

MOTIVASI ATLET TAEKWONDO DI LAMONGAN DALAM MENGIKUTI LATIHAN SELAMA PANDEMI COVID – 19

Kurnia Diandy Nur Insani

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

kurnia.17060474166@mhs.unesa.ac.id,

Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, M.Kes.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Abstrak

Dalam berolahraga terutama cabang olahraga taekwondo motivasi sangat penting untuk berlatih agar bisa mempertahankan kemampuan diri selain itu dapat mengembangkan teknik dan juga mencapai prestasi yang sudah di targetkan. Meningkatkan dan mempertahankan semangat latihan selama pandemi covid – 19 berperan penting terhadap kebugaran serta mampu menjaga kemampuan teknik para atlet untuk mencapai suatu prestasi. Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuisioner yang diberikan kepada atlet taekwondo lamongan. Penarikan data yang signifikan dari pertanyaan yang diberikan kepada responden akan menjadi acuan untuk hasil akhir seberapa besar motivasi atlet taekwondo lamongan dalam berlatih selama pandemi covid – 19 sehingga dapat menjawab masalah penelitian. Hasil angket yang mempunyai unsur internal mendapatkan presentase 85% dari 100%, jadi peneliti dapat menyimpulkan dari hasil tersebut tingkat motivasi berlatih atlet taekwondo lamongan sudah sangat baik selama pandemi covid – 19.

Kata kunci : Motivasi latihan atlet taekwondo, pandemi covid - 19

Abstrack

In exercising, especially the sport of taekwondo, motivation is very important to practice in order to maintain one's abilities, besides being able to develop techniques and also achieve the targets that have been targeted. Improving and maintaining the spirit of exercise during the covid-19 pandemic is important for fitness and being able to maintain the technical ability of athletes to achieve achievements. This study uses a questionnaire or questionnaire method given to taekwondo athletes in Lamongan. The withdrawal of significant data from the questions given to respondents will be a reference for the final result of how much motivation the Lamongan taekwondo athletes are in training during the Covid-19 pandemic so that they can answer research problems. The results of questionnaires that have an internal element get a percentage of 85% of 100%, so researchers can conclude from these results that the level of motivation to train taekwondo athletes in Lamongan has been very good during the Covid-19 pandemic.

Key words: Taekwondo athlete training motivation, Covid-19 pandemic.

PENDAHULUAN

Dimasa masa saat ini Pendidikan dan jasmani seakan menjadi tuntutan utama bagi masyarakat mengingat Pendidikan dan jasmani sangat penting untuk kehidupan kedepan dan untuk seterusnya, apalagi di era pandemi seperti saat ini, masyarakat sangat butuh menjaga jasmani agar imunitas tubuh tetap kuat dan terhindar dari virus covid-19 (Susilo et al., 2020).

(Rasyid & Kusnanik, 2021) Seorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan dan kehidupan. Dengan olahraga badan tetap bugar, metabolisme tubuh dan peredaran darah lancar, hal itulah mafaat terbesar yang diperoleh dari latihan kebugaran secara teratur, benar dan baik.

UU Tahun 2003 Nomor 20 tentang SISDIKNAS: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar, mengembangkan dirinya untuk memiliki keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan untuk masyarakat.

Suroto (SUROTO, 2004) menyatakan kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas kegiatan dengan daya kerja tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

(Kusnanik et al., 2017) Pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat kemajuan dan perkembangan olahraga semakin pesat. Saat ini di lapangan banyak pelatih yang telah menggunakan teknologi keolahragaan baik dalam bentuk piranti keras (hardware) maupun piranti lunak (software), teknologi tersebut sangat efektif untuk kemajuan prestasi atlet, termasuk juga dalam cabang olahraga Taekwondo. Apalagi pada saat pandemi covid-19 seperti saat ini, teknologi sangat membantu para pelatih dalam melakukan kegiatan latihan rutin.

Taewondo merupakan olahraga yang berasal dari Korea Selatan (Periyadi, 2017), Taekwondo dibagi menjadi tiga kata, Tae yang artinya kaki atau menghancurkan dengan teknik tendangan, Kwon yang artinya tangan atau menghantam dan mempertahankan dengan teknik tangan, terakhir Do yang memiliki arti seni atau cara mendisiplinkan diri. Dapat disimpulkan Taekwondo adalah seni atau cara untuk mempertahankan diri dengan teknik kaki dan tangan kosong, 80% olahraga ini dominan menggunakan kaki.

