

MOTIVASI BERLATIH ATLET BULUTANGKIS SELAMA PANDEMI COVID 19

Muhammad Labib Siena Ar Rasyid, Nining Widyah Kusnanik

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

muhammad.17060474017@mhs.unesa.ac.id, ningwidyah@unesa.ac.id

Abstrak

Di awal tahun 2020 terjadi wabah *coronavirus disease 19* (Covid-19) yang menyebabkan pandemi sehingga fasilitas umum dibatasi, serta banyak kejuaraan yang ditunda dan dibatalkan. Dengan kondisi seperti ini, atlet dituntut untuk tetap berlatih agar tetap mempertahankan kondisinya yang prima dan menjaga motivasi mereka dalam meraih target yang telah ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian yaitu atlet bulutangkis baik putra maupun putri yang masuk kelompok umur pemula, remaja, taruna dan dewasa yang berada di 10 klub bulutangkis di 9 kabupaten/kota di Provinsi Jawa Timur dengan total 116 atlet. Instrumen penelitian menggunakan angket motivasi yang divalidasi oleh *expert judgements*. Analisa uji validitas dan reliabilitas menggunakan *SPSS*, disimpulkan dari 25 butir pertanyaan terdapat 6 butir pertanyaan yang gugur, sehingga ada 19 butir pertanyaan yang layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Terdapat 6 butir pertanyaan tambahan tentang perbedaan komponen latihan yang dilakukan atlet sebelum dan selama pandemi covid-19, yang terdiri dari frekuensi, intensitas, dan durasi latihan. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *google form* secara *online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berlatih atlet yang masuk kategori sangat tinggi sebesar 6,90%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar 23,28%, kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Atlet yang mengalami penurunan frekuensi latihan sebesar 45,69%, penurunan intensitas latihan sebesar 61,21%, dan penurunan durasi latihan sebesar 41,38%. Kesimpulannya, mayoritas atlet bulutangkis berada di kategori sedang hingga sangat tinggi yang menunjukkan motivasi berlatih atlet sudah cukup baik.

Kata Kunci: Motivasi, Atlet, Bulutangkis, Covid-19

Abstract

In early 2020 there was an outbreak of coronavirus disease 19 (Covid-19) that caused the pandemic so that public facilities were restricted, as well as many championships were postponed and cancelled. With this condition, athletes are required to keep training in order to maintain their excellent condition and maintain their motivation in achieving the target that has been determined. This research aims to find out the motivation of training badminton athletes during the covid-19 pandemic. This research uses a descriptive quantitative approach. The subjects were badminton athletes, both men and women, who were in the age group of beginners, teenagers, youths and adults who were in 10 badminton clubs in 9 cities in East Java Province with a total were 116 athletes. Research instruments using motivation questionnaires validated by expert judgements. The analysis of validity and reliability test uses *SPSS*, and it is concluded from 25 questions there are 6 questions that are invalid, so there are 19 questions that are worthy to be used as research instruments. There are 6 additional questions about the different components of exercise that athletes do before and during the covid-19 pandemic, consisting of the frequency, intensity, and duration of the exercise. Data retrieval is done using *google form* online. The results showed that the motivation to train athletes which is in the very high category is 6,90%, the high category is 25,86%, the medium category is 38,79%, the low category is 23,28%, the very low category is 5,17%. Athletes who has been decreased in training frequency by 45,69%, decreased training intensity by 61,21%, and decreased training duration by 41,38%. In conclusion, the majority of badminton athletes were in the medium to very high category indicating the motivation to train athletes was good enough.

Keywords: Motivation, Athlete, Badminton, Covid-19

PENDAHULUAN

Seperti yang kita ketahui di awal tahun 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya pneumonia baru (Susilo et al. 2020). Wabah pneumonia baru ini

bermula pada tanggal 31 Desember 2019, WHO *China Country Office* tepatnya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China yang tidak diketahui etiologinya (WHO 2020). Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan Covid-19 sebagai *Public Health Emergency of*

International Concern (PHEIC) atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD).

Tanggal 12 Februari 2020, WHO telah resmi untuk menetapkan penyakit novel coronavirus pada manusia ini dengan sebutan *Coronavirus Disease* (Covid-19). Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO telah menetapkan bahwa wabah Covid-19 sebagai pandemi. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2020). Coronavirus merupakan sekumpulan virus dari subfamily Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dan ordo Nidovirales (Yunus and Rezki 2020). Penyakit *coronavirus disease* 19 (Covid-19) merupakan infeksi virus yang sangat mudah menular dan disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (SARS-CoV-2), lalu analisis genom mengungkapkan bahwa SARS-CoV-2 secara filogenetik berhubungan dengan virus kelelawar seperti sindrom pernapasan akut (seperti SARS) yang cukup parah, oleh karena itu kelelawar menjadi sumber penyebab yang memungkinkan, walaupun perantara transfer ke manusia masih belum diketahui (Shereen et al. 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO 2020) kasus Covid-19 di Indonesia pertama kali diketahui pada tanggal 2 Maret 2020 dengan jumlah dua kasus. Lalu, menurut Juru Bicara Pemerintah Khusus Penanganan Covid-19, Achmad Yurianto (2020) menerangkan bahwa hingga tanggal 28 April 2020 total kasus positif di Indonesia 9.511 orang, sembuh hingga 1.254 orang, dan meninggal mencapai 773 orang.

Di Indonesia telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu sampai 91 hari (Koesmawardhani, 2020). Pada tanggal 12 Maret 2020 Menteri Kesehatan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran yang berisi anjuran untuk melakukan isolasi diri sendiri dalam penanganan covid-19 (Menkes RI 2020). Bahkan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI juga mengeluarkan Surat Edaran No.4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (covid-19), dimana salah satu isi dari surat edaran tersebut adalah ketentuan proses belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh (Mendikbud RI 2020).

Salah satu langkah yang telah dilakukan pemerintah untuk menyelesaikan kasus ini yaitu dengan mensosialisasikan gerakan *Physical Distancing*. Rekomendasi standar yang telah dilakukan untuk mencegah penyebaran infeksi adalah dengan melakukan cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari

kontak secara langsung dengan hewan ternak dan liar serta menghindari kontak dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, juga menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat (Kemenkes RI 2020). Dengan adanya *lockdown*, segala aktifitas dibatasi sehingga semua lapisan masyarakat merasakan dampaknya, sekolah dan perguruan tinggi melakukan proses belajar mengajar menggunakan media *online*, bahkan atlet juga terpaksa berlatih di rumah.

