

# ANALISIS TINGKAT MOTIVASI BERLATIH ATLET SENAM ARTISTIK KLUB JENGGIRAT TANGI BANYUWANGI USIA 7-16 TAHUN DI MASA PANDEMIC COVID-19

Vistabela Asri\*, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[vistabela.17060474010@mhs.unesa.ac.id](mailto:vistabela.17060474010@mhs.unesa.ac.id), [fransiscajanuarumi@unesa.ac.id](mailto:fransiscajanuarumi@unesa.ac.id)

## Abstrak

Pandemi Covid-19 mempengaruhi segala lini kehidupan manusia, termasuk bidang olahraga. Selain mempengaruhi jadwal kompetisi, pandemic ini juga mempengaruhi kegiatan berlatih atlet. Dengan adanya anjuran untuk menjaga jarak guna memutus rantai penularan Covid-19 membuat klub harus merombak ulang jadwal dan kegiatan latihan. Salah satunya adalah klub senam Jenggirat Tangi Banyuwangi. Dampak pada klub ini adalah pengurangan frekuensi latihan selama dimana sebelumnya berlatih tiga kali seminggu menjadi dua kali seminggu dengan bobot latihan yang sama. Hal ini juga dapat mempengaruhi motivasi atlet dalam berlatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi berlatih dan strategi pelatih dalam meningkatkan motivasi berlatih atlet senam artistic usia 7-16th di klub Jenggirat Tangi Banyuwangi di masa pandemic Covid-19. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dengan metode deskriptif. Data berupa pendapat responden didapat melalui wawancara semi terstruktur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi berlatih atlet senam artistic usia 7-16 tahun di klub "Jenggirat Tangi Banyuwangi" pada masa pandemi Covid-19 menurun pada sebagian atlet. Atlet yang motivasi berlatihnya menurun sebanyak 57% merupakan atlet yang berlatih karena didasari *esteem needs* atau mencari prestasi. Sedangkan bagi atlet yang motivasinya meningkat sebanyak 43%, merupakan atlet yang berlatih karena didasari *safety needs*, *cognitive needs*, dan *aesthetic needs*. Strategi pelatih dalam meningkatkan motivasi berlatih atlet senam artistic klub "Jenggirat Tangi Banyuwangi" pada masa pandemi Covid-19 adalah dengan memberi pengertian terhadap atlet tentang bahaya virus Corona. Strategi lain untuk tetap menjaga kebugaran atlet adalah dengan mengurangi hari berlatih, yakni yang awalnya 3 kali seminggu menjadi 2 kali seminggu, namun dengan porsi yang sama serta peningkatan interaksi pelatih terhadap atlet yang dibinanya.

**Kata Kunci:** Tingkat Motivasi, Senam Artistik, Pandemi Covid-19

## Abstract

*Covid-19 pandemic affects all lines of human life, including the field of sports. In addition to affecting the competition schedule, this pandemic also affects athletes' training activities. With the recommendation to maintain a distance to break the chain of transmission of Covid-19, the club has to reshuffle its training schedule and activities. One of them is the Jenggirat Tangi Banyuwangi gymnastics club. The impact on this club is a reduction in the frequency of training during which previously trained three times a week to twice a week with the same training weight. This can also affect the motivation of athletes in training. This study aims to determine the level of motivation to practice and the coach's strategy in increasing the motivation to practice artistic gymnastics athletes aged 7-16 years at the Jenggirat Tangi Banyuwangi club during the Covid-19 pandemic. The approach used in this research is qualitative with descriptive method. Data in the form of respondents' opinions obtained through semi-structured interviews. The results of this study indicate that the level of motivation to practice artistic gymnastics athletes aged 7-16 years at the "Jenggirat Tangi Banyuwangi" club during the Covid-19 pandemic decreased in some athletes. Athletes whose training motivation decreases by 57% are athletes who train because they are based on esteem needs or seeking achievement. Meanwhile, athletes whose motivation increases 47% are athletes who train because they are based on safety needs, cognitive needs, and aesthetic needs. The coach's strategy in increasing the motivation to practice the artistic gymnastics athletes of the "Jenggirat Tangi Banyuwangi" club during the Covid-19 pandemic is to provide understanding to athletes about the dangers of the Corona virus. Another strategy to maintain athlete fitness is to reduce training days, which was originally 3 times a week to 2 times a week, but with the same portion as well as increasing the interaction of the coach with the athletes he fosters.*

