

MOTIVASI BERLATIH ATLET RUGBY 7s DALAM MASA PANDEMI COVID- 19

Rizki Satrio Utomo, Nining Widayah Kusnanik

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

rizki.18172@mhs.unesa.ac.id, ningwidayah@unesa.ac.id

Abstrak

Motivasi berlatih pada rugby 7s berperan sangat signifikan terhadap performa atlet. Pemahaman terkait manfaat efek latihan sangat diperlukan bagi para atlet agar dalam kondisi dan situasi apapun atlet tetap melakukan latihan. Pandemi covid- 19 mengakibatkan rendahnya motivasi atlet untuk berlatih selain itu juga mengakibatkan turunnya kesehatan mental. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini untuk melihat motivasi atlet rugby 7s saat pandemi covid-19. Jenis penelitian ini termasuk kuantitatif dengan pendekatan *survey*. Subjek penelitian ini adalah atlet rugby 7s kota Surabaya sebanyak 30 atlet rugby 7s dengan (rata-rata umur = $21,56 \pm 1,25$, min = 19 tahun, maks = 23 tahun, tinggi badan = $167,8 \pm 8,9$ cm, berat badan = $67,5 \pm 14,4$ kg, pengalaman berlatih = $2,1 \pm 1,57$ tahun). Semua atlet merupakan mahasiswa yang masih aktif dan tergabung pada rugby 7s di Surabaya. Subjek penelitian ini terdiri atas 20 atlet laki-laki dan 10 atlet perempuan. Instrumen penelitian ini menggunakan angket motivasi latihan. Data diambil menggunakan *google form*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi berlatih atlet dari 30 atlet rugby 7s kota Surabaya 16,7% kategori atlet dalam motivasi berlatih sangat tinggi, 30% di kategori tinggi, 23% di kategori sedang, 20% di kategori rendah, dan 10% di kategori sangat rendah. Terdapat penurunan intensitas latihan sebesar 63,3%, penurunan pada frekuensi latihan sebesar 56,7%, dan penurunan pada durasi latihan sebesar 53,3%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu motivasi berlatih atlet rugby 7s sebagian besar pada kategori tinggi sampai sedang, hal ini menunjukkan bahwa motivasi atlet rugby cukup baik, namun terjadi penurunan pada intensitas, frekuensi dan durasi latihan.

Kata Kunci: Latihan, Atlet, Motivasi, Rugby 7s, Covid- 19

Abstract

Training motivation in rugby 7s plays a very significant role in the athlete's performance. An understanding of the benefits from the effects of exercise is very necessary for athletes so that under any conditions and situations athletes continue to exercise. Covid-19 pandemic has resulted in the low motivation of athletes to train while also causing a decline in mental health. Therefore, the purpose of this study was to look at the motivation of 7s rugby athletes during the covid-19 pandemic. This type of research is quantitative with a survey approach. The subjects of this study were 30 rugby 7s athletes in Surabaya with (mean age = 21.56 ± 1.25 , min = 19 years, max = 23 years, height = 167.8 ± 8.9 cm, body weight = 67.5 ± 14.4 kg, training experience = 2.1 ± 1.57 years). All athletes are students who are still active and joined in rugby 7s in Surabaya. The subjects of this study consisted of 20 male athletes and 10 female athletes. The instrument of this study used a questionnaire on exercise motivation. Data is taken using google form. The results of this study indicate that the motivation to train athletes from 30 rugby 7s athletes in the city of Surabaya is 16.7% in the category of athletes in the very high training motivation, 30% in the high category, 23% in the medium category, 20% in the low category, and 10% in the low category. very low category. There is a decrease in exercise intensity by 63.3%, a decrease in exercise frequency by 56.7%, and a decrease in exercise duration by 53.3%. The conclusion of this study is that the motivation to practice rugby 7s athletes is mostly in the high to moderate category, this shows that the motivation of rugby athletes is quite good, but there is a decrease in the intensity, frequency and duration of exercise.

Keywords: Exercise, Athlete, Motivation, Rugby 7s, Covid- 19

1. PENDAHULUAN

Pandemi virus corona telah mengubah kehidupan hampir semua orang di dunia (Genin et al., 2021). Covid-19 pertama kali terkonfirmasi di China pada Desember 2019, dengan kasus terjangkit lebih dari 216 juta jiwa dan 45 juta kasus meninggal dunia (WHO, 2020). Beberapa sumber menyatakan bahwa covid-19 ditularkan melalui tetesan partikel kecil

pernapasan dan kontak langsung antar manusia (Burke et al., 2020; Chan et al., 2020; Huang et al., 2020; Li et al., 2020; Lippi et al., 2020). Untuk membatasi penyebaran covid-19 dan meminimalkan dampak negatifnya, setiap negara mengembangkan strategi untuk memerangi virus ini. Melalui langkah-langkah termasuk penutupan ruang publik (restoran, sekolah, transportasi umum, dll) (ECDC, 2022). Melalui kegiatan lockdown perilaku dan rutinitas masyarakat terkhusus atlet berubah secara signifikan (Brazendale

et al., 2017). Beberapa studi menguatkan bahwa terdapat peningkatan waktu duduk dan penurunan aktivitas fisik selama periode pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) (Ammar et al., 2020; Castañeda-Babarro et al., 2020; Franco et al., 2021; Ruiz-Roso et al., 2020).