Hal ini berdampak pada atlet juga yang memiliki kewajiban untuk berlatih. Khususnya aspek psikologi. Menurut Oliver Stoll, seorang *German Sports Psychologist* (2020) dikutip dari *thestar.com* dengan judul *Motivation the key in coronavirus times, says sports psychologist*, menyatakan bahwa saat ini peristiwa pandemi covid-19 adalah tantangan besar bagi para atlet, mereka yang berlatih karena cinta berolahraga memiliki kelebihan dibandingkan mereka yang masih membutuhkan tujuan yang jelas. Pelatihan selama *lockdown* yang disebabkan coronavirus dan adanya pembatasan-pembatasan lainnya merupakan hal yang menakutkan, maka dari itu dibutuhkan motivasi menjadi kunci atau sebagai kekuatan pendorong sang atlet untuk terus berolahraga.

Selain itu, menurut Talek Harris (2020) dari *Agence France-Presse* dalam artikel berjudul *From winners to worriers: isolated athletes face mental health risks*, menyebutkan bahwa kasus *lockdown* akibat coronavirus terasa sulit bagi siapapun, tapi atlet menghadapi risiko kesehatan mental ekstra saat mereka beralih dari gaya hidup yang sangat aktif menjadi terisolasi dan mengalami kebosanan. Dengan adanya pandemi covid-19 menjadi masa yang penuh tantangan bagi para atlet pelajar SMA dikarenakan mayoritas atlet telah menghadapi pembatalan atau penundaan kompetisi atau pertemuan yang penting (Hashim and Ramadhan 2021)

Motivasi dapat dilihat dari suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu dalam upaya mencapai mencapai tujuan tertentu, sehingga motivasi yang kuat menunjukkan bahwa atlet ada dorongan untuk melakukan sesuatu (Sin 2016). Motivasi merupakan energi psikologis yang bersifat abstrak dan refleksi kekuatan antara kognisi pengalaman dan kebutuhan, yang mengacu pada faktor serta proses yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi di berbagai situasi (Husdarta, 2010). Selain itu motivasi berhubungan erat dalam upaya meningkatkan prestasi atlet, tanpa adanya motivasi tidak akan tercapai tujuan atau sasaran (Marheni, Purnomo, and Intan Cahyani 2019). Motivasi memegang peran yang cukup penting

untuk membantu menentukan berhasil atau tidaknya seorang atlet dalam proses latihan maupun pertandingan. Oleh sebab itu, harus ditekankan pada atlet untuk menunjukkan motivasi yang tinggi dalam melakukan segala aktivitasnya. Apabila atlet memiliki kemauan yang kuat untuk sukses, 50 persen kesuksesan sudah berada di tangan. Jika ditambah berjuang lebih keras lagi secara nyata, kesuksesan 100 persen akan menjadi milik seorang atlet yang bersangkutan (Wongso, 2010).

Dengan adanya status *lockdown* yang memaksa tiap atlet untuk berlatih di rumah, karena beberapa gedung olahraga yang dipakai untuk latihan harus ditutup, salah satu yang terkena dampaknya yaitu atlet pada cabang olahraga bulutangkis. Masalah penting yang melanda pada diri atlet dan pelatih adalah motivasi berlatih. Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih akan mempunyai komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam mencapai suatu tujuan. Atlet akan berhasil ketika dia selalu belajar dan berlatih sehingga memiliki nilai-nilai inspirasi, perspirasi, dan dedikasi. Sehingga motivasi baik internal maupun eksternal merupakan faktor yang menentukan untuk mencapai kemampuan terbaik dalam olahraga (Komarudin, 2013). Bahkan sebuah studi dilakukan selama kompetisi turnamen bulutangkis tingkat kabupaten nomor ganda campuran, menunjukkan bahwa selama berjalannya turnamen terdapat perbedaan yang signifikan mengenai motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik antara pemain yang sukses (masuk empat besar) dengan yang tidak berhasil (tidak sampai masuk empat besar) (West 2015). Hal itu membuktikan bahwa perlu adanya sebuah motivasi yang besar pada atlet bulutangkis, baik itu motivasi intrinsik maupun ekstrinsik agar mampu meraih target bahkan menjadi juara.

Dalam uraian dan penjelasan latar belakang diatas, peneliti belum menemukan penelitian mengenai kondisi psikologis atlet selama pandemi covid-19 terutama motivasi berlatih. Apalagi pada atlet bulutangkis yang membutuhkan sebuah lapangan di sebuah gedung. Padahal motivasi berlatih sangatlah penting untuk dimiliki tiap atlet, termasuk atlet bulutangkis. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan kategori non eksperimen, dan termasuk pada jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan

gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2018).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan yaitu atlet bulutangkis di 10 klub bulutangkis di 9 kabupaten/kota yang berada di Provinsi Jawa Timur. Dengan kriteria subjek penelitian adalah atlet bulutangkis baik putra maupun putri yang berada di kelompok umur pemula, remaja, taruna, dan dewasa. Atlet yang menjadi subjek penelitian minimal telah memasuki Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sehingga didapat subjek penelitian dengan jumlah 116 atlet.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu peneliti menggunakan angket/kuesioner. Teknik yang digunakan ini adalah bentuk alat pengumpulan data dalam beberapa pertanyaan yang diberikan kepada responden/sampel penelitian. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data tentang keadaan motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19, kuesioner yang diajukan menggunakan *google form* dan disebar melalui media *online*.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen angket atau kuesioner yang telah divalidasi oleh *expert judgements* dan diuji coba terlebih dahulu pada atlet UKM Bulutangkis Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dengan jumlah responden sebanyak 25 atlet. Berikut kisi-kisi instrumen penelitian tentang Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Faktor	Indikator	Rentan g No. Soal	Hasil Validitas		Butir soal yang diterima
			Valid	Tidak Valid	
Intrinsik	Cita-cita	1 – 4	1, 2, 4	3	1, 2, 4
	Kesehatan	5 – 8	5, 7, 8	6	5, 7, 8
	Kepuasan Diri	9 – 12	9, 11, 12	10	9, 11, 12
	Orang Tua / Pelatih	13 – 16	13, 14, 16	15	13, 14, 16
Ekstrinsik	Lingkungan	17 – 20	17, 18, 19	20	17, 18, 19
	Target Prestasi	21 - 25	21, 22, 24, 25	23	21, 22, 24, 25
	Jumlah	25 soal	19 soal	6 soal	19 soal

Jumlah butir pertanyaan instrument penelitian motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 berjumlah 25 soal. Setelah uji coba angket, uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS, diperoleh hasil akhir butir pertanyaan yang diterima dan layak untuk digunakan dalam penelitian yaitu 19 butir pertanyaan. Terbagi atas 9 butir pertanyaan faktor intrinsik, dan 10 butir pertanyaan faktor ekstrinsik.

