

Peran Motivasi Diri Student Athlete dalam Meningkatkan Partisipasi Aktivitas Olahraga di Wolves Swimming Club

Heisqia Rochmaudya Ramadhani

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dikirim: 18-06-2024; **Direview:** 19-06-2024; **Diterima:** 19-06-2024;
Diterbitkan: 19-06-2024

Abstrak

Motivasi memiliki peran yang penting dalam mendorong partisipasi dalam melakukan aktivitas fisik. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menguji pengaruh motivasi diri terhadap Partisipasi Aktivitas Olahraga atlet Wolves Swimming Club. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh athlete di Woves Swimming Club yang berjumlah 60 orang. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 31 orang dengan kriteria anggota Woves Swimming Club berusia minimal 12 tahun. Data penelitian diperoleh dengan cara menyebarkan angket kepada responden tentang motivasi diri dan aktivitas olahraga. Teknik analisis uji dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai *thitung* variabel motivasi diri sebesar 6,031, dan nilai *ttabel* = 1,697, maka *thitung* > *ttabel* sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel harga berpengaruh positif dan signifikan ($0,000 < 0,05$) terhadap partisipasi aktivitas olahraga. nilai koefisien determinasi sebesar 0,556. Hal ini menunjukkan bahwa variabel partisipasi aktivitas olahraga dipengaruhi oleh variabel motivasi diri sebesar 55,6%, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Motivasi Diri, Partisipasi Aktivitas Olahraga, Student Athlete

Abstract

*Motivation has an important role in encouraging participation in physical activity. The aim of this research is to analyze and test the influence of self-motivation on Sports Activity Participation of Wolves Swimming Club athletes. In this research the author uses a quantitative approach with descriptive methods. The population in this study was all athletes at Woves Swimming Club, totaling 60 people. The sample in this research was 31 people with the criteria being that Woves Swimming Club members were at least 12 years old. Research data was obtained by distributing questionnaires to respondents about self-motivation and sports activities. The test analysis technique in this research uses simple linear regression analysis. The research results show that the *t* _count value of the self-motivation variable is 6.031, and the *ttable* value=1.697, so *tcount* > *ttabel* so it can be concluded that the price variable has a positive and significant effect ($0.000 < 0.05$) on sports activity participation. The coefficient of determination value is 0.556. This shows that the sports activity participation variable is influenced by the self-motivation variable by 55.6%, and the rest is influenced by other variables that were not studied.*

Keywords: Self-Motivation, Sports Activity Participation, Student Athlete

1. PENDAHULUAN (times new roman, bold, 10)

Pada dasarnya manusia adalah makhluk berkembang yang dapat berperan aktif dalam melakukan sesuatu, baik positif maupun negatif. Tingkah laku atau tingkah laku manusia tidak hanya ditentukan oleh faktor yang berasal dari luar, namun juga oleh faktor yang berasal dari dalam diri sendiri. Sebagai tujuan atau dorongan untuk mencapai apa yang Anda inginkan, baik positif maupun negatif, itu adalah pendorong utama bagi orang-orang yang termotivasi. Selain itu, motivasi juga merupakan suatu perubahan

yang terjadi pada diri seseorang yang menimbulkan gejala-gejala sensorik, mental, dan emosional yang mendorong individu tersebut untuk melakukan sesuatu atau mengambil tindakan berdasarkan kebutuhan, keinginan, dan tujuan. Sobur (2017) mengemukakan bahwa motivasi adalah motivasi, keinginan, keinginan dan dorongan untuk melakukan sesuatu yang berasal dari dalam diri sendiri.

Motivasi memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan kegiatan olahraga, ia berfungsi sebagai motivasi atau motivasi seseorang untuk melakukan olahraga dan memberikan arahan

bagi kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Karena olahraga mempunyai daya tarik untuk mengembangkan kemampuan, membangkitkan harapan, memberikan pengalaman, meningkatkan kesehatan jasmani, maka olahraga juga dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Johana & Supandi, 1990), meskipun diketahui bahwa kurang berolahraga dapat menimbulkan penyakit, namun masih banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya berolahraga dan masih banyak masyarakat yang enggan melakukan aktivitas olah raga.

Aktivitas fisik merupakan salah satu aktivitas penting yang direkomendasikan Wolves Swimming Club bagi para perenang, karena selain untuk menjaga daya tahan, kesehatan, dan kebugaran, aktivitas fisik juga dapat mengerahkan fungsi kardiopulmoner dengan lebih baik. Karena kegiatan latihan atlet tidak dilakukan setiap hari, hal ini mengakibatkan kurangnya partisipasi dalam kegiatan mandiri di luar waktu latihan. Seperti yang dikatakan oleh seorang pelatih, hal ini terkadang dapat menyebabkan hilangnya kebugaran pada atlet.

Sebagaimana dikemukakan Singgih dalam (Bimo, 2003), pada dasarnya setiap tingkah laku dan tindakan seseorang didorong oleh kekuatan dari dalam diri individu atau pengaruh dari luar. Tindakan atau perilaku yang didorong oleh kekuatan internal atau eksternal individu disebut motivasi. Tema berasal dari kata latin *movere* yang berarti menggerakkan atau mendorong gerakan. Menurut Singgih, motivasi diartikan sebagai kekuatan dalam diri suatu organisme yang menyebabkan organisme tersebut bertindak atau bertindak.

Motivasi mempunyai arti bahwa seseorang didorong oleh kekuatan batinnya untuk berbuat atau melakukan sesuatu. Dorongan yang dilakukan seseorang untuk melakukan sesuatu disebut dengan motivasi. Motivasi adalah serangkaian upaya untuk memberikan kondisi tertentu agar seseorang mau dan mau melakukan 3 sesuatu, dan apabila tidak menyukainya maka berusaha menghilangkan atau menghindari perasaan tidak suka tersebut (Emda, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan para pelatih Wolves Swimming Club, penyebab mengapa atlet Wolves Swimming Club khususnya atlet Wolves Swimming Club kurang memiliki motivasi diri dalam melakukan aktivitas olahraga di rumah adalah sebagai berikut: Kurangnya fasilitas; untuk aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan untuk melakukan aktivitas fisik.

Penelitian terdahulu (Mulyaningsih et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan pola hidup sehat serta tingkat kebugaran jasmani pada peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 mlati. Hasil dari aktivitas fisik yang melibatkan aktivitas fisik akan mempengaruhi kemampuan tubuh Anda dalam

memaksimalkan penggunaan oksigen dalam tubuh. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggoro (2022) mengenai motivasi dan tingkat aktivitas fisik siswa pencak silat Satria Tunggal di Ramongan pada masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa bahwa motivasi berlatih siswa pencak silat Satria Tunggal di Lamongan sangat tinggi dan aktivitas fisik yang dilakukan siswa termasuk dalam angka yang tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa berpengaruh terhadap aktivitas fisik seseorang. Berdasarkan tinjauan pustaka yang ada, dapat dijelaskan komponen motivasi kegiatan olahraga dalam memilih kegiatan olahraga dipengaruhi oleh harapan dan dorongan yang timbul dalam diri atlet itu sendiri untuk meningkatkan kepribadiannya melalui latihan jasmani siswa. Kegiatan yang berhubungan dengan olahraga.

Hal ini berkaitan dengan pemaparan hasil penelitian peneliti sebelumnya dan menyebutkan permasalahan relevan yang diteliti dalam penelitian yaitu dampak motivasi diri terhadap partisipasi dalam kegiatan olahraga atlet Wolves Swimming Club. Permasalahan yang diteliti oleh para peneliti di setting klub renang Wolves berkaitan dengan motivasi diri untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Belum ada peneliti lain yang melakukan penelitian berdasarkan masalah yang diteliti peneliti ini.

Oleh karena itu untuk memecahkan masalah tersebut diperlukan tindakan penelitian tentang masalah yang berjudul "Peran Motivasi Diri Athlete Student Wolves Swimming Club dalam Meningkatkan Partisipasi Aktivitas Olahraga"

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif. Cresweel (2018) menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif adalah pengukuran data kuantitatif dan tujuan statistik melalui perhitungan ilmiah yang diperoleh dari sampel orang atau penduduk yang diminta menjawab sejumlah pertanyaan dalam suatu survei untuk menentukan frekuensi dan persentase tanggapan. Menurut Cresweel (2018), pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini adalah pra-penentuan, analisis data statistik, dan interpretasi data statistik. Peneliti yang menggunakan pendekatan kuantitatif akan menguji suatu teori dengan cara membenarkan hipotesis tertentu, kemudian mengumpulkan data untuk mendukung atau menyangkal hipotesis tersebut. Pendekatan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan analisis kuantitatif berdasarkan informasi statistik. Pendekatan penelitian dalam menjawab permasalahan penelitian memerlukan pengukuran yang cermat terhadap variabel objek yang diteliti untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan tanpa memandang konteks waktu, tempat dan situasi.

HASIL dan PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh motivasi diri terhadap partisipasi aktivitas olahraga athlete Wolves Swimming Club. Aktivitas fisik secara empiris terdapat meningkatkan partisipasi kegiatan olahraga. (Komarudin et al., 2023) menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, akan tetapi dapat meningkatkan partisipasi dalam olahraga. Hal ini menegaskan pentingnya motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga dan mengatakan bahwa faktor intrinsik adalah hal utama untuk perilaku sehat. Dalam penelitian ini mengungkapkan pengaruh yang signifikan motivasi diri terhadap aktivitas olahraga atlet di luar kegiatan latihan. Motivasi itu sendiri merupakan faktor yang penting berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas fisik ekstrakurikuler olahraga.

Motivasi yang besar akan memberikan daya tarik dan rasa senang dalam melakukan suatu aktivitas (Jeprizen et al., 2019). Motivasi intrinsik secara empiris dorongan yang dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi mengikuti kegiatan olahraga. Bayudamai & Yuliastrid (2022) mengungkapkan atlet yang mempunyai motivasi intrinsik biasanya mempunyai kepribadian yang matang, jujur, sportif, tekun, percaya diri, disiplin. Motivasi yang berasal dari diri sendiri memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi atau lebih aktif daripada siswa dengan motivasi yang lebih lemah atau motivasi yang bersal dari luar diri sendiri (teman, orang tua, guru). Menurut Uno (2021) mengatakan bahwa dari kedua motivasi, motivasi intrinsik dinilai lebih kuat serta lebih tahan lama dibandingkan motivasi ekstrinsik dalam pembangkitan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup bakat dan naluri individu, kesehatan fisik serta mental.

Dalam penelitian ini diketahui adanya pengaruh positif yang signifikan motivasi diri terhadap partisipasi aktivitas olahraga atlet yang dibuktikan dengan

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian (Bayudamai & Yuliastrid, 2022) yang menunjukkan motivasi remaja melakukan aktivitas berolahraga dalam kategori sedang dengan tingkat aktivitas yang rendah dengan gambaran motivasi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Temuan lain diperoleh Palguna et al., (2020) menunjukkan adanya interaksi motivasi terhadap aktivitas fisik berdasarkan pada teori motivasi yaitu didapatkan adanya hubungan signifikan anatar motivasi dengan aktivitas fisik.

Oleh karena itu, semakin kuat motivasi diri yang memiliki oleh seseorang semakin besar kemungkinannya memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan. Penelitian ini sejalan

dengan (Hasanah et al., 2023), bahwa motivasi siswa mengikuti pembelajaran praktik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur faktor motivasi intrinsik dalam kategori kurang dan motivasi ekstrinsik dalam kategori sedang dikarenakan dorongan motivasi ekstrinsik lebih kuat dari 51 pada intrinsik. Oleh karena itu, semakin tinggi motivasi maka semakin baik partisipasi atlet dalam berolahraga.

