

# ANALISIS MOTIVASI LATIHAN TIM FUTSAL PUTRI BARA KATONG PONOROGO SELAMA PANDEMI COVID-19

**Bagas Dwi Pramudya**

(S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)

[bagas.18059@mhs.unesa.ac.id](mailto:bagas.18059@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Wijono, M.Pd.**

(S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya)

[wijono@unesa.ac.id](mailto:wijono@unesa.ac.id)

## Abstrak

Futsal adalah cabang olahraga yang termasuk dalam kategori permainan bola besar. Olahraga futsal menjadi salah satu cabang olahraga bola besar yang memiliki banyak penggemar di seluruh dunia setelah sepakbola. Teknik dasar bermain futsal merupakan salah satu keahlian dini yang wajib dimiliki oleh seseorang pemain futsal. Tidak hanya teknik dasar, para pemain futsal juga wajib memahami metode pola bermain menyerang serta bertahan, salah satunya dengan metode berlatih giat. Seluruh pemain futsal profesional ataupun amatir wajib mempunyai pemikiran 'latihan ialah kebutuhan' dengan begitu mereka bakal menjadi seseorang pemain profesional yang sesungguhnya. Akan tetapi pada tahun 2019 sampai saat ini seluruh dunia tengah dihadapkan dengan wabah penyakit covid- 19. Sesudah itu selama kurang lebih 1 tahun kita dilarang melaksanakan kegiatan aktivitas yang memunculkan kontak raga dengan orang lain, apalagi sampai terdapat kebijakan kerja boleh dari rumah ataupun *Work From Home*( WFH) serta aktivitas pendidikan di sekolah juga turut mengikuti kebijakan ini. Tentunya kebijakan ini sangat berakibat pada aktivitas berolahraga yang pada saat itu berhenti total selama 1 tahun. Sepanjang itu orang- orang hanya dapat berolahraga di rumah lewat siaran di youtube ataupun media sosial. Disaat ini dunia berolahraga tengah bangkit kembali sesudah satu tahun lamanya berhenti. Serupa halnya di Ponorogo yang notabene masyarakatnya lebih dominan menggemari aktivitas kesenian dibanding aktivitas olahraga, wabah ini ternyata mempunyai akibat luar biasa terhadap berbagai bagian didalamnya. Dengan terdapatnya pandemi ini Club Futsal Bara Katong berinisiatif guna menciptakan program latihan dari rumah ataupun *Training From Home*( TFH) yang pernah berjalan cuma 6 bulan saja serta dikala ini telah dicoba secara *offline* yang pastinya tidak lepas dari ketentuan protokol kesehatan. Para atlet serta pelatih nyatanya mempunyai dilematis yang besar, dimana seseorang atlet senantiasa wajib melaksanakan program latihan yang diberikan oleh pelatih serta disisi lain mereka tidak dapat mobile kemanapun. Jenis metode dalam riset ini memakai metode analisis informasi deskriptif kuantitatif. Informasi yang diperoleh dari persentase jawaban sampel sebanyak 20 atlet futsal putri Bara Katong Ponorogo. Instrumen yang digunakan pada riset ini ialah dengan memakai angket mengenai motivasi latihan futsal pada masa pandemi covid- 19 lewat *platform Google Form*. Disimpulkan dari hasil riset ini bahwasannya tingkatan motivasi latihan atlet futsal putri Bara Katong Ponorogo yang diperoleh dari motivasi intrinsik serta ekstrinsik sebesar 81, 5%. Hasil tersebut didapat dari perolehan rata- rata motivasi intrinsik sebanyak 82, 8% motivasi ekstrinsik sebanyak 80, 2%. Bisa dilihat dari hasil riset ini aspek motivasi intrinsik mempunyai kedudukan yang lebih besar daripada motivasi ekstrinsik. Oleh sebab itu ditemukanlah hasil motivasi keseluruhan dengan total 81, 5% yang tercantum dalam golongan sangat tinggi.

## PENDAHULUAN

Toho Cholik Mutohir (2007:23) menjelaskan bahwa sifat gerakan mencerminkan kehidupan sosial suatu negara. Dalam olahraga, cita-cita dan nilai-nilai luhur penduduk tercermin dalam keinginan mereka untuk mengekspresikannya dengan olahraga prestasi. Ada sebuah pepatah mengatakan bahwa negara yang maju bisa dilihat dari keahlian dan kemampuan atletnya. Menurut pengertian Pasal 1 Undang-Undang Dasar Keolahragaan, olahraga diartikan sebagai segala jenis kegiatan jasmani yang didasarkan pada keinginan untuk melelahkan diri sendiri dan orang lain. Manfaat olahraga adalah untuk menyehatkan anggota badan dan menjamin kesehatan seluruh organ dalam tubuh. Olahraga sangat penting karena pepatah: "Tubuh yang sehat memiliki jiwa yang kuat. Pada dasarnya olahraga dapat dibedakan menjadi olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi adalah kompetisi di mana beberapa tim bersaing dalam waktu terbatas untuk mendapatkan poin guna memenangkan permainan. Olahraga rekreasi, sedangkan olahraga rekreasi yaitu kegiatan jasmani yang merupakan rekreasi dan aktifitas fisik yang dilakukan di waktu yang senggang. Salah satu contoh olahraga prestasi adalah futsal, futsal yang termasuk dalam salah satu cabang olahraga beregu ini diperkenalkan Juan Carlos dan berkembang tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Pada saat ini olahraga futsal telah dimainkan di seluruh penjuru dunia dan telah dinaungi FIFA. Pertandingan internasional pertama kali digelar tahun 1965ss, saat itu yang menjadi juaranya adalah Paraguay pada ajang Piala Amerika Selatan pertama.