Selain itu, ada lembar angket untuk mengetahui perbedaan latihan bulutangkis yang dilakukan oleh atlet sebelum adanya pandemi covid-19 dan selama pandemi covid-19 yang berjumlah 6 butir pertanyaan dengan disediakan lima alternatif jawaban. Komponen latihan yang digunakan dalam angket tersebut yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, dan durasi latihan.

Dalam kuesioner ini menggunakan skala *Likert* dimana metode perskalaan menggunakan distribusi respon sangat tidak setuju hingga sangat setuju sebagai dasar penentuan nilai, dan distribusi jawaban ada dalam kontinum psikologis, yang berkisar antara 1 dan 5 (Maksum, 2018).

Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favaroable	Unvariable
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Cukup Setuju	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Teknik Analisis Data

Pengkategorian motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 akan menggunakan rumus sebagai berikut (Syarifudin, 2010):

Tabel 3. Pengkategorian

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \leq M+1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M+0,5 SD \leq X < M+1,5 SD$	Tinggi
3	$M-0,5 SD \leq X < M+0,5 SD$	Sedang
4	$M-1,5 SD \leq X < M-0,5 SD$	Rendah
5	$X < M-1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh
M : Mean (Rata-rata)
SD : Standard Deviasi

Data pada penelitian ini dianalisis secara deskriptif presentase. Data yang telah diperoleh,

selanjutnya akan dilakukan analisis menggunakan rumus presentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Presentase

F = Frekuensi

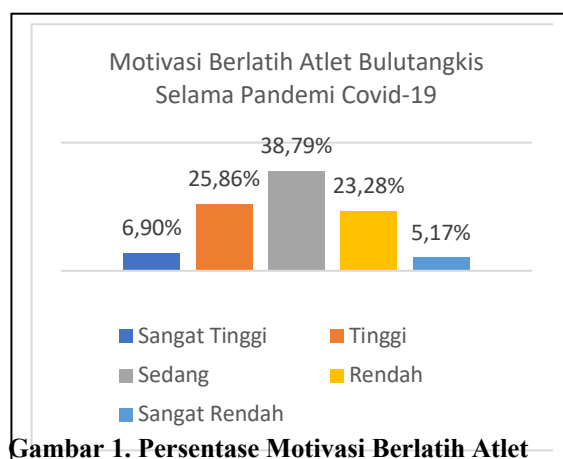
N = Jumlah subyek penelitian

Dalam melakukan analisis data akan menggunakan aplikasi *software Microsoft Excel 2013*, sehingga akan memudahkan dalam melakukan olah data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

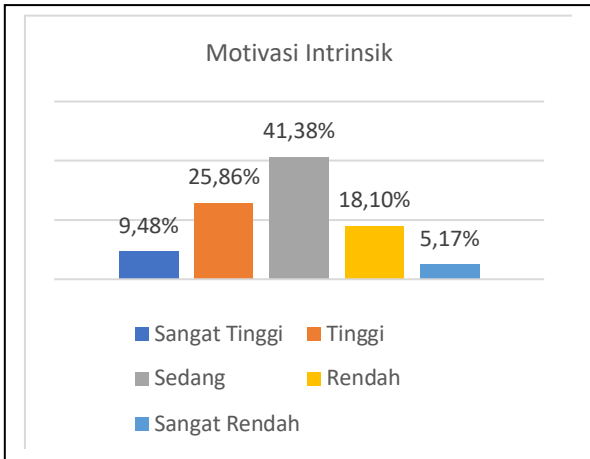
Hasil dari data yang diperoleh menunjukkan mengenai Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19 sebagai berikut:



Gambar 1. Persentase Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil data dari 116 atlet yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,90%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang 38,79%, kategori rendah sebesar 23,28%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%.

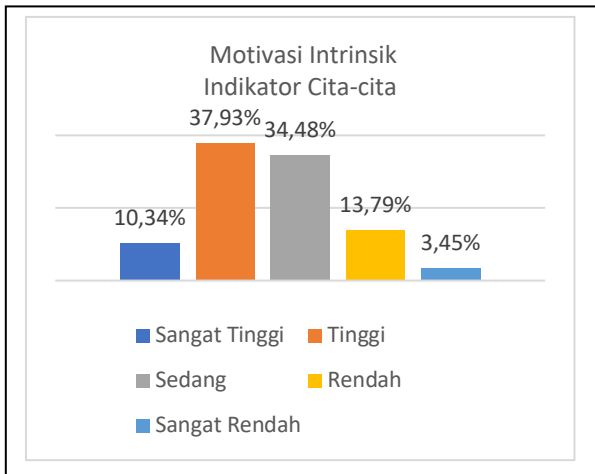
Dalam motivasi terbagi atas dua faktor yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Hasil dari data motivasi intrinsik adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Motivasi Intrinsik

Berdasarkan hasil yang diperoleh tentang motivasi intrinsik atlet bulutangkis dalam berlatih selama pandemi covid-19 yang masuk kategori sangat tinggi sebesar 9,48%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 41,38%, kategori rendah sebesar 18,10%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Dalam faktor intrinsik didasarkan pada tiga indikator yaitu indikator cita-cita, indikator kesehatan, dan indikator kepuasan diri.

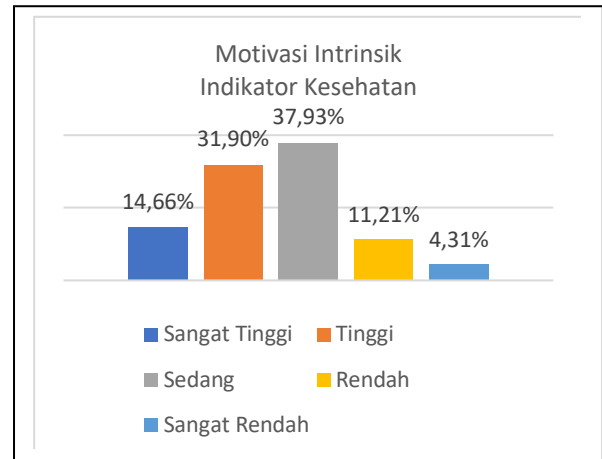
Hasil analisis data motivasi intrinsik pada indikator cita-cita adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Motivasi Intrinsik Indikator Cita-Cita

Berdasarkan hasil yang diperoleh tentang motivasi intrinsik pada indikator cita-cita yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10,34%, kategori tinggi sebesar 37,39%, kategori sedang sebesar 34,48%, kategori rendah sebesar 13,79%, dan kategori sangat rendah sebesar 3,45%.

