

## MOTIVASI BERLATIH ATLET SEPATU RODA SELAMA PANDEMI COVID-19

**Hydri Ega Octrian**

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Mohammad Faruk**

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga,

### 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 sepatu roda selama pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian yaitu atlet sepatu roda dengan total 10 atlet. Instrumen penelitian menggunakan angket motivasi yang divalidasi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *google form* secara *online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden atlet sepeda memiliki usia 21 tahun dengan rata-rata tinggi badan (TB) 165,6 cm dan berat badan (BB) 59,6 kg serta pengalaman berlatih sepatu roda selama 13 tahun. Tingkatan motivasi berlatih atlet selama pandemi tergolong kategori sangat tinggi (28%), tinggi (25%), rendah (13%), rendah (20%), sangat rendah (20%) sedangkan penurunan intensitas latihan sebesar 50%. Simpulan pada penelitian ini mayoritas motivasi atlet sepatu roda berlatih berada dalam kategori tinggi hingga sangat tinggi yang memperlihatkan motivasi berlatih atlet sangat baik.

**Kata Kunci:** Motivasi, Atlet, Sepatu roda, Covid-19

### Abstract

In early 2020 there was an outbreak of *coronavirus disease 19* (Covid-19) which caused a pandemic so that public facilities were limited, and many championships were postponed and canceled. With these conditions, athletes are required to keep practicing in order to maintain their prime condition and maintain their motivation in achieving the predetermined targets. This study aims to determine the motivation to practice rollerblading athletes during the covid-19 pandemic. This study uses a quantitative descriptive approach. The research subjects were roller skating athletes with a total of 10 athletes. The research instrument used a validated motivational questionnaire. Data retrieval is done using *google form* an *online*. The results showed that the average cyclist respondent was 21 years old with an average height (TB) of 165.6 cm and a body weight (BB) of 59.6 kg and 13 years of experience in rollerblading. The level of motivation to train athletes during the pandemic was categorized as very high (28%), high (25%), low (13%), low (20%), very low (20%) while the decrease in exercise intensity was 50%. The conclusion in this study is that the majority of the motivation for roller skating athletes to train is in the high to very high category which shows the athlete's motivation to train is very good..

**Keywords:** Motivation, Athlete, Roller Skate, Covid-19

## PENDAHULUAN

Gemparnya seluruh belahan dunia pada awal tahun 2020 oleh sebuah virus yang disebut covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap masyarakat khususnya dalam hal kesehatan yang juga melanda salah satunya Indonesia. Penularan virus ini terjadi melalui kontak fisik manusia. Gejala umum yang dirasakan seperti demam, sesak nafas, batuk serta gangguan pernafasan akut bahkan dapat mengakibatkan kematian. Jutaan nyawa melayang dalam waktu singkat. Salah satu upaya yang telah diterapkan oleh pemerintah dalam meminimalisir resiko kasus pandemi ini dengan mensosialisasikan gerakan jaga jarak atau *physical distancing* (Mujiburrahman et al., 2021) Dalam hal ini masyarakat dihibau tetap di rumah agar tidak berkerumun serta menerapkan cuci tangan memaai air bersih dan sabun secara rutin hingga penerapan etika batuk dan bersin sehingga dapat mencegah tertularnya virus ini. Selain *physical distancing*, kebijakan yang dikeluarkan pemerintah yakni *work from home*, pembatasan sosial berskala besar (PSBB), *lockdown*, serta penerapan protokol kesehatan. Tentunya dalam penerapan kebijakan ini menjadikan aktivitas fisik masyarakat dibatasi yang menjadikan seluruh lapisan masyarakat menerima dampaknya (Syamsir et al., 2019). Sekolah hingga perguruan tinggi menerapkan pembelajaran jarak jauh menggunakan media *online*. Bahkan dikarenakan beberapa fasilitas olahraga dan gedung olahraga yang digunakan untuk latihan harus ditutup atlet terpaksa berlatih dalam rumah agar dapat menjaga kondisi fisiknya serta aspek psikologisnya salah satunya atlet sepatu roda yang terbiasa melakukan latihan *outdoor* (Umami & Dewi, 2021).

