


Motivasi Atlet Remaja Putri Dalam Mengikuti Kegiatan Pembinaan Olahraga Bolavoli

Alma Tasya Fahmi¹, Suratmin², I Kadek Happy Kardiawan³. 

¹²³ *Affiliasi penulis Fakultas Olahara Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganेशha, Jalan Udayana 11, Singaraja, Bali, Indonesia.*

*Korespondensi penulis: Almarizal11@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bola voli. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survey. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet remaja putri yang mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bola voli di Tawang Alun Banyuwangi yang berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan adalah observasi, kuesioner, wawancara dan dokumen. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi atlet remaja putri yang mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli di Tawang Alun Banyuwangi menunjukkan bahwa rata-rata nilai intrinsik motivasi atlet remaja putri sebesar 48,44, nilai simpang baku sebesar 2,93 dan total nilai skor yang dihasilkan oleh atlet sebesar 1211. Untuk nilai ekstrinsik motivasi atlet remaja putri sebesar 63,44, nilai simpang baku sebesar 4,39 dan total nilai skor yang dihasilkan oleh atlet sebesar 1586. Dikarenakan $X > M + 1,5 SD$ maka dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli masuk kedalam kategori sangat tinggi.

Kata kunci: Motivasi; Pembinaan; Bolavoli

Abstrack

This study aims to determine the level of motivation of young female athletes in participating in volleyball sports coaching activities. This type of research is descriptive research. The method used is a survey method. The subjects used in this study were young female athletes who participated in volleyball coaching activities in Tawang Alun Banyuwangi, totaling 25 people. The instruments used are observation, questionnaires, interviews and documents. Data analysis used descriptive statistical analysis techniques. The results showed that the level of motivation of young female athletes who took part in volleyball sports coaching activities in Tawang Alun Banyuwangi showed that the average intrinsic motivation value of female adolescent athletes was 48.44, the standard deviation value was 2.93 and the total score generated by athletes of 1211. For the extrinsic value of the motivation of young female athletes is 63.44, the standard deviation is 4.39 and the total score generated by athletes is 1586. Because $X > M + 1.5 SD$, it can be concluded that the motivation of female athletes in participating in volleyball sports coaching activities into the very high category.

Keyword: Motivation; Coaching; Volleyball

History:

Received:

Revised:

Accepted:

Published:

Publisher: Undiksha Press

Licensed: This work is licensed under

a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)



Pendahuluan

Olahraga bolavoli dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Olahraga bolavoli tidak hanya dikenal sebagai olahraga rekreasi saja, akan tetapi juga dikenal sebagai olahraga prestasi, sesuai dengan Undang-Undang NO. 3

tahun 2005 yakni: pembinaan olahraga dilakukan melalui 3 domain yaitu: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi (Toho Cholik dkk, 2007). Pembinaan prestasi adalah kegiatan yang terarah dan terstruktur dengan baik untuk mengasah kemampuan atau keterampilan setiap individu dalam berolahraga. Pembinaan prestasi akan lebih baik jika dapat dilakukan sejak usia dini. Setiap atlet diharuskan paham tentang apa saja yang menjadi sasaran dan tujuan dalam berlatih agar dapat menyempurnakan latihannya. Dalam sebuah pelatihan, peran pelatih dan atlet diharapkan memiliki keselarasan dalam menjalankan peran masing-masing.

Berdasarkan observasi pada salah satu klub di kabupaten Banyuwangi yaitu klub bina voli. Pada klub tersebut membagi para atlet didiknya menjadi beberapa klasifikasi yang disesuaikan dengan umur dan kemampuan seperti pemula, remaja, junior, dan senior. Dengan perbedaan tersebut setiap pelatih memiliki peran untuk dapat memahami karakter masing-masing atlet sehingga nantinya atlet memiliki kesamaan dalam mencapai tujuan untuk berprestasi. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi prestasi yaitu adanya motivasi, baik itu dalam diri pribadi atlet, dari orang tua, dari pelatih, serta dari lingkungan dimana atlet tersebut berlatih. Jika atlet tidak mampu untuk mengembangkan motivasi yang ada dalam dirinya maupun motivasi yang berasal dari luar dirinya maka hal tersebut akan menjadi motivasi saja tanpa adanya sebuah perilaku nyata di kehidupan keseharian Atlet. Akan tetapi kebanyakan atlet yang berlatih di klub bina voli Banyuwangi belum sadar akan pentingnya motivasi yang berasal dari dalam diri atlet. Jika diamati faktor yang dapat mempengaruhi jalan tersebut yaitu : aktivitas diluar jam latihan, kejenuhan selama mengikuti latihan yang sudah diikuti sejak mereka duduk dibangku menengah pertama, dan masalah-masalah pribadi yang mungkin dialami di seusia setiap atlet.

