

## MOTIVASI MENJAGA KEBUGARAN JASMANI ATLET PNN DAYUNG JAWA TIMUR DALAM MENGHADAPI PON 2021 PADA MASA PANDEMI COVID-19

**Nadya Kistrina Alycia**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
nadya.17060484012@mhs.unesa.ac.id

**Abdul Aziz Hakim**

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

### Abstrak

Perlu kita ketahui bahwasannya mulai tahun 2019 hingga saat ini seluruh dunia sedang menghadapi wabah penyakit covid-19. Tentunya hal ini sangat berpengaruh terhadap seluruh aktivitas yang dilakukan oleh semua orang. Tak terkecuali di Indonesia, wabah ini ternyata memiliki dampak yang sangat luar biasa terhadap berbagai sektor yang ada didalamnya. Dengan adanya pandemi ini institusi keolahragaan daerah setempat yaitu KONI Jawa Timur berinisiatif untuk membuat program latihan pada masa pandemi ini yang di beri nama Puslatda New Normal (PNN). Dalam program yang awalnya diselenggarakan secara Training From Home (TFH) hingga saat ini sudah dilakukan secara offline yang tentunya dengan melaksanakan protokol kesehatan yang sangat ketat. Seluruh atlet dan pelatih tentunya memiliki dilematis yang sangat besar, dimana seorang atlet tetap harus menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih dan disisi lain mereka juga harus tetap menjaga kebugarannya. Jenis metode dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh dari persentase jawaban sampel sebanyak 20 atlet PNN Dayung Jawa Timur yang terdiri dari 10 atlet perempuan dan 10 atlet laki-laki. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan angket mengenai motivasi menjaga kebugaran pada masa pandemi Covid-19 melalui platform Google Form. Disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwasannya tingkat motivasi atlet PNN Dayung Jawa Timur yang diperoleh dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik sebesar 81%. Hasil tersebut didapat dari perolehan rata-rata motivasi intrinsik sebanyak 78,5% dan motivasi ekstrinsik sebanyak 83,5%. Dapat dilihat dari hasil penelitian ini faktor ekstrinsik memiliki peran yang lebih besar daripada faktor intrinsik. Oleh karena itu ditemukanlah hasil motivasi keseluruhan dengan total 81% yang masuk kedalam katagori sangat tinggi.

Kata Kunci: Dayung, Kebugaran Jasmani, Motivasi, PNN Jawa Timur

### Abstract

COVID-19 disease is very influential on all activities carried out by everyone. Not in Indonesia, this epidemic turned out to have a tremendous impact on the various sectors in it. With this pandemic, the local sports institution, KONI East Java, took the initiative to create an exercise program during this pandemic, which was named Puslatda New Normal (PNN). In the program that started online, training from home (TFH) is currently being carried out offline, of course, by implementing very strict health protocols. All athletes and coaches certainly have a very big dilemma, where an athlete still has to carry out the training program given by the coach and on the other hand, they also have to maintain their fitness. The type of method in this study uses descriptive quantitative data analysis techniques. The data obtained from the percentage of sample answers were 20 PNN Paddle East Java athletes consisting of 10 female athletes and 10 male athletes. The instrument used in this study was to use a questionnaire about motivation to maintain fitness during the Covid-19 pandemic through the Google Form platform. It was concluded from the results of this study that the motivation level of East Java PNN Paddle athletes obtained from intrinsic motivation and extrinsic motivation was 81%. These results were obtained from the acquisition of an average intrinsic motivation of 78.5% and extrinsic motivation of 83.5%. It can be seen from the results of the research that extrinsic factors have a bigger role than intrinsic factors. Therefore, the results of total motivation were found with a total of 81% which fell into the very high category.

Keywords: Paddle, Physical Fitness, Motivation, PNN East Java

## PENDAHULUAN

Dayung termasuk cabang olahraga prestasi, saat ini olahraga dayung sudah menjadi salah satu cabang olahraga berkembang dalam lingkup olahraga air di Indonesia, dan sudah banyak orang yang menggemari olahraga air ini, karena olahraga dayung termasuk olahraga yang dapat memacu adrenalin. Di Indonesia cabang olahraga dayung ini menginduk pada Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia atau disingkat PODSI. Beberapa kompetisi yang sering dilakukan di Indonesia adalah Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), dan Pekan Olahraga Wilayah Kabupaten/ Kota yang dilakukan dalam rangka barometer pembinaan olahraga prestasi. PON adalah kompetisi olahraga yang diselenggarakan empat tahunan sekali. Menurut Amung Ma'mun (2019), PON merupakan salah satu event nasional yang dapat membantu mengembangkan dan mempersatukan keutuhan bangsa, karena agenda ini diikuti oleh seluruh perwakilan kontingen dari masing-masing provinsi di Indonesia. Pada tahun ini, PON akan diselenggarakan tepatnya pada bulan September-Oktober 2021 di Papua. Untuk itu berbagai persiapan dan latihan pastinya harus sudah dipersiapkan oleh beberapa kontingen yang akan bersaing dalam gelaran pesta olahraga empat tahunan sekali itu. Pemusatan latihan di Indonesia sendiri dibagi disetiap daerah, salah satunya pada kontingen dayung Jawa Timur pemusatan latihan daerah dilakukan di aliran sungai Brantas dan Kalimati Mojokerto. Hal ini dilakukan karena mengingat sarana dan prasarana yang ada di Mojokerto cukup memenuhi untuk melakukan sebuah pemusatan latihan.

Perlu kita ketahui bahwasannya mulai tahun 2019 hingga sekarang seluruh dunia sedang menghadapi wabah penyakit covid-19. Pandemi covid-19 yang telah melanda seluruh dunia sampai sekarang tidak hanya memiliki dampak signifikan pada kesehatan masyarakat saja, melainkan juga berdampak buruk terhadap perekonomian serta malapetaka bagi seluruh kalender olahraga (Nugroho Susanto: 2020). Tentunya hal ini sangat berpengaruh terhadap seluruh aktivitas yang dilakukan oleh semua orang. Tak terkecuali di Indonesia, wabah ini memiliki dampak yang sangat luar biasa terhadap berbagai sektor yang ada didalamnya. Salah satunya pada sektor olahraga, imbasnya gelaran PON yang seharusnya dilaksanakan pada tahun 2020 lalu harus mundur tahun 2021. Hal ini tentunya memiliki pengaruh terhadap program latihan yang telah diberikan pelatih kepada masing-masing atletnya.

Institusi keolahragaan daerah setempat dalam hal ini KONI Jawa Timur mempunyai inisiatif untuk membuat program latihan pada masa pandemi ini yang disebut Puslatda New Normal (PNN). Dalam program yang awalnya diselenggarakan secara Training from Home (TFH) hingga saat ini sudah dilakukan secara offline yang tentunya dengan melaksanakan protokol kesehatan yang ketat, para atlet dan pelatih tentunya memiliki dilematis yang sangat besar, dimana seorang atlet tetap harus menjalankan program yang diberikan

oleh pelatih dan disisi lain mereka juga harus tetap menjaga kebugarannya. Porsi latihan yang cukup dan tepat perlu diberikan kepada atlet mengingat kondisi saat ini masih dalam keadaan pandemi. Selain itu motivasi para atlet untuk tetap menjaga kebugaran jasmaninya juga perlu diperhatikan oleh pelatih.

Motivasi sendiri terbagi menjadi dua faktor. Pertama adalah motivasi intrinsik dan yang kedua adalah motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik sendiri merupakan motif-motif untuk menjadi aktif tanpa adanya bantuan dan rangsangan dari luar, dikarenakan dari dalam individu itu sendiri sudah memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu. Kemudian motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif jika hanya ada rangsangan dari luar. Hal ini penting dikarenakan dengan mendapatkan informasi terkait hal tersebut dapat mempengaruhi motivasi atlet dan pelatih dapat menyusun program latihan yang sesuai dengan keadaan para atletnya. Melalui latar belakang diatas peneliti ingin melakukan survei terkait motivasi atlet PNN dayung Jawa Timur dalam menjaga kebugaran jasmaninya.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan angka atau nominal mulai dari saat mengumpulkan data serta penafsiran terhadap data tersebut. Artinya metode ini biasanya digunakan untuk menginterpretasikan dan meninjau menggunakan angka terkait objek yang akan diteliti (Arikunto: 2006).

Data yang diperoleh berupa persentase jawaban dari sampel penelitian sebanyak 20 atlet PNN Dayung Jawa Timur. Seperti yang disebutkan Sugiyono (2010), bahwasanya sampel penelitian merupakan sasaran ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang suatu hal yang objektif, reliabel serta valid.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Bentuk dari angket sendiri dapat berupa beberapa pertanyaan tertulis, tujuannya untuk memperoleh informasi dari responden tentang sesuatu yang mereka ketahui dan alami (Nur Aedi: 2010). Pada instrumen angket ini nanti akan membahas tentang motivasi menjaga kebugaran pada masa pandemi Covid-19 yang akan diambil melalui Google Form.

Data yang diperoleh akan dikumpulkan dan diolah menggunakan skala penilaian yang telah ditentukan. Dari hasil pengolahan data maka akan diketahui seberapa besar tingkat motivasi atlet PNN Dayung Jawa Timur dalam menjaga kebugaran dalam masa pandemi Covid-19.