Pelatihan akibat pandemi *covid-19* yang dilakukan selama *lockdown* serta pembatasan lainnya merupakan tantangan besar bagi atlet. Perlunya motivasi sebagai kekuatan pendorong maupun kunci bagi atlet agar tetap menjalankan latihan. Corona virus yang menyebabkan *lockdown* bagi siapapun terasa sulit terlebih bagi atlet yang mengalami risiko kesehatan mental yang lebih disaat peralihan gaya hidup yang aktif berubah mengalami kebosanan karena terisolasi. Dengan adanya pandemi *covid-19* juga kebanyakan atlet mengalami pendunduan bahkan pembatalan ertemuan atau kompetisi yang penting tentunya memerlukan persiapan yang panjang (Nurkadri et al., 2021). Tiap individu yang mempunyai motivasi berlatih akan memiliki komitmen dalam mencapai kesempurnaan dalam tujuan. Keberhasilan atlet diperoleh ketika selalu belajar dan berlatih sehingga atlet mempunyai nilai perspirasi, inspirasi dan dedikasi. Motivasi dapat dikatakan sebagai faktor pencapaian kemampuan terbaik atlet. Perlu adanya motivasi yang besar bagi atlet sepatu roda agar dapat mengapai target hingga menjadi

juara baik motivasi instrinsik maupun motivasi ekstrinsik. Motivasi sendiri merupakan energi psikologis yang abstrak dan menjadi refleksi kekuatan antara kognisi keutuhan dan pengalaman yang berpacu pada proses yang mendorong individu bereaksi maupun tidak dalam berbagai situasi (Sin, 2016).

Motivasi berhubungan erat dengan peningkatan prestasi atlet. Motivasi membantu atlet dalam memperoleh hasil dalam proses latihan hingga pertandingan (Mashud et al., 2019) Oleh karenanya atlet dituntut agar memperlihatkan motivasi yang tinggi dalam segala aktivitas yang dilakukannya. Kemauan yang keras agar menjadi sukses setara dengan 50 persen kesuksesan yang telah berada dalam genggamannya, apabila atlet menambah semangat daya juang kesuksesan tentunya akan menjadi nyata dan telah menjadi 100 persen milik atlet (Purnomo & Jermaina, 2018). Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan diatas peneliti belum menemukan penelitian perihal kondisi psikologis atlet selama pelatihan akibat pandemi *covid-19*. Terlebih lagi sepatu roda memerlukan gedung olahraga hingga fasilitas umum. Namun demikian motivasi atlet sangatlah penting agar dimiliki tiap atlet, termasuk sepatu roda. Penelitian ini penting dilakukan agar mengetahui seberapa besar motivasi atlet sepatu roda berlatih selama pandemi *covid-19*.

## METODE

Penelitian ini berkategori non eksperimen yang termasuk data kuantitatif dan disajikan secara deskriptif. Subjek penelitian merupakan atlet sepatu roda yang berjumlah 10 orang yang berada dibawah naungan Pemusatan Latihan Derah (PUSLATDA) Jawa Timur. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan kuisioner/angket. Teknik pengumpulan data dalam beberapa pertanyaan yang diajukan kepada responden. Tujuan dilakukan hal ini agar mendapatkan data perihal motivasi berlatih atlet sepatu roda selama pandemi *covid-19*. Pengajuan kuisioner menggunakan *google form* yang disebarluaskan melalui media *online*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian tentunya telah tervalidasi oleh validator. Skala *likert* dipilih sebagai perskalaan responden dengan distribusi sangat setuju hingga sangat tidak setuju sebagai dasar penentu nilai yang berkisar antara 1 hingga 5 (Tania et al., 2009).