Covid-19 juga berdampak pada cabang olahraga rugby 7s, karena saat pandemi tidak diperbolehkan adanya sesi latihan berkelompok, semua pertandingan dibatalkan, atlet tidak bisa menggunakan fasilitas olahraga publik. Covid-19 membuat para atlet rugby 7s mengalami gangguan pada kehidupan mereka sehari-hari (Roberts et al., 2020). Kegiatan olahraga rugby 7s pada semua tingkatan mulai dari sekolah, klub, hingga acara internasional besar seperti olimpiade 2020 serta PON 2020 telah ditunda bahkan dibatalkan pelaksanaannya. Hal ini membuat sesi latihan yang konsisten dianggap tidak penting oleh banyak atlet. Selain itu, tekanan yang timbul dari penyebaran covid-19, ketidakpastian ekonomi, dan isolasi yang berkepanjangan mengakibatkan atlet beresiko lebih besar terserang penyakit kesehatan mental (Mattioli & Ballerini Puviani, 2020; Pfefferbaum & North, 2020). Meskipun atlet telah didorong untuk tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur, olahraga seperti rugby 7s menghadapi masalah tambahan seputar persiapan latihan. Karena rugby merupakan olahraga dengan intensitas tinggi dengan tingginya kontak fisik dalam bentuk tackle, rucks, maul, dan scrum (Deutsch et al., 2007). Pandemi ini membuat atlet rugby 7s tidak dapat berpartisipasi pada kejuaraan internasional di negara lain. Masalah ini menyebabkan pelatih dan staff kepelatihan lain membutuhkan strategi pengembangan, pemeliharaan kesehatan mental, dan fisik atlet yang berhubungan dengan rugby 7s. Komponen fisik yang berhubungan dengan rugby 7s yaitu masa tubuh yang rendah lemak, kekuatan, kelincahan, keterampilan khusus olahraga, motivasi berlatih, dan juga kemampuan atlet mengambil keputusan (Stokes et al., 2020). Covid-19 juga berdampak pada atlet rugby 7s kota Surabaya, latihan intens yang dilakukan tiga kali dalam seminggu dihentikan karena pandemi mengharuskan atlet untuk tidak melakukan kontak fisik. Hal ini membuat atlet mengalami kendala untuk berlatih fisik maupun teknik.

Dampak dari covid-19 tidak hanya pada masalah kesehatan dan kebugaran masyarakat saja, tetapi juga pada faktor psikologis dan juga kesehatan mental atlet (O'Connor et al., 2020). Mengingat penundaan dan pembatalan pertandingan yang membuat atlet mengalami penurunan motivasi berlatih (Henriksen et al., 2019; Moesch et al., 2018). Motivasi berlatih berperan sangat signifikan terhadap manfaat efek latihan dan permainan atlet (Liu & Gu, 2022). Hal ini tentu saja perlu dipikirkan, melihat olahraga rugby memiliki kecenderungan berlatih dengan melakukan kontak fisik antar atlet. Tantangan pelatih dan atlet tentu saja bertambah mengingat banyak batasan yang

harus dilakukan selama pandemi covid-19. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini untuk melihat motivasi atlet rugby 7s saat pandemi covid-19.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan survey. Penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan peristiwa atau fenomena serta gejala tertentu disebut penelitian deskriptif (Maksum, 2018).

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah atlet rugby 7s kota Surabaya. Partisipannya adalah 30 atlet rugby 7s (rata-rata umur = $21,56 \pm 1,25$, min = 19 tahun, maks = 23 tahun, tinggi badan = $167,8 \pm 8,9$ cm, berat badan = $67,5 \pm 14,4$ kg, pengalaman berlatih = $2,1 \pm 1,57$ tahun). Semua atlet merupakan mahasiswa yang masih aktif dan tergabung pada rugby 7s di Surabaya. Subjek penelitian ini terdiri atas 20 atlet laki-laki dan 10 atlet perempuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket motivasi latihan. Pengambilan data dilakukan menggunakan *google form*. Instrumen penelitian mempunyai kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi dalam Instrumen Penelitian

Faktor	Deskriptor	Rentang no.soal
Intrinsik	Cita-cita	1-5
	Kesehatan	6-9
	Kepuasan Diri	10-15
Ekstrinsik	Orang tua/Pelatih	16-19
	Lingkungan	20-21
	Sarana	22-23
	Prasarana	
	Target Prestasi	24-27

Selain itu ada penambahan 6 butir pertanyaan terkait perbedaan latihan rugby 7s sebelum dan saat pandemi covid-19. Terdapat beberapa komponen latihan. Komponen latihan tersebut adalah intensitas latihan, frekuensi latihan, dan durasi latihan.

3. HASIL

Hasil analisis data terkait tingkat motivasi berlatih, sebagai berikut:



Grafik 1. Motivasi Berlatih Atlet Rugby 7s Selama Pandemi Covid-19

Motivasi atlet dari 30 atlet rugby 7s kota Surabaya sebagai berikut, 16,7% pada kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 30% kategori tinggi, 23,3% di kategori sedang, 20% di kategori rendah, dan 10% di kategori sangat rendah.

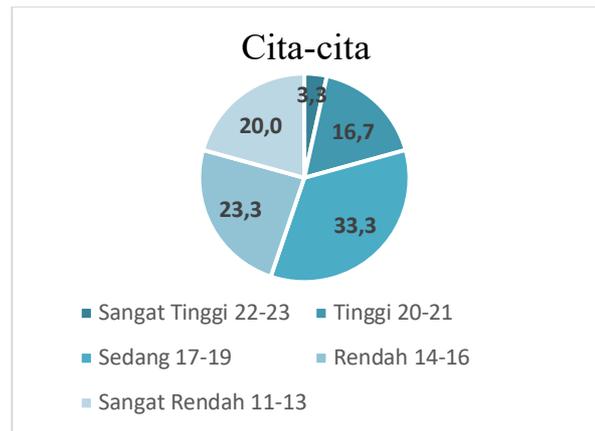
Motivasi intrinsik dan ekstrinsik adalah faktor yang menentukan motivasi berlatih atlet. Analisis data pada motivasi intrinsik atlet adalah :



Grafik 2. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik atlet rugby 7s saat berlatih sebagai berikut, 13,3% pada kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 23,3% kategori tinggi, 30% di kategori sedang, 23,3% di kategori rendah, dan 6,7% di kategori sangat rendah.

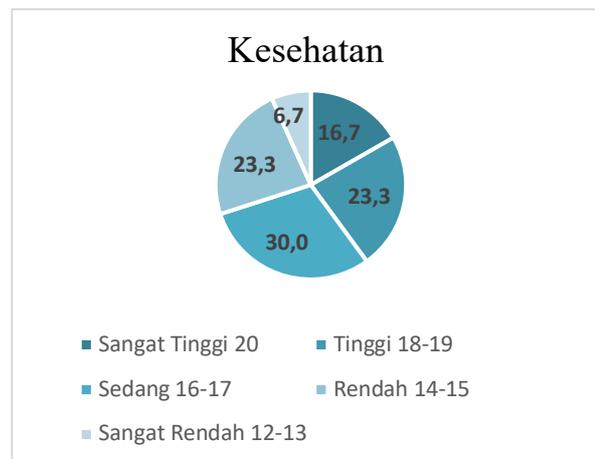
Hasil analisis data di indikator cita-cita sebagai berikut:



Grafik 3. Indikator Cita-cita

Motivasi intrinsik atlet rugby 7s dalam berlatih selama masa pandemi covid-19 pada indikator cita-cita sebagai berikut, 3,3% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 16,7% kategori tinggi, 33,3% di kategori sedang, 23,3% di kategori rendah, dan 20% di kategori sangat rendah.

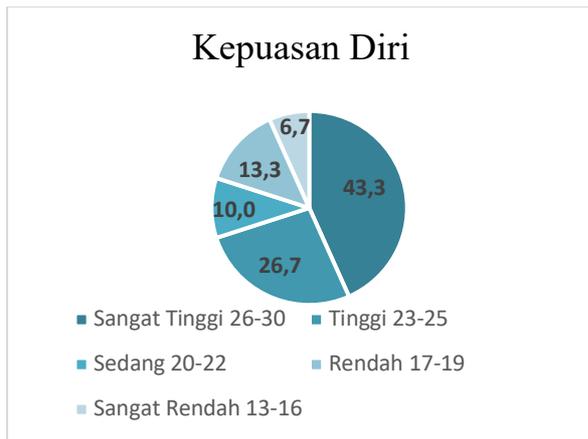
Hasil analisis data di indikator kesehatan sebagai berikut:



Grafik 4. Indikator Kesehatan

Motivasi intrinsik atlet rugby 7s pada indikator kesehatan sebagai berikut, 16,7% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 23,3% di kategori tinggi, 30% di kategori sedang, 23,3% di kategori rendah, dan 6,7% di kategori sangat rendah.

Analisis data di indikator kepuasan diri sebagai berikut:



Grafik 5. Indikator Kepuasan Diri

Motivasi intrinsik atlet rugby 7s pada indikator kepuasan diri sebagai berikut, 43,3% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 26,7% di kategori tinggi, 10% di kategori sedang, 13,3% di kategori rendah, dan 6,7% dalam kategori sangat rendah.

Analisis data pada motivasi ekstrinsik atlet sebagai berikut:



Grafik 6. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik atlet rugby 7s dalam berlatih sebagai berikut, 16,7% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 26,7% di kategori tinggi, 33,3% di kategori sedang, 10% di kategori rendah, dan 13,3% dalam kategori sangat rendah.

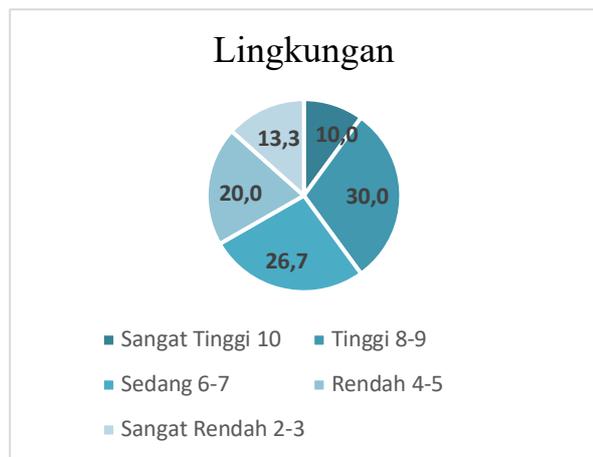
Analisis data di indikator orang tua/pelatih sebagai berikut:



Grafik 7. Indikator Orang Tua/Pelatih

Motivasi ekstrinsik atlet rugby 7s dalam berlatih di indikator orang tua/pelatih yaitu, 6,7% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 26,7% di kategori tinggi, 20% di kategori sedang, 26,7% di kategori rendah, dan 20% dalam kategori sangat rendah.

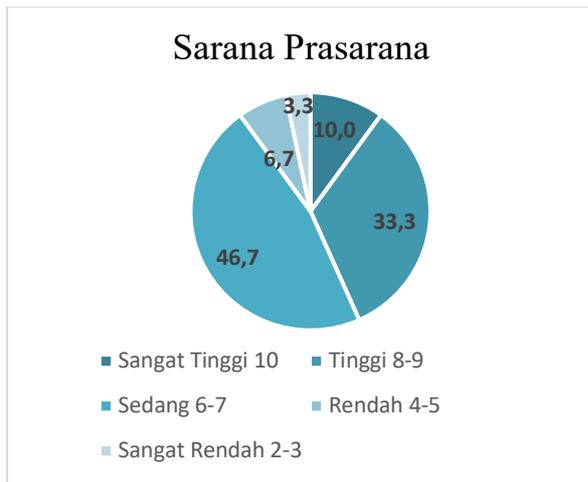
Analisis data di indikator lingkungan sebagai berikut:



Grafik 8. Indikator Lingkungan

Motivasi ekstrinsik atlet pada indikator lingkungan sebagai berikut, 10% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 30% di kategori tinggi, 26,7% di kategori sedang, 20% di kategori rendah, dan 13,3% dalam kategori sangat rendah.

Analisis data pada indikator sarana prasarana sebagai berikut:



Grafik 9. Indikator Sarana Prasarana

Motivasi ekstrinsik atlet rugby 7s pada indikator sarana prasarana sebagai berikut, 10% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 33,3% di kategori tinggi, 46,7% di kategori sedang, 6,7% di kategori rendah, dan 3,3% dalam kategori sangat rendah.