Sementara di Indonesia, kedatangan futsal yang dibawa oleh Prof. Juan Carlos Ceriani sendiri dimulai pada tahun 1998-1999, namun cabang olahraga baru diresmikan di Indonesia pada tahun 2002 ketika Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah dalam final kejuaraan AFC di Jakarta. Walaupun di Indonesia futsal belum terkenal secara merata, tetapi sudah cukup banyak kita jumpai diberbagai daerah. Perihal tersebut bisa dilihat dengan banyaknya lapangan futsal yang dibangun di berbagai perkotaan. IFL dan Liga Futsal Wanita Indonesia merupakan awal nama kompetisi futsal di Indonesia. Namun ketika tahun 2015, IFL dirubah menjadi PFL (*Pro Futsal League*) dan WPFL *Woman Pro Futsal League*. Perkembangan olahraga futsal di Indonesia adalah berkat perjuangan dari tokoh - tokoh yang sangat berjasa yaitu almarhum Wandy Batangtaris selaku anggota Komite Futsal FIFA dan almarhum Ronny Pattinasarani yang merupakan tokoh perkembangan cabang olahraga futsal di Indonesia. Ada satu tokoh lagi yaitu Hary Tanoesoedibjo yang saat ini serius untuk memajukan olahraga futsal di Indonesia. Pada saat ini, Indonesia sedang ramai dengan adanya ajang kompetisi olahraga yakni Pekan Olahraga Nasional (PON) yang ke 20 yang bertempat di Provinsi Papua. Kontingen dari Jawa Timur dari cabang olahraga futsal juga sudah menjalankan beberapa pertandingan. PON sendiri merupakan kompetisi olahraga yang dilaksanakan dalam empat tahun sekali. Menurut Ma'mun (2019), PON ialah satu dari sekian event olahraga bertingkat nasional yang dapat mengembangkan potensi bangsa sebab kompetisi ini diikuti oleh seluruh provinsi di

Indonesia. Pada tahun 2021 PON akan diadakan di Papua pada bulan September - Oktober. Maka dari itu semua persiapan yang telah dilaksanakan oleh per kontingen Provinsi semoga berbuah apik di event ini. Di berbagai wilayah telah dilakukan pemusatan latihan untuk para atletnya, seperti yang dilakukan kontingen Futsal Jawa Timur. Pemusatan latihan daerah dilakukan di Surabaya. Dengan alasan yang masuk akal, karena sarana dan prasarana yang ada di daerah Surabaya cukup lengkap serta juga memadai untuk memenuhi kebutuhan sebuah pemusatan latihan.

Dalam sebuah buku olahraga Singgih D. Gunarsa (1978) menjelaskan, bahwa energi di dalam diri seseorang dipengaruhi oleh motivasi yang ia dapatkan sehingga memunculkan aktivitas olahraga yang baik, melakukan latihan sesuai arahan pelatih untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang atlet bisa dikatakan mempunyai motivasi latihan yang baik, bila sudah terpenuhinya untuk parameter itu sendiri. Akan tetapi pada tahun 2019 sampai dikala ini segala dunia lagi dihadapkan dengan wabah penyakit *covid- 19* dan selama kurang lebih 1 tahun kita dilarang melakukan aktivitas kegiatan yang menimbulkan kontak fisik dengan orang lain, bahkan sampai ada kebijakan kerja dianjurkan dari rumah atau (WFH) *Work From Home* dan kegiatan pembelajaran di sekolah pun ikut mengikuti kebijakan itu. Tentunya kebijakan itu sangat berdampak pada kegiatan olahraga yang pada saat itu berhenti total selama kurang lebih 1 tahun. Selain berdampak pada kesehatan masyarakat, wabah ini juga memperburuk perekonomian serta malapetaka pada seluruh agenda olahraga dunia (Nugroho Susanto: 2020).

Tentunya hal ini berdampak besar pada semua aktivitas yang dilakukan setiap orang. Termasuk di Ponorogo, di mana kebanyakan orang lebih menyukai aktivitas seni daripada aktivitas fisik. Selama wabah ini, Pemerintahan Kabupaten Ponorogo tidak banyak bicara soal gerakan olahraga Ponorogo. Untuk itu, Tim Futsal Putri Bara Katong Ponorogo menggelar program latihan. *Training From Home* (TFH) yang berjalan selama beberapa bulan saja. Setelah itu latihan kembali diadakan secara *offline* atau secara langsung di Venue latihan dengan menerapkan protokol kesehatan sesuai ketentuan Kementerian Kesehatan. Pelatih beserta atlet tentunya menjadi dilema, dan atlet harus menjalankan program yang telah dibuat oleh pelatih, dengan tetap menjaga kesehatannya. Selain porsi latihan yang cukup, terdapat faktor motivasi latihan yang dapat mendorong atlet untuk mengikuti latihan secara teratur. Ada 2 faktor dalam motivasi, yang pertama yaitu motivasi intrinsik dan yang kedua motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi untuk bekerja tanpa bantuan atau rangsangan dari luar karena memiliki tekad yang kuat untuk melakukan sesuatu sendiri dan menyenangkan dirinya sendiri. (Singgih D. Gunarsa, et.al., (1987) dalam buku Psikologi Olahraga). Dan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang menjadi aktif hanya ketika stimulus dari luar datang. Hal ini penting karena informasi tersebut membantu pelatih mengembangkan program latihan yang disesuaikan dengan kondisi atlet dan motivasi latihan dan pengembangan atlet. Dengan mengacu pada latar belakang yang telah dijelaskan

oleh peneliti di atas, peneliti ingin melakukan survei yang bertujuan mencari informasi terkait motivasi latihan Tim Futsal Putri Bara Katong selama pandemi *covid-19*.

## METODE

Peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh adalah persentase sampel survei yang diambil dari 20 atlet futsal putri Bara Katong Ponorogo. Berdasar argumen dari Sugiyono (2010), bahwa sampel penelitian ialah bahan guna mendapatkan data untuk tujuan dan digunakan untuk hal yang objektif, reliabel serta valid. Penelitian ini menggunakan angket sebagai instrumen. Bentuk dari angket bisa berupa pertanyaan tertulis, tujuannya untuk memperoleh informasi dari sampel tentang sesuatu yang mereka alami dan ketahui (Nur Aedi: 2010). Pada instrumen angket ini nantinya akan membahas tentang motivasi latihan futsal atlet putri Bara Katong pada saat pandemi *covid-19* yang akan diambil melalui *Google Form*.