**Tabel 1. Skor Alternatif Jawaban Anngket**

| Aletrnatif jawaban | Kategori           |
|--------------------|--------------------|
| 5                  | Sangat Setuju (SS) |
| 4                  | Setuju (S)         |
| 3                  | Cukup (C)          |
| 2                  | Tidak Kurang (TK)  |

Teknik analisis data diantaranya *mean*, standar deviasi, frekuensi presentase. Selanjutnya data yang telah diperoleh di analisis menggunakan SPSS versi 25.

**Tabel 2. Pengkategorian**

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

Keterangan:

X : Skor yang didapat

M : Rata-rata

SD : Standar Deviasi

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara diskriptif presentase menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan: P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Dalam tahapan analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil pada penelitian yang dilakukan selama 2 minggu pada motivasi atlet sepatu roda selama pandemi menunjukan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Uji Validasi**

| R-hitung | R-tabel | Keterangan |
|----------|---------|------------|
| 0,720    | 0,560   | Valid      |

Berdasarkan hasil dari tabel uji validasi di atas mengatakan bahwa R-hitung pada tabel diatas lebih besar daripada R-tabel (0,361). Menurut (Darmalaksana, 2020) hasil dari perhitungan uji validasi apabila R-hitung > R-tabel atau R-hitung lebih besar daripada R-tabel maka distribusi dikatakan valid. Berdasarkan penjelasan tersebut maka hasil dari pembuatan kuisioner di atas dikatakan valid

**Tabel 4. Uji Rehabilitasi**

| R-ac  | R-tabel |
|-------|---------|
| 0,780 | 0,6     |

Berdasarkan hasil dari tabel uji reliabilitas di atas mengatakan bahwa R-ac pada tabel diatas lebih besar daripada R-tabel (0,6). Menurut (Tania et al., 2009) mengatakan apabila R-ac > R-tabel atau R-ac lebih besar daripada R-tabel maka distribusi dikatakan reliabel. Berdasarkan penjelasan tersebut maka hasil dari pembuatan kuisioner di atas dikatakan reliabel atau layak untuk dijadikan instrument penelitian.

**Tabel 5. Data Atlet**

| N o       | Nam a | Jenis kelamin | Umu r | TB (cm) | BB (kg) | Lamany a bermain |
|-----------|-------|---------------|-------|---------|---------|------------------|
| 1         | MH A  | L             | 21    | 175     | 70      | 12               |
| 2         | R     | L             | 24    | 171     | 66      | 17               |
| 3         | YAN   | L             | 21    | 176     | 67      | 12               |
| 4         | DAP   | P             | 19    | 158     | 50      | 12               |
| 5         | AFN   | P             | 20    | 154     | 49      | 13               |
| 6         | RDS   | L             | 20    | 164     | 59      | 10               |
| 7         | NAR   | P             | 23    | 162     | 58      | 12               |
| 8         | N     | P             | 18    | 152     | 47      | 12               |
| 9         | HEO   | L             | 22    | 169     | 66      | 15               |
| 10        | JNA   | L             | 26    | 175     | 64      | 18               |
| Rata-rata |       |               | 21,4  | 165,6   | 59,6    | 13,3             |

Berdasarkan hasil dari tabel diatas menjelaskan bahwa rata-rata responden atlet sepeda memiliki usia 21 tahun dengan rata-rata tinggi badan (TB) 165,6 cm dan berat badan (BB) 59,6 kg serta pengalaman berlatih sepatu roda selama 13 tahun.