Untuk menunjang prestasi atlet Taekwondo, maka cabang olahraga Taekwondo memerlukan rencana serta tujuan yang jelas dan terarah, adapun aspek- aspek yang diperlukan untuk membina cabang olahraga Taekwondo diantaranya adalah aspek teknik, aspek fisik, aspek taktik, dan mental. (Yasa & Artanayasa, 2020)

Untuk saat ini di Jawa Timur sendiri sudah terdapat banyak klub-klub atau dojang baik club yang sudah profesional maupun yang masih baru. Salah satu daerah di Jawa Timur yang memiliki banyak club Taekwondo adalah Lamongan, banyaknya club Taekwondo di Lamongan saat ini membuat prestasi olahraga di Lamongan semakin meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya.

Dari semua club yang ada di Lamongan mempunyai anggota yang cukup banyak dengan jumlah kurang lebih 200 anggota, baik perumpuan maupun laki-laki (Komarudin, 2016). Prestasi yang diraih beberapa atlet taekwondo yang ada dilamongan juga cukup baik karena sering menjuarai turnamen di tingkat Kabupaten maupun Provinsi. selain itu banyak yang terpilih menjadi pemain Popda maupun Porprov Kabupaten Lamongan. Namun pada era pandemi seperti saat ini, jumlah atlet yang mengikuti latihan rutin jumlahnya sangat menurun dibandingkan dengan tahun-tahun lalu sebelum adanya pandemi. Dalam keadaan seperti ini, para pelatih memanfaatkan teknologi dengan menggunakan aplikasi Zoom untuk latihan, namun banyak atlet yang tidak hadir saat dilaksanakan kegiatan latihan rutin. Para atlet yang hadir pun kurang bersemangat saat mengikuti latihan, karena mereka berlatih sendiri dengan hanya mendengarkan instruksi dari pelatih melalui aplikasi (Petranhuk Jr, 2019). Selain itu ditambah dengan tidak adanya kegiatan pertandingan selama pandemi berlangsung, karena kegiatan pertandingan Taekwondo sangat bertentangan dengan satgas covid- 19 yang mana tidak boleh mengumpulkan masa dalam jumlah yang besar.

Melihat uraian di atas maka penulis memunculkan sebuah judul penelitian tentang “Motivasi atlet Taekwondo di Lamongan dalam mengikuti latihan selama pandemi Covid – 19.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei. Populasi

dalam penelitian ini adalah para atlet yang mengikuti latihan Taekwondo di Kabupaten Lamongan (Maksum, 2018).

Populasi Dan Sampel

Subjek penelitian ini adalah atlet Taekwondo di Kabupaten Lamongan, dengan rentang usia 16-20 tahun, populasi atlet aktif yang berjumlah 165. Berdasarkan kriteria pengambilan sampel didapatkan jumlah atlet yang memenuhi kriteria adalah 43 atlet.

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner, yang diadopsi dari (Rasyid: 2021). Dengan nilai reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.868, yang berarti instrument tersebut reliabel. Dan dinyatakan valid dengan dibuktikan $r_{hitung} > r_{tabel}$, angka r_{tabel} pada taraf signifikansi = 5% dengan $N = 25$ maka diperoleh $r_{tabel} = 0.396$. Berikut nilai setiap poin tergantung apa yang dirasakan responden, Sangat Setuju (SS) = 5, Setuju (S) = 4, Cukup (C) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Berikut kisi-kisi instrument penelitian tentang motivasi berlatih Atlet Taekwondo selama Pandemi Covid 19