Data yang didapat akan dikumpulkan dan diolah menggunakan skala likert dengan penilaian yang telah ditentukan. Dari hasil pengolahan data maka akan diketahui seberapa besar motivasi latihan futsal atlet putri Bara Katong dalam masa pandemi *covid-19*.

Tabel 1. Skala penilaian atau kategori

NO	Kriteria	Persentase	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi \leq Mi + 3,0 SDi$	81,25% - 100%	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,5 SDi \leq Mi + 1,5 Sdi$	68,75% - 80%	Tinggi
3	$Mi - 0,5 SDi \leq Mi + 0,5 Sdi$	56,25% - 67,5%	Sedang
4	$Mi - 1,5 SDi \leq Mi - 0,5 Sdi$	43,75% - 55,6%	Rendah
5	$Mi - 3,0 SDi \leq Mi - 1,5 SDi$	25% - 42,5 %	Sangat Rendah

Keterangan :

Jumlah Max = skor max  $\times$  jumlah pernyataan  
 =  $4 \times 20 = 80$

Nilai Min = skor min  $\times$  jumlah pernyataan  
 =  $1 \times 20 = 20$

Nilai Max % =  $\frac{\text{jumlah min}}{\text{jumlah max}} \times 100$

$$= \frac{20}{80} \times 100$$

$$= 25\%$$

MI =  $\frac{1}{2} \times (\text{nilai max} + \text{nilai min})$

$$= \frac{1}{2} \times 125$$

$$= 62,5$$

$$SDI = \frac{1}{6} \times (\text{nilai max} - \text{nilai min})$$

$$= \frac{1}{6} \times 75$$

$$= 12,5$$

Keterangan :

MI = Mean Ideal

SDI = Standard Deviasi Ideal

Untuk mendapatkan dan melihat seberapa besar tingkat motivasi atlet futsal putri Bara Katong pada masa pandemi *covid-19*, maka akan dihitung dari nilai skor motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dengan rumus dibawah ini

$$= \frac{x1 + x2}{2}$$

Keterangan :

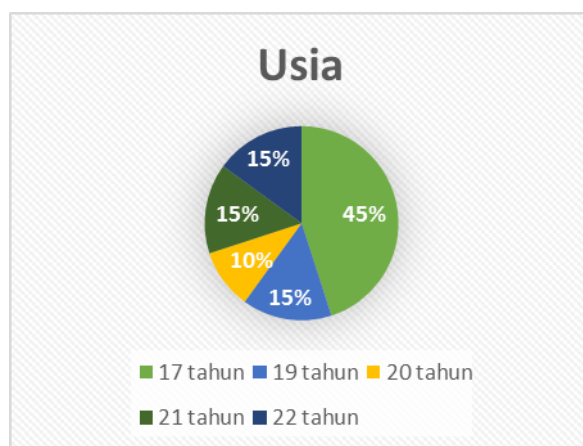
$x1$  = Nilai persentase motivasi intrinsik

$x2$  = Nilai persentase motivasi ekstrinsik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

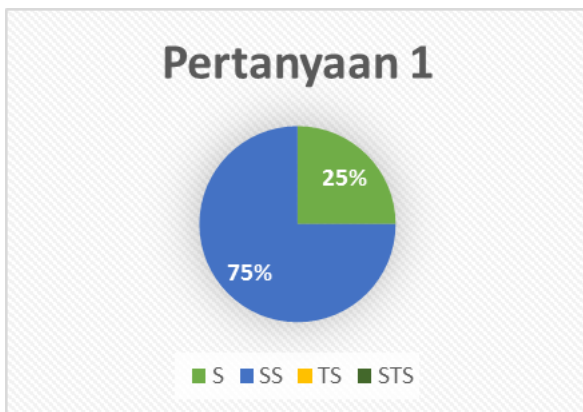
### Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari hasil survei ini ditampilkan dalam bentuk diagram persentase untuk setiap pertanyaan. Sampel survei terdiri dari 20 atlet futsal putri Bara Katong Ponorogo yang memberikan jawaban mengenai motivasi latihan pada masa pandemi *covid-19*. Dibawah ini merupakan diagram presentase hasil penelitian :



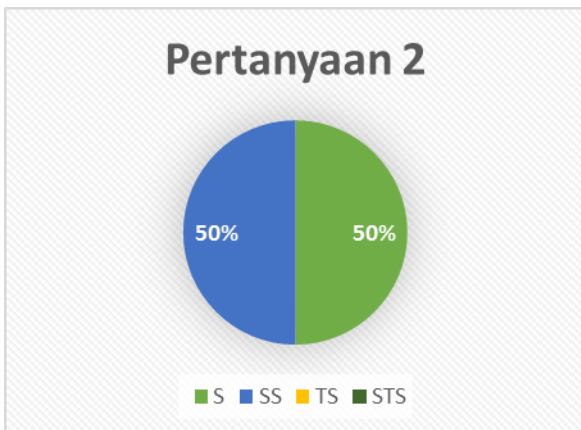
Gambar 1 diagram responden penelitian

Pada diagram diatas menunjukkan bahwa atlet futsal putri Bara Katong rata-rata berusia 19 tahun, dengan presentase 45%.



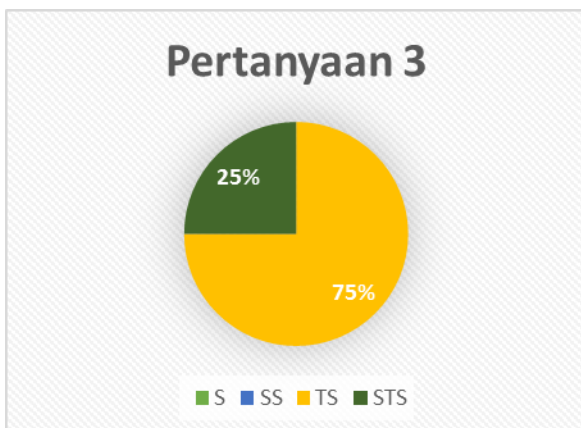
Gambar 2 diagram responden pada pertanyaan 1

Pada diagram berikut ini menunjukkan hasil respon para atlet pada pertanyaan nomor 1 : Saya butuh berolahraga pada masa pademi covid-19. Sesuai pernyataan kuisisioner nomor 1, 75% atlet menjawab sangat setuju dan 25% menjawab setuju.



Gambar 3 diagram responden pada pertanyaan 2

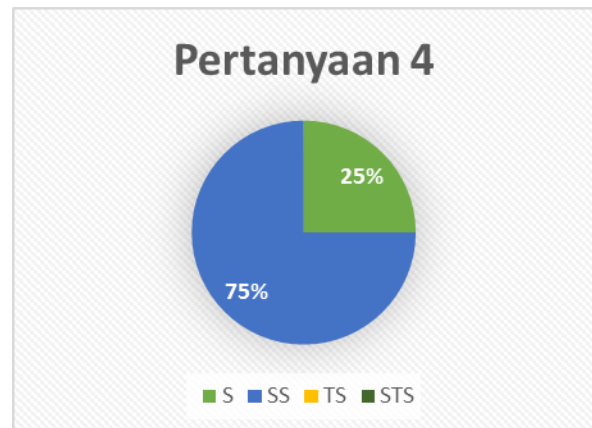
Sesuai diagram diatas membuktikan hasil respon atlet pada pertanyaan nomor 2 : Saya ingin melakukan latihan dengan mudah. Sesuai pernyataan pada kuisisioner nomor 2, 50% atlet memberikan jawaban setuju dan 50% menjawab sangat setuju.



Gambar 4 diagram responden pada pertanyaan 3

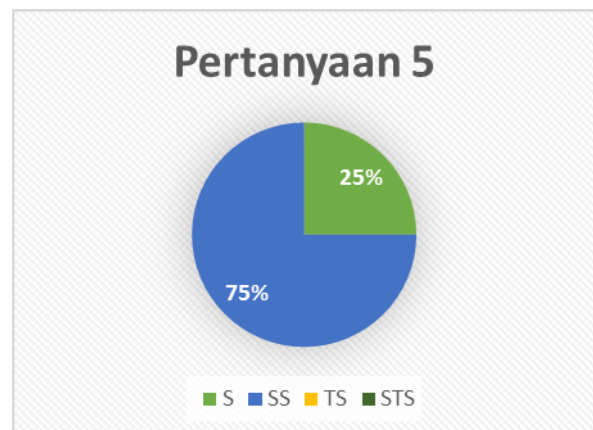
Pada diagram diatas menunjukkan hasil respon atlet dari pertanyaan nomor 3. Latihan merupakan aktivitas yang menjenuhkan. Sesuai pernyataan

kuisisioner nomor 3, sebanyak 75% atlet memberikan jawaban tidak setuju, 25% menjawab sangat tidak setuju.



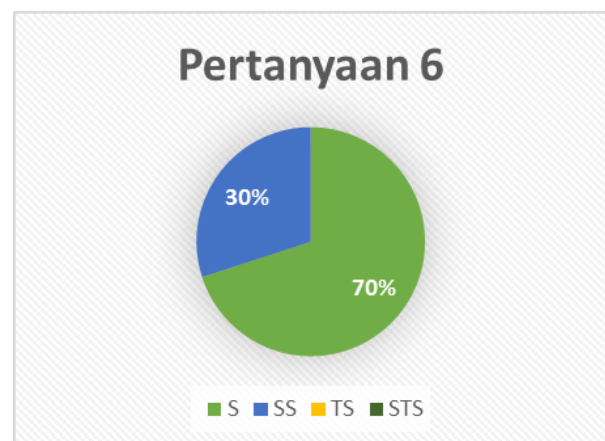
Gambar 4 diagram responden pada pertanyaan 4

Berdasarkan diagram pertanyaan diatas memperlihatkan hasil responden pada pertanyaan nomor 4 : Latihan memberikan hal yang positif dalam diri saya. Sesuai pernyataan kuisisioner nomor 4, 75% responden memberikan jawaban sangat setuju dan 25% menjawab setuju.

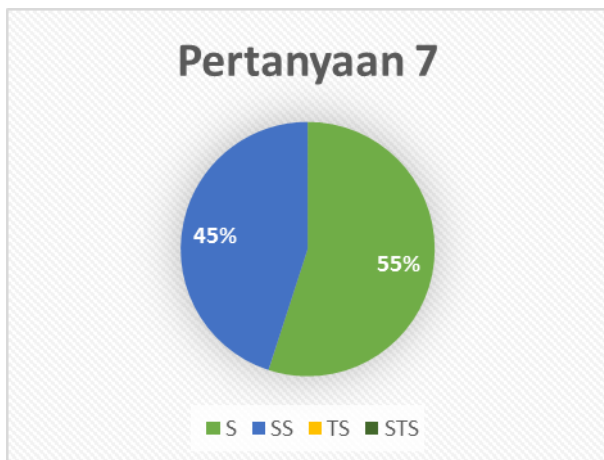


Gambar 5 diagram responden pada pertanyaan 5

Sesuai diagram diatas menunjukkan hasil kuisisioner pada pertanyaan nomor 5 : Saya tertarik untuk memperhatikan contoh yang diberikan oleh pelatih. Berdasarkan jawaban atlet pada kuisisioner nomor 5, sebanyak 75% atlet memberikan jawaban sangat setuju dan 25% menjawab setuju.

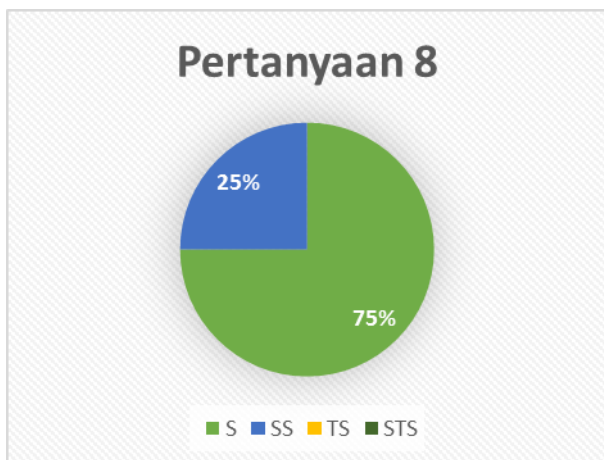


Berdasarkan diagram diatas menunjukkan hasil responden pada pertanyaan nomor 6 : Saya tertarik untuk melakukan latihan yang mudah. Pada pertanyaan kuisisioner nomor 6, 70% responden menjawab setuju, 30% menjawab sangat setuju.



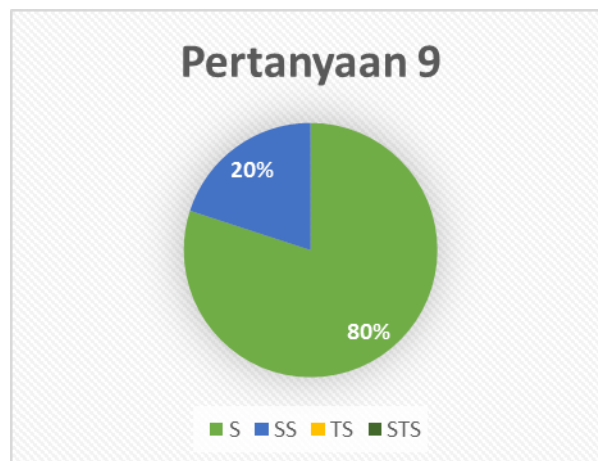
Gambar 7 diagram responden pada pertanyaan 7

Berdasarkan diagram diatas menyatakan hasil responden pada pertanyaan nomor 7 : Saya tertarik untuk memperhatikan teknik-teknik yang dijelaskan dalam latihan. Berdasarkan pertanyaan pada kuisisioner nomor 7, 55% para atlet memberikan jawaban setuju dan 45% menjawab sangat setuju.



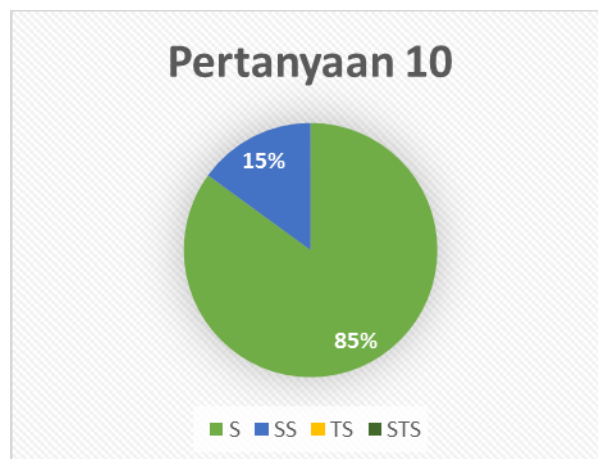
Gambar 8 diagram responden pada pertanyaan 8

Berdasarkan diagram diatas membuktikan bahwa hasil jawaban dari para atlet pada pertanyaan nomor 8 : Strategi kebugaran jasmani menarik bagi saya. Sesuai pertanyaan kuisisioner pada nomor 8, sebanyak 75% atlet memberikan jawaban setuju, 25% responden memberikan jawaban sangat setuju.



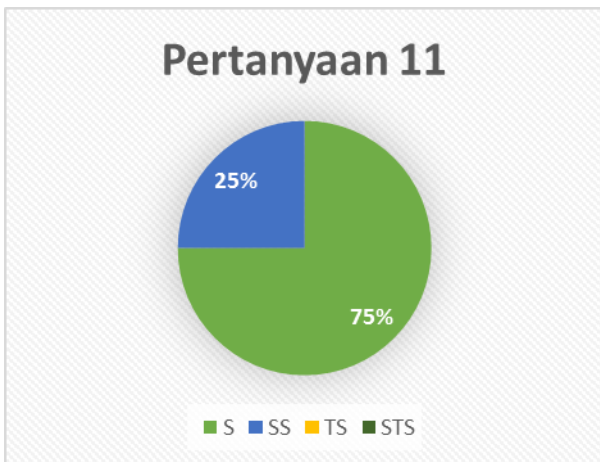
Gambar 9 diagram responden pada pertanyaan 9

Pada diagram diatas menunjukkan hasil respon para atlet pada pertanyaan nomor 9 : Saya merasa senang dalam melakukan latihan pada masa pandemi. Berdasarkan pertanyaan kuisisioner nomor 9, 80% atlet memberikan jawaban setuju dan 20% menjawab sangat setuju.



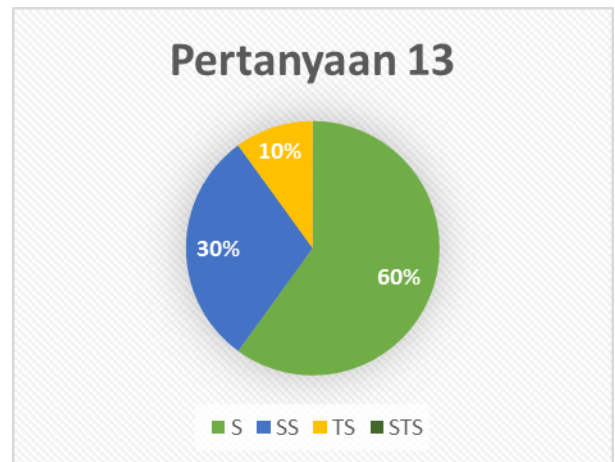
Gambar 10 diagram responden pada pertanyaan 10

Pada diagram berikut menyatakan hasil respon atlet pada pertanyaan nomor 10 : Sarana yang ada tidak membantu dengan baik dalam melakukan aktivitas gerak. Pada pertanyaan kuisisioner nomor 10, 85% atlet menjawab setuju, 15% menjawab sangat setuju.