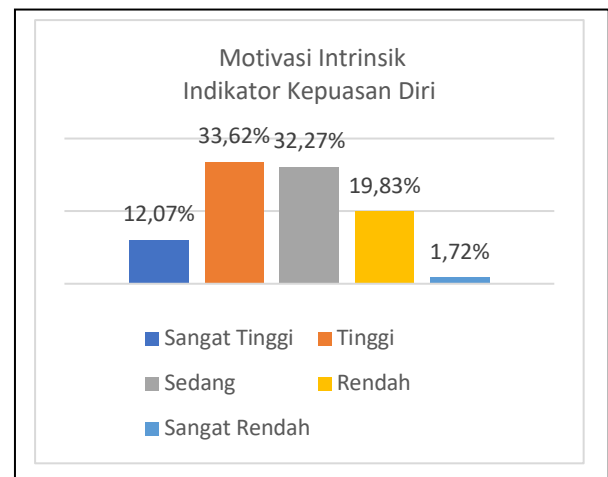
Hasil analisis data motivasi intrinsik pada indikator kesehatan adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Motivasi Intrinsik Indikator Kesehatan

Berdasarkan hasil yang didapat tentang motivasi intrinsik pada indikator kesehatan diketahui bahwa yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 14,66%, kategori tinggi sebesar 31,90%, kategori sedang sebesar 37,93%, kategori rendah sebesar 11,21%, dan kategori sangat rendah sebesar 4,31%.

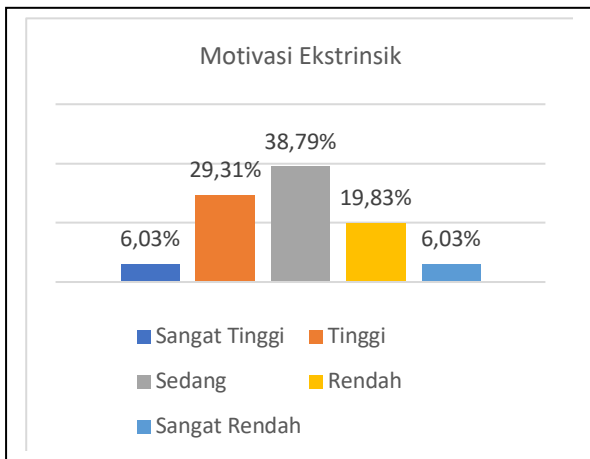
Hasil analisis data motivasi intrinsik pada indikator kepuasan diri adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Motivasi Intrinsik Indikator Kepuasan Diri

Berdasarkan hasil yang didapat tentang motivasi intrinsik pada indikator kepuasan diri diketahui bahwa yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 12,07%, kategori tinggi sebesar 33,62%, kategori sedang sebesar 32,27%, kategori rendah sebesar 19,83%, dan kategori sangat rendah sebesar 1,72%.

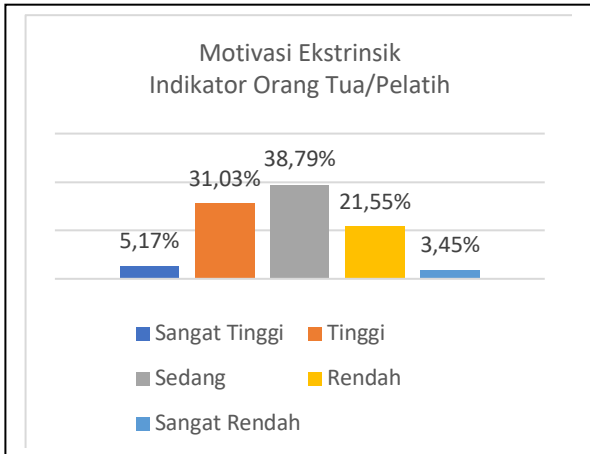
Selain motivasi intrinsik, ada motivasi ekstrinsik yang diperoleh dengan hasil sebagai berikut:



Gambar 6. Motivasi Ekstrinsik

Berdasarkan hasil yang didapat motivasi ekstrinsik atlet bulutangkis dalam berlatih selama pandemi covid-19 yang berada di kategori sangat tinggi sebesar 6,03%, kategori tinggi sebesar 29,51%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar 19,83%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,03%. Pada faktor ekstrinsik didasarkan pada tiga indikator yaitu indikator orang tua/pelatih, lingkungan dan target prestasi.

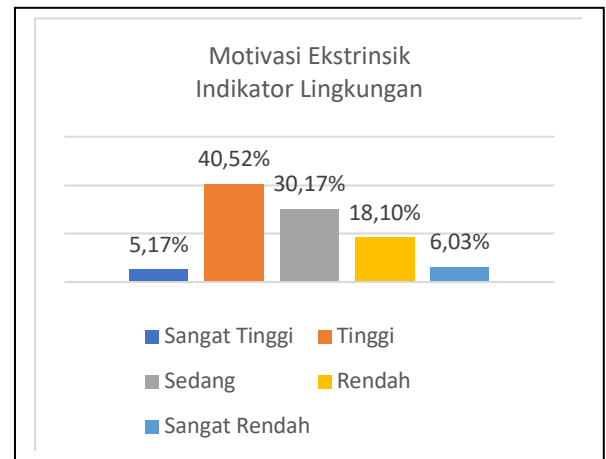
Hasil analisis data motivasi ekstrinsik pada indikator orang tua/pelatih adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Motivasi Ekstrinsik Indikator Orang Tua/Pelatih

Berdasarkan hasil yang didapat motivasi ekstrinsik pada indikator orang tua/pelatih yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 5,17%, kategori tinggi sebesar 31,03%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar 21,55%, dan kategori sangat rendah sebesar 3,45%.