**Keywords:** Motivation Level, Artistic Gymnastics, Covid-19 Pandemic

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan gerak fisik yang mempunyai struktur program latihan yang dilakukan secara konsisten dan terus menerus untuk mencapai suatu tujuan atau target tertentu. Terdapat beragam jenis dan tujuan olahraga, salah satunya adalah olahraga prestasi yang bertujuan untuk mencapai sebuah titik prestasi dan kebanggaan. Olahraga prestasi tidak bisa dilakukan satu kali pertemuan, melainkan harus konsisten secara teratur bahkan hingga bertahun-tahun. Olahraga prestasi juga harus mempunyai suatu program latihan terstruktur dan sesuai oleh kondisi atlet. Karena olahraga prestasi membutuhkan banyak komponen seperti fisik yang mumpuni, teknik, taktik atau strategi, dan mental. Salah satu olahraga yang banyak digemari yaitu Senam Artistik. Olahraga senam artistic merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan serta gerakan akrobatik yang menggunakan alat. Senam Artistik berasal dari Yunani Kuno pada abad ke-19 yang berasal dari kata "Gymnastics" yang berarti menerangkan atau memperagakan berbagai macam gerakan oleh atlet yang dibantu oleh alat. Senam Artistik mulai berkembang di Indonesia pada tahun 1963 dengan induk organisasi PERSANI (Persatuan Senam Seluruh Indonesia). Berdasarkan Federation Internationale de Gymnastique atau FIG, senam Artistik dibedakan menjadi dua kategori. Yaitu kategori nomor putra dan nomor putri. Kategori pada nomor perlombaan putra terdiri dari senam lantai, kuda-kuda pelana, gelang-gelang, meja lompat, palang sejajar dan palang tunggal. Sedangkan untuk kategori pada nomor perlombaan senam artistic putri yaitu meja lompat, palang bertingkat, balok keseimbangan dan senam lantai.

Atlet senam Artistik umumnya dimulai pada anak usia dini. dikarenakan faktor tubuh yang relatif lentur dan mudah untuk melakukan suatu hal. Pada anak usia dini seorang pelatih tidak mewajibkan untuk mendapat target juara, melainkan tujuan latihan tersebut hanya untuk bersenang senang atau fun. Menginjak pada usia remaja yaitu 11-17 tahun, mereka akan difokuskan untuk menjadi apa yang di inginkan sesuai bakat dan kemampuan yang dimiliki. Pada usia tersebut merupakan usia pertumbuhan dimana seorang anak bisa dengan mudah belajar kelenturan tubuh dan mempunyai recovery atau pemulihan yang cepat sehingga mudah untuk meningkatkan prestasi. Berdasarkan (Soekarman, 1991) pengisian atau pemulihan kembali energi dalam otot memerlukan waktu, dengan demikian pemulihan energi otot melalui proses enzimatis (menggunakan enzim), pulih asal energi tersebut memerlukan waktu tertentu. Oleh karena itu jika seorang atlet berlatih terlalu keras dan tidak melakukan pemulihan maka akan terjadi overtraining dan mengakibatkan cedera. Jika dipecah menjadi yang lebih spesifik maka pada usia 7-9th berfokus pada latihan yang fun atau happy, yang memiliki banyak variasi model latihan. Usia 10-11th berfokus pada latihan keterampilan dasar yang bersifat umum dan latihan koordinasi. Usia 12-14th berfokus pada spesialisasi apa yang ingin diambil dan memperkenalkan bagaimana taktik atau strategi

dalam pertandingan. Selanjutnya usia 15-16th berfokus pada latihan yang dilakukan secara konsisten, sistematis dengan menambahkan beban otot dan frekuensi latihan.

Komponen yang harus dimiliki diantaranya yaitu fisik, teknik, taktik, dan kondisi mental para atlet. Terutama dalam hal motivasi berlatih. Pelatih dan atlet harus mengetahui peranan penting motivasi. Motivasi merupakan penggerak diri yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Motivasi secara umum terbagi menjadi dua, yaitu motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi internal yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri masing-masing atlet, sedangkan motivasi eksternal yaitu motivasi yang berasal dari luar tubuh. Seperti dukungan dan support orang tua, teman, pelatih, lawan terhadap atlet. Pada dasarnya setiap atlet harus bisa memotivasi diri sendiri. (Weinberg, R. S., & Gould, 2011) menjelaskan bahwa motivasi itu dapat meningkatkan usaha, kegigihan dan tekad untuk mencapai sebuah prestasi. Peranan motivasi terhadap prestasi olahraga menjadi perhatian bagi oleh para ahli psikologi. Menurut (Gunarsa, 2008), prestasi seseorang yang dihasilkan dari motivasi ditambah dengan latihan. Dari pernyataan beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan jika peranan prestasi olahraga bukan hanya mengenai fisik dan teknik, melainkan tentang aspek mental termasuk motivasi. Atlet yang mengalami kegagalan pada saat pertandingan, maka kelemahan teknik dan fisik dituding sebagai penyebab utamanya tanpa menganalisis bagaimana kondisi mentalnya. Pada masa pandemic seperti ini semua pertandingan harus ditunda sedangkan latihan harus tetap dilakukan. Oleh karena itu penulis akan menganalisis tingkat motivasi berlatih atlet pada masa pandemic Covid-19.

Motivasi merupakan tingkah laku individu, cara berpikir serta memiliki perasaan dengan cara menekankan pada aktivitasnya (Santrock, 2003). Kata motivasi berasal dari bahasa Yunani yaitu "movere", dalam bahasa inggris "to move" yang berarti mendorong dan bergerak (Komarudin., 2005). Motivasi disebut aktivitas penting dalam olahraga karena didalamnya terdapat kekuatan untuk mendorong seseorang bereaksi dalam menentukan arah aktivitas pencapaian tujuan (Mylsidayu, A., & Kurniawan, 2015). Sedangkan menurut (Gunarsa, 2008), motivasi olahraga adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang di kehendaki.

Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang didasari oleh minat, kesenangan, kepuasan dan ketertarikan pribadi terhadap kegiatan yang dilakukan (Karageorghis, Costas I. & Terry, 2011). Sedangkan motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang didasari oleh penguatan atau penghargaan dari luar, beberapa jenis penghargaan seperti mendapatkan pujian, medali, uang atau perhatian dari media (Karageorghis, Costas I. & Terry, 2011). Motivasi ekstrinsik bersifat sementara, tidak stabil serta tidak menetap tergantung rangsangan yang akan diberikan kepada individu itu sendiri (Mylsidayu, A., & Kurniawan,

2015). Motivasi berlatih atlet juga dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang memadai. Seperti gedung, tempat yang nyaman dan bersih, peralatan olahraga sesuai standar, inspirasi dan semangat disiplin yang dilakukan melalui pendekatan personal yang saling memahami sikap dan perilaku setiap atlet binaan (Psikologi olahraga Student Handbook, Jannah & Juriana). Dimensi motivasi terdiri dari 4 hal, yaitu pada diri atlet itu sendiri, hasil pertandingan, suasana pertandingan, tugas dan penampilan. Kontrol diri (*self control*) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, serta kemampuan untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 2015). Dalam hal pelatihan olahraga, termasuk senam atau gymnastics, motivasi diperlukan oleh para atlet agar lebih giat berlatih sehingga dapat mempertahankan atau bahkan meningkatkan prestasi, menambah kepercayaan diri, serta meningkatkan karir atlet itu sendiri. Adanya pandemic Covid-19 berpeluang menurunkan motivasi atlet. Hal ini dikarenakan banyaknya event olahraga yang ditunda sehingga dapat berdampak pada ancaman pemutusan kontrak sponsor yang telah ditandatangani para atlet (Kardiyanto, 2020). Adanya ancaman ini dikhawatirkan dapat membuat motivasi atlet dalam berlatih menjadi kendor karena minimnya event olahraga yang dapat diikuti. Menurut Abraham Maslow (2010), dasar munculnya motivasi tingkah laku atau *Maslow's hierarchy of needs*, yaitu: 1) *Psychology needs*, 2) *Safety needs*, 3) *Belonging needs and love needs*, 4) *Esteem needs*, 5) *Cognitive needs*, 6) *Esthetic needs*, dan 7) *Self-actualization*.

Senam adalah terjemahan dari kata "*Gymnastek*" yang berasal dari kata "*Gymnos*" dalam bahasa Yunani yang berarti telanjang atau tanpa pakaian, karena pada jaman kuno memang dilakukan dengan setengah badan telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna (Muhajir, 2006). Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Soenyoto, 2014). Senam merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Hidayat, 1998). Senam berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga (Mahendra, 2003).

Menurut FIG atau *Federation Internationale de Gymnastique* atau Federasi Senam Internasional, terdiri dari 8 kelompok, antara lain: 1) Senam Artistik Putra (*Men's Artistic Gymnastics*); 2) Senam Artistik Putri (*Women's Artistic Gymnastics*); 3) Senam Ritmik (*Rhythmic Gymnastics*); 4) Senam Aerobik (*Aerobic Gymnastics*); 5) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*); 6) Senam Umum (*General Gymnastics*); 7) Senam Trampolin (*Trampoline Gymnastics*); dan 8) *Parkour*

Senam Artistik merupakan cabang olahraga yang memiliki beragam gerak yang sangat kompleks karena harus mampu menguasai secara sempurna, penguasaan

dalam menyelesaikan rangkaian suatu gerak secara berkelanjutan (Aka, 2009). Olahraga yang dirangkai khusus dengan intensitas gerak dinamis yang biasanya diiringi dengan musik yang khas serta selalu mempertontonkan kekuatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan dan kesempurnaan pelakunya (Sukanti, 2017). (Bompa, T. O., & Carrera, 2015) menyatakan bahwa pada olahraga senam usia awal mulai latihan untuk anak putri usia 6-8 tahun, sedangkan anak putra usia 8-9 tahun. Dukungan orang tua memungkinkan dan sangat mempengaruhi masuknya anak kedalam olahraga, akses anak-anak untuk berlatih olahraga, tingkat partisipasi, tingkat keterlibatan, sikap fisik serta emosional anak. Tahap yang paling kritis dalam karir olahraga adalah pada tahap pertumbuhan dan perkembangan anak di usia muda atau *early stages* (Harsono, 2015).