Analisis data pada indikator target prestasi sebagai berikut:

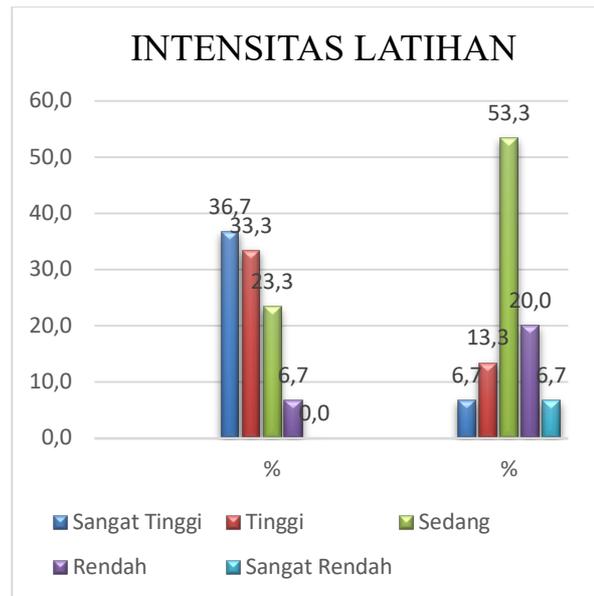


Grafik 10. Indikator Target Prestasi

Motivasi ekstrinsik atlet rugby 7s pada indikator target prestasi sebagai berikut, 3,3% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 23,3% di kategori tinggi, 43,3% di kategori sedang, 23,3% di kategori rendah, dan 6,7% dalam kategori sangat rendah.

Selain motivasi berlatih atlet, dilakukan juga analisis data pada latihan yang dilakukan atlet sebelum pandemi dan saat pandemi covid-19.

Intensitas latihan yang dilakukan atlet sebagai berikut:

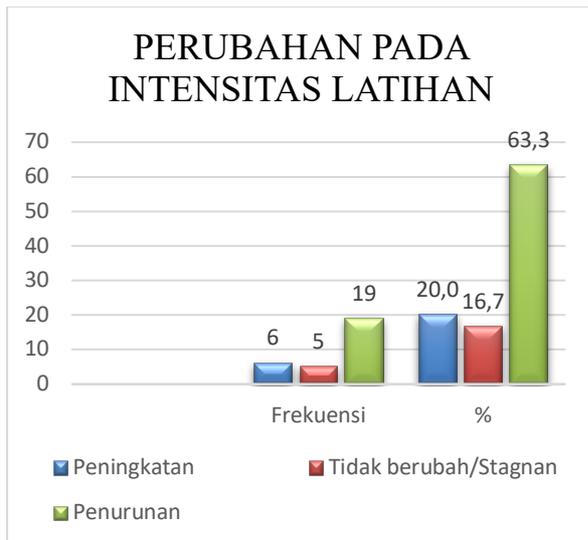


Grafik 11. Intensitas latihan

Intensitas latihan yang dilakukan atlet sebelum covid- 19 yaitu 36,7% atlet berlatih dalam intensitas sangat tinggi (90-100%), 33,3% atlet berlatih dalam intensitas tinggi (80-90%), 23,3% atlet berlatih dalam intensitas sedang (70-80%), 6,7% atlet berlatih dalam intensitas tinggi (60-70%), 0% atlet berlatih dalam intensitas tinggi (50-60%).

Intensitas latihan saat pandemi covid-19 yaitu 6,7% atlet berlatih dalam intensitas sangat tinggi (90-100%), 13,3% atlet berlatih dalam intensitas tinggi (80-90%), 53,3% atlet berlatih dalam intensitas sedang (70-80%), 20% atlet berlatih dalam intensitas tinggi (60-70%), 6,7% atlet berlatih dalam intensitas tinggi (50-60%).

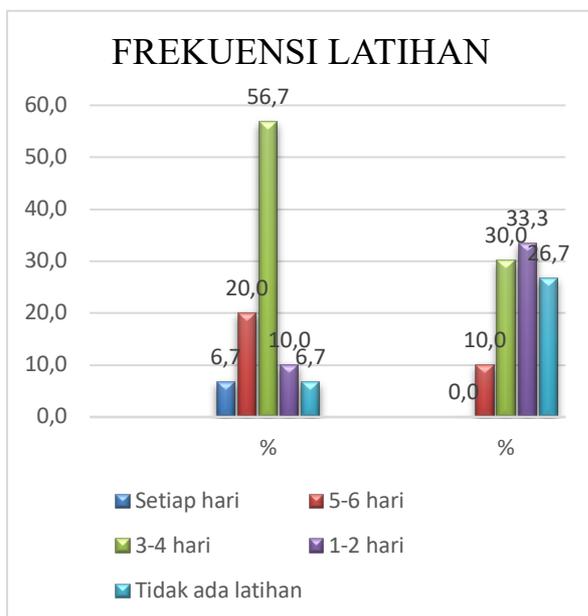
Perubahan intensitas latihan yang dilakukan atlet sebagai berikut:



Grafik 12. Perubahan pada intensitas latihan

Analisis data menunjukkan terdapat 20% peningkatan intensitas latihan selama pandemi covid-19, 16,7% atlet yang tidak menunjukkan perubahan intensitas latihan/stagnan, dan 63,3% atlet yang menunjukkan penurunan intensitas.

Analisis data terkait frekuensi latihan sebagai berikut:

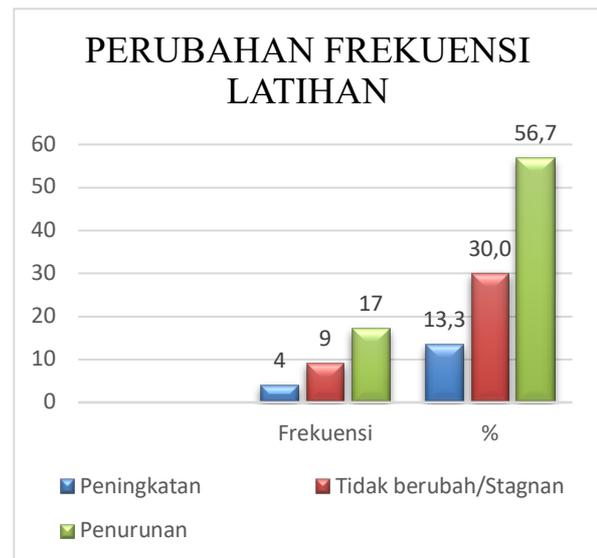


Grafik 13. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan yang dilakukan atlet sebelum covid-19 yaitu 6,7% atlet berlatih 7 hari dalam satu minggu, 20% atlet berlatih 5-6 hari dalam satu minggu, 56,7% atlet berlatih 3-4 hari dalam satu minggu, 10% atlet berlatih 1-2 hari dalam satu minggu, 6,7% atlet tidak berlatih dalam satu minggu.

Sedangkan frekuensi latihan selama pandemi covid-19 yaitu 0% atlet berlatih 7 hari dalam satu minggu, 10% atlet berlatih 5-6 hari dalam satu minggu, 30% atlet berlatih 3-4 hari dalam satu minggu, 33,3% atlet berlatih 1-2 hari dalam satu minggu, 26,7% atlet tidak berlatih dalam satu minggu.

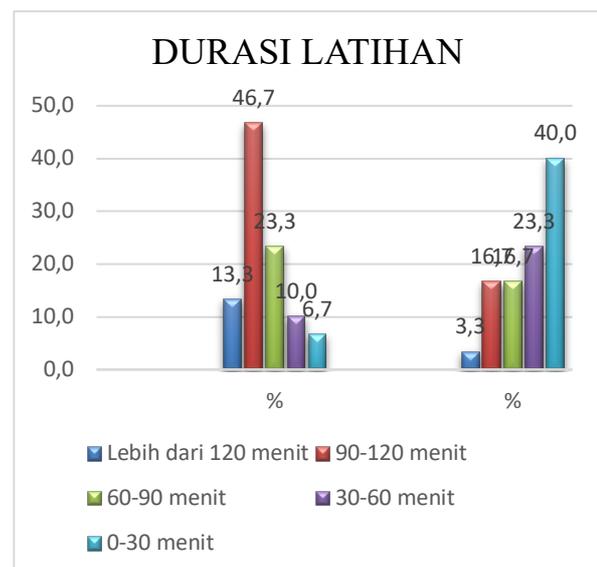
Analisis data terkait perubahan frekuensi latihan sebagai berikut:



Grafik 14. Perubahan frekuensi latihan

Analisis data menunjukkan bahwa terdapat 13,3% peningkatan frekuensi latihan selama pandemi covid-19, 30% atlet yang tidak menunjukkan perubahan intensitas latihan/stagnan, dan 56,7% atlet yang menunjukkan penurunan frekuensi latihan.

Analisis data terkait durasi latihan sebagai berikut:

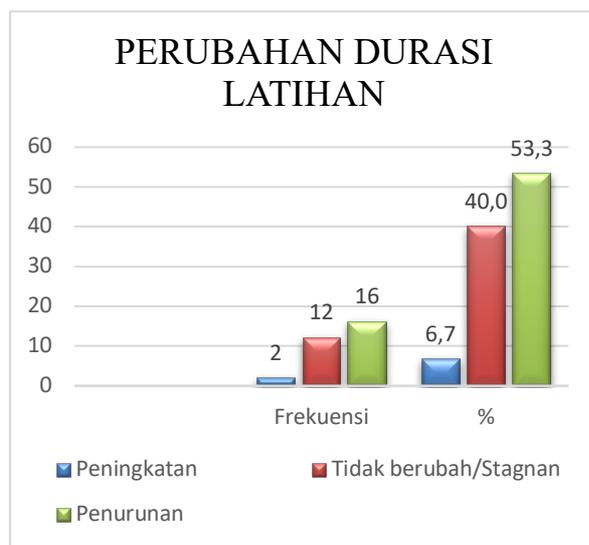


Grafik 15. Durasi latihan

Durasi latihan yang dilakukan atlet sebelum covid- 19 yaitu 6,7% atlet berlatih lebih dari 120 menit, 46,7% atlet berlatih 90-120 menit, 23,3% atlet berlatih 60-90 menit, 10% atlet berlatih 30-60 menit, 6,7% atlet berlatih 0-30 menit.

Sedangkan durasi latihan saat pandemi covid-19 yaitu 3,3% atlet berlatih lebih dari 120 menit, 16,7% atlet berlatih 90-120 menit, 16,7% atlet berlatih 60-90 menit, 23,3% atlet berlatih 30-60 menit, 40% atlet berlatih 0-30 menit.

Analisis data terkait perubahan durasi latihan sebagai berikut:



Grafik 16. Perubahan Durasi latihan

Analisis data menunjukkan bahwa terdapat 6,7% peningkatan durasi latihan selama pandemi covid-19, 40% atlet yang tidak menunjukkan perubahan durasi latihan/stagnan, dan 53,3% atlet yang menunjukkan penurunan durasi latihan.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas terkait motivasi berlatih atlet rugby 7s dalam pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian pada atlet rugby 7s kota Surabaya, 16,7% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 30% di kategori tinggi, 23,3% di kategori sedang, 20% di kategori rendah, dan 10% dalam kategori sangat rendah. Melihat dari hasil tersebut motivasi atlet rugby 7 tergolong masih tinggi dikarenakan hanya 30% atlet yang memiliki motivasi yang rendah dan sangat rendah. Hasil ini juga didukung hasil yang sama dari (Ar Rasyid & Kusnanik, 2021; Syaukani et al., 2020) yang menunjukkan bahwa motivasi berlatih pada masa pandemi covid-19 masih tergolong baik. Salah satu faktornya adalah dengan adanya sesi latihan online yang membuat atlet memiliki motivasi baik dan tetap terjaga selama masa pandemi.

Hasil dari motivasi intrinsik atlet rugby 7s sebagai berikut, 13,3% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 23,3% di kategori tinggi, 30% di kategori sedang, 23,3% di kategori rendah, dan 6,7% dalam kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik atlet rugby 7s masih baik, karena persentase atlet yang memiliki motivasi intrinsik yang rendah hanya 30% dari keseluruhan atlet. Data di atas menunjukkan bahwa tidak ada penurunan motivasi yang signifikan saat pandemi covid-19. Hal tersebut menjadi salah satu penentu terbesar motivasi berlatih atlet karena faktor intrinsik mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap diri atlet daripada faktor ekstrinsik (Zeng et al., 2017). Penelitian (Dinata & Siantoro, 2021) juga mendukung hasil ini karena motivasi intrinsik pada atlet juga tidak terganggu saat masa pandemi.

Berikut hasil persentase data dari indikator cita-cita, 13,3% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 23,3% di kategori tinggi, 30% di kategori sedang, 23,3% di kategori rendah, dan 6,7% dalam kategori sangat rendah. Dari data tersebut di simpulkan bahwa pandemi berpengaruh terhadap cita-cita atlet. Hal itu ditunjukkan melalui 43,3 % atlet yang memiliki cita-cita yang rendah dan sangat rendah. Data dari indikator kesehatan menunjukkan persentase sebagai berikut, 16,7% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 23,3% di kategori tinggi, 30% di kategori sedang, 23,3% di kategori rendah, dan 6,7% dalam kategori sangat rendah. Indikator kesehatan atlet rugby 7s selama pandemi covid-19 tergolong masih baik. Karena hanya 30% atlet yang memiliki motivasi pada indikator kesehatan rendah dan sangat rendah. Data dari indikator kepuasan diri atlet sebagai berikut, 43,3% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 26,7% di kategori tinggi, 10% di kategori sedang, 13,3% di kategori rendah, dan 6,7% dalam kategori sangat rendah. Bisa simpulkan bahwa kepuasan diri atlet saat pandemi covid-19 adalah sangat baik. Hal tersebut dibuktikan dengan 43,3 % yang memiliki motivasi pada indikator kepuasan diri yang sangat tinggi. Data ini juga didukung oleh penelitian (Ar Rasyid & Kusnanik, 2021) dengan motivasi pada indikator kepuasan diri yang baik.

Pada setiap indikator pada faktor intrinsik atlet, hanya indikator cita-cita saja yang berpengaruh pada saat pandemi covid-19. Tetapi hasil dari motivasi pada indikator cita-cita bertolak belakang dengan penelitian (Ar Rasyid & Kusnanik, 2021; Dinata & Siantoro, 2021) yang menunjukkan indikator cita-cita dengan hasil yang baik. Penurunan motivasi bisa saja dipengaruhi oleh pembatalan dan penundaan pertandingan yang menjadi target atlet untuk membuktikan hasil latihannya dan mendapatkan prestasi mereka. Beberapa teknik permainan yang mengharuskan atlet untuk melakukan *body contact*

tidak bisa mereka lakukan, hal tersebut dapat menurunkan motivasi mereka (Mattioli & Ballerini Puviani, 2020; Pfefferbaum & North, 2020).

Selain faktor intrinsik atlet, motivasi juga bisa dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. Hasil data dari motivasi ekstrinsik yaitu 16,7% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 26,7% di kategori tinggi, 33,3% di kategori sedang, 10% di kategori rendah, dan 13,3% dalam kategori sangat rendah. Bisa disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik atlet masih baik. Atlet juga mendapatkan peningkatan keterampilan dari motivasi ekstrinsik (Petranjuk, 2019).

Motivasi ekstrinsik atlet rugby 7s pada indikator orang tua/pelatih sebagai berikut, 6,7% pada kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 26,7% kategori tinggi, 20% pada kategori sedang, 26,7% pada kategori rendah, dan 20% dalam kategori sangat rendah. Dari hasil diatas dapat disimpulkan ada pengaruh covid-19 terhadap motivasi berlatih atlet. Hal itu dibuktikan dengan 46,7% atlet yang memiliki motivasi dengan kategori sangat rendah dan rendah. Motivasi ekstrinsik atlet rugby 7s pada indikator lingkungan sebagai berikut, 10% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 30% di kategori tinggi, 26,7% di kategori sedang, 20% di kategori rendah, dan 13,3% dalam kategori sangat rendah. Dalam indikator lingkungan motivasi berlatih atlet cenderung kurang baik karena 30% atlet memiliki motivasi sangat rendah dan rendah. Motivasi ekstrinsik atlet rugby 7s pada indikator sarana prasarana sebagai berikut, 10% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 33,3% di kategori tinggi, 46,7% di kategori sedang, 6,7% di kategori rendah, dan 3,3% dalam kategori sangat rendah. Dari hasil di atas menunjukkan motivasi berlatih pada indikator sarana prasarana sangat tinggi karena persentase kategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang yaitu 80%. Motivasi ekstrinsik atlet rugby 7s pada indikator target prestasi sebagai berikut, 3,3% di kategori atlet dengan motivasi berlatih sangat tinggi, 23,3% di kategori tinggi, 43,3% di kategori sedang, 23,3% di kategori rendah, dan 6,7% dalam kategori sangat rendah. Dari data di atas bisa disimpulkan bahwa motivasi atlet pada indikator target prestasi termasuk baik.

Sama seperti pada faktor intrinsik, pada faktor ekstrinsik hanya satu indikator yang berdampak terhadap motivasi berlatih atlet. Indikator orang tua/pelatih menjadi faktor yang mempengaruhi penurunan pada motivasi ekstrinsik. Hal ini juga bertentangan dengan penelitian (Ar Rasyid & Kusnanik, 2021) yang menyebutkan bahwa motivasi

atlet pada indikator orang tua/pelatih adalah baik. Ditinjau dari hasil kuesioner, pengaruh timbul karena atlet kurang mendapatkan dukungan dari orang tua saat berlatih di rumah dan atlet juga tidak bersemangat jika tidak ada pelatih yang mendampingi selama berlatih di rumah.

Selain faktor motivasi penelitian ini juga memasukan beberapa komponen latihan yang dilakukan atlet sebagai tolak ukur untuk mengetahui perbedaan latihan sebelum dan saat covid-19. Pada intensitas latihan atlet mengalami penurunan frekuensi latihan yang signifikan. Hal tersebut dibuktikan dengan 20% peningkatan intensitas latihan selama pandemi covid-19, 16,7% atlet yang tidak menunjukkan perubahan intensitas latihan/stagnan, dan 63,3% atlet yang menunjukkan penurunan intensitas. Tingkat intensitas latihan atlet berubah saat sebelum dan selama pandemi, sebelum pandemi persentase terbesar yaitu atlet berlatih dengan intensitas latihan sangat tinggi dan tinggi yaitu 70% sedangkan selama pandemi atlet mengalami perubahan yang signifikan berpindah pada intensitas sedang sebesar 53,3%. Pada frekuensi latihan terdapat 13,3% peningkatan intensitas latihan selama pandemi covid-19, 30% atlet yang tidak menunjukkan perubahan intensitas latihan/stagnan, dan 56,7% atlet yang menunjukkan penurunan intensitas latihan. Tingkat frekuensi latihan atlet berubah saat sebelum dan selama pandemi, sebelum pandemi persentase terbesar yaitu atlet berlatih dengan frekuensi latihan 3-4 hari/minggu sebesar 56,7% sedangkan selama pandemi atlet mengalami perubahan yang signifikan pada pemerataan frekuensi latihan yaitu frekuensi latihan 3-4 hari/minggu sebesar 30%, frekuensi latihan 1-2 hari/minggu sebesar 33,3%, dan tidak ada latihan saat pandemi sebesar 26,7%. Pada durasi latihan terdapat 6,7% peningkatan durasi latihan selama pandemi covid-19, 40% atlet yang tidak menunjukkan perubahan durasi latihan/stagnan, dan 53,3% atlet yang menunjukkan penurunan durasi latihan. Tingkat durasi latihan atlet berubah saat sebelum dan selama pandemi, sebelum pandemi persentase terbesar yaitu atlet berlatih dengan durasi latihan 90-120 menit sebesar 46,7% sedangkan selama pandemi atlet mengalami perubahan yang signifikan berpindah pada durasi 0-30 menit sebesar 40%. Dari beberapa komponen di atas mayoritas atlet mengalami penurunan latihan, temuan yang sama juga di temukan pada penelitian (Dinata & Siantoro, 2021; Jagim et al., 2020; Syauckani et al., 2020). Hal ini perlu diperhatikan oleh pelatih dan juga atlet karena jika atlet tidak bisa beradaptasi dengan pandemi maka stress dan ketegangan akan meningkat dan mempengaruhi kesehatan mental mereka (Andreato et al., 2020).

Penurunan latihan pada masa pandemi covid-19 tentu berpengaruh terhadap psikologis atlet. Pengaruh ini sangat besar karena atlet mengalami gaya hidup baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya (Tayech et al., 2020). Pada penelitian ini atlet masih

memiliki motivasi yang cukup baik ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik mereka. Untuk atlet yang masih melakukan latihan menunjukkan respon kecemasan yang rendah dan tekad untuk Kembali berolahraga cukup baik (Ruffault et al., 2020).

5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu motivasi berlatih atlet rugby 7s sebagian besar pada kategori tinggi sampai sedang, hal ini menunjukkan bahwa motivasi atlet rugby cukup baik, namun terjadi penurunan intensitas, frekuensi dan durasi latihan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, pelatih dan tim psikologi atlet harus memberikan perhatian lebih pada atlet yang memiliki motivasi rendah. Pada atlet dengan motivasi pada kategori sedang dan tinggi, pelatih dan tim psikologi atlet juga harus memberikan variasi latihan dan pendampingan yang baik agar motivasi mereka dapat tetap baik dan meningkat. Motivasi dari pelatih sendiri juga sangat dibutuhkan mengingat banyak atlet yang masih sangat bergantung pada kehadiran pelatih. Suasana berlatih juga dapat disesuaikan dengan lebih menyenangkan agar motivasi atlet untuk berlatih dapat meningkat.

Penting untuk adanya penelitian lebih lanjut terkait motivasi berlatih atlet pada masa pandemi. Penambahan indikator yang mempengaruhi motivasi atlet dan juga subjek penelitian. Hal ini bertujuan untuk pengembangan penelitian yang lebih baik lagi.

REFERENSI

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, *12*(6). <https://doi.org/10.3390/NU12061583>
- Andreato, L. v., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength and Conditioning Journal*, *42*(3), 1–5. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>
- Ar Rasyid, M. L. S., & Kusnanik, N. W. (2021). *Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19 | Jurnal Prestasi Olahraga*. Jurnal Prestasi Olahraga. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39023>
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler, J. L., Bohnert, A., & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1). <https://doi.org/10.1186/S12966-017-0555-2>
- Burke, R. M., Midgley, C. M., Dratch, A., Fenstersheib, M., Haupt, T., Holshue, M., Ghinai, I., Jarashow, M. C., Lo, J., McPherson, T. D., Rudman, S., Scott, S., Hall, A. J., Fry, A. M., & Rolfes, M. A. (2020). Active Monitoring of Persons Exposed to Patients with Confirmed COVID-19 — United States, January–February 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, *69*(9), 245. <https://doi.org/10.15585/MMWR.MM6909E1>
- Castañeda-Babarro, A., Coca, A., Arbillaga-Etxarri, A., & Gutiérrez-Santamaría, B. (2020). Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health* *2020*, Vol. 17, Page 6878, *17*(18), 6878. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17186878>
- Chan, J. F. W., Yuan, S., Kok, K. H., To, K. K. W., Chu, H., Yang, J., Xing, F., Liu, J., Yip, C. C. Y., Poon, R. W. S., Tsoi, H. W., Lo, S. K. F., Chan, K. H., Poon, V. K. M., Chan, W. M., Ip, J. D., Cai, J. P., Cheng, V. C. C., Chen, H., ... Yuen, K. Y. (2020). A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. *The Lancet*, *395*(10223), 514–523. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30154-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30154-9)
- Deutsch, M. U., Kearney, G. A., & Rehrer, N. J. (2007). Time - motion analysis of professional rugby union players during match-play. *Journal of Sports Sciences*, *25*(4), 461–472. <https://doi.org/10.1080/02640410600631298>

- Dinata, M. F. P., & Siantoro, G. (2021). *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Motivasi Berlatih Bola Basket Di SMA Negeri 9 Surabaya*. Jurnal Prestasi Olahraga. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40581>
- ECDC. (2022). *Data on country response measures to COVID-19*. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/download-data-response-measures-covid-19>
- Franco, I., Bianco, A., Bonfiglio, C., Sorino, P., Mirizzi, A., Campanella, A., Buongiorno, C., Liuzzi, R., & Osella, A. R. (2021). Decreased levels of physical activity: Results from a cross-sectional study in southern Italy during the COVID-19 lockdown. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *61*(2), 294–300. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.20.11536-6>
- Genin, P. M., Lambert, C., Larras, B., Pereira, B., Toussaint, J. F., Baker, J. S., Tremblay, A., Thivel, D., & Duclos, M. (2021). How Did the COVID-19 Confinement Period Affect Our Physical Activity Level and Sedentary Behaviors? Methodology and First Results From the French National ONAPS Survey. *Journal of Physical Activity & Health*, *18*(3), 296–303. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2020-0449>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473*, *18*(5), 553–560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., Gu, X., Cheng, Z., Yu, T., Xia, J., Wei, Y., Wu, W., Xie, X., Yin, W., Li, H., Liu, M., ... Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, *395*(10223), 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Jagim, A. R., Luedke, J., Fitzpatrick, A., Winkelmann, G., Erickson, J. L., Askow, A. T., & Camic, C. L. (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*. <https://doi.org/10.3389/FSPOR.2020.623068>
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K. S. M., Lau, E. H. Y., Wong, J. Y., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., ... Feng, Z. (2020). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. *New England Journal of Medicine*, *382*(13), 1199–1207. https://doi.org/10.1056/NEJMOA2001316/SUPPL_FILE/NEJMOA2001316_DISCLOSURES.PDF
- Lippi, G., Lavie, C. J., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Cardiac troponin I in patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19): Evidence from a meta-analysis. *Progress in Cardiovascular Diseases*, *63*(3), 390. <https://doi.org/10.1016/J.PCAD.2020.03.001>
- Liu, T., & Gu, S. (2022). *Research on influencing factors of Chinese Women Volleyball Tournament Athletes' training motivation | International Conference of Sports Science-AESA*. <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/326>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (2nd ed.). Unesa University Press.
- Mattioli, A. V., & Ballerini Puviani, M. (2020). Lifestyle at Time of COVID-19: How Could Quarantine Affect Cardiovascular Risk. *American Journal of Lifestyle Medicine*, *14*(3), 240–242. <https://doi.org/10.1177/1559827620918808>
- Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., Quignon-Fleuret, C., Cecil, S., & Bertollo, M. (2018). FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*, *38*, 61–71. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2018.05.013>
- O'Connor, D. B., Aggleton, J. P., Chakrabarti, B., Cooper, C. L., Creswell, C., Dunsmuir, S., Fiske, S. T., Gathercole, S., Gough, B., Ireland, J. L.,

- Jones, M. v., Jowett, A., Kagan, C., Karanika-Murray, M., Kaye, L. K., Kumari, V., Lewandowsky, S., Lightman, S., Malpass, D., ... Armitage, C. J. (2020). Research priorities for the COVID-19 pandemic and beyond: A call to action for psychological science. *British Journal of Psychology*, *111*(4), 603–629. <https://doi.org/10.1111/BJOP.12468>
- Petranchuk, T. J. (2019). *The Impact of Extrinsic Motivation on Athletic Performance*. <https://soar.suny.edu/handle/20.500.12648/4036>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine*, *383*(6), 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMP2008017>
- Roberts, C., Gill, N., & Sims, S. (2020). The Influence of COVID-19 Lockdown Restrictions on Perceived Nutrition Habits in Rugby Union Players. *Frontiers in Nutrition*, *7*, 216. <https://doi.org/10.3389/FNUT.2020.589737/BIBTEX>
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, *11*. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.610882>
- Ruíz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., Peres, W. A. F., Martorell, M., Carrilho, T. R. B., Cardoso, L. de O., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., de las Hazas, M. C. L., Rodriguez-Meza, J. E., Villalba-Montero, L. F., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Cárcamo-Regla, R., ... Dávalos, A. (2020). Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during covid-19 pandemic: An observational study. *Nutrients*, *12*(8), 1–13. <https://doi.org/10.3390/NU12082289>
- Stokes, K. A., Jones, B., Bennett, M., Close, G. L., Gill, N., Hull, J. H., Kasper, A. M., Kemp, S. P. T., Mellalieu, S. D., Peirce, N., Stewart, B., Wall, B. T., West, S. W., & Cross, M. (2020). Returning to Play after Prolonged Training Restrictions in Professional Collision Sports. *International Journal of Sports Medicine*, *41*(13), 895–911. <https://doi.org/10.1055/A-1180-3692>
- Syaukani, A. A., Subekti, N., & Fatoni, M. (2020). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*, *8*(2), 117–125. <https://doi.org/10.21831/JK.V8I2.32553>
- Tayeche, A., Mejri, M. A., Makhoulouf, I., Mathlouthi, A., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (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. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17228385>
- WHO. (2020). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard With Vaccination Data*. <https://covid19.who.int/>
- Zeng, H. Z., Meng, W.-Y., Sun, P., & Xie, L.-S. (2017). A Study of Youth Badminton Players' Participation Motivation and Relate Elements*. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, *04*(03), 44–54. <https://doi.org/10.9790/6737-04034454>