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	jumlah
Factor-factor penyebab Motivasi Latihan Altel Taekwondo Lamongan Selama Pandemi Covid - 19	1. <i>intrinsic</i> (Kebugaran jasmani, model latihan di dojang taekwondo Lamongan)	Indikator <i>Intrinsic</i> : a) Cita-cita b) Kesehatan c) Kepuasan diri	1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	9
	2. <i>Ekstrinsic</i> (<i>Reward</i> yang di dapat dari lingkungan sekitar, pelatih dan orang tua yang	Indikator <i>Intrinsic</i> : a) Oran gtua/ Pelatih b) Lingkungan	13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22,	10

	mengerti kebutuhan Atlet	c) Target Prestasi	24, 25	
--	--------------------------	--------------------	--------	--

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan angket/kuisioner, yang mana dengan memberikan sejumlah pernyataan kepada responden. Angket diberikan kepada responden melalui google form.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini tehnik analisis data menggunakan tehnik analisis deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat motivasi atlet taekwondo yang ada di Lamongan. Penelitian deskriptif berusaha memberikan fakta – fakta aktual dan sifat populasi tertentu. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, Fenomena, peristiwa tertentu (Muda et al., 2018) analisis data dilakukan setelah data dari responden terkumpul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam suatu penelitian, hasil akhir adalah yang paling penting untuk suatu artikel. Yang digunakan untuk pengumpulan suatu data ialah melalui kuisioner dengan skala likert. Untuk skala likert responden akan diberikan pertanyaan untuk dijawab dengan 5 jawaban yaitu SS (Sangat setuju), S (Setuju), C (Cukup), TS (Tidak setuju), STS (Sangat tidak setuju). Hingga terbentuk skor / nilai individu.

Keseluruhan hasil data yang diperoleh responden adalah 43 atlet taekwondo lamongan.

Tabel 2. Hasil angket intrinsik dan ekstrinsik

Pertanyaan	Tanggapan				
	SS	S	C	TS	STS
1	43%	52%	0%	3%	2%
2	3%	14%	6%	50%	27%
3	68%	31%	1%	0%	0%
4	70%	27%	3%	0%	0%
5	58%	41%	1%	0%	0%
6	56%	41%	0%	3%	0%

7	60%	35%	5%	0%	0%
8	47%	47%	3%	0%	3%
9	16%	29%	29%	20%	6%
10	43%	54%	3%	0%	0%
11	31%	68%	1%	0%	0%
12	85%	14%	1%	0%	0%
13	58%	39%	0%	0%	3%
14	35%	64%	1%	0%	0%
15	20%	39%	37%	2%	2%
16	4%	22%	25%	33%	16%
17	4%	20%	27%	41%	8%
18	33%	56%	8%	3%	0%
19	6%	16%	27%	33%	18%
20	3%	10%	7%	43%	37%
21	75%	18%	2%	5%	0%
22	56%	31%	7%	6%	0%
23	7%	20%	14%	41%	18%
24	2%	7%	7%	37%	47%
25	81%	12%	5%	2%	0%

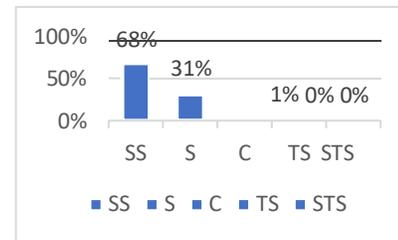
Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil motivasi atlet taekwondo lamongan untuk berlatih selama pandemi covid – 19 sebagian besar adalah untuk menambah pengalaman atau berguna menjaga tubuh agar tetap sehat, selain itu dapat juga untuk mengembangkan diri lebih baik agar dapat menambah jumlah prestasi sebanyak mungkin.

Faktor yang signifikan dari pertanyaan yang diberikan kepada responden akan menjadi acuan untuk hasil akhir seberapa besar motivasi atlet taekwondo lamongan dalam berlatih selama pandemi covid – 19.

Dari pertanyaan yang berhasil diberikan kepada responden dan yang memiliki unsur positif (+) dapat disimpulkan untuk acuan seberapa besar motivasi atlet untuk mengikuti latihan dimasa pandemic covid – 19 sebagai berikut :

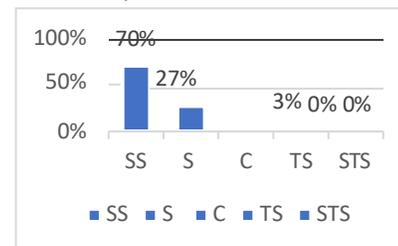
1. Berlatih taekwondo merupakan cara menambah pengalaman hidup yang baik. Menunjukkan presentase sebesar 68% atau sebanyak 27 responden memilih sangat setuju (SS), 31% atau sebanyak 15 responden memilih setuju (S), 1% atau sebanyak 1 responden memilih cukup (C).

