



# Motivasi Berlatih Atlet Karate INKAI Singaraja Selama Pandemi Covid-19

I Gede Andika Duta Purnadana<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup>Pendidikan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

## ARTICLE INFO

### Article history:

Received March 01, 2023

Revised March 09, 2023

Accepted July 10, 2023

Available online July 25, 2023

### Kata Kunci:

Motivasi, Intrinsik, Ekstrinsik, Karate, Pandemi.

### Keywords:

Motivation, Intrinsic, Extrinsic, Karate, Pandemic.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

## ABSTRAK

Di masa pandemi ini, motivasi sangat diperlukan oleh para atlet agar mereka mempunyai ambisi mencapai prestasi. Tujuan melakukan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar tingkat motivasi latihan para atlet INKAI Singaraja dan dorongan mereka dalam berlatih karate selama pandemi covid-19. Metode penelitian ini merupakan penelitian survey dengan teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data dikumpulkan menggunakan kusioner/angket. Subjek penelitian ini adalah atlet dari INKAI Singaraja yang berjumlah 40 responden dan merupakan informan utama. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi berlatih atlet INKAI Singaraja selama pandemi covid-19 ditinjau dari dua factor; Intrinsik dan Ekstrinsik, berdasarkan factor intrinsic berada pada kategori Tinggi 92,5%, kategori Cukup Tinggi sebesar 7,5%, sedangkan factor ekstrinsik berada pada kategori tinggi sebesar 72,5%, kategori cukup tinggi sebesar 27,5%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut: Dengan diketahui motivasi atlet, pelatih harus memperhatikan dan menjaga motivasi siswa agar proses dan hasil latihan lebih maksimal. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam motivasi berlatih atlet inkai singaraja perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan motivasi siswa kelas olahraga mengikuti latihan. Pelatih dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki motivasi atlet.

## ABSTRACT

During this pandemic, athletes really need motivation so that they have the ambition to achieve achievements. The purpose of conducting this research was to find out how much the level of training motivation of INKAI Singaraja athletes and their encouragement in practicing karate during the co-19 pandemic. This research method is survey research with data analysis techniques using descriptive quantitative and qualitative. Data was collected using a questionnaire/questionnaire. The subjects of this study were athletes from INKAI Singaraja, totaling 40 respondents and who were the main informants. Data analysis uses descriptive percentages. Based on the results of the analysis, it shows that the motivation to train INKAI Singaraja athletes during the Covid-19 pandemic is viewed from two factors; Intrinsic and extrinsic, based on intrinsic factors are in the high category of 92.5%, quite high category of 7.5%, while extrinsic factors are in the high category of 72.5%, quite high category of 27.5%. Based on the results of the study What has been concluded above, the implications of the research results can be put forward as follows: Knowing the athlete's motivation, coaches must pay attention to and maintain student motivation so that the training process and results are maximized. These factors are more helpful in increasing the motivation of sports class students to take part in the exercise. Coaches can take these results as material for consideration to further enhance and improve athlete motivation.

## 1. PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia digemparkan dengan kemunculan virus yang saat ini dikenal dengan nama *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Virus ini pertama kali muncul di Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019 dan kasus positif pertama di Indonesia dilaporkan terjadi pada bulan Maret 2020 (Ammas, 2019; Fairuz et al., 2021; Septiani & Setyowati, 2020). Virus COVID-19 disebabkan oleh severe

\*Corresponding author.

E-mail addresses: [andikapurnadana06096@gmail.com](mailto:andikapurnadana06096@gmail.com) (I Gede Andika Duta Purnadana)

*acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-COV-2) yang diteliti dapat disebarkan melalui droplet yang keluar saat batuk, bersin, dan adanya aerosol (Amtha et al., 2020; Hasanah, 2022; Purnamasari & Raharyani, 2020). Dengan adanya peningkatan kasus COVID-19 di seluruh dunia maka World Health Organization (WHO) menetapkan virus ini sebagai *global pandemic* yang berarti masyarakat dan pemerintah harus mempersiapkan diri untuk menghadapi virus ini (Kristhy et al., 2022; Murdiana, 2021; Wahidah et al., 2020). Berbagai upaya dilakukan khususnya pemerintah untuk mencegah penularan dan peningkatan kasus COVID-19. Melakukan pembatasan kegiatan di luar rumah, menjaga jarak, menghindari perkumpulan, dan melakukan penutupan beberapa tempat umum seperti stadion, gym, sekolah, dan lain-lain adalah kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah kepada masyarakat (Joyosemito & Nasir, 2021; Lisnawati et al., 2020; Steve et al., 2021). Adanya pembatasan kegiatan di berbagai sektor maka orang-orang mengalami penurunan aktivitas fisik yang berdampak buruk bagi kesehatan. Kurang melakukan olahraga setiap minggu mampu meningkatkan 20-39 % resiko penyakit bahkan kematian (Kiroh et al., 2021; Marwiyah et al., 2021; Radhitya et al., 2020).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang menyebutkan bahwa adanya peningkatan indeks massa tubuh pria kantoran selama pandemic Covid-19 karena mereka kurang melakukan aktivitas olahraga (Ashadi et al., 2020; Hita et al., 2020; Nugroho et al., 2021). Hal yang sama juga ditemukan oleh peneliti lainnya yang menyatakan bahwa masyarakat rata-rata mengalami penurunan aktivitas fisik khususnya kegiatan olahraga di masa pandemic Covid-19 (Arief et al., 2020; Nurhadi, 2020; Wungow, L. E. A. Berhimping & Telew, 2022). Dengan menurunnya intensitas orang-orang berolahraga, mereka akan rentan terkena masalah kesehatan. Untuk menghindari atau mencegah hal tersebut, kegiatan olahraga harus tetap dilakukan meskipun di tengah-tengah penyebaran COVID-19 guna meningkatkan imun tubuh. Pada hakekatnya, olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran (Darmawan, 2017; Prasetyo, 2013; Salamah, 2019). Hal yang sama juga dikemukakan oleh peneliti sebelumnya bahwa olahraga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress (Endriyani et al., 2021; Nopiyanto & Raibowo, 2020; Resti, 2014). Suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Selain itu, olahraga juga diartikan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Khairuddin, 2017; Riyanto & Mudian, 2019; Yulianingsih, 2023). Hasil penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjadikan tubuh sehat terutama di masa pandemic Covid-19 (Fahada, 2021; Kinasih et al., 2021; Maulana et al., 2022). Berdasarkan pengertian tersebut, maka olahraga menjadi salah satu aktivitas fisik yang sewajarnya harus dilakukan setiap harinya. Sayangnya, pandemi Covid-19 ini memberikan dampak negatif terhadap menurunnya motivasi orang-orang dalam melakukan olahraga khususnya bagi para atlet.

Pada dasarnya, motivasi akan mempengaruhi tingkat keberhasilan seseorang. Sebuah penelitian terdahulu menyebutkan bahwa atlet yang mempunyai keterampilan baik dan fisik yang kuat tetapi tidak ada kemauan untuk berlatih secara konsisten maka kegagalan akan mungkin terjadi (Kinanthi & Jannah, 2016; Mylsidayu, 2022). Para atlet juga tidak akan bisa meraih prestasi-prestasi yang gemilang apabila tidak adanya motivasi yang mendorong mereka untuk tetap berlatih. Di masa pandemi ini, motivasi sangat diperlukan oleh para atlet agar mereka mempunyai ambisi mencapai prestasi (Nugraha & Kusuma, 2021; Yanotama & Wijono, 2022). Motivasi pada hakekatnya bisa berasal dari diri sendiri atau orang lain. Dalam hal ini, para atlet biasanya lebih sering didorong oleh motivasi intrinsik atau berasal dari dirinya sendiri (Lestari, 2020; Pratama, 2023). Ketika para atlet memiliki antusias yang tinggi untuk mencapai keberhasilan atau prestasi di bidang olahraga maka dapat dipastikan peluang mereka untuk berhasil akan semakin besar. Salah satu cabang bidang olahraga yang cukup digemari di kalangan atlet adalah karate. Karate merupakan seni bela diri yang berasal dari Okinawa, Jepang yang awalnya dikenal dengan sebutan "Tote" yang berarti "Tangan China." (Ningsih et al., 2021; Wijaya, 2015). Karate berasal dari dua suku kata yaitu "kara" yang berarti kosong dan "te" yang berarti tangan. Apabila kedua suku kata itu digabungkan mempunyai makna "tangan kosong" (Bau & Pratomo, 2023; Farida, 2020). Induk organisasi olahraga karate dunia bernama WKF (World Karate Federation) sedangkan di Indonesia bernama FORKI (Federasi Olah Raga Karate-Do Indonesia). Tujuan FORKI adalah mengembangkan karate-do sebagai olahraga seni, serta ilmu membela diri untuk memupuk kepribadian yang luhur dan terbuka bagi setiap warga negara Indonesia. Selain itu, penelitian yang lain juga menyatakan bahwa beladiri karate memiliki ciri yang khas diantaranya olahraga dan juga seni untuk membela diri (Habsary et al., 2023; Syahril, 2020). Olahraga karate menjadi olahraga prestasi yang menggunakan teknik-teknik fisik seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan kuda-kuda yang kokoh. Para atlet harus memahami metode karate yang dibagi menjadi tiga kategori (Andibowo & Haprabu, 2018; Setiawan & Setiabudi, 2016). Pertama yaitu Kihon. Kihon

adalah dasar-dasar karate seperti memukul, menendang, menangkis, dan lain sebagainya. Kedua adalah Kata yang merupakan suatu bentuk latihan fisik. Ketiga adalah kegiatan sparring atau pertempuran kumite. Dengan adanya berbagai macam teknik dalam beladiri karate, para atlet haruslah melakukan latihan yang optimal yang didorong dengan motivasi tinggi terutama di masa pandemi Covid-19.