Penelitian lainnya menemukan bahwa motivasi diri berpengaruh terhadap partisipasi melakukan aktivitas olahraga karena adanya dorongan internal, yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki peran positif dengan tingkat aktivitas olahraga. Heni (2015) mengungkapkan seseorang yang memiliki motivasi intrinsik cenderung akan memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi.

Dari hasil analisis disimpulkan terdapat pengaruh motivasi diri terhadap aktivitas fisik athlete student di Wolves Swimming Club dengan partisipasi aktivitas olahraga dipengaruhi oleh variabel motivasi diri sebesar 55,6%.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa terhadap pengaruh motivasi diri secara positif dan signifikan terhadap partisipasi aktivitas olahraga athlete student di Wolves Swimming Club. Hal ini menunjukkan apabila motivasi diri naik maka partisipasi aktivitas olahraga atlet juga meningkat. Adapun partisipasi aktivitas olahraga dipengaruhi oleh variabel motivasi diri sebesar 55,6%, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti

REFERENSI(times new roman, bold, 10)

Anggoro, A. D., & Yuliastrid, D. (2022). Motivasi Berlatih Dan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Pencak Silat Satria Tunggal Lamongan Di Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 211-216.

Ardyansah, & Mandalawati, T. K. (2018). Peranan Intrinsic and Extrinsic Motivation dalam meningkatkan Prestasi Olahraga. *Prosiding Seminar Nasional*, 160–168.

Bayudamai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7–12

Bimo, W. (2003). *Psikologi Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Andi Offset.

Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Los Angeles: SAGE Publications.

- DEPKES, R. (2013). *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Hartini, Sri. 2016. Pengaruh Nilai Informasi dan Dorongan Iklan Terhadap Keputusan Pembelian Smartphone Samsung (Studi Kasus Mahasiswa Universitas Amir Hamzah Medan). *Jurnal Akutansi Dan Bisnis*. Vol. 2(2).
- Hasanah, Usni, M., Hasibuan, Z., Yuliawan, E., & Olahraga, K. (2023). Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Praktik Atletik di SMA Negeri 4 Tanjung Jabung Timur. *Score*, 3(1), 27–34.
- Hasvivi, F. (2017). *Hubungan Tingkat kepercayaan Diri dan Motivasi dengan keterampilan gerak dasar sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 Kota Agung Tanggamus (Doctoral dissertation, FKIP)*.
- Heni, S. (2015). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Kolombo Sleman. In Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan (Vol. 53, Issue 9).
- Hermanto, R. P. P. (2017). Motivasi Siswa Kelas Olahraga Mengikuti Latihan Di Smp Negeri 1 Kalasan Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2016/2017 SKRIPSI. In Diponegoro Journal of Accounting (Vol. 2, Issue 1).
- Ilham, Oktadinata, A., Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2023). Integration of selfefficacy in digital-based physical training in increasing physical activity of young women. *Journal Sport Area*, 8(1), 131–140. 55
- Johana, K., & Supandi. (1990). *Pengantar Sosiologi Olahraga*. Bandung: PPs
- Komarudin, García-Jiménez, J. V., Saryono, Meikahani, R., Iswanto, A., Perdana, S., & Pamungkas, G. (2023). The relationship between physical activity and academic performance of elementary students. *Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 90–99. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.58068>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP Negeri 2 Mlati. 29(1), 15–21.
- Palguna, I. G. A. D., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, M. K. (2020). Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 9–13.
- Pangestu, B., Parwata, I. G. L. A., & Wijaya, M. A. (2021). Minat dan Motivasi Berprestasi Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(2), 63.
- Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum*. CV PUSTAKA SETIA: Bandung.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.