Motivasi adalah sebagai mesin atau energi manusia untuk berperilaku mencapai tujuan tertentu. Menurut apta mylsidayu (2014:23) motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk beraksi / atau tidak beraksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan. Kemudian (Hamzah,2013) juga mengatakan Motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Berkaitan dengan pengertian motivasi, beberapa psikolog menyebut motivasi sebagai konstruk hipotesis yang digunakan untuk menjelaskan keinginan, arah, intensitas, dan kejelasan perilaku yang diarahkan oleh tujuan. Menurut *Thomas L. Good dan Jere E. Brophy 1990:360*, Dalam motivasi tercakup konsep-konsep, seperti kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan berafiliasi, kebiasaan, dan keinginan seseorang terhadap sesuatu. Menurut Sardiman (2006:106), motivasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) motivasi intrinsik, (2) motivasi ekstrinsik. Dalam olahraga, Atlet dengan motivasi intrinsik biasanya tekun dalam menekuni bidangnya dan selalu berusaha dalam setiap latihan. Singgih D. Gunarso 1989:102 mengatakan bahwa walaupun motivasi ekstrinsik kurang efektif dibandingkan dengan motivasi intrinsik, namun bila tidak ada motivasi intrinsik, pembina dan pelatih perlu menumbuhkan motivasi ekstrinsik.

Motivasi berprestasi merupakan hasrat individu untuk mencapai keberhasilan sehingga keberhasilan tersebut dapat menjadika individu sukses dan berprestasi. Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk meraih kesuksesan (Dr. Kamal Firdaus, 2012:92). Motivasi untuk berpartisipasi olahraga adalah fenomena yang kompleks dan sering dikaitkan dengan berbagai motif keterlibatan dan berbagai jenis motivasi (Pelletier dkk, 2013:329). Menurut McClelland (1961) dan Atkinson (1974), seseorang yang memiliki motivasi berprestasi menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut : (1) selalu berorientasi pada perbaikan kinerja. (2) senang terhadap tugas yang menantang. (3) gigih, tidak gampang menyerah. (4) menyukai tanggung jawab pribadi. (5) bertindak efisien. (6) menyukai umpan balik atas pekerjaan yang dilakukan. (7) mendapat kepuasan dari melakukan sesuatu yang lebih baik.

Beberapa penelitian telah dilakukan terkait dengan motivasi atlet yaitu : 1) penelitian nanda wijaya (2016) yang membahas motivasi atlet mengikuti latihan bolavoli ditinjau dari motif berprestasi mengungkap bahwa hasil analisis berada pada kategori cukup baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak. 2) penelitian oleh Imas Ardzi Maulana (2019) yang membahas motivasi instrinsik dan ekstrinsik atlet wushu sasana genta suci mengungkap bahwa hasil motivasi instrinsik dan ekstrinsik masih terbatas. 3) penelitian oleh Padli (2016) yang membahas motivasi sosial di olahraga pemuda mengungkap bahwa penelitian ini memberikan dukungan untuk pandangan motivasi sosial dalam olahraga pemuda.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2006), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan motivasi remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli di Tawang Alun Banyuwangi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Menurut Suharsimi Arikunto (1993), studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Adapun subjek dan tempat penelitian ini yaitu : Penelitian ini dilaksanakan di Tawang Alun Banyuwangi, Jawa Timur. Subjek penelitian ini adalah atlet remaja putri dengan kriteria yang masih aktif berlatih dan telah memasuki usia remaja. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 atlet. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik “*purposive sampling*” yaitu dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi, 2010). Dapat dikatakan terdapat syarat-syarat yang ditentukan untuk mengambil sampel meliputi : (1) aktif mengikuti latihan, (2) telah memasuki usia remaja (11-19 thn). Berkaitan dengan hal tersebut, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet putri yang sesuai dengan kriteria tersebut berjumlah 25 atlet dari populasi keseluruhan 35 atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur motivasi remaja putri dalam kegiatan pembinaan olahraga bolavoli di Tawang Alun Banyuwangi yaitu berupa angket. Skala yang digunakan dalam angket tersebut adalah Skala Likert yang telah di modifikasi dengan alternatif jawaban, yaitu : “ Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, dan “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Dalam keseluruhan pernyataan merupakan pernyataan positif dan negatif. Pernyataan positif diberi skor 4,3,2,1 sedangkan pernyataan negatif diberi skor 1,2,3,4. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Teknik perhitungan yang digunakan untuk masing-masing butir angket menggunakan presentase.