Gambar 1. Berlatih taekwondo merupakan cara menambah pengalaman hidup yang baik (selama pandemi covid – 19).



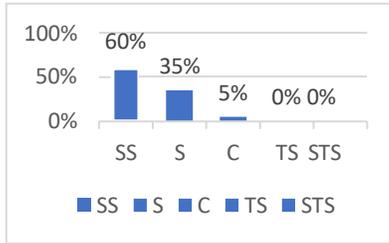
2. Berlatih taekwondo merupakan cara terbaik mengembangkan diri. Menunjukkan presentase sebesar 70% atau sebanyak 30 responden memilih sangat setuju (SS), 27% atau sebanyak 10 responden memilih setuju (S), 3% atau sebanyak 3 responden memilih cukup (C).

Gambar 2. Berlatih taekwondo merupakan cara terbaik mengembangkan diri (selama pandemi covid - 19).



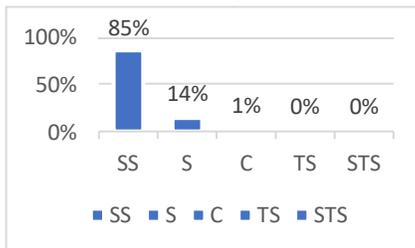
3. Saat ini saya sehat oleh karena itu, berlatih bersungguh – sungguh. Menunjukkan presentase sebesar 60% atau sebanyak 26 responden memilih sangat setuju (SS), atau sebanyak 15 ressponden memilih setuju (S), 5% atau sebanyak 2 responden memilih cukup (C).

Gambar 3. Saat ini saya sehat oleh karena itu, berlatih bersungguh – sungguh (selama pandemi covid – 19).



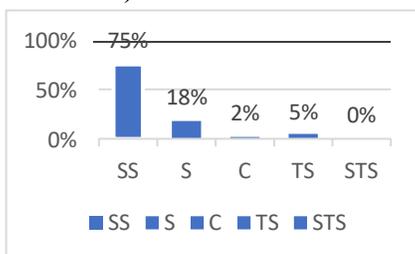
4. Saya merasa senang berlatih taekwondo. 85% atau sebanyak 36 responden memilih sangat setuju (SS), 14% atau sebanyak 6 responden memilih setuju (S), 1% atau sebanyak 1 responden memilih cukup (C).

Gambar 4. Saya merasa senang berlatih taekwondo (selama pandemi covid – 19).



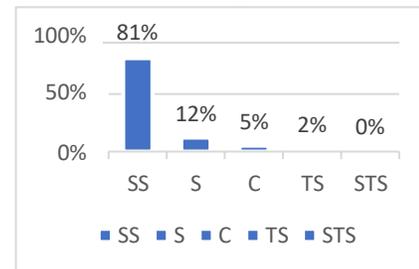
5. Saya tetap rajin Latihan taekwondo karena ingin menjadi juara dan mendapat medali. Menunjukkan presentase sebesar 75% atau sebanyak 32 responden memilih sangat setuju (SS), 18% atau sebanyak 8 responden memilih setuju (S), 2% atau sebanyak 1 responden memilih cukup (C), 5% atau sebanyak 2 responden memilih tidak setuju (TS).

Gambar 5. Saya tetap rajin Latihan taekwondo karena ingin menjadi juara dan mendapat medali (selama pandemi covid – 19).



6. Saya tetap semangat berlari, untuk mewujudkan target juara. Menunjukkan presentase sebesar 81% atau sebanyak 35 responden memilih sangat setuju (SS), 12% atau 5 responden memilih setuju (S), 5% atau 3 responden memilih cukup (C).

Gambar 6. Saya tetap semangat berlari, untuk mewujudkan target juara (selama pandemi covid – 19).



Tabel 3. Perbandingan frekuensi item soal yang mempengaruhi tingkat motivasi Latihan atlet taekwondo lamongan selama pandemi.

Item soal	Frekuensi				
	SS	S	C	TS	STS
Berlatih taekwondo merupakan cara menambah pengalaman hidup yang baik.	27	15	1	0	0
Berlatih taekwondo merupakan cara terbaik mengembangkan diri.	30	10	3	0	0
Saat ini saya sehat oleh karena itu, berlatih bersungguh – sungguh.	26	15	2	0	0
Saya merasa senang berlatih taekwondo.	36	6	1	0	0
Saya tetap rajin Latihan	32	8	1	2	0

taekwondo karena ingin menjadi juara dan mendapat medali.					
Saya tetap semangat berlari, untuk mewujudkan target juara.	35	5	3	0	0

Hasil survey yang didapat dari pengelolaan anget adalah pembatasan kegiatan diluar rumah selama pandemi covid – 19 tidak membuat semangat atlet taekwondo lamongan menurun. Menurut hasil data yang dapat mereka tetap semangat mengikuti Latihan dan tetap fokus untuk menambah prestasi walaupun keadaan untuk latihan saat ini berada pada kondisi pandemi covid – 19, walaupun begitu mereka tidak terlalu khawatir dikarenakan setiap akan memulai suatu proses Latihan mereka diwajibkan untuk memenuhi protokol Kesehatan dengan cara mencuci tangan, menggunakan masker, dan membawa handsanitizer.

Adapun juga dari hasil angket yang mempunyai unsur internal mendapatkan presentase 85% dari 100%, jadi peneliti dapat menyimpulkan dari hasil tersebut tingkat motivasi berlatih atlet taekwondo lamongan sudah sangat baik selama pandemi covid – 19.

PENUTUP

Simpulan

Menurut hasil data dari penelitian faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi latihan atlet taekwondo lamongan selama pandemi covid – 19 peneliti dapat menyimpulkan :

1. Para atlet taekwondo lamongan memiliki tingkat motivasi latihan yang baik selama pandemi covid – 19, dapat diketahuin selama pandemi mereka tetap semangat untuk latihan karena adanya faktor yaitu para atlet tetap ingin menjaga kebugaran fisik mereka, ada juga atlet yang tetap bersemangat latihan untuk tetap mengembangkan kemampuan teknik mereka agar selalu siap jika ada kejuaraan sehingga dapat meraih prestasi

yang terbaik dan dapat membanggakan dirinya.

Saran

Berikut saran peneliti terkait survei motivasi para atlet taekwondo lamongan dalam mengikuti latihan selama pandemi covid – 19 yaitu :

1. Semoga dengan adanya penelitian ini sebaiknya para pelatih mampu membuat variasi model latihan yang menyenangkan agar tidak membuat para atlet merasa jenuh saat melakukan sesi latihan (Afifah, 2016).

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2016). *PENGARUH LATIHAN MENTAL KONSENTRASI TERHADAP HASIL TEMBAKAN TIGA ANGKA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. 4, 162.
- Kusnanik, N. W., Kusnanik, N. W., & Hartati, H. (2017). Physical and physiological profile of junior high students in Indonesia. *Journal Sport Science*, 10.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muda, I., Harahap, A. H., Ginting, S., Maksum, A., & Abubakar, E. (2018). Factors of quality of financial report of local government in Indonesia. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 126(1), 12067.
- Periyadi, A. (2017). Hubungan Motivasi, Agresivitas, Dan Mental Terhadap Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Pada Atlet Kyoreugi. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Petranchuk Jr, T. (2019). *The Impact of Extrinsic Motivation on Athletic Performance*.
- Rasyid, M. L. S. A., & Kusnanik, N. W. (2021). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 128–138.
- SUROTO, S. (2004). *Buku Pegangan Kuliah Peningkatan Kebugaran Melalui Kegiatan Senam Aerobik Dan Skj 2004*.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., & Nelwan, E. J. (2020). Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam*

Indonesia, 7(1), 45–67.

Yasa, P. P., & Artanayasa, I. W. (2020). MOTIVASI ATLET CLUB RENANG DI KABUPATEN BADUNG DALAM MENJAGA KEBUGARAN JASMANI PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 24–33.