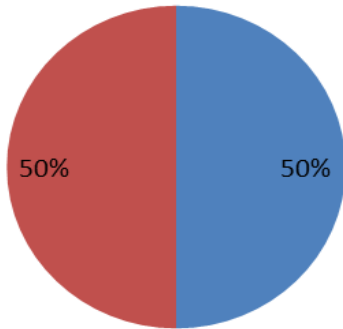
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data dari hasil penelitian ini akan disajikan kedalam sebuah bentuk diagram persentase di setiap soal kuesionernya. Sampel penelitian yaitu 20 Atlet PNN Dayung Jawa Timur yang memberikan tanggapan mengenai motivasi menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi Covid-19. Dibawah ini merupakan diagram persentase hasil penelitian :

### Jenis Kelamin

■ Perempuan ■ Laki-Laki



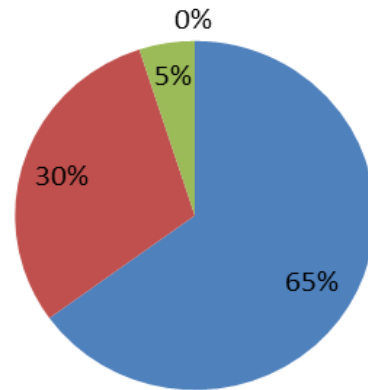
Gambar 1. Diagram responden penelitian.

Pada diagram diatas menunjukkan bahwa total jumlah responden yang mengikuti penelitian ini adalah sebanyak 20 Atlet PNN Dayung Jawa Timur dengan jumlah persentase 50% atlet perempuan dan 50% atlet laki-laki.

responden yang setuju untuk berolahraga di masa pandemi.

### Pertanyaan 2

■ SS ■ S ■ TS ■ STS

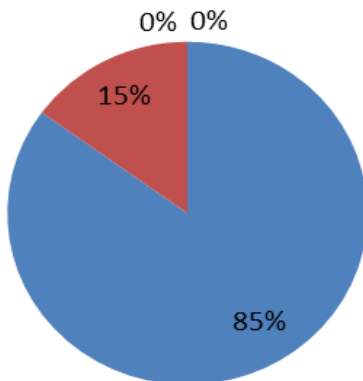


Gambar 3. Diagram responden pertanyaan 2.

Pada diagram diatas menunjukkan hasil responden dari pernyataan nomor 2: Saya ingin melakukan aktivitas jasmani dengan mudah. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 2, 65% responden menjawab sangat setuju, 30% responden menjawab setuju, dan 5% responden menjawab tidak setuju, ini membuktikan bahwa responden lebih tertarik melakukan aktivitas jasmani yang mudah.

### Pertanyaan 1

■ SS ■ S ■ TS ■ STS

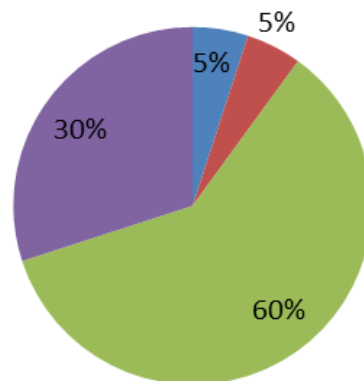


Gambar 2. Diagram responden pada pertanyaan 1.

Menurut diagram diatas menunjukkan hasil responden dari pernyataan nomor 1: Saya butuh berolahraga pada masa pandemi Covid-19?. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor1, 85% responden menjawab sangat setuju, 15% responden menjawab setuju. Hal ini menunjukkan bahwa banyak

### Pertanyaan 3

■ SS ■ S ■ TS ■ STS

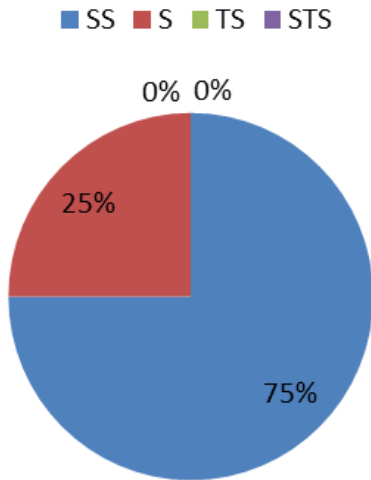


Gambar 4. Diagram responden pertanyaan 3.

Diagram pada gambar 4 menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 3: Aktivitas jasmani merupakan aktivitas yang menjenuhkan. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 3, 1% responden menjawab sangat setuju, 1% responden menjawab

setuju, 60% responden menjawab tidak setuju, 30% responden menjawab sangat tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden yang beranggapan aktivitas jasmani adalah aktivitas yang tidak menajenuhkan.

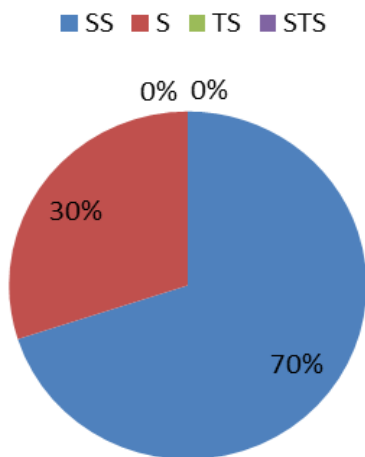
### Pertanyaan 4



Gambar 5. Diagram responden pertanyaan 4.

Pada diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 4: Aktivitas jasmani memberikan hal yang positif pada diri saya. Menurut pernyataan kuesioner nomor 4, 75% responden menjawab sangat setuju, dan 25% responden menjawab setuju. Hal tersebut menunjukkan bahwa melakukan aktivitas jasmani dapat memberikan hal yang positif pada diri responden.

### Pertanyaan 5

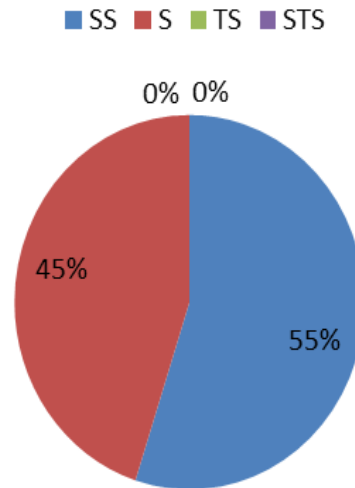


Gambar 6. Diagram responden pertanyaan 5.

Diagram pada gambar 6 menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 5: Saya tertarik

untuk memperhatikan contoh yang diberikan oleh pelatih. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 5, 70% responden menjawab sangat setuju, dan 30% menjawab setuju. Hal ini mmembuktikan bahwa banyak responden tertarik untuk memperhatikan contoh yang diberikan oleh pelatih.

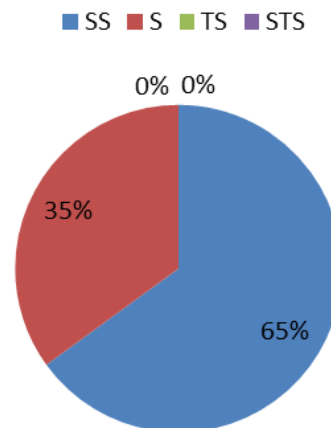
### Pertanyaan 6



Gambar 7. Diagram responden pada pertanyaan 6.

Pada gambar diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 6: Saya tertarik untuk melakukan aktivitas jasmani yang mudah. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 6, 55% responden menjawab sangat setuju, 45% responden menjawab setuju. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden tertarik untuk melakukan aktivitas jasmani yang mudah.

### Pertanyaan 7

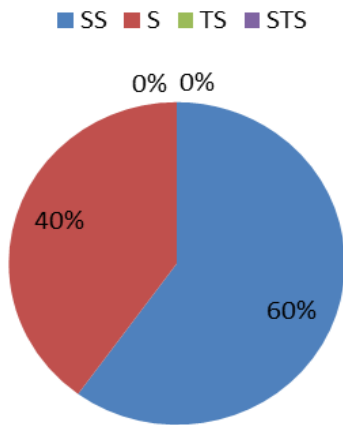


Gambar 8. Diagram responden pada pertanyaan 7.



Menurut diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 7: Saya tertarik untuk memperhatikan teknik-teknik yang dijelaskan dalam strategi kebugaran. Menurut pernyataan kuesioner nomor 4, 65% responden menjawab sangat setuju, dan 35% menjawab setuju. Hal ini menunjukkan bahwa responden tertarik untuk memperhatikan teknik-teknik yang dijelaskan dalam strategi kebugaran.

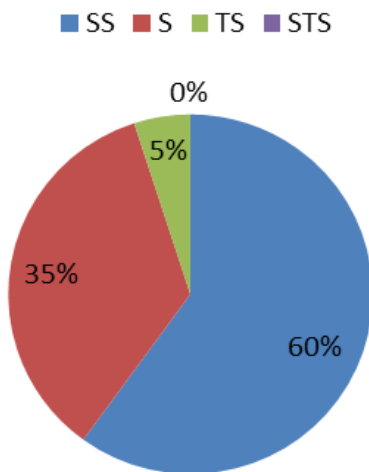
### Pertanyaan 8



Gambar 9. Diagram responden pada pertanyaan 8.

Pada diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 8: Strategi kebugaran jasmani menarik bagi saya. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 8, 60% responden menjawab sangat setuju, dan 40% responden menjawab setuju. Hal ini membuktikan bahwa responden merasa strategi kebugaran jasmani merupakan hal yang menarik.

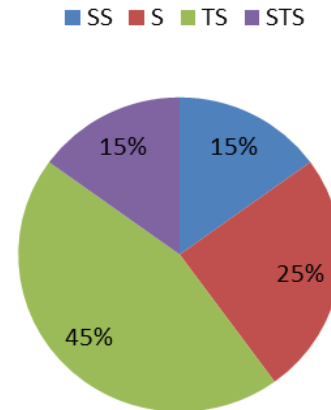
### Pertanyaan 9



Gambar 10. Diagram responden pada pertanyaan 9.

Diagram pada gambar 10 menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 9: Saya merasa senang dalam melakukan aktivitas jasmani pada masa pandemi. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 9, 60% responden menjawab sangat setuju, 35% responden menjawab setuju, dan 5% responden menjawab tidak setuju. Hal ini membuktikan bahwa responden senang untuk melakukan aktivitas jasmani pada masa pandemi.

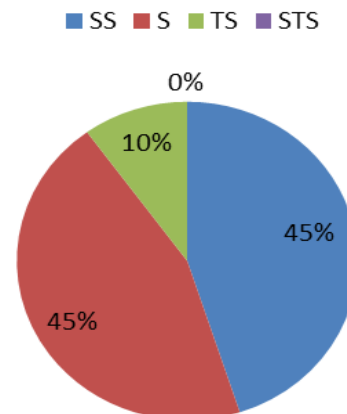
### Pertanyaan 10



Gambar 11. Diagram responden pada pertanyaan 10.

Pada diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 10: Saya tidak merasa senang dengan aktivitas jasmani yang sulit dilakukan. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 10, 15% responden menjawab sangat setuju, 25% responden menjawab setuju, 45% responden menjawab tidak setuju, 15% responden menjawab sangat tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden yang tidak setuju dengan pernyataan tersebut, bahwasannya aktivitas jasmani yang susah dilakukan tidak menyenangkan.

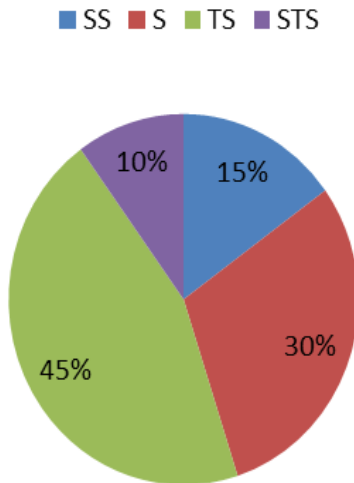
### Pertanyaan 11



Gambar 12. Diagram responden pada pertanyaan 11.

Menurut diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 11: Saya melakukan aktivitas jasmani dengan sarana yang memadai. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 11, 45% responden menjawab sangat setuju, 45% responden menjawab setuju, dan 10% responden menjawab tidak setuju. Hal ini membuktikan bahwa responden melakukan aktivitas jasmani dengan sarana yang memadai.

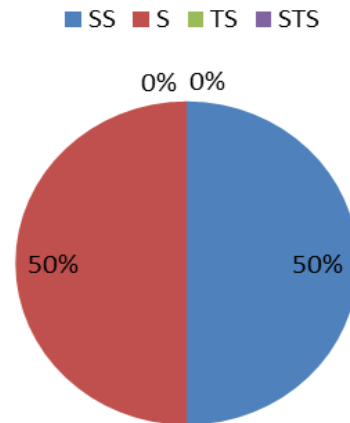
### Pertanyaan 12



Gambar 13. Diagram responden pada pertanyaan 12.

Pada gambar diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 12: Sarana yang ada tidak membantu dengan baik dalam melakukan aktivitas gerak. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 12, 15% responden menjawab sangat setuju, 30% responden menjawab setuju, 45% responden menjawab tidak setuju, dan 10% responden menjawab sangat tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden tidak setuju dengan pernyataan tersebut, karena meskipun sarana yang ada sangat minim mereka tetap dapat melakukan aktivitas gerak dengan baik.

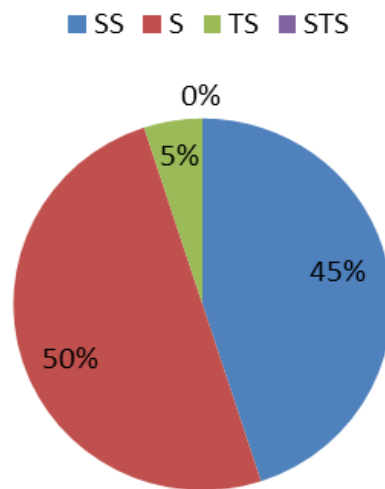
### Pertanyaan 13



Gambar 14. Diagram responden pada pertanyaan 13.

Menurut diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 13: Aktivitas gerak yang diberikan oleh pelatih sangat membantu dalam kebugaran. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 13, 50% responden menjawab sangat setuju, dan 50% responden menjawab setuju. Hal ini membuktikan bahwasannya banyak responden yang setuju terkait aktivitas gerak yang diberikan oleh pelatih sangat membantu dalam kebugaran.

### Pertanyaan 14

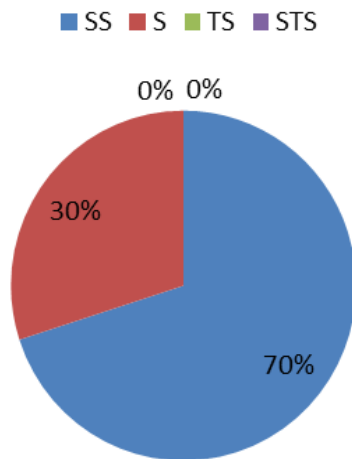


Gambar 15. Diagram responden pada pertanyaan 14.

Pada diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 14: Gerakan-gerakan sangat mudah untuk dilakukan dan efektif. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 14, 45% responden menjawab sangat setuju, 50% responden menjawab setuju, dan 5% responden menjawab tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden

yang setuju dengan melakukan gerakan-gerakan yang sangat mudah untuk dilakukan dan efektif.

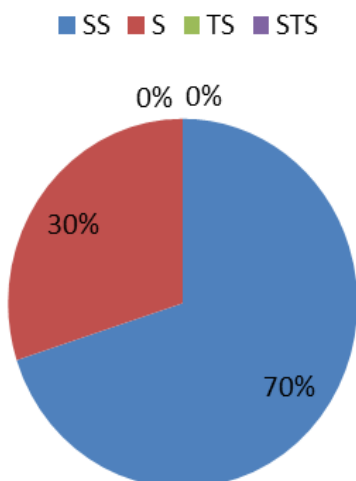
### Pertanyaan 15



Gambar 16. Diagram responden pada pertanyaan 15.

Menurut diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 15: Pelatih yang selalu memberikan motivasi membuat saya berminat melakukan aktivitas jasmani. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 15, 70% responden menjawab sangat setuju, dan 30% responden menjawab setuju. Hal ini menunjukkan bahwa peran pelatih membuat responden berminat untuk melakukan aktivitas jasmani.

### Pertanyaan 16

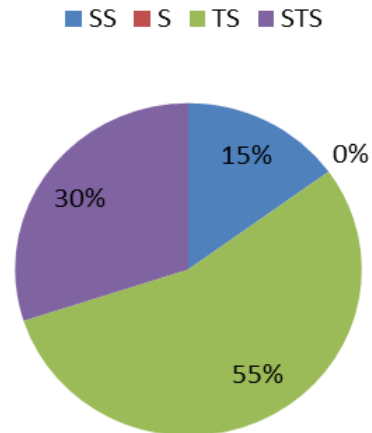


Gambar 17. Diagram responden pada pertanyaan 16.

Pada gambar diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 16: Pelatih selalu menanamkan sikap disiplin ketika melakukan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas jasmani. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 16, 70%

responden menjawab sangat setuju, dan 30% responden menjawab setuju. Hal ini menunjukkan bahwa responden beranggapan bahwa pelatih selalu menanamkan sikap disiplin ketika melakukan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas jasmani.

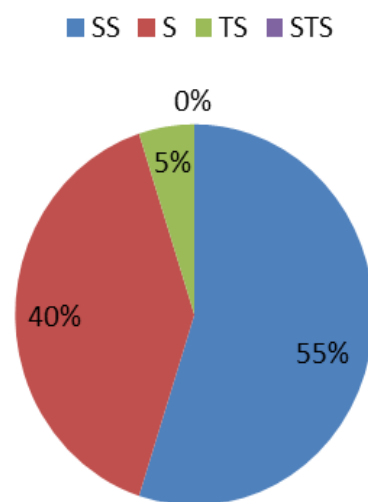
### Pertanyaan 17



Gambar 18. Diagram responden pada pertanyaan 17.

Diagram pada gambar 18 menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 17: Saya tidak mengetahui manfaat dari kebugaran jasmani. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 17, 15% responden menjawab sangat setuju, 55% responden menjawab tidak setuju, 30% responden menjawab sangat tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden yang sudah mengetahui manfaat dari kebugaran jasmani.

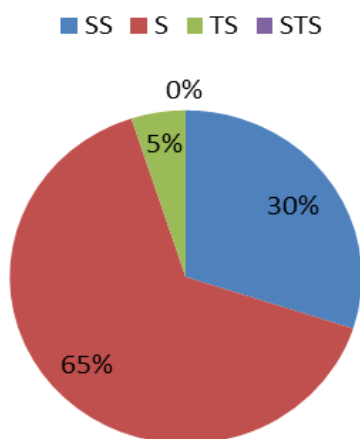
### Pertanyaan 18



Gambar 19. Diagram responden pada pertanyaan 18.

Menurut diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 18: Saya lebih mudah menjaga kebugaran jasmani dengan dibantu oleh pelatih. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 18, 55% responden menjawab sangat setuju, 40% menjawab setuju, dan 5% menjawab tidak setuju. Hal ini membuktikan bahwa responden merasa lebih mudah menjaga kebugaran jasmani dengan dibantu oleh pelatih.

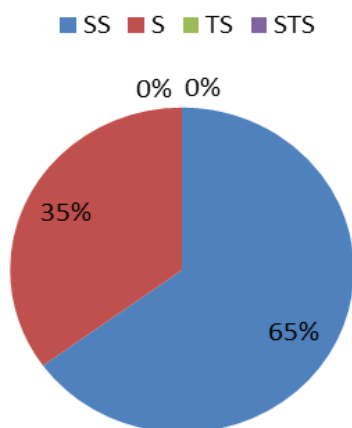
### Pertanyaan 19



Gambar 20. Diagram responden pada pertanyaan 19.

Diagram pada gambar 20 menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 19: Ajakan teman-teman dekat saya mmebuat saya berminat mengikuti aktivitas jasmani. Berdasarkan pernyataan kuesioner nomor 19, 30% responden menjawab sangat setuju, 65% responden menjawab setuju, dan 5% menjawab tidak setuju. Hal ini membuktikan bahwa responden merasa ajakan dari teman-teman dekat membuat responden berminat untuk melakukan aktivitas jasmani.

### Pertanyaan 20



Gambar 21. Diagram responden pada pertanyaan 20.

Menurut diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pernyataan nomor 20: Aktivitas jasmani membuat saya memperluas pergaulan positif sehingga saya mengikutinya. Berdasarkan kuesioner pernyataan nomor 20, 65% responden menjawab sangat setuju, dan 35% responden menjawab setuju. Hal ini menunjukkan bahwa responden merasa aktivitas jasmani membuat memperluas pergaulan positif sehingga responden mengikutinya.

Data diatas kemudian akan dihitung menggunakan rumus skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi dan pendapat seseorang atau sekelompok orang terkait dengan fenomena-fenomena sosial yang ada (Sugiono, 2013: 132). Skala ini dihitung dengan menggunakan rumus penjumlahan antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik, kemudian dibagi dua.

Total skor didapat melalui perkalian antara jumlah responden yang memilih katagori respon dan kemudian dikalikan dengan skala likert sesuai dengan skor setiap isian

Tabel 3. Hasil analisis deskriptif

No.	Indikator	Banyak Atlet	Rata-rata	Katagori
1.	Faktor Intrinsik	20	78,5	Tinggi
2.	Faktor Ekstrinsik	20	83,5	Sangat Tinggi

Menurut hasil dari analisis data diatas, 10 pertanyaan mengenai motivasi intrinsik memperoleh hasil rata-rata skor 78,5% dan masuk kedalam katagori tinggi. Sedangkan 10 pertanyaan mengenai motivasi ekstrinsik memperoleh hasil rata-rata skor yaitu 83,5% dan masuk dalam katagori sangat tinggi.

### Pembahasan

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik manusia yang sifatnya terencana dan melibatkan gerakan tubuh untuk membentuk rohani serta jasmani yang sehat. Selain itu, menurut Grgantov (2013 : 61-65), tujuan dari setiap olahraga merupakan sebagai otomatisasi teknik yang baik, benar, serta suatu proses yang membutuhkan beberapa pengulangan. Sedangkan menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 mengatakan bahwasannya, Olahraga merupakan segala sesuatu atau kegiatan yang sistematis untuk mendorong, mengembangkan, serta membina potensi jasmani, rohani dan juga sosial. Olahraga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dan tidak mempunyai batasan waktu dan tempat.

Dayung adalah salah satu olahraga air, umumnya olahraga ini dilakukan di sungai, danau maupun laut. Cabang olahrag dayung merupakan gabungan tiga induk cabang olahraga antara lain Canoeing, Rowing dan Traditional Boat Race atau yang



biasanya disebut dengan istilah Perahu Naga (Miko Alfianto: 2014).

Kebugaran jasmani sendiri memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam melakukan aktivitas olahraga. Setiap komponen kebugaran jasmani mempunyai peranannya masing-masing untuk pembentukan aspek secara fisik. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi seorang atlet (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Menurut Ciptadi dalam Bryantara (2016), seorang atlet dapat dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik, jika telah terpenuhinya derajat dari kebugaran yang baik bagi parameter itu sendiri.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dan dikaitkan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui seberapa besar motivasi Atlet PNN Dayung Jawa Timur dalam menjaga kebugarannya untuk menghadapi PON 2021 pada masa pandemi covid-19. Pada penelitian yang menggunakan sampel 20 atlet PNN Dayung Jawa Timur yang terdiri dari 10 orang atlet perempuan dan 10 orang atlet laki-laki ini, maka ditemukan hasil analisis data dari kedua indikator pada variabel motivasi Atlet. Skor 78,5% pada motivasi intrinsik yang menunjukkan pada skala katagori tinggi, sedangkan pada motivasi ekstrinsik memperoleh skor 83,5% yang menunjukkan pada skala katagori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa Atlet PNN Dayung Jawa Timur sudah termotivasi dalam menjaga kebugarannya pada masa pandemi covid-19.

Hamzah (2008: 3), motivasi adalah kata yang berasal dari kata motif yang mempunyai sebagai suatu kekuatan yang terdapat dari dalam individu itu sendiri untuk membuat individu tersebut ingin melakukan sesuatu. Selain itu motif tidak dapat dilihat secara langsung, namun dapat diinterpretasikan melalui sebuah tindakan berupa rangsangan, dorongan, sampai dengan pembangkit tenaga hingga munculnya suatu tingkah laku tersebut. Faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik sangat mempengaruhi dalam mencapai tujuan menjaga kebugaran jasmani untuk sebuah prestasi yang optimal.

Dari penelitian ini bisa dilihat bahwa pengaruh motivasi ekstrinsik lebih besar dari pada motivasi intrinsik yang meliputi keinginan, semangat serta percaya diri. Sedangkan pada faktor ekstrinsik yang meliputi rasa tertarik terhadap sesuatu, kebutuhan, pengalaman, kenyamanan dan perhatian dalam melakukan aktivitas jasmani mempunyai nilai paling tinggi diantara kedua faktor motivasi diatas. Pada faktor motivasi intrinsik atlet dayung Jawa Timur perlu ditingkatkan. Hal ini selaras dengan yang disebutkan oleh Nawawi yang dikutip oleh Permana (2009), bahwasannya faktor intrinsik merupakan salah satu faktor yang terpenting untuk mendorong suatu individu dalam melakukan pekerjaan yang akan dilaksanakannya. Artinya, jika faktor intrinsik ini lebih tinggi maka faktor ekstrinsik akan mengikuti serta lebih memiliki semangat untuk melakukan sesuatu dari dalam dirinya sendiri.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwasannya hasil dari tingkat motivasi atlet PNN Dayung Jawa Timur yang diperoleh dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik sebesar 81%. Hasil tersebut didapat dari perolehan rata-rata motivasi intrinsik sebanyak 78,5% dan motivasi ekstrinsik sebanyak 83,5%. Terbukti dari hasil penelitian ini faktor ekstrinsik memiliki peran yang lebih besar daripada faktor intrinsik. Oleh karena itu ditemukanlah hasil motivasi keseluruhan dengan total 81% tadi yang masuk kedalam katagori sangat tinggi.

### **Saran**

Dilihat dari hasil penelitian ini maka rata-rata atlet dayung PNN Jawa Timur akan lebih termotivasi ketika mereka mendapatkan dorongan dari luar. Contohnya seperti fasilitas, serta sarana dan prasarana yang memadai, program latihan yang tepat dan tidak memberatkan atlet, teman yang selalu memberikan semangat dan ajakan untuk melakukan aktivitas fisik, serta pelatih yang mampu memahami dan mengerti apa yang sedang dialami dan diinginkan oleh atletnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aedi, Nur. 2010. Pengolahan dan Analisis Data Hasil Penelitian. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Alfianto, Miko. 2014. Dampak Metode Latihan Sistem Single Pyramid Dengan Double Pyramid Terhadap Peningkatan Kekuatan Maksimal: Studi Eksperimen Atlet Canoeing PODSI Kota Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- B. Uno, Hamzah. 2008. Teori Motivasi dan Pengukurannya, Jakarta: Bumi Aksara.
- Bryantara, Oktian Firnan. 2016. Faktor Yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepak Bola. Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol. 4 No. 2.
- Fahrizqi, Eko Bagus et al. 2020. Tingkat Kebugaran Jasmani Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education. Vol 8. No 2.
- Grgantov, Zoran et al. 2013. Evaluation Of Volleyball Techniques-Diferences Between Expert And Novice Coaches. Faculty if Kinesiology, University of Split, Croatia. Vol 1: 61-65.
- Hadari, Nawawi, dan Mimi Martini, 2001, Penelitian Terapan, Gajah Mada University Press: Yogyakarta.
- Lestari Azis, Ayu. 2017. Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Bisnis Kelas X Peserta Didik Kelas X di SMKN 4 Makassar. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

- Ma'mun, Amung et al. 2019. The Indonesian National Sport Game : Expectation and Reality. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4, no 1.
- Nugroho, Susanto. 2020. Pengaruh Virus Covid-19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *Jurnal Stamina*. Vol 3, no 3.
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV.
- Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005. Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Yasa, I Putu Putra et al. 2020. Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Vol 8, no 1.