(Inhelde, Barbel., & Piaget, 2010) menjelaskan bahwa tahap perkembangan kognitif anak dibagi menjadi 4 tahapan, yaitu tahap sensor motorik pada usia 0-2 tahun, tahap pra-operasional usia 2-7 tahun, tahap kongkrit operasional usia 7-11 tahun, dan tahap formal operasional usia 11 tahun keatas. Secara anatomi dan fisiologi, anak usia 5-6 tahun sedang tumbuh dan diikuti dengan perubahan-perubahan, khususnya pada anak usia pubertas yang dapat memicu perubahan penting. Dampak olahraga atau aktifitas fisik dapat secara positif mempengaruhi perilaku, emosi, suasana hati dan kognisi pada anak-anak dan tanpa gangguan kesehatan perilaku (Hopkins, W.G., Marshall, S.W., Batterham, A.M., & Hanin, 2009). Seperti diakui oleh para ahli, untuk dapat menjadi pesenam unggul dalam senam modern sekarang ini, diperlukan persyaratan multi dimensi yang menuntut kerja keras dari pesenam dengan berbagai cara (Salmela dalam Unesthal, 1983). Pandemic COVID-19 merupakan pandemi berkelanjutan yang disebabkan oleh akut syndrome pernafasan corona virus 2 (SARS-COV-2) yang teridentifikasi pertama kali di kota Wuhan, China. WHO (World Health Organization atau Badan Kesehatan Dunia) secara resmi mendeklarasikan Virus Corona sebagai pandemic pada tanggal 9 maret 2020. Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan kesehatan merupakan keadaan kesejahteraan fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan, karena kesehatan adalah hak setiap manusia. Gejala umum Covid-19 yaitu berupa demam tinggi 38 derajat celcius, batuk kering dan sesak nafas (Kemenkes). Melalui maklumat Kapolri No. Mak/2/III/2020 tentang PSBB dan Permenkes No.9 2020 yang berisi bahwa Polri mendukung penuh kebijakan pemerintah terkait penanganan Covid-19 dan memutus mata rantai wabah corona di Indonesia melalui penindakan masyarakat yang berkumpul dan berkerumun. Federasi olahraga dunia seperti FIFA yang telah bekerja sama dengan WHO meluncurkan kampanye "Pass the Massage to Kick Out Coronavirus" yang bertujuan untuk menyerukan kepada masyarakat dunia untuk bersama-sama menghentikan penyebaran Covid-19. Tim Gugus Tugas Penanganan Covid-19 bersama Menteri Pemuda dan Olahraga mengatakan bahwa kemenpora akan terus mempersiapkan protokol kesehatan dibidang olahraga serta kepemudaan agar atlet tanah air bisa menunjukkan prestasinya.

Kementrian Pemuda Dan Olahraga RI (2020) resmi menerbitkan protokol kesehatan yang wajib dijalankan pada era New Normal sekarang ini yaitu wajib memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak minimal 1 meter serta mewajibkan untuk melakukan tes Polymerase Chain Reaction atau PCR bagi seluruh anggota personil. Secara khusus terdapat tiga kegiatan olahraga yang diatur dalam protokol kesehatan yaitu kegiatan pelatihan nasional (Pelatnas), pelatihan daerah (Pelatda), kejuaraan dan olahraga rekreasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi berlatih dan strategi pelatih dalam meningkatkan motivasi berlatih atlet senam artistic usia 7-16th di klub Jenggirat Tangi Banyuwangi di masa pandemic Covid-19. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan 1) untuk mengetahui secara baik dan benar tingkat motivasi berlatih di masa pandemic seperti ini, sehingga dapat menumbuhkan rasa semangat dalam berlatih; 2) para calon guru dan pelatih bisa mengambil langkah yang tepat ketika menghadapi atlet yang kurang akan motivasi, kurang percaya diri agar bisa tampil menunjukkan prestasinya.

## 2. METODE

Penelitian ini berjenis kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut Creswell dalam (Raco, 2018), penelitian kualitatif didefinisikan sebagai suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral. Pada penelitian ini hal yang dieksplorasi adalah motivasi berlatih atlet pada masa pandemic sehingga dapat dipahami hal-hal penting yang mempengaruhi motivasi atlet. Pada penelitian ini dianalisis tingkat motivasi berlatih atlet senam artistic usia 7-16 tahun pada masa pandemic Covid-19. Data didapat dengan melalui teknik wawancara semi terstruktur. Penelitian ini dilakukan di salah satu klub senam artistik di Banyuwangi, yakni klub Jenggirat Tangi, yang bertempat di Jl. Tidar 101 Singotrunan Kota Banyuwangi.

Adapun subjek pada penelitian ini yaitu atlet usia 7-16 tahun putra dan atlet usia 7-16 tahun putri yang aktif berlatih selama masa pandemic Covid-19 dengan jumlah masing-masing 5 orang sehingga berjumlah 10 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa pedoman wawancara yang digunakan sebagai acuan dalam pengambilan informasi melalui responden. Sekuens pertanyaan tidaklah sama pada tiap partisipan bergantung pada proses wawancara dan jawaban tiap individu. Namun pedoman wawancara menjamin peneliti dapat mengumpulkan jenis data yang sama dari partisipan. Peneliti dapat menghemat waktu melalui cara ini. Peneliti dapat mengembangkan pertanyaan dan memutuskan sendiri mana isu yang dimunculkan.

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan Observasi, Wawancara, dan Studi Dokumen. Dalam melaksanakan pengamatan, sebelumnya peneliti akan mengadakan pendekatan dengan subjek penelitian sehingga terjadi keakraban antara peneliti dengan subjek penelitian. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang

nampak. Wawancara dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan tahapan menurut (Miles, 1992), yakni: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian, dan transformasi data kasar yang muncul. Langkah dalam mereduksi data meliputi penyeleksian data, meringkas data, dan menggolongkan data.