Tabel 1. Nilai Kategori Angket motivasi

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Hasil dan Pembahasan

Subjek penelitian ini yaitu atlet remaja putri yang mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli di Gedung Olahraga Tawang Alun Banyuwangi yang berjumlah 25 orang. Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data frekuensi usia atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bola voli sebagai berikut : yang berusia 14 tahun sebesar 16% (14 orang), 15 tahun sebesar 36% (9 orang), 16 tahun sebesar 24% (6 orang), 17 tahun sebesar 16% (4 orang), dan 18 tahun sebesar 8% (2 orang). Berdasarkan uji deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata nilai intrinsik motivasi atlet remaja putri sebesar 48,44, nilai simpang baku sebesar 2,93 dan total nilai skor yang dihasilkan oleh atlet sebesar 1211. Untuk nilai ekstrinsik motivasi atlet remaja putri sebesar 63,44, nilai simpang baku sebesar 4,39 dan total nilai skor yang dihasilkan oleh atlet sebesar 1586.

Tabel 2. Hasil angket motivasi

Variabel	Total	Rata-rata	Simpang baku	Kategori
Intrinsik	1211	48,44	2,93	Sangat Tinggi
Ektrinsik	1586	63,44	4,39	Sangat Tinggi

Motivasi intrinsik atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli berada dalam kategori sangat tinggi. Menurut Muskanan (2015:107) motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri yang menyebabkan individu berpartisipasi tanpa dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar. Sehingga motivasi intrinsik merupakan hasrat atau dorongan yang muncul dalam diri seseorang tanpa adanya rangsangan atau dorongan dari luar. Dengan motivasi intrinsik sangat tinggi menunjukkan bahwa para atlet remaja putri yang mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli memiliki keseriusan dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli dan menjadikan pembinaan tersebut untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam olahraga bolavoli. Seperti hasil penelitian Nanda Wijaya (2016) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik atlet yuso sleman putri berada dalam kategori cukup baik. Penelitian Marta Leyton ddk (2019) menunjukkan bahwa Ada hubungan langsung antara motivasi intrinsik terhadap praktik aktivitas fisik dan niat untuk aktif secara fisik.

Motivasi ekstrinsik atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli berada dalam kategori sangat tinggi. Menurut Muskanan (2015:107) Motivasi ekstrinsik merupakan motif-motif atau dorongan dari luar atau mendapatkan rangsangan dari luar. Motivasi ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan kondisi dimana atlet tersebut berlatih. Sehingga dengan motivasi ekstrinsik yang tinggi menunjukkan bahwa program latihan, dan evaluasi pelatihan yang diberikan oleh pelatih mampu memotivasi atlet remaja putri untuk lebih baik dalam mengikuti pelatihan bolavoli. Seperti penelitian oleh Petranchuk dan Timothy (2019) yang menunjukkan bahwa motivasi ekstrinsik dapat memiliki dampak besar pada semua atlet dari semua tingkat keterampilan. Penelitian oleh karly geller dkk (2018) yang menunjukkan bahwa baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik memiliki dampak untuk pemeliharaan aktivitas fisik.

Simpulan

Hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah yang telah dikemukakan pada bab 1 maka jawaban atas rumusan masalah dan juga simpulan dari penelitian tentang “Motivasi Atlet Remaja Putri Dalam Mengikuti Kegiatan Pembinaan Olahraga Bolavoli Di Tawang Alun Banyuwangi” antara lain :1) Tingkat motivasi instrinsik terkait keinginan dan kesukaan atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli tawang alun Banyuwangi berada

dalam kategori “sangat tinggi”. 2) Tingkat motivasi ekstrinsik terkait pelatih profesional, program pelatihan, dan evaluasi pelatihan atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli tawang alun Banyuwangi berada dalam kategori “sangat tinggi”. Maka dapat disimpulkan bahwa motivasi atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli masuk kedalam kategori “sangat tinggi”. Pelatih pembinaan bolavoli Banyuwangi dengan adanya hasil tes tingkat motivasi atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bolavoli ini dapat menjadi acuan sebagai bahan evaluasi program latihan yang sedang berjalan dan juga menjadi acuan dalam penyusunan program latihan selanjutnya. Penulis mengharapkan agar atlet giat dalam berlatih tidak bermalas-malasan dalam mengikuti jadwal pembinaan dan program latihan yang telah diprogramkan oleh pelatih. kedisiplinan dan ketekunan dalam mengikuti program latihan akan membantu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan individu dan tim sehingga tingkat motivasi masing-masing atlet terus meningkat dan nantinya juga berpengaruh terhadap meningkatnya keterampilan teknik masing-masing atlet.

Ucapan Terima Kasih

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, dukungan, arahan, dan saran, serta motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada: Lembaga Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Bapak Pembimbing Akademik, Bapak Pembimbing Skripsi I & II, staf dosen prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan staf pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan, serta Coach & Manager Klub pembinaan olahraga bolavoli Tawang Alun Banyuwangi.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Almagro, Bartolome J, dkk. 2020. *Perceived Performance, Intrinsic Motivation and Adherence in Athletes. International Journal Of Environmental Research and Public Health*. 17 9441.
- Amaludin, Apip. 2013. Survey Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pendidikan Jasmani Melalui Aktivitas Permainan Kecil Di SMP Manunggal Slawi KAB. Tegal 2012. KAB. Tegal.
- Amani, Muzakir & Priambodo, Anung. 2019. Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 07 No 03.
- Andriani, Aprillia. 2016. Survey Pembinaan Olahraga Bola Voli Di Klub Mitra Kencana Kota Semarang Tahun 2016. Semarang.
- Anita, Eka. Survey Minat dan Motivasi Wanita Memilih Olahraga Sepakbola Pada Tim Persikoba Putri Kota Baru. Universitas Negeri Semarang.
- Apta Mylsidau, Febi Kurniawan. (2005). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung : Alfabeta CV.
- Arief Ardiansyah, Kuntum Titin. Peranan *Intrinsic dan Ekstrinsic* dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga. Universitas PGRI Madiun.
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- B. Uno, Hamzah. 2011. Teori Motivasi Dan Pengukurannya. Jakarta : Bumi Aksara.
- Effendi, Hastria. 2016. Peranan Psikologi dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, Vol 1.
- Firdaus, Kamal. 2012. Psikologi Olahraga “teori dan aplikasi”. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Fuzita, Mira. 2017. Pembinaan Bola Voli Di Klub PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol 6, No 2.

- Geller, Karly, dkk. 2018. *Intrinsic and Extrinsic Motives Support Adults' Regular Physical Activity Maintenance. Sports Medicine International Open. E62-E66.*
- Gunarsa, Singgih D. 2006. Psikologi remaja. Jakarta: BPK, Gunung Mulia.
- Haq, Azhar. Motivasi Belajar Dalam Meraih Prestasi. Jurnal Vicratina, Vol 3, No 1.
- Harbishova, Ivana, dkk. 2019. *Intrinsic Motivation In Sport Measured by The Sport Motivastion Scale In Czech University Students. Charles University.*
- Imas, Ardzi Maulana. 2019. Survey Motivasi Instrinsik dan Ekstrinsik Atlet Wushu Sasana Genta Suci Ambarawa Dalam Peningkatan Latihan Tahun 2018-2019. Universitas Negeri Semarang.
- Indra, Ghazali. 2019. Peran Motivasi Internal Atlet Bulutangkis Untuk Berprestasi di Kabupaten Bungo. Jurnal Muara Olahraga Vol 2 No 1.
- Jannah, Miftakhul, dkk. 2022. Motivasi Berprestasi Olahraga Pada Atlet Pelajar Ketika Pandemi Covid-19 di Jawa Timur. Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Kependidikan. Vol 13 No 1.
- Khomsan, Ali. 2007. Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup. Jakarta: PT.Grasindo.
- Kurnia, R. & Sumarni, T. 2018. Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Nyeri Haid Primer Pada Remaja. Jurnal Publikasi Kebidanan, Vol 9 No 1.
- Leyton, Marta, dkk. 2019. *Relationship of intrinsic motivation towards sport, with variables related to a healthy lifestyle. Journal Of Human Sport & Exercise. Volume 14.*
- Padli. 2016. "Motivasi Sosial Di Olahraga Pemuda". Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Vol. 1.
- Petranchuk, Timothy. 2019. *The Impact of Extrinsic Motivation on Athletic Performance. State University Of New York.*
- Prihartanta, W. 2015. Teori-Teori Motivasi. Jurnal Adabiya, Vol 1 No 83.
- Raof Memon, Amir dkk. 2018. *Motivation and factors affecting sports participation: a cross-sectional study on female medical students in Pakistan. Vol 68 no 9.*
- Rochman, I.& Adriani, M. Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2014). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sudjono, Anas. 2008. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : Rineka Cipta.
2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Syukri, R. Hermanzoni. Hauw, T. Setiawan, Y. 2020. Hubungan Motivasi Berprestasi dan Emosional Terhadap Keterampilan Bermain Atlet Bolavoli. Jurnal Patriot, Vol 2 No 4.
- Wahyu Dinita, Eka. 2016. Survey Motivasi Peserta didik Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstra Kurikuler Olahraga di SMP N 21 Pontianak. Pontianak.
- <http://joeniafrizal.blogspot.com/2015/05/psikologi-olahraga-motivation.html?m=1>
diakses pada tanggal 06 mei 2021.
- <https://text-id.123dok.com/document/ky659mwoz-peranan-motivasi-dalam-olahraga.html>
diakses pada tanggal 25 september 2022