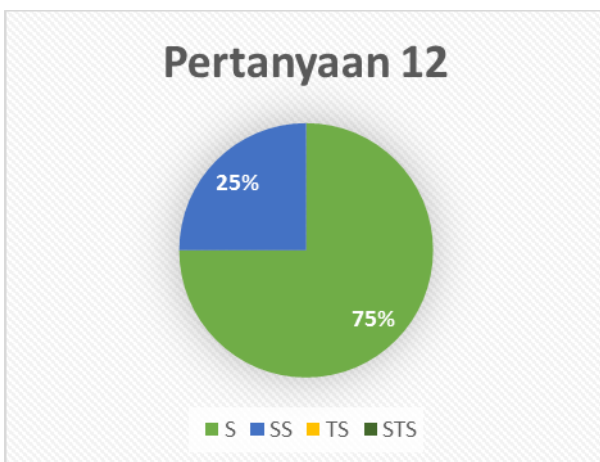
Gambar 11 diagram responden pada pertanyaan 11

Sesuai hasil diagram diatas menunjukkan respon para atlet pada pertanyaan nomor 11 : Saya tidak mengetahui manfaat dari kebugaran jasmani. Berdasarkan pertanyaan kuisisioner nomor 11, sebanyak 75% atlet menjawab setuju, dan 25% memberikan jawaban sangat setuju.



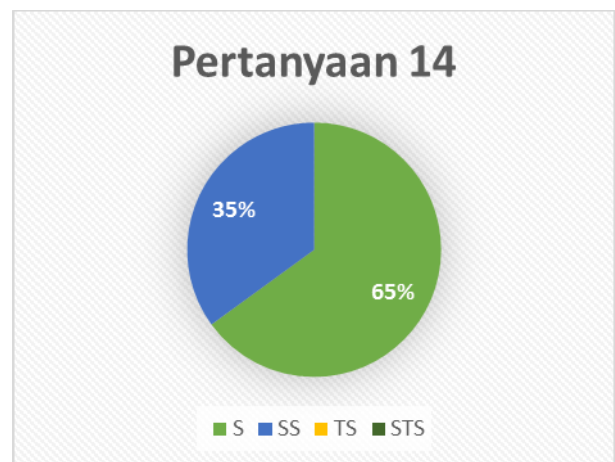
Gambar 13 diagram responden pada pertanyaan 13

Seperti hasil diagram diatas menunjukkan jawaban responden pada pertanyaan 13 : Ajakan teman-teman satu tim membuat saya berminat mengikuti latihan. Berdasarkan pertanyaan kuisisioner nomor 13, 60% atlet menjawab setuju, 30% menjawab sangat setuju, dan 10% atlet lainnya menjawab tidak setuju.



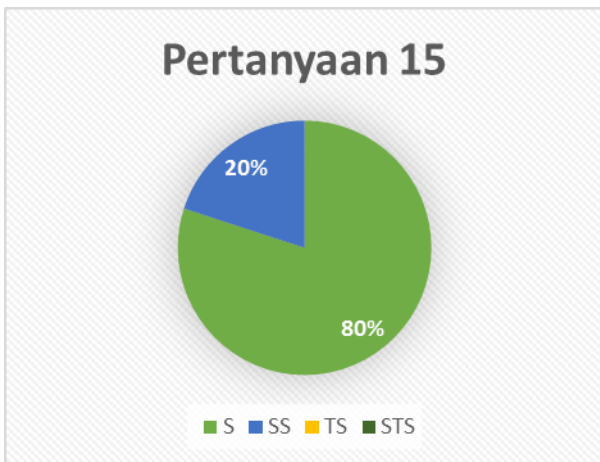
Gambar 12 diagram responden pada pertanyaan 12

Sesuai diagram diatas menunjukkan hasil dari jawaban para atlet pada pertanyaan 12 : Saya lebih mudah menjaga kebugaran jasmani dengan dibantu oleh pelatih. Berdasarkan pada pertanyaan kuisisioner nomor 12, 75% atlet meemberikan jawaban setuju, dan 25% menjawab sangat setuju.



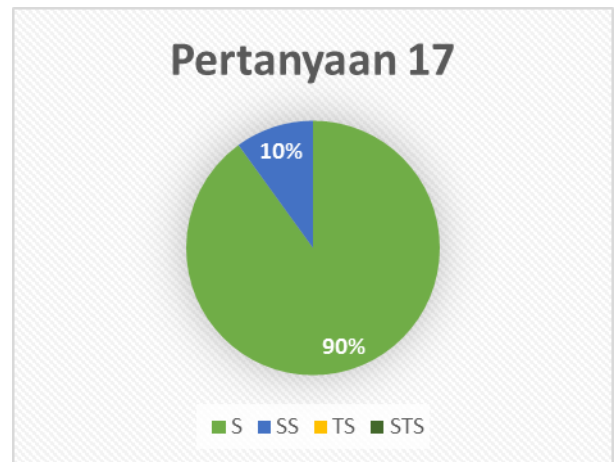
Gambar 14 diagram responden pada pertanyaan 14

Sesuai diagram diatas memperlihatkan hasil respon para atlet pada pertanyaan 14 : Latihan membuat saya memperluas pergaulan positif sehingga saya mengikutinya. Berdasarkan pertanyaan pada kuisisioner nomor 14, sebanyak 65% atlet menjawab setuju dan 35% lainnya menjawab sangat setuju.



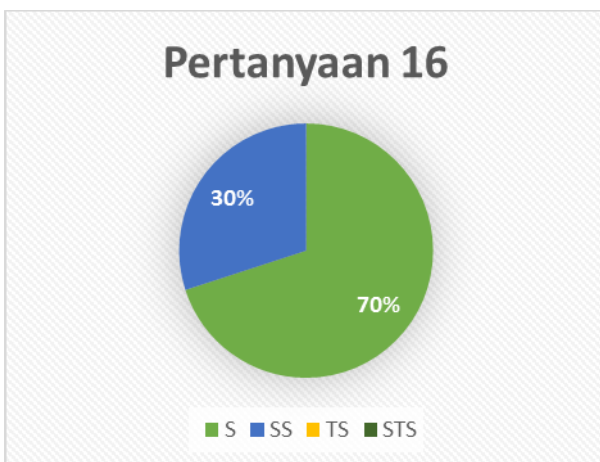
Gambar 15 diagram responden pada pertanyaan 15

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan hasil respon para atlet pada pertanyaan 15 : Pelatih yang selalu memberikan motivasi membuat saya berminat melakukan latihan. Sesuai pertanyaan kuisisioner nomor 15, 20% atlet menjawab sangat setuju dan sebanyak 80% atlet menjawab setuju.



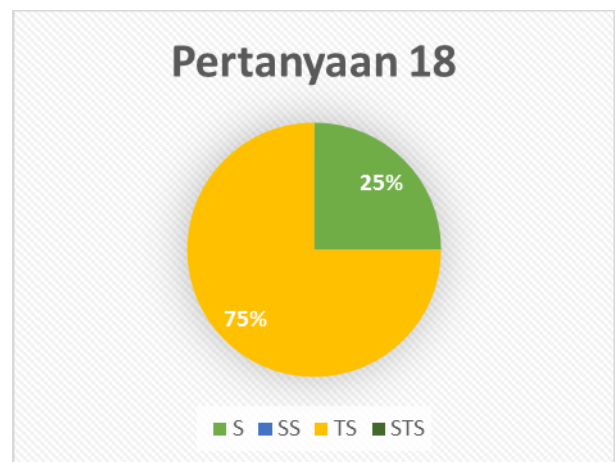
Gambar 17 diagram responden pada pertanyaan 17

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan hasil jawaban para atlet pada pertanyaan 17 : Saya melakukan latihan dengan sarana yang memadai. Berdasarkan pertanyaan kuisisioner nomor 17, hampir keseluruhan menjawab setuju yaitu sebanyak 90%, sementara sisanya menjawab sangat setuju.



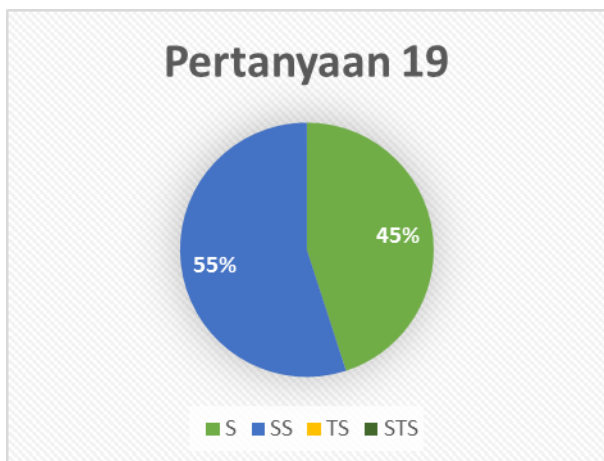
Gambar 16 diagram responden pada pertanyaan 16

Pada diagram berikut membuktikan hasil respon atlet pada pertanyaan 16 : Pelatih selalu menanamkan sikap disiplin ketika melakukan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas jasmani. Berdasarkan pertanyaan kuisisioner nomor 16, sebanyak 70% atlet memberikan jawaban setuju dan sisanya memberikan jawaban sangat setuju.



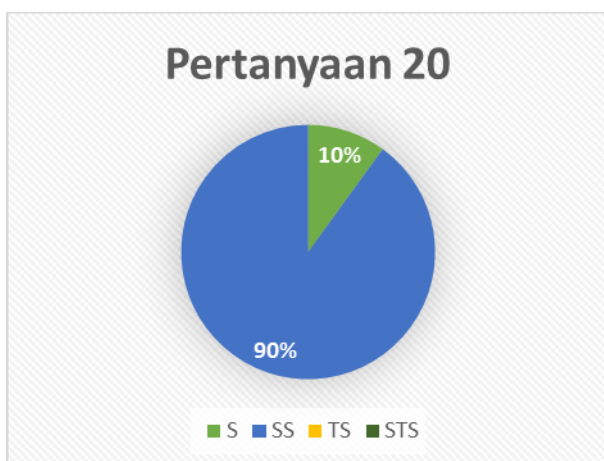
Gambar 18 diagram responden pada pertanyaan 18

Sesuai diagram yang menunjukkan hasil respon para atlet pada pertanyaan 18 : Sarana yang ada tidak membantu dengan baik dalam melakukan latihan. Sesuai pertanyaan kuisisioner nomor 18, sebanyak 75% atlet memberikan jawaban tidak setuju, sedangkan 25% atlet menjawab setuju.



Gambar 19 diagram responden pada pertanyaan 19

Dengan mengacu pada diagram 20 menunjukkan hasil respon para atlet pada pertanyaan 19 : Saya tidak merasa senang dengan latihan yang sulit dilakukan. Berdasarkan pertanyaan kuisioner nomor 19, 55% atlet memberikan jawaban sangat setuju, dan 45% atlet menjawab setuju.



Sesuai diagram 19 menunjukkan hasil jawaban para atlet pada pertanyaan 20 : Gerakan-gerakan aktivitas jasmani yang sangat mudah untuk dilakukan dan efektif. Berdasarkan pertanyaan kuisioner nomor 20, sebanyak 90% atlet memberikan jawaban sangat setuju, sementara 10% sisanya menjawab setuju.

Hasil dari data diatas kemudian akan dihitung menggunakan skala likert atau skala yang digunakan untuk mengukur tingkat sikap, persepsi, dan pendapat seseorang atau sekelompok orang terkait dengan fenomena-fenomena yang ada di sekelilingnya. (Sugiono, 2013: 132). Skala ini menghitung motivasi intrinsik dan ekstrinsik, kemudian dibagi dua.

Rumus :

$$\text{Skala Likert} = \frac{\text{Total Skor}}{\text{Jumlah Responden} \times \text{Skor Max}} \times 100$$

Total skor :

Tabel 2. Skor *Skala Likert*

Respon	Skor
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Total skor yang didapat melalui perkalian antara jumlah responden yang memberikan dengan cara memilih katagori respon dan kemudian dikalikan dengan *skala likert* berdasarkan dengan skor setiap isian.

Tabel 3. Hasil analisis deskriptif

No.	Indikator	Banyak Atlet	Rata-rata	Katagori
1.	Faktor Intrinsik	20	82,8	Sangat Tinggi
2.	Faktor Ekstrinsik	20	80,2	Sangat Tinggi

Analisis data diatas menghasilkan, 11 pertanyaan mengenai motivasi intrinsik menghasilkan rata-rata skor 82,8% dan termasuk dalam katagori yang sangat tinggi. Sedangkan 9 pertanyaan terkait motivasi ekstrinsik mendapatkan hasil rata-rata skor yaitu 80,2% dan masuk dalam katagori sangat tinggi. Dari hasil rata-rata skor yang diperoleh melalui faktor intrinsik dan ekstrinsik sejumlah 20 orang atlet futsal putri Bara Katong Ponorogo maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Rumus :

$$AM = \frac{X1 + X2}{2}$$

$$AM = \frac{82,8 + 80,2}{2}$$

$$AM = 81,5$$

Keterangan :

X1 : Motivasi Intrinsik

X2 : Motivasi Ekstrinsik

AM : Average Motavation

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan, dikaitkan dengan tujuan survei. Dengan kata lain, untuk mengetahui bagaimana motivasi atlet Futsal Putri Bara Katong Ponorogo dikala pandemi *covid-19*. Penelitian ini menggunakan sampel 20 orang atlet futsal putri Bara Katong Ponorogo, maka penelitian ini menemukan hasil analisis data yang berasal dari kedua indikator pada variabel motivasi Atlet. Berdasarkan skor 82,8% pada motivasi intrinsik yang menunjukkan skala ditingkat katagori sangat tinggi, dan pada motivasi ekstrinsik



menghasilkan skor 80,2% yang menunjukkan pada skala katagori sangat tinggi. Hal ini membuktikan bahwa Atlet Futsal Putri Bara Katong sudah memiliki motivasi untuk melaksanakan latihan pada masa pandemi covid-19. Menurut Nurdidaya dan Selviana (2012:288-308) bahwa motivasi berprestasi olahraga adalah tujuan yang wajib dimiliki seorang atlet untuk berprestasi disamping itu, dengan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa pengaruh dari motivasi ekstrinsik lebih besar dibandingkan dengan pengaruh dari motivasi instrinsik yaitu percaya diri, semangat serta keinginan. Sedangkan faktor ekstrinsik yang meliputi rasa ketertarikan kepada suatu perhatian, pengalaman, kenyamanan dan pengalaman saat melakukan aktivitas jasmani memiliki nilai paling tinggi diantara kedua faktor motivasi diatas.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwasannya berdasarkan tingkat motivasi latihan atlet futsal putri Bara Katong Ponorogo yang didapat sesuai motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik sebesar 81,5%. Hasil tersebut yang didapat melalui perolehan rata-rata motivasi intrinsik sebanyak 82,8% dan motivasi ekstrinsik sebanyak 80,2%. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian bahwasannya faktor intrinsik memiliki peran yang lebih besar daripada faktor ekstrinsik. Maka dari itu disebutkan bahwa hasil motivasi keseluruhan dengan total 81,5% yang termasuk dalam katagori yang sangat tinggi.

### **Saran**

Dilihat berdasarkan hasil penelitian ini maka rata-rata Atlet Futsal Putri Bara Katong Ponorogo akan lebih termotivasi saat mereka menerima rasa ketenangan dari tim. Contohnya, mereka tiba dan akan mendapatkan sahabat baru, mereka akan berkumpul dengan sahabat-sahabat berdasarkan berbagai sekolah yang berbeda, dan materi yang diberikan mampu menciptakan kesenangan saat mereka melakukan itu.

### **Daftar Pustaka**

- Aedi, Nur. 2010. Pengolahan dan Analisis Data Hasil Penelitian. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Fahrizqi, Eko Bagus et al. 2020. Tingkat Kebugaran Jasmani Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. Vol 8. No 2.
- Grgantov, Zoran et al. 2013. Evaluation Of Volleyball Techniques-Diferences Between Expert And Novice Coaches. *Faculty if Kinesiology, University of Split, Croatia*. Vol 1: 61-65.
- (Giriwijoyo, 2013) *Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga*.

Lestari Azis, Ayu. 2017. *Pengaruh Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Bisnis Kelas X Peserta Didik Kelas X di SMKN 4 Makassar*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Ma'mun, Amung et al. 2019. The Indonesian National Sport Game : Expectation and Reality. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4, no 1.

(Muskanan, 2015) *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur*

Nugroho, Susanto. 2020. Pengaruh Virus Covid-19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia. *Jurnal Stamina*. Vol 3, no 3.

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Rdan D. Bandung: Alfabeta.CV.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Rdan D. Bandung: Alfabeta.

Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005. Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Yasa, I Putu Putra et al. 2020. Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Vol 8, no 1.