Penyajian data dilakukan setelah rampung melakukan reduksi data. Langkah penyajian data adalah aktifitas ketika informasi disusun, sehingga memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan atau pengambilan tindakan. Data pada penelitian ini disajikan secara naratif dan grafik atau bagan. Kemudian dilakukan penarikan kesimpulan, yang merupakan aktifitas yang dilakukan secara terus menerus selama dilakukannya penelitian sedari awal hingga akhir.

## 3. HASIL

Instrument yang digunakan pada penelitian ini telah divalidasi oleh dosen pembimbing dan kemudian dilakukan penelitian lapangan untuk memperoleh data. Dalam angket penelitian ini terdapat 15 pernyataan yang terdiri dari tanggapan terhadap adanya pandemic, mengenai perubahan latihan selama pandemic Covid-19, alasan bergabung untuk mengetahui motif responden, alasan tetap berlatih, dimensi motivasi intrinsik dan dimensi motivasi ekstrinsik. Tiap dimensi perhatian dibagi menjadi aspek kepribadian, aspek prestasi, dan aspek kesenangan untuk motivasi intrinsik dan aspek fasilitas, aspek metode latihan, aspek sosial dan aspek hadiah untuk motivasi ekstrinsik. Data yang telah terkumpul dianalisis secara deskriptif persentase untuk mengetahui besarnya minat. Untuk mengetahui hasil data penelitian, langkah selanjutnya yaitu dilakukan pengolahan data dan melakukan analisis terhadap data penelitian yaitu berupa jawaban yang telah diisi oleh responden. Setelah menghitung skor rata-rata tiap butir pernyataan berdasarkan hasil penelitian jawaban responden, kemudian dilakukan interpretasi hasil jawaban dari tiap butir pernyataan. Responden pada penelitian ini terdiri dari tujuh atlet senam berusia 7-16 tahun.

Jenjang pendidikan responden berkisar antar 3 SD-3 SMP. Ketujuh responden sebelumnya pernah menjuarai kejuaraan cabang olahraga senam. Ketujuh responden juga aktif dalam latihan serta berpartisipasi dalam kejuaraan. Keaktifan responden dalam berlatih dilatar belakangi alasan yang beragam.

Menurut BR, sejak adanya pandemi tingkat semangatnya mulai menurun. Hal ini dikarenakan dijadnya kompetisi akibat adanya pandemic. BR bergabung di club ini karena ingin mendapatkan prestasi. Adanya pandemi ini membuat tingkat latihan menurun karena mundurnya atau bahkan tidak ada kejuaraan. Namun BR tetap latihan hingga sekarang untuk menjaga kelenturan otot sehingga peluang untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik semakin tinggi ketika kompetisi Kembali dihelat. Pelatih selalu memberikan motivasi seperti memberi semangat terus menerus. Hal yang paling

disukai ketika belajar salto atau roll dan hal yang paling berkesan saat lomba adalah ketika ia bertemu dengan banyak teman baru. BR pernah menjadi juara 1 di tingkat kabupaten dan nasional. Perasaan ia adalah senang dan bangga dengan diri sendiri karena tidak menjadi beban orangtua. BR pernah tidak semangat berlatih karena ia merasa bosan, lelah hingga ketiduran.

AD dan SP pernah menjuarai suatu kejuaraan tingkat kabupaten dan nasional. Mereka berdua pernah tidak semangat latihan karena bosan dan lelah. Mereka menyukai gerakan senam, maka dari itu mereka tetap berlatih hingga sekarang. Sejak pandemi semangat mereka menjadi menurun. Sama halnya dengan BR, AD dan SP kehilangan motivasi karena ditundanya kompetisi namun hal tersebut tidak menghalangi SP dan AD untuk tetap berlatih.

MY bergabung di club ini karena ingin mengikuti lomba di berbagai kota. Menurut MY, pelatih selalu memberikan semangat ketika latihan, agar tidak banyak bermain dan bergurau. Hal yang paling mengesankan ketika mengikuti upacara pembukaan Pekan Olahraga Nasional di Surabaya serta banyak bertemu teman baru. MY pernah terhambat motivasinya ketika ia sakit perut.

AG mengikuti club senam ini karena murni ketertarikannya pada senam. Awalnya ia penasaran dengan gerakan-gerakan senam yang dipraktikkan guru olahraganya hingga keingintahuannya difasilitasi oleh orang tuanya untuk mengikuti club senam. Berkat keingintahuannya, ia menjadi giat berlatih hingga pernah menjuarai kompetisi di tingkat kabupaten dalam cabang olahraga senam. Hal yang paling berkesan menurutnya ialah Ketika dapat mempraktekkan gerakan senam sendiri di rumah dan menjadi pemimpin senam di kawasan rumahnya.

