memiliki kontribusi sama dalam mempengaruhi tingkat motivasi atlet dalam berprestasi yaitu sebesar 35%.

Indikator faktor internal kemampuan, kebutuhan, dan minat yang lebih dominan mempengaruhi motivasi atlet dalam berprestasi. Hal ini menunjukkan bahwa atlet berusaha maksimal agar program latihan mendapatkan hasil yang baik dan menunjukkan performa yang terbaik pada saat mengikuti kejuaraan. Hal tersebut sependapat dengan Setiadarma dalam Purnomo&Jermaina (2018) "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". Atlet harus menetapkan target sasaran. Target sasaran tidak harus langsung tinggi melainkan harus bertahap. Ketika target sasaran diraih maka meningkat pula motivasi atlet untuk mencapai prestasi. Meskipun di masa pandemi covid 19 beberapa kejuaraan ditunda tetapi tidak mengurangi minat atlet untuk mengikuti kejuaraan di kemudian hari.

Sedangkan indikator faktor eksternal yang dominan mempengaruhi motivasi atlet dalam berprestasi yaitu norma dan standar yang berlaku, situasi kompetisi, jenis tugas dan situasi menantang. Hal ini menunjukkan bahwa dengan menjuarai pertandingan tentunya menguntungkan bagi atlet selain memperoleh penghargaan, peringkat, memperoleh pengakuan, menambah pengetahuan dan meningkatkan keterampilan. Hal tersebut sependapat dengan

"motivasi berprestasi olahraga dapat diukur melalui pilihan tugas, upaya (usaha), kegigihan, dan prestasi (Muskanan, 2015). Atlet akan berusaha meningkatkan berbagai usaha dan gigih dalam latihan agar dapat berprestasi untuk mendapatkan berbagai penghargaan yang dapat meningkatkan harga dirinya. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi selalu menunjukkan hasil kerja yang sebaik baiknya dengan tujuan memperoleh predikat yang baik. Sedangkan atlet yang memiliki motivasi rendah menganggap predikat terbaik bukan tujuan utama. Banyak atlet yang mempunyai nama dalam olahraga berhasil memperoleh status tinggi di masyarakat. Masuk dalam kelompok masyarakat menjadi kesempatan baik untuk diakui dan menjalin hubungan yang lebih erat. Hal tersebut tentunya harus melalui proses dan usaha semaksimal mungkin.

Berdasarkan hasil penelitian beberapa item dari indikator motivasi atlet dalam mengikuti berprestasi menunjukkan nilai yang sangat rendah sebesar 13%. Item tersebut mengenai kurangnya rasa percaya diri atlet pada saat menghadapi lawan yang lebih baik dan komentar tidak baik dari supporter. Lapangan olahraga penuh dengan kecemasan konflik, penuh dengan ketakutan dan bentrokan mental (Safitri & Masykur, 2017). Kemampuan mental seorang atlet diuji pada saat mengikuti pertandingan. Kepercayaan diri tentunya merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, tanpa disadari kepercayaan diri turut memberi dorongan dan motivasi kepada setiap individu untuk berkarya dan menampilkan keahlian yang dimiliki (Apriansyah & dkk, 2017). Kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan dan kemampuan diri dalam meraih sesuatu serta tanggung jawab terhadap apa yang kita pilih. Kepercayaan diri adalah dimana seorang atlet memiliki keyakinan tinggi untuk menghadapi pertandingan dan memperoleh lawan yang lebih hebat (Apriansyah dkk, 2017). Rasa percaya diri dapat membangkitkan energy positif di dalam diri atlet. Dalam berprestasi atlet harus memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang kuat. Seperti yang dikatakan oleh Lie dalam Apriansyah (2017) bahwa seorang yang percaya diri menyelesaikan tugas yang sesuai tahapan perkembangan dengan baik, merasa berharga, mempunyai keberanian, dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya, serta membuat keputusan sendiri. Tetapi masih harus diingat ketika atlet memenangkan pertandingannya harus dapat menguasai rasa emosionalnya yaitu dengan mengucap rasa syukur, tidak sombong kepada lawan yang telah dikalahkan, dan tidak cepat puas pada hasil yang diraih. Sedangkan atlet yang mengalami kekalahan tidak perlu memiliki