**Tabel 6. Motivasi Berlatih Saat Pandemi**

| Katego ri | P2   | P3   | P5   | P6   | P8   | P9   | P10  | P11  |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ST        | 30 % | 20 % | 0 %  | 0 %  | 30 % | 0 %  | 20 % | 0 %  |
| T         | 40 % | 60 % | 10 % | 10 % | 30 % | 0 %  | 10 % | 10 % |
| S         | 20 % | 0 %  | 20 % | 20 % | 10 % | 10 % | 30 % | 20 % |
| R         | 10 % | 10 % | 20 % | 20 % | 20 % | 40 % | 30 % | 20 % |
| SR        | 0 %  | 10 % | 50 % | 50 % | 10 % | 50 % | 10 % | 50 % |

Berdasarkan penjelasan diatas pada pertanyaan Pertanyaan 2 (P2) yaitu tentang “Pandemi covid-19, membuat semangat saya menurun dalam meraih cita-cita saya” yang menjawab sangat setuju 30%, setuju 40%, cukup 20%, dan tidak kurang 10%. Pertanyaan 3 (P3) yaitu tentang “Saya tidak suka berlatih sepatu roda saat pandemi berlangsung” yang menjawab sangat setuju 20%, setuju 60%, tidak kurang 10% dan sangat tidak setuju 10%. Pertanyaan 5 (P5) yaitu tentang “Saya tetap berlatih keras pada masa pandemi hanya ingin menjadi atlet nasional indonesia” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 6 (P6) yaitu tentang “Berlatih selama pandemi hanya untuk meningkatkan imun tubuh saya”

yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 8 (P8) yaitu tentang “Pola makan dan tidur menjadi tidak teratur selama pandemi” yang menjawab sangat setuju 30%, setuju 30%, cukup 10%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 10%. Pertanyaan 9 (P9) yaitu tentang “Latihan sepatu roda membuat kesehatan saya lebih prima” yang menjawab cukup 10%, tidak kurang 40%, dan sangat tidak setuju 50%. pertanyaan 10 (P10) yaitu tentang “Saya merasa kurang berlatih saat pandemi covid-19” yang menjawab sangat setuju 20%, setuju 10%, cukup 30%, tidak kurang 30%, dan sangat tidak setuju 10%. Pertanyaan 11 (P11) yaitu tentang “Pada masa pandemi saya tidak akan melewatkan program latihan sepatu roda sekalipun” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%.

**Tabel 7. Motivasi Instrinsik Indikator Cita-cita dan Kepuasan Diri**

| Kategori | P1  | P7  | P12 | P13 | P15 | P16 | P17 | P18 | P24 | P25 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SS       | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  |
| S        | 10% | 0%  | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| C        | 20% | 30% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% |
| TK       | 20% | 50% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% |
| STS      | 50% | 20% | 50% | 50% | 50% | 50% | 50% | 50% | 50% | 50% |

Berdasarkan penjelasan diatas pada pertanyaan 1 (P1) yaitu tentang “Saya bercita-cita menjadi atlet sejak dini, maka saya harus berlatih sepatu roda” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20% dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 7 (P7) yaitu tentang “Latihan sepatu roda membuat tubuh saya terasa lebih bersemangat ketika melakukan kegiatan sehari-hari” yang menjawab cukup 30%, tidak kurang 50%, dan sangat tidak setuju 20%. Pertanyaan 12 (P12) yaitu tentang “Berlatih sepatu roda adalah tempat untuk menenangkan hati dan pikiran saya” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 13 (P13) yaitu tentang “Sepatu roda adalah tempat dimana menyalurkan kemampuan saya” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 24 (P24) yaitu tentang “Saya ingin terus berlatih sepatu roda hanya karena ingin menjadi atlet nasional” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 25 (P25) yaitu tentang “Saya hanya menganggap sepatu roda sebagai hobi bukan untuk olahraga berprestasi” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%.

**Tabel 8. Motivasi Ekstrinsik Indikator Latihan**

| Kategori | P4  | P14 | P23 | P26 | P27 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| SS       | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  |
| S        | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| C   | 10% | 20% | 20% | 20% | 20% |
| TK  | 40% | 20% | 20% | 20% | 20% |
| STS | 40% | 50% | 50% | 50% | 50% |

Berdasarkan penjelasan diatas pada pertanyaan 4 (P4) yaitu tentang “Mengikuti kejuaraan nasional sepatu roda adalah target saya dalam berlatih” yang menjawab setuju 10%, cukup 10%, tidak kurang 40% dan sangat tidak setuju 40%. Pertanyaan 14 (P14) yaitu tentang “Metode latihan berinovasi membuat saya lebih bergegas dalam berlatih” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 23 (P23) yaitu tentang “Tugas dan tanggung jawab saya untuk belajar/bekerja mengganggu waktu berlatih saya” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 26 (P26) yaitu tentang “Akibat covid-19, saya lebih meremehkan dalam latihan karena banyak kejuaraan yang ditunda” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 27 (P27) yaitu tentang “Penurunan Intensitas latihan saat sebelum pandemi” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%.

**Tabel 9. Motivasi Ekstrinsik Indikator Pelatih / Orang tua**

| Kategori | P15 | P16 | P17 | P18 | P22 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| SS       | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  |
| S        | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| C        | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% |
| TK       | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% |
| STS      | 50% | 50% | 50% | 50% | 50% |

Berdasarkan penjelasan diatas pada pertanyaan 15 (P15) yaitu tentang “Saya berangkat latihan tanpa disuruh terlebih dahulu oleh orang tua” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 16 (P16) yaitu tentang “Saya latihan jika hanya mendapat arahan khusus dari pelatih” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 17 (P17) yaitu tentang “Support orang tua saya menjadi faktor utama saat berlatih di masa pandemi ini” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 18 (P18) yaitu tentang “Saya lebih semangat jika latihan di rumah dipantau oleh pelatih” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 22 (P22) yaitu tentang “Saya hanya bisa semangat jika berlatih di temani orang tua” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%.

**Tabel.10 Motivasi Ekstrinsik Indikator Lingkungan**

| Kategori | P19 | P20 | P21 | P24 |
|----------|-----|-----|-----|-----|
| SS       | 0%  | 0%  | 0%  | 0%  |
| S        | 10% | 10% | 10% | 10% |

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| C   | 20% | 20% | 20% | 20% |
| TS  | 20% | 20% | 20% | 20% |
| STS | 50% | 50% | 20% | 50% |

Berdasarkan penjelasan diatas pada pertanyaan 19 (P19) yaitu tentang “Suasana sekitar rumah tidak mendukung sehingga muncul rasa malas untuk berlatih” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 20 (P20) yaitu tentang “Saya merasa kesepian apabila tidak ada teman berlatih” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%. Pertanyaan 21 (P21) yaitu tentang “Keterbatasan alat dalam berlatih, tidak menurunkan target saya dalam berlatih” yang menjawab setuju 10%, cukup 20%, tidak kurang 20%, dan sangat tidak setuju 50%.

## Pembahasan

Pada dasarnya motivasi merupakan dorongan individu agar bereaksi menentukan aktivitas ke arah pencapaian tujuan sehingga terdapat proses berlatih/belajar. Motivasi juga merupakan stimulus yang berasal dari dalam diri individu dalam meningkatkan upaya dengan gigih dalam memperoleh sesuatu. Usaha atlet yang gigih dalam latihan ditengah pandemi *covid-19* dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta performa lebih optimal sehingga membantu pencapaian prestasi (Dinata & Siantoro, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa motivasi berlatih atlet sepatu roda selama pandemi *covid-19* yang masuk dalam kategori tinggi cenderung sangat tinggi. Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian (Rasyid & Kusnanik, 2021) yang memperlihatkan motivasi atlet berlatih selama pandemi tergolong baik. Tentunya adanya sesi latihan online yang menjadikan atlet memiliki motivasi tetap terjaga selama pandemi. Faktor intrinsik tentunya menjadi penentu terbesar motivasi atlet dalam berlatih selama pandemi covid-19 diantaranya citta-cita dan kepuasan diri terhadap cabang olahraga yang digeluti atlet (Utomo & Kusnanik, 2017). Berdasarkan penelitian pada atlet sepatu roda terkait motivasi intrinsik indikator cita-cita dan dan kepuasan diri didominasi kategori sangat tinggi 47% diikuti tinggi 23%, selanjutnya kategori cukup 20% dan rendah 10% serta sangat rendah 0%.

Selain faktor intrinsik tentunya faktor ekstrinsik juga melengkapi motivasi berlatih atlet. Terdapat 3 indikator yang melandasinya yaitu pelatih/ orang tua, lingkungan serta latihan. Indikator latihan yang digunakan meliputi target prestasi, metode latihan serta intensitas latihan selama pandemi covid-19 (Blegur & Mae, 2018). Berdasarkan hasil penelitian motivasi ekstrinsik indikator latihan pada atle sepatu roda selama pandemi atlet mengalami penurunan sebesar 50%. Hal ini selaras dengan penelitian

(Semeraro & Turmo Vidal, 2022) menyampaikan para atlet mengalami penurunan intensitas latihan guna beradaptasi pada pelatihan selama pandemi *covid-19*. Hal ini juga turut menjaga kondisi psikologis atlet terkait *life sty* *e life sty* *e* yang baru.

Berdasarkan hasil penelitian pada atlet sepatu roda selama pandemi indikator latihan memiliki motivasi yang tinggi di tengah pandemi. Meskipun mayoritas kejuaraan atau pertandingan diundur atlet tetap memiliki motivasi yang tinggi. Selain tu ditengah pandemi target atlet dalam berlatih juga tak menyurutkan motivasi mereka (Rahayuni, 2020). Hal ini tentunya perlu dipertahankan mengingat proses pelatihan atlet diharuskan mempunyai *self motivation* yang dapat menciptakan energi positif secara kuat (Apriansyah et al., 2017).

Dorongan dari luar juga dapat memberikan motivasi berprestasi pada atlet. Motivasi ekstrinsik sendiri merupakan dorongan luar dari individu. Dorongan ini juga dapat berasal dari guru, orang tua, pelatih, kemenangan, penghargaan, hingga pembinaan (Wattimena, 2015). Motivasi ekstrinsik dalam cabang olahraga juga meliputi motivasi kompetitif. Motivasi kompetitif menjadikan atlet memiliki daya saing dan memberikan kepuasan diri karena memiliki performa yang baik. Meskipun kemenangan bukan satu-satunya tujuan utama, atlet juga memperoleh nilai-nilai yang berharga seperti bermain secara *fair play*, sportif, jujur. Seringkali atlet memiliki intoleransi terhadap lawan sehingga tidak mematuhi peraturan dalam pertandingan. Dengan kata lain aspek lingkungan dapa memberikan penguatan motivasi ekstrinsik maupun penurunan motivasi. Ringkasnya motivasi ekstrinsik atlet juga dipengaruhi oleh fasilitas, sarana prasarana, lingkungan. Hal ini juga selaras dengan penelitian (Muskanan, 2015) bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi eksternal dan internal pada prestasi atlet PPLP-NTT. Berdasarkan penelitian pada motivasi ekstrinsik faktor lingkungan pada atlet sepatu roda selama pandemi tergolong baik. Meskipun dengan fasilitas yang terbatas atlet memiliki motivasi yang tinggi menjalankan latihan di tengah pandemi.

Selain faktor lingkungan, *support* dari orang terdekat juga memberikan pengaruh positif terhadap atlet. Hal ini juga selaras dengan penelitian (Rahtawu et al., 2018) bahwasannya keterlibatan orang tua dalam kompetisi olahraga memberikan pengaruh yang besar dalam pembentukan pengalaman dan sikap anak, hal ini tentunya dapat membantu perkembangan faktor psikologis mengingat atlet juga memerlukan faktor psikologis dalam berlatih maupun bertanding untuk menyokong kemampuan fisiknya. Di Indonesia sendiri keterlibatan orang tua dalam proses kompetisi pada olahraga prestasi menjadikan atlet memiliki kemampuan

yang kuat dan kemungkinan besar pengembangan mental secara progresif. Berbeda dengan atlet remaja yang minim keterlibatan orang tua selama proses ini akan menjadikan atlet tertekan hingga memutuskan untuk berhenti dari program latihan.

Pola asuh juga turut memberikan pengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental atlet menjadi buruk. Pola asuh yang otoriter cenderung memberikan tuntutan yang besar tetapi minim dukungan dan perhatian kepada atlet. Berbeda dengan pola asuh yang demokratis yang memberikan tuntutan yang disesuaikan dengan kemampuan dan membebaskan atlet mengenai minat pada cabang olahraga yang ingin ditekuninya. Pola asuh demokratis juga cenderung dapat mendengarkan keluhan atlet sehingga atlet merasa tenang saat bertanding. Faktor sosial ekonomi juga memberikan pengaruh terhadap rasa ketidaknyamanan saat bertanding serta keterlibatan orang tua yang otoriter juga dapat memberikan tekanan atlet saat bertanding (Safitri & Hidayati, 2013).

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas, maka motivasi atlet berlatih selama pandemi covid-19 berada dalam kategori sangat tinggi (25%), tinggi (28%), cukup (13%), rendah (%), dan kategori sangat rendah (20%). Hal ini memperlihatkan motivasi atlet sepatu roda berlatih saat pandemi covid-19 baik. Pada motivasi intrinsik indikator cita-cita dan dan kepuasan diri didominasi sangat tinggi 47% diikuti tinggi 23%, selanjutnya kategori cukup 20% dan rendah

10% serta sangat rendah 0%.

Pada motivasi ekstrinsik indikator latihan terhadap atlet sepatu roda mayoritas pada kategori sangat tinggi sebesar 48%, tinggi sebesar 24%, cukup sebesar 18% dan rendah sebesar 10% diikuti sangat rendah 0%. Selanjutnya pada motivasi ekstrinsik pada indikator pelatih atau orang tua dalam motivasi atlet sepatu roda didominasi sangat tinggi sebesar 50%, tinggi sebesar 20% diikuti cukup sebesar 20% serta rendah sebesar 10% terakhir sangat rendah 0%. Serta motivasi ekstrinsik indikator lingkungan sebagian responden berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 43%, tinggi sebesar 20%, cukup sebesar 20%, dan rendah sebesar 10% serta sangat rendah 0%.

### Saran

Berdasarkan simpulan yang telah dijabarkan diatas, saran yang dapat diberikan bagi atlet sepatu roda yang motivasinya cenderung tinggi harus tetap menjaga pencapaian tersebut khususnya selama pandemi covid-19. Bagi pelatih alangkah lebih baik jika mampu mempertahankan motivasi atlet lewat metode dan variasi latihan serta suasana yang *fun* selama latihan agar dapat menjaga psikologis atlet tetap positif selama pandemi covid-19. Selanjutnya bagi pihak club maupun pelatih dapat mempertahankan motivasi latihan atlet seperti pemberian dorongan dari luar berupa *reward* saat target telah dicapai.

Diperlukan penelitian lebih lanjut terkait banyaknya subjek penelitian yang digunakan agar memperoleh hasil penelitian terbaru sehingga dapat memperoleh identifikasi motivasi berlatih atlet selama pandemi covid-19 lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, Siti Baitul. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150>
- Darmalaksana, W. (2020). Formula Penelitian Pengalaman Kelas Menulis. *Jurnal Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2(1), 1–8. <http://digilib.uinsgd.ac.id/32620/>
- Dinata, M. Faiz Putra, & Siantoro, G. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Motivasi Berlatih Bola Basket Di Sma Negeri 9 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 38–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40581>
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Mujiburrahman, Riyadi, M. E., & Ningsih, M. U. (2021). Pengetahuan Berhubungan dengan Peningkatan Perilaku Pencegahan COVID-19 di Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 130–140. <http://www.elsevier.com/locate/scp%0Ahttp://arxiv.org/abs/1011.1669%0Ahttp://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*, 9(2), 187–192. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analiti/article/view/2294%0Ahttp://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/goldenage/article/do>

- wnload/1929/1408/%0Ahttps://semnas.unikama.ac.id/lppm/prosiding/2017/2.PANGAN & TERNAK/Dyah\_Nurul\_A\_Penelitian\_Pangan\_Ternak.
- Nurkadri, Halim, A., Ariani, L. P. T., Miskalena, Ardha, M. A. Al, Ningsih, Y. F., Mustafa, P. S., Bayu, W. I., Huda, S. Al, Aryanti, S., Marani, I. N., P, E. J., Permadi, A. A., Muhlisin, Babang, V. M. M. F., Hasanah, I., Lubis, A. E., Suyudi, I., Marwan, I., ... Cahyono, F. D. (2021). olahraga dan pendidikan jasmani dalam memacu loncatan SDM unggul berkompetensi selama pandemi. In *akademia pustaka*. akademia pustaka.
- Purnomo, E., & Jermaina, N. (2018). Independent Exercise Motivation Analysis ( Studi Psikologi Olahraga ). *Indonesia Performance Journal*, 2(6), 99–104. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 105–121. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.5>
- Rahtawu, A., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2018). Peran Partisipasi Orang Tua Terhadap Atlet Remaja Dalam Kompetisi Olahraga. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga, Vol. 1 No.*, 3–5.
- Rasyid, M. L. S. A., & Kusnanik, N. W. (2021). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 129.
- Safitri, Y., & Hidayati, N. E. (2013). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Depresi Remaja Di Smk 10 November Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 11–17.
- Semeraro, A., & Turmo Vidal, L. (2022). *Visualizing Instructions for Physical Training: Exploring Visual Cues to Support Movement Learning from Instructional Videos*. 1–16. <https://doi.org/10.1145/3491102.3517735>
- Sin, T. H. (2016). Role of Counselors in Motivating Athletes of West Sumatra at Pon XIX. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 141. <https://doi.org/10.24127/gdn.v6i2.604>
- Syamsir, A., Nur, M. I., Wahidah, I., & Alia, S. (2019). Kualitas Pelayanan Publik Dalam Pembelajaran Berbasis Daring di Tengah Pandemi Coronavirus Disease 2019. *Sosial Dan Budaya*, 1(1), 1–12. <http://digilib.uinsgd.ac.id/30678/>
- Tania, E., Maksum, H., & Fernandez, D. (2009). *HUBUNGAN MOTIVASI MEMASUKI DUNIA KERJA DENGAN KESIAPAN KERJA SISWA KELAS XII TEKNIK OTOMOTIF DI SMK NEGERI 1 BATIPUH*.
- Umami, febriana nurisma, & Dewi, ratna candra. (2021). MOTIVASI ATLET TENIS LAPANGAN PELTI KOTA KEDIRI DALAM MENGIKUTI LATIHAN DAN BERPRESTASI SELAMA PANDEMI COVID 19. *Kesehatan Olahraga*, 09, 311–320.
- Utomo, R. S., & Kusnanik, N. W. (2017). *MOTIVASI BERLATIH ATLET RUGBY 7s DALAM MASA PANDEMI COVID- 19*. 11–21.
- Wattimena, F. Y. (2015). Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan Terhadap Prestasi Panahan Ronde Recurve Pada Atlet Panahan Di Indonesia. *Jurnal Research Physical Education*, 6(1), 109–122.