ID mengikuti klub senam ini untuk menjaga bentuk tubuhnya. Menurutnya, tubuh ideal adalah tubuh yang sehat serta tidak terlalu gemuk maupun terlalu kurus. Peranan senam ini berhasil membuat tubuhnya tetap bugar dan sehat. ID juga berpendapat, sebelum mengikuti senam, ia sering mengantuk dan malas namun setelah aktif dalam klub ini rasa mengantuk dan malas pun hilang sehingga lebih aktif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. ID menyayangkan adanya pengurangan hari Latihan yang awalnya tiga kali seminggu menjadi dua kali seminggu. Meskipun demikian, ia tetap semangat berlatih untuk menjaga kebugaran tubuhnya.

FK mendaftarkan dirinya ke klub senam didasari karena kekhawatiran orang tuanya akan penyakit diabetes turunan yang dimiliki keluarganya. Awalnya FK enggan untuk mengikuti kegiatan di klub ini lima tahun lalu. Namun seiring berjalannya waktu, FK menyadari bahaya penyakit tersebut dan giat berlatih untuk menghindari penyakit tersebut. Adanya pandemi Covid-19 tidak menyurutkan semangat latihannya karena tujuan utamanya adalah menghindarkan diri dari penyakit, baik diabetes maupun penyakit-penyakit lainnya.

Motivasi merupakan tingkah laku individu, cara berpikir serta memiliki perasaan dengan cara menekankan pada aktivitasnya (Santrock, 2003:474). Menurut Abraham Maslow (2010), dasar munculnya motivasi tingkah laku atau *Maslow's hierarchy of needs*, yaitu: 1)

*Psychology needs*; 2) *Safety needs*; 3) *Belonging needs and love needs*; 4) *Esteem needs*; 5) *Cognitive needs*; 6) *Aesthetic needs*; dan 7) *Self-actualization*. Motivasi berlatih yang muncul pada diri responden didasari oleh alasan berikut:

Tabel 1. Alasan Motivasi Berlatih

Dasar Motivasi	Indikator	Responden
<i>Esteem Needs</i>	Ingin berprestasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BR</li> <li>• MY</li> <li>• AD</li> <li>• SP</li> </ul>
<i>Aesthetic Needs</i>	Menjaga kebugaran dan bentuk tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ID</li> </ul>
<i>Cognitive Needs</i>	Keingintahuan/penasaran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AG</li> </ul>
<i>Safety Needs</i>	Terhindar dari penyakit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FK</li> </ul>

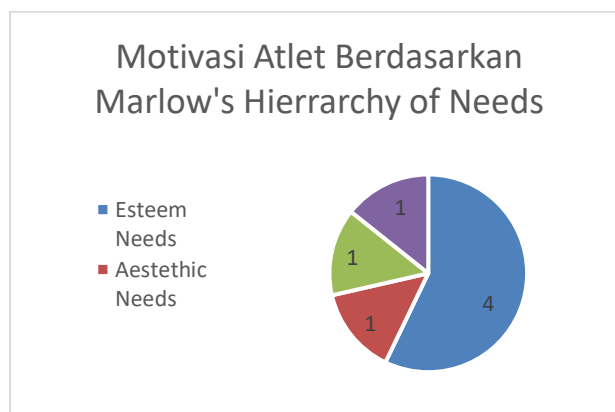


Diagram 1. Motivasi Atlet Berdasarkan *Marlow's Hierrarchy of Needs*

#### 4. PEMBAHASAN

Pandemi Covid-19 membuat pemerintah berupaya untuk melakukan pembatasan social guna memutus rantai penyebaran virus corona sehingga berdampak pada segala bidang. Salah satu bidang yang terdampak adalah bidang olahraga. Sejak tahun 2020, kegiatan PON telah diberhentikan oleh pemerintah. Selain itu kompetisi lain seperti liga 1 juga belum diaktifkan kembali. Klub olahraga pun ikut terdampak oleh adanya pandemic ini. Sebagai contoh klub senam Jenggirat Tangi di Banyuwangi yang memutuskan untuk mengurangi hari berlatih yang awalnya 3 kali seminggu menjadi hanya 2 kali. Secara tidak langsung, penurunan frekuensi latihan akibat dari adanya pandemic Covid-19 ini dapat mempengaruhi performa dan kemampuan kondisi fisik seseorang sehingga berpengaruh pada motivasi dan pencapaian prestasi (Black, N., et al, 2019). Motivasi yang dimaksud ialah motivasi dalam berlatih karena bila atlet berlatih untuk mendapat prestasi sedangkan kompetisi,

yang mana merupakan saran untuk berprestasi, terhenti maka atlet tidak memiliki alasan lain untuk berlatih.

Pada kondisi ini peran lingkungan seperti teman, keluarga, dan utamanya pelatih menjadi vital untuk mengembalikan motivasi atlet. Hal ini senada dengan pendapat Chan (2020), bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan minat atlet untuk melakukan latihan adalah adanya interaksi sosial, apabila interaksi sosial berkurang maka minat atlet dalam mengikuti suatu kegiatan akan menurun. Pada penelitian ini, hal yang dapat dilakukan oleh pelatih adalah meningkatkan interaksi terhadap atlet yang dibinanya. Berdasarkan hasil observasi lapangan, pelatih klub Jenggirat Tangi Banyuwangi meningkatkan intensitas komunikasi terhadap atletnya setelah adanya pandemic dengan tetap mengingatkan agar tetap focus dalam berprestasi serta tetap menjaga kebugaran tubuh. Hal yang dilakukan oleh pelatih termasuk ke dalam salah satu strategi untuk meningkatkan motivasi atlet yang dibinanya. Berdasarkan pembicaraan yang dilakukan dengan peneliti dan pelatih, dengan pengurangan frekuensi latihan namun dengan bobot yang sama pada tiap latihannya serta ditingkatkannya interaksi antara atlet dan pelatih diharapkan atlet tetap bugar meski tidak berkompetisi dan tidak adanya penurunan tingkat motivasi oleh atlet.