Kondisi ini secara tidak langsung juga mempengaruhi motivasi para atlet khususnya atlet karate INKAI Singaraja untuk melakukan latihan. Para atlet yang biasanya melakukan latihan fisik bersama-sama secara rutin harus berlatih secara individu atau dengan jumlah orang yang terbatas untuk menghindari adanya kerumunan dan kontak fisik. Dengan kata lain, pandemi Covid-19 ini sangat mempengaruhi tingkat motivasi para atlet karate INKAI Singaraja. Apabila para atlet memiliki motivasi yang rendah maka akan sedikit peluang keberhasilan yang didapatkan. Berbeda halnya apabila para atlet memiliki motivasi tinggi maka peluang keberhasilan akan semakin besar didapatkan. Beberapa peneliti juga telah melakukan penelitian terkait motivasi atlet karate selama pandemi Covid-19. Sebuah hasil penelitian menemukan bahwa sumber utama motivasi atlet yaitu berasal dari diri mereka sendiri (Azizah, 2013; Putra, 2019). Beberapa alasan yang mendukung para atlet untuk tetap berlatih meskipun di rumah selama pandemic Covid-19 yaitu adanya keinginan untuk menjadi juara di setiap pertandingan, ingin menjadi seperti atlet idolanya, mendapatkan penghargaan, dan kebugaran jasmani. Sebuah peneliti menemukan bahwa para atlet mempunyai motivasi yang baik untuk mengikuti setiap latihan beladiri karate (Amani & Priambodo, 2019; Utanti et al., 2017). Faktor yang mendorong mereka termotivasi berlatih yaitu untuk meningkatkan skill dan imunitas tubuh selama pandemic Covid-19. Penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa keberhasilan atlet karate sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi diri mereka dalam melakukan latihan fisik secara konsisten meskipun di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana motivasi atlet karate INKAI Singaraja selama pandemic Covid-19. Tujuan melakukan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar tingkat motivasi latihan para atlet INKAI Singaraja dan dorongan mereka dalam berlatih karate selama pandemi covid-19.

## 2. METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian survey dengan teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data dikumpulkan menggunakan kusioner/angket. Deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang motivasi berlatih atlet karate INKAI Singaraja selama pandemi covid-19. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk melukiskan atau menggambarkan sejumlah variable yang berkenaan dengan masalah yang akan di teliti, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi semua pihak yang melakukan latihan karate di rumah pada masa pandemi covid-19 dan bahan masukan bagi pengembangan olahraga dalam masyarakat. Subjek penelitian ini adalah atlet dari INKAI Sngaraja yang berjumlah 40 dan merupakan informan utama. Penelitian ini dilakukan di Dojo INKAI Singaraja. Instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala likert dengan 4 pilihan jawabab yaitu, sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Instrument yang digunakan berupa angket. Agar data yang diperoleh dalam peneltian berupa data kualitatif dan kuantitatif, maka setiap butir jawaban diberi skor dalam bentuk skala likert yang telah dimodifikasi seperti pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Skala Likert

Variabel	Faktor	Indikator	Nomer Butir	
			Favorable	Unfavorable
Motivasi Berlatih Atlet INKAI Singaraja Selama Pandemi Covid-19	Intrinsik	1. Fisik	1,2,3	4
		2. Minat	6,7,8	5
		3. Bakat	9,10,11	12
		4. Motif	13,14,15,17	16
	Ekstrinsik	1. Lingkungan	18,19,20,21	22
		2. Keluarga	23,24,26,27	25
		3. Sarana dan Prasarana	28,30,31	29
		4. Pelatih	32,34,35	33,36
		5. Teman	37	

Dalam pengumpulan data menggunakan angket, dimana responden hanya memilih pernyataan yang telah tersedia. Pernyataan yang terdapat pada angket bukan dimaksud menguji kemampuan

responden, tetapi untuk merekam dan menggali informasi atau keterangan yang relevan dan dapat dijelaskan atau diterangkan oleh responden. Analisis data merupakan bagian terpenting dalam sebuah penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan presentase. Teknik pengumpulan data dalam penelitian, yaitu metode angket atau kusioner. Untuk mendapatkan data yang banyak teknik-teknik dan cara yang dapat ditempuh. Namun demikian agar data yang terkumpul nanti sesuai dengan tujuan penelitian, maka harus menggunakan teknik pengumpulan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, data dari penelitian akan dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan persentase. Analisis tersebut untuk mengetahui motivasi berlatih atlet karate inkai singlaraja selama pandemic covid-19. Metode angket atau kusioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

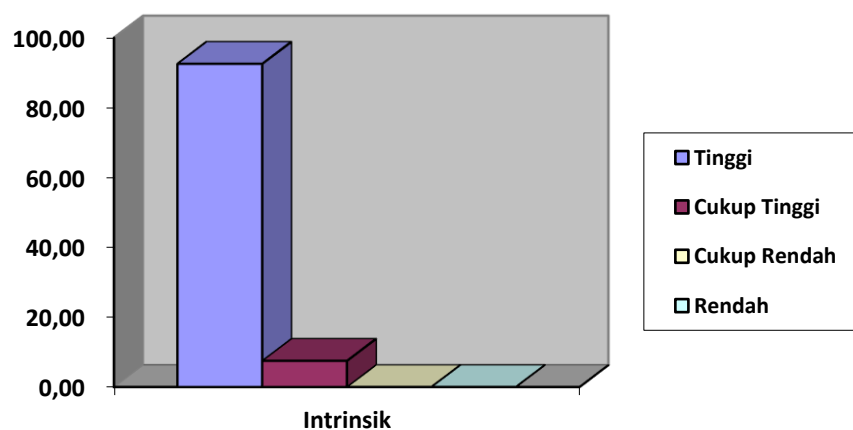
#### Hasil

Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa kategori untuk tingkat motivasi instrinsik berlatih atlet INKAI singlaraja selama pandemi covid-19 adalah seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Motivasi Intrinsik

No	Kriteria	Katagori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	$X > 45$	Tinggi	37	92,5
2.	$37,5 < X \leq 45$	Cukup Tinggi	3	7,5
3.	$30 < X \leq 37,5$	Cukup Rendah	0	0
4.	$X < 30$	Rendah	0	0

Berdasarkan Tabel 3, motivasi instrinsik berlatih atlet INKAI singlaraja selama pandemi covid-19 atau 37 orang responden (92,5%) yang dapat dikategorikan tinggi dan 3 orang responden (7,5%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki motivasi instrinsik yang tinggi dalam mengikuti latihan karate di INKAI singlaraja. Data motivasi atlet secara lebih komprehensif dapat disajikan pada Gambar 1.



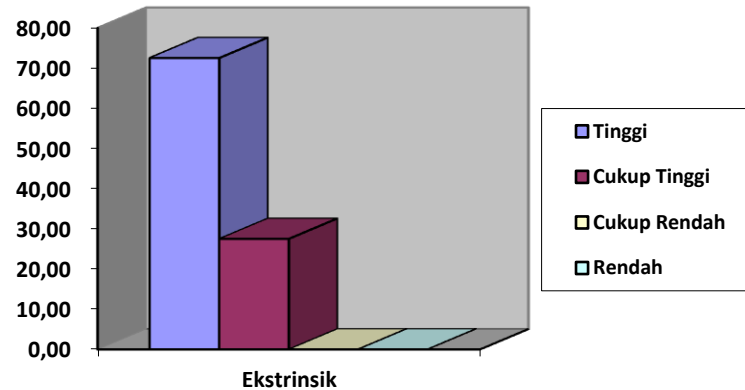
Gambar 1. Diagram Hasil Perhitungan Motivasi Intrinsik Atlet

Kategori untuk tingkat motivasi ekstrinsik berlatih atlet INKAI singlaraja selama pandemi covid-19 disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategori Tingkat Motivasi Ekstrinsik

No	Kriteria	Katagori	Frekuensi	Presentase (%)
1.	$X > 45$	Tinggi	29	72,5
2.	$37,5 < X \leq 45$	Cukup Tinggi	11	27,5
3.	$30 < X \leq 37,5$	Cukup Rendah	0	0
4.	$X < 30$	Rendah	0	0

Berdasarkan Tabel 3, motivasi ekstrinsik siswa adalah dapat dikategorikan tinggi dimana 29 orang responden atau 72,5% dapat dikategorikan tinggi dan 11 orang responden atau 27,5% dapat dikategorikan cukup tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki motivasi ekstrinsik yang tinggi dalam berlatih karate INKAI Singaraja selama pandemi covid-19 yakni sebesar 72,5%. Untuk melihat motivasi ekstrinsik atlet lebih komprehensif maka data motivasi siswa dapat disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Diagram Motivasi Ekstrinsik Atlet

### Pembahasan

Motivasi pada dasarnya kekuatan yang mendorong seseorang untuk beraksi atau tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan, sehingga sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandingan. Terdapat banyak teori motivasi yang mulai berkembang pada dasawarsa 1950-an. Setidaknya ada enam teori yang akan dibahas untuk memahami apa yang dimaksud dengan motivasi. Setiap teori akan berusaha untuk menguraikan berbagai manusia itu dan dapat menjadi seperti apa. Oleh karenanya, sebuah teori motivasi mempunyai isi dalam bentuk pandangan tertentu mengenai manusia. Karena teori motivasi mencakup pengembangan manusia, isi dari teori motivasi juga membantu manajer dan karyawan dalam dinamika kehidupan organisasi. Peneliti lain telah membahas tiga teori awal tentang motivasi (teori jenjang kebutuhan Maslow, teori X dan Y McGregor, dan teori dua factor Herzberg) yang merupakan teori motivasi yang paling banyak dipraktikkan dalam organisasi sampai saat ini dan merupakan pondasi dan teori-teori motivasi yang kontemporer (Adair, 2008; Usman, 2022). Hipotesiskan bahwa dalam diri manusia terdapat lima kebutuhan yang berjenjang (Azkiyah et al., 2020; Kusmiatun, 2016). Mulai dari kebutuhan tingkat dasar yang berupa fisiologis yang bersifat pemuasan ragawi tentang makan, minum, seks, kebutuhan akan keamanan dan rasa aman, kebutuhan akan social, kebutuhan akan penghargaan, sampai pada kebutuhan tertinggi yang dimiliki manusia yaitu kebutuhan akan aktualisasi diri. Hanya akan timbul kebutuhan yang diatas mana kala kebutuhan yang dibawahnya telah terpuaskan, begitu seterusnya sampai pada jenjang yang tertinggi yaitu aktualisasi diri.

Sebuah penelitian sebelumnya telah menyebutkan bahwa teori ini merupakan teori yang paling terkenal dari Abraham Maslow (Fatwikingasih, 2020; Husna, 2018). Dari sudut motivasi, teori tersebut mengatakan bahwa meskipun tidak ada kebutuhan yang benar-benar dipenuhi, sebuah kebutuhan yang pada dasarnya telah dipenuhi tidak lagi memotivasi. Jadi bila ingin memotivasi seseorang, menurut Maslow, seorang pemimpin harus memahami tingkat herarki dimana orang tersebut berada saat ini dan focus untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan diatas tingkat tersebut. Maslow memisahkan lima kebutuhan kedalam urutan-urutan yang lebih tinggi dan lebih rendah. Kebutuhan fisiologis dan rasa dideskripsikan sebagai kebutuhan tingkat bawah (lower-order needs) : kebutuhan social, penghargaan, dan aktualisasi diri sebagai kebutuhan atas (higher-order-needs) perbedaan antara kedua tingkatan tersebut didasarkan pada dasar pemikiran bahwa kebutuhan tingkat atas dipenuhi secara internal (didalam diri seseorang), sementara kebutuhan tingkat rendah secara dominan dipenuhi secara eksternal (oleh hal-hal seperti imbalan kerja, kontrak serikat kerja, dan masa jabatan). Teori X dan teori Y Douglas McGregor (1960,1967 dalam Wahjono: 80) mencirikan dua tipe manusia yang mutlak berada, yaitu tipe pemalas yang ditandai dengan teori X dan tipe pekerja ditandai dengan teori Y. pengandaian tersebut akan mempengaruhi sikap dan perilaku manajer terhadap bawahannya, untuk dapat memotivasi karyawan dengan baik, seorang manajer harus mengetahui tipe karyawan dan memotivasi sesuai dengan kondisi yang cocok. Bila karyawan yang bertipe X maka motivasi yang cocok adalah dengan mengawasi secara



ketat dan mengendalikan bawahan atau manajer membuat bawahan secara berguna dan penting atau manajer menggunakan sumber daya yang kurang termanfaatkan. Meski pada dasarnya orangnya malas. Mc Gregor menganut keyakinan bahwa pengendalian teori Y lebih sah dari pada teori X.

Tingkah laku manusia timbul karena adanya suatu kebutuhan, dan tingkah laku manusia tersebut mengarah pada pencapaian tujuan yang dapat memenuhi/memuaskan kebutuhan itu. Begitu seterusnya, sehingga dapat terjadi suatu lingkaran motivasi (motivational circle). Kebutuhan karena adanya ketidakseimbangan di dalam diri individu membuat individu yang bersangkutan melakukan sesuatu tindakan, tindakan itu mengarah pada suatu tujuan, tujuan tersebut diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang ada. Bila kebutuhan yang pertama sudah terpenuhi, akan terjadilah keadaan tidak seimbang pada taraf yang lebih tinggi. Keadaan ini menimbulkan kebutuhan baru dan seterusnya, sehingga manusia boleh dikatakan tidak pernah diam. Dari beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa seseorang melakukan kegiatan olahraga karena adanya motivasi. Motivasi adalah dorongan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu dalam rangka memenuhi kebutuhannya. Motivasi berolahraga dalam teori tiga motif sosial yaitu karena ingin mendapatkan prestasi, ingin berkumpul dengan teman sebaya dalam suatu klub, atau bahkan karena ingin berkuasa dalam klubnya tersebut. Berdasarkan hasil analisis secara keseluruhan motivasi berlatih atlet inkai singaraja selama pandemi covid-19 berada pada kategori :Tinggi sebesar 67,5%, kategori Cukup Tinggi sebesar 32,5%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 116,13, motivasi berlatih atlet inkai singaraja selama pandemi covid-19 masuk dalam kategori tinggi. Dari hasil ini dapat diartikan bahwa motivasi berlatih atlet INKAI singaraja selama pandemi covid-19 masih tergolong bagus. Sebagian besar atlet karate masih memiliki dorongan yang kuat dalam melakukan latihan di masa pandemi covid-19. Motivasi yang cukup tinggi tersebut terbagi menjadi dua factor yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Dengan persentase sebesar 32,50% dan masuk dalam kategori cukup, factor Ekstrinsik dengan persentase sebesar 32,16% dan masuk dalam kategori cukup.

Pada motivasi intrinsik yang berada dalam kategori tinggi sebesar 92,5%, kategori cukup tinggi sebesar 7,5%, kategori cukup rendah sebesar 0%, kategori rendah sebesar 0%. Dari data tersebut bisa diartikan bahwa motivasi intrinsik atlet karate untuk berlatih selama pandemi covid-19 ini sudah baik. Jumlah atlet yang berada di kategori tinggi dan cukup tinggi lebih banyak. Dalam motivasi intrinsik terdapat empat indikator yang mendasarinya yaitu fisik, minat, bakat, dan motif. Dari keempat indikator tersebut hasil menunjukkan bahwa pada tiap indikator para atlet mayoritas berada di kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hal ini membuktikan bahwa dengan adanya pandemi covid-19 tidak terlalu mempengaruhi motivasi intrinsik atlet untuk berlatih. Motivasi intrinsik sendiri merupakan motivasi yang bersumber dari dalam diri individu dan sifatnya permanen, mandiri, dan stabil, sebab dorongan dari dalam (Heliza, 2022; Rasyid & Kusnanik, 2021). Selain itu berkenaan dengan motivasi, faktor intrinsik memiliki kekuatan pengaruh pada diri seseorang lebih tinggi daripada faktor ekstrinsik (Ichsanudin & Gumantan, 2020; Septianti & Frastuti, 2019). Sehingga dapat diketahui juga bahwa sebagian besar motivasi atlet untuk berlatih dikarenakan mempunyai keinginan dari dalam diri sendiri yang cukup tinggi. Sedangkan motivasi ekstrinsik dikenal dengan motivasi yang bersumber dari luar individu untuk melakukan aktivitas olahraga yang bersifat sementara, tergantung dan tidak stabil (Herfranda et al., 2022)(Eriyandi & Muchlis, 2021). Dari hasil analisis data pada motivasi ekstrinsik diketahui yang berada di kategori tinggi sebesar 72,5%, kategori cukup tinggi sebesar 27,5%, kategori cukup rendah sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Dalam motivasi ekstrinsik terdapat lima indikator yang mendasarinya yaitu lingkungan, keluarga, sarana dan prasarana, pelatih, dan teman. Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi ekstrinsik atlet karate INKAI singaraja untuk berlatih selama pandemi covid-19 juga sama baiknya dengan motivasi intrinsik. Karena jumlah atlet yang berada di kategori tinggi, dan cukup tinggi lebih banyak dibandingkan kategori cukup rendah dan rendah. Motivasi ekstrinsik dapat memberikan dampak yang besar pada semua atlet dari semua tingkat keterampilan (Petranchuk, 2019). Maka, dapat diartikan juga bahwa dorongan dari luar tiap atlet sebagian besar cukup mendukung mereka untuk terus berlatih dalam mencapai target/tujuannya.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas, maka diketahui yaitu motivasi berlatih atlet karate INKAI singaraja selama pandemi covid-19 yang berada dalam kategori tinggi sebesar 67,5%, kategori cukup tinggi sebesar 32,5%. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat motivasi berlatih atlet karate INKAI singaraja selama pandemi covid-19 sudah cukup baik.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Adair, J. (2008). *Kepemimpinan Yang Memotivasi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 241–244. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/29907>.
- Ammas, S. (2019). Pola Perilaku Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan Jiwa di masa Pandemi Covid-19 (Corona Virus Disease 2019). *Jurnal Sipatokkong Susel*, 2(2), 248–259. <http://ojs.bpsdmsusel.id/index.php/sipatokkong/article/view/126>.
- Amtha, R., Gunardi, I., Dewanto, I., Widyarman, A. S., & Theodorea, C. F. (2020). Panduan dokter Gigi dalam Era New Normal. *Monograph Press*, 1(1). <https://doi.org/10.32793/monograph.v1i1.601>.
- Andibowo, T., & Haprabu, E. S. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Dengan Metode Keseluruhan Individu Dan Keseluruhan Berpasangan Terhadap Keterampilan Tendangan Mae Geri Chudan Karate Pada Dojo Inkai Wonogiri (Study Eksperimental Pada Kohay Dojo Inkai Wonogiri Tahun 2018). *Jurnal Ilmiah Spirit*, 18(2). <https://doi.org/10.36728/jis.v18i2.735>.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175–183. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>.
- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i3.14937](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937).
- Azizah, S. F. (2013). Motivasi Atlet Renang Kelompok Umur II (Usia 13-14 Tahun) di Perkumpulan Renang Marlin Kota Blitar. *Jurnal Prestasi Ola*, 1(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1652>.
- Azkiyah, Z., Kartiko, A., & Zuana, M. M. M. (2020). Pengaruh Kualitas Pelayanan Akademik Dan Promosi Terhadap Minat Siswa Baru Di Madrasah. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 290–303. <https://doi.org/10.31538/ndh.v5i2.538>.
- Bau, M. D. M., & Pratomo, W. (2023). Penerapan Sila-Sila Pancasila Melalui Ekstrakurikuler Karate Di SD N Golo Kota Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional PGSD UST*, 1(1), 93–97. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/sn-pgsd/article/view/15384>.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>.
- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172–183. <https://doi.org/10.35326/pkm.v5i1.1197>.
- Eriyandi, A., & Muchlis, A. F. (2021). Tingkat Motivasi Pemain Sepakbola Klub Sepakbola Puspera Fc Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Stamina*, 4(7), 319–328. <http://stamina.pj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/893>.
- Fahada, K. (2021). Aktivitas Fisik Siswa SMA Sederajar Se Kabupaten Demak Pada Era New Normal. *Spirit Edukasia*, 137–142. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/view/9612>.
- Fairuz, A. L., Ramadhani, R. D., & Tanjung, N. A. F. (2021). Analisis Sentimen Masyarakat Terhadap COVID-19 Pada Media Sosial Twitter. *Information Technology, and Data Analytics*, 1(1), 42–51. <https://doi.org/10.20895/dinda.v1i1.180>.
- Farida, A. (2020). *Panduan Lengkap Kuasai Bahasa Jepang Tanpa Kursus*. Anak Hebat Indonesia.
- Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Penerbit Andi.
- Habsary, D., Bulan, I., A., K., N., & Setiawan, A. Y. (2023). Pendidikan Seni dalam Seni Bela Diri. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.30870/jpks.v8i1.18795>.
- Hasanah, D. (2022). Sumber Potensial Penyebaran SARS-CoV-2 Dari Lingkungan Rumah Sakit dan pentingnya Pemantauan Sanitasi Rumah Sakit Untuk Menekan Pandemi COVID-19 Di Indonesia. *Majalah Kesehatan*, 9(3), 181–198. <https://doi.org/10.21776/majalahkesehatan.2022.009.03.7>
- Heliza, R. (2022). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 808–815. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2542>.
- Herfranda, R., Welis, W., Badri, H., & Muchlis, A. F. (2022). Studi Motivasi Latihan Atlet Klub Renang Noren Tirta Buana Musirawas Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Stamina*, 5(6), 258–266. <https://doi.org/10.24036/jst.v5i6.1131>.
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yacs, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina COVID-19. *Jurnal Menssana*, 5(2), 146–156. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.07>.
- Husna, N. (2018). Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru Pada SMAN 1 Canduang Kabupaten Agam. *Jurnal Ekobistek*, 40–52. <https://doi.org/10.35134/ekobistek.v7i2.16>.

- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat S.elama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.587>.
- Joyosemito, I. S., & Nasir, N. M. (2021). Gelombang Kedua Pandemi Menuju Endemi COVID-19: Analisis Kebijakan Vaksinasi dan Pembatasan Kegiatan Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Sains Teknologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 55–66. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JSTPM/article/view/718>.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.32520/joi.v1i1.196>.
- Kinanthi, G. W., & Jannah, M. (2016). Gambaran Kepribadian Hardiness Atlet Paralympic Atletik Lari Cepat. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 91–101. <https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p91-101>.
- Kinasih, A., Sanubari, T. P., & Hidayat, H. (2021). Healthy Elderly in Pandemic: Physical Activities During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(2), 221–225. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/936>.
- Kiroh, A. G., Kairupan, B. H., & Munayang, H. (2021). Gambaran Kesehatan Mental Pada Lansia Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik*, 13(3), 338–345. <https://doi.org/10.35790/jbm.v13i3.35408>
- Kristhy, M. E., Afrinna, R., & Taka, P. J. (2022). Bijak Berinvestasi Dalam Masa Pandemi Global Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 10(2), 377–382. <https://doi.org/10.23887/jpku.v10i2.47124>.
- Kusmiatun, A. (2016). *Mengenal BIPA (Bahasa Indonesia bagi Penutur Asing) dan Pembelajarannya*. Penerbit K-Media.
- Lestari, E. T. (2020). *Cara Praktis Meningkatkan Motivasi Siswa Sekolah Dasar*. Deepublish.
- Lisnawati, E., Niardiansyah, N., Yuliana, L., & Hasan, F. M. (2020). Pendampingan Belajar Dengan Pendekatan Lingkungan Bagi Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Bermasyarakat*, 1(1), 9–14. <https://doi.org/10.37373/bemas.v1i1.42>.
- Marwiyah, S., Yolanda, M., & Izeki, K. (2021). Analisis Kebijakan Pemberlakukan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Kota Probolinggo. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 127–134. <https://doi.org/10.53625/jirk.v1i6.635>.
- Maulana, M., Nurfitriana, R. S., Sulastri, M., Elviana, N., & Kurniawati, R. D. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Lansia terhadap Pencegahan Covid-19 melalui Aktivitas Fisik dan Hypnoterapi. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i1.1748>.
- Murdiana, I. K. A. (2021). Dampak Virus Corona (Covid-19) terhadap Kehidupan Sosial Budaya Masyarakat Hindu Bali (Perspektif Pendidikan Agama Hindu). *Jurnal Pendidikan Agama*, 1(1), 32–43. <https://doi.org/10.25078/japam.v1i1.2219>.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
- Ningsih, S., Mistar, J., & Rangkuti, Y. A. (2021). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Karate di Dojo Wadokai Pemko Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 1–8. <https://mail.ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/3881>.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 114–124. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>.
- Nugraha, M. D., & Kusuma, D. W. Y. (2021). Analisis Cyberbullying di Sosial Media pada Atlet Pelatnas Bulutangkis (Studi Kasus Pada Akun Instagram Atlet Pelatnas). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 311–â. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/44862>.
- Nugroho, Y. D., Mintarto, E., & Khamidi, A. (2021). Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa Overweight Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 69–82. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1390>.
- Nurhadi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–298. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i5.52>.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>.
- Pratama, N. (2023). Pandangan Superiority Alfred Adler dalam Mengatasi Stagnasi Motivasi Belajar di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 2(1), 16–26. <https://ojs.iainbatungkar.ac.id/ojs/index.php/jps/article/view/9376>.
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 33–42. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/1311>.
- Putra, G. I. (2019). Peran Motivasi Internal Atlet Bulutangkis Untuk Berprestasi di Kabupaten Bungo.



- Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 199–207. <https://doi.org/10.52060/jmo.v2i1.230>.
- Radhitya, T. V., Nurwati, N., & Irfan, M. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 111–119. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29119>.
- Rasyid, M. L. S. A., & Kusnanik, N. W. (2021). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 128–138. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39023>.
- Resti, I. B. (2014). Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1766>.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/3801>.
- Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14–18. <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>.
- Septiani, E., & Setyowati, L. (2020). Penggunaan Media Pembelajaran Secara Daring Terhadap Pemahaman Belajar Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 1(1), 121–128. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps/article/view/16860>.
- Septianti, D., & Frastuti, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Berbasis Internet, Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Minat Berwirausaha Online Mahasiswa Universitas Tridinanti Palembang. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Global Masa Kini*, 10(2), 130–138. <https://doi.org/10.36982/jiegm.v10i2.871>.
- Setiawan, A., & Setiabudi, M. A. (2016). Pengaruh Penggunaan Rompi Berbeban Terhadap Gerakan Dasar (Kihon) Karate Zenkutsu Dachi Pada Atlet Sekolah Karate Dojo Satria Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 1(2). <http://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/47>.
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punduh, M. I. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32228>.
- Syahrial, M. (. (2020). *Buku Jago Beladiri*. Ilmu Cemerlang Group.
- Usman, H. (2022). *Manajemen: Teori, Praktik, dan Riset Pendidikan Edisi 4*. Bumi Aksara.
- Utanti, R. M. D., Apriyanto, T., & Dlis, F. (2017). Hubungan Disiplin dan Motivasi Terhadap hasil Latihan Beladiri Karate pada Anak Usia 7-9 Tahun Dojo KKA Depok. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 44–58. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01104>.
- Wahidah, I., Athallah, R., Hartono, N. F. S., Rafqie, M. C. A., & Septiadi, M. A. (2020). Pandemi COVID-19: Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi*, 11(3), 179–188. <https://doi.org/10.29244/jmo.v11i3.31695>.
- Wijaya, R. S. (2015). Analisis Biomekanik Tendangan Karate Yoko Geri Kekomi (Studi pada atlet dojo karate Mahameru Jombang). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11180>.
- Wungow, L. E. A. Berhimping, M., & Telew, A. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 22–27. <https://doi.org/10.53682/ejkmu.vi.1732>.
- Yanotama, S. K., & Wijono, M. P. (2022). Motivasi Atlet Karate Inkanas Bojonegoro Dalam Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 75–85. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45099>.
- Yulianingsih, I. (2023). Mini Kompetisi Woodball Sebagai Kegiatan Pengenalan dan Pengembangan Aktivitas Fisik (Olahraga) Bagi Masyarakat Di Pamulang Permai Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Abdimas*, 3(1). <https://doi.org/10.33222/jmuri.v3i1.1852>.