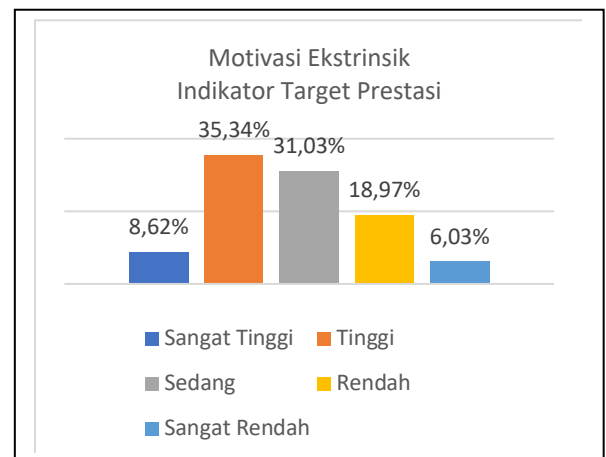
Hasil analisis data motivasi ekstrinsik pada indikator lingkungan adalah sebagai berikut:



Gambar 8. Motivasi Ekstrinsik Indikator Lingkungan

Berdasarkan hasil yang diperoleh tentang motivasi ekstrinsik pada indikator lingkungan yang berada di kategori sangat tinggi sebesar 5,17%, kategori tinggi sebesar 31,03%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar 21,55%, dan kategori sangat rendah sebesar 3,45%.

Hasil analisis data motivasi ekstrinsik pada indikator target prestasi adalah sebagai berikut:

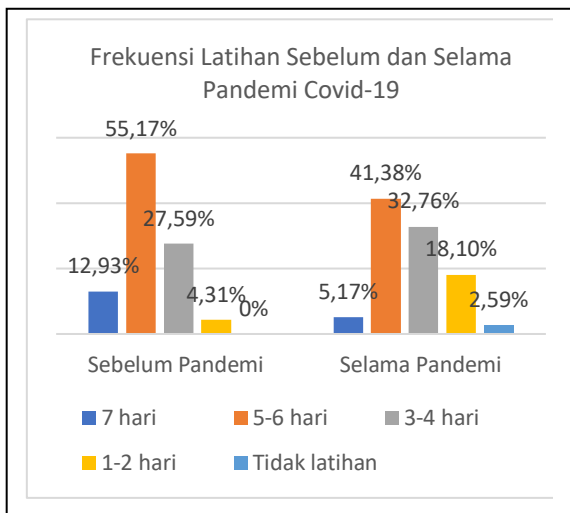


Gambar 9. Motivasi Ekstrinsik Indikator Target Prestasi

Berdasarkan hasil yang diperoleh motivasi ekstrinsik pada indikator target prestasi yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8,62%, kategori tinggi sebesar 35,34%, kategori sedang sebesar 31,03%, kategori rendah sebesar 18,79%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,03%.

Selain itu, dalam penelitian ini dilakukan analisis data untuk melihat perbedaan latihan yang dilakukan atlet sebelum dan selama adanya pandemi covid-19. Komponen yang latihan yang digunakan yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan dan durasi latihan.

Hasil analisis data mengenai perbedaan frekuensi latihan yang dilakukan oleh atlet sebelum dan selama adanya pandemi covid-19 adalah sebagai berikut:

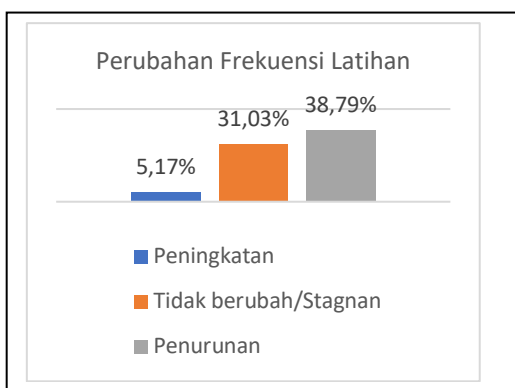


Gambar 10. Frekuensi Latihan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa frekuensi latihan yang dilakukan atlet bulutangkis sebelum adanya pandemi covid-19 yang berlatih 7 hari dalam seminggu sebesar 12,93%, berlatih 5 – 6 hari dalam seminggu sebesar 55,17%, berlatih 3 – 4 hari dalam seminggu sebesar 27,59%, berlatih 1 – 2 hari dalam seminggu sebesar 4,31%, dan yang tidak pernah latihan sebesar 0%.

Sedangkan selama pandemi covid-19 yang berlatih selama 7 hari dalam seminggu sebesar 5,17%, berlatih 5 – 6 hari dalam seminggu sebesar 41,38%, berlatih 3 – 4 hari dalam seminggu sebesar 31,76%, berlatih 1 – 2 hari dalam seminggu sebesar 18,10%, dan yang tidak pernah latihan sebesar 2,59%.

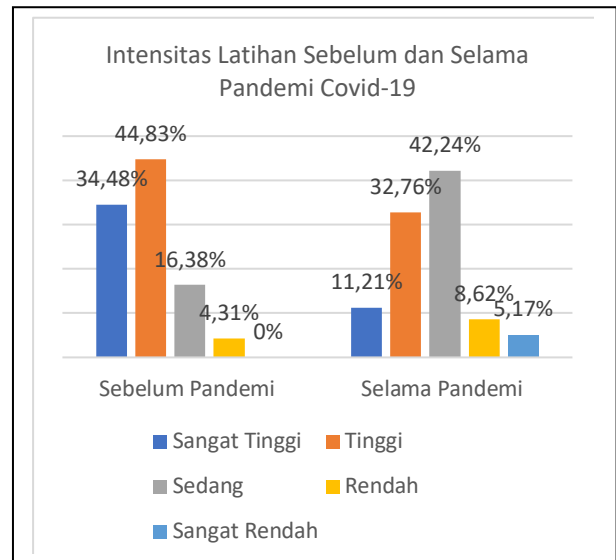
Hasil analisis data mengenai perubahan frekuensi latihan yang dialami oleh tiap atlet adalah sebagai berikut:



Gambar 11. Perubahan Frekuensi Latihan

Berdasarkan hasil analisis data dapat dilihat bahwa atlet yang mengalami peningkatan frekuensi latihan selama pandemi covid-19 sebesar 5,17%, atlet yang frekuensi latihannya tidak ada perubahan atau stagnan sebesar 49,14%, dan atlet yang mengalami penurunan frekuensi latihan selama pandemi covid-19 sebesar 45,69%.

Hasil analisis data mengenai perbedaan intensitas latihan yang dilakukan oleh atlet sebelum dan selama adanya pandemi covid-19 adalah sebagai berikut:

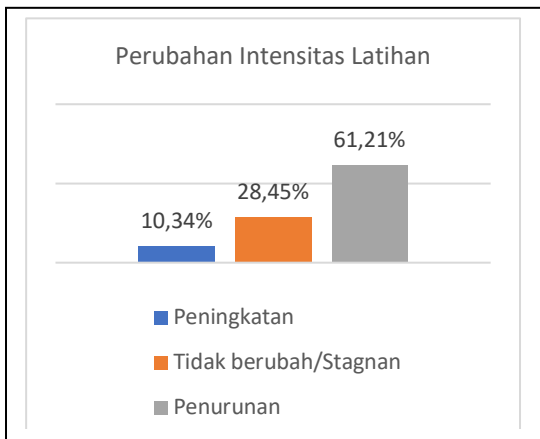


Gambar 12. Intensitas Latihan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa intensitas latihan yang dilakukan oleh atlet sebelum adanya pandemi covid-19 sebesar 34,48% yang berlatih di intensitas sangat tinggi (90-100%), sebesar 44,83% berlatih di intensitas tinggi (80-90%), sebesar 16,38% berlatih di intensitas sedang (70-80%), sebesar 4,31% berlatih di intensitas rendah (60-70%), dan sebesar 0% berlatih di intensitas sangat rendah (50-60%).

Sedangkan selama pandemi covid-19 yang berlatih di intensitas sangat tinggi (90-100%) sebesar 11,21%, berlatih di intensitas tinggi (80-90%) sebesar 42,24%, berlatih di intensitas sedang (70-80%) sebesar 32,76%, berlatih di intensitas rendah (60-70%) sebesar 8,62%, dan berlatih di intensitas sangat rendah (50-60%) sebesar 5,17%.

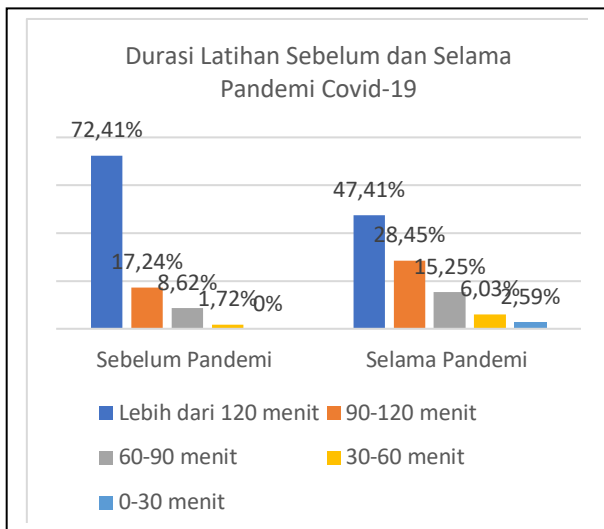
Hasil analisis data mengenai perubahan intensitas latihan yang dialami oleh tiap atlet adalah sebagai berikut:



Gambar 13. Perubahan Intensitas Latihan

Berdasarkan hasil analisis data dapat dilihat bahwa atlet yang mengalami peningkatan intensitas latihan sebesar 10,34%, atlet yang intensitas latihannya tidak berubah atau stagnan sebesar 28,45%, dan atlet yang mengalami penurunan intensitas latihan semenjak adanya pandemi covid-19 sebesar 61,21%.

Hasil analisis data mengenai perubahan durasi latihan yang dilakukan oleh atlet sebelum dan selama adanya pandemi covid-19 adalah sebagai berikut:



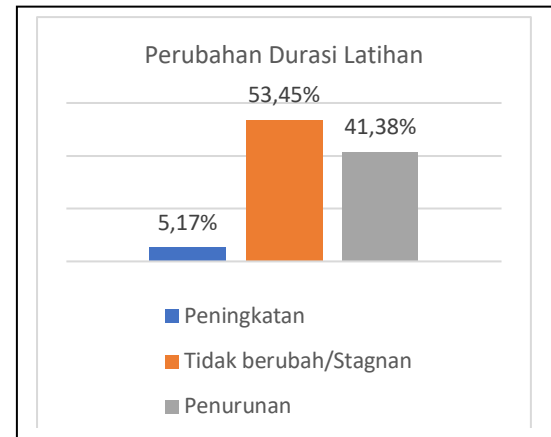
Gambar 14. Durasi Latihan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil di atas dapat dilihat bahwa sebelum adanya pandemi covid-19 atlet yang berlatih lebih dari 120 menit sebesar 72,41%, atlet yang berlatih selama 90 – 120 menit sebesar 17,24%, atlet yang berlatih selama 60 – 90 menit sebesar 8,62%, atlet yang berlatih selama 30 – 60 menit sebesar 1,72%, dan atlet yang berlatih selama 0 – 30 menit sebesar 0%.

Sedangkan selama adanya pandemi covid-19 atlet yang berlatih lebih dari 120 menit sebesar 47,41%, atlet yang berlatih selama 90 – 120 menit sebesar 28,45%, atlet yang berlatih selama 60 – 90 menit sebesar

15,25%, atlet yang berlatih selama 30 – 60 menit sebesar 6,03%, dan atlet yang berlatih selama 0 – 30 menit sebesar 2,59%.

Hasil analisis data mengenai perubahan durasi latihan yang dialami oleh tiap atlet adalah sebagai berikut:



Gambar 15. Perubahan Durasi Latihan

Berdasarkan hasil analisis data dapat dilihat bahwa atlet yang mengalami peningkatan durasi latihan semenjak adanya pandemi covid-19 sebesar 5,17%, atlet yang durasi latihannya tidak mengalami perubahan atau stagnan sebesar 53,45%, dan atlet yang mengalami penurunan durasi latihan semenjak adanya pandemi covid-19 sebesar 41,38%.

Pembahasan

Motivasi pada dasarnya kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan, sehingga sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar / pertandingan (Mylsidayu, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,90%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 35,87%, kategori rendah sebesar 23,28%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Dari hasil ini dapat diartikan bahwa motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 masih tergolong bagus. Meskipun masih ada beberapa atlet yang berada di kategori rendah dan sangat rendah, tapi jumlahnya tidak melebihi atlet yang berada dalam kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Sebagian besar atlet bulutangkis masih memiliki dorongan yang kuat dalam melakukan latihan di masa pandemi covid-19. Motivasi yang cukup tinggi tersebut terbagi menjadi dua faktor yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Pada motivasi intrinsik yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 9,48%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 41,38%, kategori rendah sebesar 18,10%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Dari data tersebut bisa diartikan bahwa motivasi intrinsik atlet bulutangkis untuk berlatih selama pandemi covid-19 ini sudah baik. Jumlah atlet yang berada di kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi lebih banyak. Dalam motivasi intrinsik terdapat tiga indikator yang mendasarinya yaitu cita-cita, kesehatan, dan kepuasan diri. Dari ketiga indikator tersebut hasil menunjukkan bahwa pada tiap indikator para atlet mayoritas berada di kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya pandemi covid-19 tidak terlalu mempengaruhi motivasi intrinsik atlet untuk berlatih. Motivasi intrinsik sendiri merupakan motivasi yang bersumber dari dalam diri individu dan sifatnya permanen, mandiri, dan stabil, sebab dorongan dari dalam (Mylsidayu, 2014). Selain itu berkenaan dengan motivasi, faktor intrinsik memiliki kekuatan pengaruh pada diri seseorang lebih tinggi daripada faktor ekstrinsik (Zeng et al. 2017). Sehingga dapat diketahui juga bahwa sebagian besar motivasi atlet untuk berlatih dikarenakan mempunyai keinginan dari dalam diri sendiri yang cukup tinggi.

Sedangkan motivasi ekstrinsik dikenal dengan motivasi yang bersumber dari luar individu untuk melakukan aktivitas olahraga yang bersifat sementara, tergantung dan tidak stabil (Mylsidayu, 2014). Dari hasil analisis data pada motivasi ekstrinsik diketahui yang berada di kategori sangat tinggi sebesar 6,03%, kategori tinggi sebesar 29,31%, kategori sedang sebesar 38,79%, kategori rendah sebesar 19,83%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,03%. Dalam motivasi ekstrinsik terdapat tiga indikator yang mendasarinya yaitu orang tua/pelatih, lingkungan, dan target prestasi. Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi ekstrinsik atlet bulutangkis untuk berlatih selama pandemi covid-19 juga sama baiknya dengan motivasi intrinsik. Karena jumlah atlet yang berada di kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi lebih banyak dibandingkan kategori rendah dan sangat rendah. Motivasi ekstrinsik dapat memberikan dampak yang besar pada semua atlet dari semua tingkat keterampilan (Petranchuk, 2019). Maka, dapat diartikan juga bahwa dorongan dari luar tiap atlet sebagian besar cukup mendukung mereka untuk terus berlatih dalam mencapai target/tujuannya.

Komponen latihan yang digunakan untuk mencari perbedaan latihan sebelum dan selama pandemi covid-19 yaitu frekuensi latihan, intensitas latihan, dan durasi latihan. Sebagian besar atlet mengalami penurunan dan stagnan atau tidak mengalami perubahan

selama adanya pandemi covid-19. Pada frekuensi latihan, atlet yang mengalami penurunan sebesar 45,69%, atlet yang frekuensi latihannya tetap sama/stagnan sebesar 49,14%, dan atlet yang mengalami peningkatan hanya 5,17%. Pada intensitas latihan, atlet yang mengalami penurunan intensitas latihan sebesar 61,21%, atlet yang intensitas latihannya tidak mengalami perubahan/stagnan sebesar 28,45%, dan atlet yang mengalami peningkatan sebesar 10,34%. Pada durasi latihan, atlet yang mengalami penurunan durasi latihan sebesar 41,38%, atlet yang durasi latihannya masih sama/stagnan sebesar 53,45%, dan atlet yang mengalami peningkatan durasi latihan sebesar 5,17%. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Jagim, dkk (2020) menunjukkan para atlet mengalami pengurangan frekuensi latihan dan waktu yang dihabiskan untuk menyelesaikan berbagai kegiatan terkait pelatihan. Kusnanik dan Haryati (2017) menyatakan bahwa aktifitas fisik dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan fisik, oleh karena itu disarankan perlu untuk disediakan sarana dan fasilitas aktifitas fisik yang memadai untuk meningkatkan kemampuan fisiologis bagi atlet. Ada bukti yang konsisten bahwa aktifitas fisik memiliki banyak manfaat bagi orang-orang dari segala usia, seperti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Mandolesi et al. 2018). Selain itu, latihan yang dilakukan juga dapat membantu mengurangi ketegangan dan stres dari pengurangan rumah/*lockdown* sebagai peristiwa kehidupan negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental para atlet (Andreato, Coimbra, and Andrade n.d. 2020)

Dapat dilihat cukup banyak atlet yang mengalami penurunan dari komponen latihan yang dilakukan selama adanya pandemi covid-19. Seperti yang diketahui kehidupan para atlet terganggu selama pandemi covid-19, dan ada dampak psikologis yang cukup besar yang disebabkan adanya gaya hidup baru, karena para atlet belum pernah mengalami situasi tersebut (Tayech et al. 2020). Tetapi motivasi atlet bulutangkis untuk berlatih masih banyak yang berada di kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi Hal ini perlu dipertahankan bagi atlet yang kategori motivasi berlatihnya sudah bagus, dan bagi atlet yang motivasinya dalam kategori rendah maupun sangat rendah perlu ditingkatkan. Terkait dengan proses pelatihan, atlet harus memiliki motivasi diri (self motivation) yang menjadi sebuah sumber yang sangat kuat untuk membentuk energi positif, karena tanpa motivasi penampilan atlet akan menurun (Komarudin, 2013). Penelitian yang dilakukan di PB SGS PLN Bandung menunjukkan bahwa motivasi dalam

melakukan latihan memiliki efek yang positif pada performa atlet bulutangkis yang masih pemula (Subarjah et al., 2019). Selain itu, atlet yang melaksanakan program latihan selama *lockdown* menunjukkan tidak terlalu mengalami rasa cemas dan lebih bertekad untuk kembali berolahraga setelah *lockdown* (Ruffault et al. 2020).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas, maka diketahui beberapa kesimpulan yaitu motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,90%, kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori sedang sebesar 23,28%, kategori rendah sebesar 23,28%, dan kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 sudah cukup baik.

Pada motivasi intrinsik atlet paling banyak berada di kategori sedang sebesar 41,38%, diikuti dengan kategori tinggi sebesar 25,86%, kategori rendah sebesar 18,10%, kategori sangat tinggi sebesar 9,48%, dan yang terakhir kategori sangat rendah sebesar 5,17%. Pada indikator cita-cita sebagian besar dalam kategori tinggi sebesar 37,93%. Pada indikator kesehatan sebagian besar dalam kategori sedang dengan 37,93%. Pada indikator kepuasan diri sebagian besar berada dalam kategori tinggi dengan 33,62%.

Pada motivasi ekstrinsik atlet paling banyak berada dalam kategori sedang sebesar 38,79%, diikuti dengan kategori tinggi sebesar 29,31%, kategori rendah sebesar 19,83%, lalu kategori sangat tinggi dan sangat rendah memiliki persentase yang sama yaitu 6,03%. Pada indikator orang tua/pelatih sebagian besar atlet berada dalam kategori sedang dengan 38,79%. Pada indikator lingkungan sebagian besar atlet berada dalam kategori tinggi dengan 40,52%. Pada indikator target prestasi sebagian besar atlet berada dalam kategori tinggi sebesar 35,34%.

Perubahan komponen latihan pada frekuensi, intensitas, dan durasi latihan yang dialami atlet sebagian besar mengalami penurunan dan stagnan/ tidak mengalami perubahan daripada atlet yang mengalami peningkatan selama adanya pandemi covid-19.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat diberikan yaitu bagi atlet bulutangkis yang motivasi berlatihnya masih dalam kategori rendah dan sangat rendah harus menjadi perhatian bagi pelatih

untuk bisa meningkatkan motivasinya dalam berlatih. Begitu pula atlet yang berada di kategori sedang, sebaiknya pelatih mampu memberikan suasana yang mampu meningkatkan motivasi berlatih mereka. Bagi atlet yang berada di kategori tinggi dan sangat tinggi perlu dipertahankan kondisi motivasi berlatihnya.

Bagi pihak klub atau pelatih dapat memperhatikan pentingnya motivasi atlet untuk latihan dalam keadaan apapun, sehingga pihak klub atau pelatih kedepannya bisa memberikan sebuah dorongan dari luar yang bisa mempengaruhi peningkatan motivasi atlet baik intrinsik maupun ekstrinsik untuk berlatih sehingga mampu meraih target/tujuan yang telah ditetapkan.

Para pelatih dapat menciptakan suasana latihan yang baru, menerapkan variasi latihan yang lebih banyak sehingga dalam keadaan jenuh yang disebabkan pandemi covid-19 ini bisa diubah menjadi suasana yang menyenangkan.

Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih terbaru dan lebih banyak subjek penelitian yang digunakan, sehingga dapat mengidentifikasi lebih luas mengenai motivasi berlatih atlet selama pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreato, Leonardo V, Danilo R Coimbra, and Alexandro Andrade. *Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic*. www.who.int/emergencies/ (March 29, 2021).
- CNN Indonesia. (2020). *Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-cara-mencegah-corona>
- Hashim, Hashim Talib, and Mustafa Ahmed Ramadhan. 2021. "The Impact of COVID-19 Pandemic on Asthmatic Patients." *Journal of medical virology*: 1–10. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/33666255>.
- Harris, Talek. (2020). *From winners to worriers: isolated athletes face mental health risks*. <https://www.thejakartapost.com/news/2020/03/31/from-winners-to-worriers-isolated-athletes-face-mental-health-risks.html>
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Jagim, Andrew R. et al. 2020. "The Impact of COVID-19-Related Shutdown Measures on the Training Habits and Perceptions of Athletes in the United States: A Brief Research Report." *Frontiers in Sports and Active Living* 2(December): 1–6.
- Kemenkes RI. 2020. "Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)."

Gemas: 0–115.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. "Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19)." *Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit*.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kusnanik, Nining W., and Hartati. 2017. "Physical and Physiological Profile of Junior High Students in Indonesia." *Sport Science*.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mandolesi, Laura et al. 2018. "Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits." *Frontiers in Psychology* 9(APR): 1–11.
- Marheni, Eddy, Eko Purnomo, and Firunika Intan Cahyani. 2019. "The Role of Motivation in Increasing Achievement: Perspective Sports Psychology." (April).
- Mendikbud RI. 2020. "Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19)." : 1–3.
- Menkes RI. 2020. "Surat Edaran No. HK.02.01/MENKES/2020 Tentang Protokol Isolasi Diri Sendiri Dalam Penanganan Coronavirus Diseases (COVID-19)." : 1–4. <https://covid19.kemkes.go.id/>.
- Mylsidayu, Apta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Petranchuk, Timothy Jr. 2019. The Impact of Extrinsic Motivation on Athletic Performance. *Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*. 94. https://digitalcommons.brockport.edu/pes_synthesis/94.
- Ruffault, Alexis, Marjorie Bernier, Jean Fournier, and Nicolas Hauw. 2020. "Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown." *Frontiers in Psychology* 11(December): 1–7.
- Shereen, Muhammad Adnan et al. 2020. "COVID-19 Infection: Origin, Transmission, and Characteristics of Human Coronaviruses." *Journal of Advanced Research*.
- Sin, Tjung Hauw. 2016. "Role of Counselors in Motivating Athletes Gulat West Sumatra on Pon Xix." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 6(2): 141.
- Subarjah, H., P., G.P., S.T., & S., A.P. (2019). The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players. In I. ifdil, Y. Yohandri, K. Krismadinata, & R. Rahim (Eds.), *Education, Science, and Technology in Industrial Revolution 4.0* (pp. 345 - 352). Jakarta: Redwhite Press. <https://doi.org/10.32698//tech1315170>.
- Susilo, Adityo et al. 2020. "Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures." *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*.
- Syarifudin, B. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Tayech, Amel et al. 2020. "Second Wave of Covid-19 Global Pandemic and Athletes' Confinement: Recommendations to Better Manage and Optimize the Modified Lifestyle." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(22): 1–13.
- Thestar.com. (2020). *Motivation the key in coronavirus times, says sports psychologist*. <https://www.thestar.com.my/news/regional/2020/04/05/motivation-the-key-in-coronavirus-times-says-sports-psychologist>
- West, Julia. 2015. "Testing the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation at the Situational Level." *Dissertation*.
- WHO. 2020. "Coronavirus (COVID-19) Events as They Happen." <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>.
- Wongso, Andri. (2010). *The Power of 60 SMS: Simple Motivation for Success*. Jakarta: AW Publishing.
- Yunus, Nur Rohim, and Annissa Rezki. 2020. "Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19." *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*.
- Zeng, Howard Z., Wen-Yan Meng, Peng Sun, and Li-Sheng Xie. 2017. "A Study of Youth Badminton Players' Participation Motivation and Relate Elements*." *IOSR Journal of Sports and Physical Education*.