Namun hal ini berbanding terbalik pada temuan data melalui hasil wawancara dengan para atlet. Pandemi memang mempengaruhi tingkat motivasi berlatih namun tidak seluruh atlet, yakni 4 dari 7 atlet. Menurut keterangan pelatih, 4 atlet ini merupakan atlet yang berprestasi dimiliki klub senam Jenggirat Tangi di Banyuwangi. Setidaknya mereka berempat pernah menjuarai kompetisi PON Jatim sebelumnya dan gencar berpartisipasi dalam kompetisi lainnya di tingkat kabupaten. Menurut hasil wawancara, keempatnya berlatih karena berorientasi pada prestasi. Bila merujuk pada *Maslow's Hierarchy of Needs* (2010), motivasi keempat atlet termasuk ke dalam *Esteem Needs*. (Maslow, 2010) mendefinisikan *Esteem Needs* atau kebutuhan akan penghargaan meliputi kepercayaan diri, kekuatan, kepercayaan diri, penerimaan pribadi dan sosial, dan rasa hormat dari orang lain. Lebih lanjut, Maslow mengklasifikasikan *Esteem Needs* ke dalam: 1) *esteem for oneself* (penghargaan untuk diri sendiri), dan 2) *the desire for reputation or respect from others* (keinginan untuk reputasi atau dihormati orang lain). Pada penelitian ini *Esteem Needs* dimiliki empat atlet, yakni BR, AD, SP, dan MY. Keempatnya termasuk ke dalam klasifikasi *esteem for oneself* atau penghargaan untuk mereka sendiri. Hal ini pula yang mengakibatkan turunnya motivasi berlatih karena ditundanya kompetisi cabor senam yang menghambat mereka dalam berprestasi. Selain termotivasi oleh prestasi diri sendiri, motivasi yang diberikan oleh lingkungan, yakni orang tua, pelatih, dan teman, mempengaruhi BR, AD, SP, dan MY untuk terus berlatih.

Atlet senam yang tidak menurun motivasinya saat pandemic ini didasari oleh kepentingan yang beragam untuk berlatih. Salah satu atlet tidak berlandaskan prestasi sebagai motivasi utama melainkan untuk menjaga bentuk tubuh. Menurut (Maslow, 2010) *Maslow's Hierarchy of Needs*, landasan tersebut termasuk ke dalam kategori

*Aesthetic Needs*. (Maslow, 2010) berpendapat bahwa *Aesthetic Needs* merupakan *appreciation and search for beauty, balance, form, etc.* atau pencarian kecantikan, keseimbangan, bentuk, dan lain-lain. Atlet yang memiliki dasar motivasi ini adalah ID. Lebih lanjut, ID menginginkan agar tubuhnya tetap terjaga baik bentuk maupun kebugarannya. Adanya pandemi Covid-19 tidak membuat semangat berlatih ID luntur karena ia berlatih didasarkan pada menjaga kondisi tubuhnya. Disamping alasannya untuk menjaga bentuk tubuhnya, atlet ID tetap fokus ketika berkompetisi sehingga ia tidak meninggalkan tanggung jawabnya sebagai atlet yang berpartisipasi dalam suatu perlombaan.

Atlet lainnya mengikuti latihan di klub Jenggirat Tangi karena kekhawatirannya akan penyakit sehingga tidak terganggu focus berlatihnya karena adanya pandemi. Adanya penyakit turunan membuatnya bergabung dengan klub ini hingga kini. Menurut orang tua atlet, kekhawatiran akan penyakit turunan diabetes tidak hanya membayangi diri atlet, malah orang tuanya yang terlebih dahulu mengkhawatirkannya. Orang tua atlet tersebut berpendapat bahwa dengan tubuh yang tetap bugar dan sehat, maka resiko terkena diabetes akan semakin rendah. Hal lain yang mendasari diambilnya keputusan oleh orang tua atlet adalah karena 1 dari 3 saudaranya meninggal akibat penyakit diabetes serta satu lainnya tidak dapat bebas bergerak akibat kakinya harus diamputasi karena diabetes. Menurut (Maslow, 2010) *Maslow's Hierarchy of Needs* (2010), alasan terhadap suatu tindakan yang diakibatkan oleh suatu ketakutan termasuk ke dalam *Safety Needs*. (Maslow, 2010) mendefinisikan *Safety Needs* sebagai *protection from elements, security, order, law, stability, freedom from fear*. Secara singkat, *Safety Needs* adalah hal yang membebaskan seseorang dari rasa takutnya. Pada penelitian ini, *Safety Needs* mendasari FK untuk mengikuti klub ini serta tetap aktif berlatih. FK mengkhawatirkan kondisi tubuhnya yang rentan terkena diabetes akibat turunan keluarganya. Menjaga diri dari penyakit juga merupakan indikasi *Safety Needs* (Maslow, 2010).