rasa malu yang berlebih, karena rasa malu yang berlebih akan menimbulkan ketidakpercayaan diri, sehingga menurunkan motivasi untuk berprestasi (Kuspriyani & Setyawati, 2014). Atlet harus percaya akan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi situasi yang sulit.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan tentang motivasi atlet tenis lapangan PELTI Kota Kediri dalam mengikuti latihan dan berprestasi selama pandemi covid 19 maka peneliti dapat menyimpulkan tingkat motivasi atlet tenis lapangan PELTI Kota Kediri dalam mengikuti latihan selama pandemi covid 19 tergolong sedang sebesar 45%, dimana faktor internal lebih dominan sebesar 50%. Tingkat motivasi atlet tenis lapangan PELTI Kota Kediri dalam berprestasi selama pandemi covid 19 tergolong sedang sebesar 45%, dimana faktor internal dan eksternal memiliki kontribusi sama sebesar 35%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas adapun saran yang dapat penulis sampaikan kepada atlet tenis lapangan PELTI Kota Kediri untuk terus meningkatkan fisik dan keterampilan serta rajin dan disiplin dalam mengikuti latihan. Kepada pelatih untuk tetap memberikan program dan masukan-masukan yang terbaik bagi atletnya. Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan penelitian ini yang dilakukan selama pandemi covid 19, maka peneliti menyarankan kepada peneliti lain agar melakukan penelitian pada saat kondisi normal dan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan variabel dan instrumen baru sehingga dapat membandingkan hasil penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsanepurak, S. A., Hossini, R. N., & et all. (2012). Analysis of Motivation for Participation in Sport for All. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(4), 790-795.
- Alivianingrum, A. (2020). Motivasi Orang Tua Yang Mempartisipasikan Putra Dan Putri Berlatih Di Gladiator Atletik Klub Gresik. Surabaya: PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Apriansyah, B., & dkk. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Physical Education and Sports*, 6(2), 101-107.
- Belegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi Berolahraga Pada Atlet Atletik dan Tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29-37.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosisal*, 1.
- Fiqih, A. (2014). Survei Tentang Motivasi Berprestasi Atlet Squash Universitas Negeri Jakarta Dalam Menghadapi Event Jakarta Squash League. Jakarta: PPs Universitas Negeri Jakarta.
- Hermanto, R. P. (2017). Motivasi Siswa Kelas Olahraga Mengikuti Latihan di SMP Negeri Kalasan Kabupaten Sleman. Yogyakarta: PPs Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kolayis, H., & et al. (2017). Parent Initiated Motivational Climate And Self Determined Motivation In Youth Sport: How Parent Behave To Keep Their Child In Sport. *Kinesiology*, 2, 217-224.
- Kucukibis, H. F., & Gul, M. (2019). Study on Sports High School Students' Motivation Levels in Sports by Some Variables. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 839-847.
- Kuspriyani, D. S., & Setyawati, H. (2014). Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang Tahun 2014. *Physical Education, Sport, Health and Recrreration*, 1(2), 108-114.
- Martaningtyas, A. (2019). Minat dan Motibasi Atlet Junior Dalam Mengikuti Latihan Tarung Derajat di Satlat Se Karesidenan Semarang Tahun 2019. Semarang: Pps Universitas Negeri Semarang.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan dan Administrasi Publik*, 19(2).
- Purnomo, E., & Jermaina, N. (2018). Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga). *Indonesia Performance Journal*, 2(6), 99-104.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional Pada Atlet Tenis Lapangan PELTI Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98-105.
- Sari, L. P., Sembiring, I., & dkk. (2020). Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Putri Cabang Olahraga Pentanque Sumatera Utara di masa pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4(2).

- Sidesyana, S. (2017). *Tingkat Motivasi Berprestasi Tinggi Atlet Penyandang Tuna Daksa*. Yogyakarta: PPs Universitas Santa Dharma Yogyakarta.
- Singh, D. (2017). Role of motivation and its impact on the performance of a sports person. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), 340-342.
- Siregar, N. S. (2018). Survey Motivasi Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Pada Saat Mengikuti Latihan di PABBSI Kota Medan. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 02, 1.
- Siregar, N. S., & Malau, R. (2018). Survey Motivasi Atlet Angkat Besi Dan Angkat Berat Pada Saat Mengikuti Latihan Di PABBSI Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 45-54.
- Susanto, N. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *Jurnal Stamina*, 3(3), 145-153.
- Syafrida, S., & Hartati, R. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. 7(6), 495-508.
- Wijaya, N. (2016). *Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Bola Voli Yuso Sleman Putri Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi*. Yogyakarta: PPs Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yasriuddin, & wahyudin. (2017). *Tenis Lapangan Metode Mengajar dan Teknik Dasar Bermain*. Makassar: Fahmis Pustaka