Berbeda dengan atlet sebelumnya, atlet ke tujuh berlatih karena didasari oleh keingintahuan akan gerakan senam. Hal ini merupakan hal yang langka mengingat bagi masyarakat pada umumnya hanya menganggap gerakan senam tidak bermanfaat. Hal ini diketahui melalui penuturan salah satu atlet, bahwasanya menurut teman sebayanya gerakan senam itu kurang berarti. Alasan keingintahuan menurut *Maslow's Hierarchy of Needs* termasuk ke dalam *Cognitive Needs*. (Maslow, 2010) berpendapat bahwa *knowledge and understanding, curiosity, exploration, need for meaning and predictability* atau pengetahuan dan pemahaman, penasaran, eksplorasi, kebutuhan akan pengertian. Pada penelitian ini, AG memiliki keingintahuan yang besar akan senam sehingga hingga ini ia tetap berlatih di klub ini.

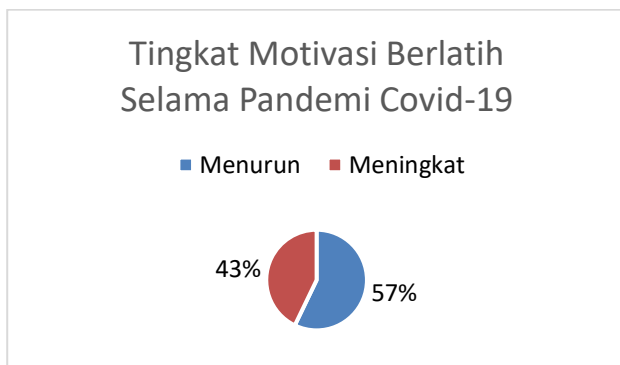


Diagram 2. Tingkat Motivasi Berlatih Selama Pandemi Covid-19

## 5. SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian.

- Tingkat motivasi berlatih atlet senam artistic usia 7-16 tahun di klub “Jenggirat Tangi Banyuwangi” pada masa pandemi Covid-19 menurun pada sebagian atlet. Atlet yang motivasi berlatihnya menurun merupakan atlet yang berlatih karena didasari *esteem needs* atau mencari prestasi. Menurunnya motivasi atlet-atlet ini dikarenakan ditiadakannya kompetisi sehingga peluang untuk berprestasi pada tahun ini tertutup. Sedangkan bagi atlet yang motivasinya meningkat, merupakan atlet yang berlatih karena didasari *safety needs*, *cognitive needs*, dan *aesthetic needs*.
- Strategi pelatih dalam meningkatkan motivasi berlatih atlet senam artistic klub “Jenggirat Tangi Banyuwangi” pada masa pandemi Covid-19 adalah dengan memberi pengertian terhadap atlet tentang bahaya virus Corona. Strategi lain untuk tetap menjaga kebugaran atlet adalah dengan mengurangi hari berlatih, yakni yang awalnya 3 kali seminggu menjadi 2 kali seminggu, namun dengan porsi yang sama serta peningkatan interaksi pelatih terhadap atlet yang dibinanya.

### Saran

- Bagi peneliti berikutnya agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas.
- Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## REFERENSI

- Aka, B. A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Gramedia.
- Black, N., Johnston, D. W., Propper, C., Shields, M. A. (2019). The Effect of School Sports Facilities on Physical Activity, Health and Socioeconomic Status in Adulthood. *Social Science & Medicine*, 220, 120–128.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Chaplin, J. P. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. Grafindo.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Gunung Mulia.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, I. (1998). *Senam*. FPOK-IKIP.
- Hopkins, W.G., Marshall, S.W., Batterham, A.M., & Hanin, J. (2009). Progressive Statistics for Studies in Sports Medicine and Exercise Science. *The Physician and Sport Medicine*.
- Inhelde, Barbel., & Piaget, J. (2010). *Psikologi Anak*. Pustaka Pelajar.
- Karageorghis, Costas I. & Terry, P. C. (2011). *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Kardiyanto, D. W. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap event olahraga dan sosial ekonomi masyarakat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2003). *Konsepsi dan Falsafah Penjas*. ALFABETA.
- Maslow, A. H. (2010). *Motivation and Personality*. Rajawali.
- Miles, M. . & H. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Universitas Indonesia Press.
- Muhajir. (2006). *No Title Pendidikan Jasmani Teori dan Peraktik 1*. Erlangga.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. ALFABETA.
- Raco, J. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya*. Grasindo.
- Santrock, J. . (2003). *Adolescent- Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Soekarman. (1991). *Energi dan Sistem Energi Predomina Pada Olahraga*. KONI.
- Soenyoto, T. (2014). Pengembangan Prototipe Alat Jamur Cabang Olahraga Senam Artistik Putra di Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(1).
- Sukamti, E. R. (2017). *Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini*. UNY Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetic.