

**MOTIVASI ATLET MENGIKUTI LATIHAN BOLA VOLI  
YUSO SLEMAN PUTRI DITINJAU DARI  
MOTIF BERPRESTASI**

*E-JOURNAL*

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Nanda Wijaya  
12602241091

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2016**

## PENGESAHAN

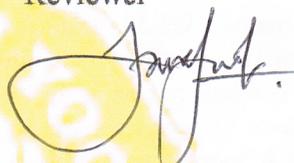
*E-Journal* yang berjudul “**Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Bola Voli Yuso Sleman Putri Ditinjau dari Motif Berprestasi**” yang disusun oleh Nanda Wijaya NIM 12602241091 telah disetujui oleh dosen pembimbing dan reviewer.

Dosen Pembimbing

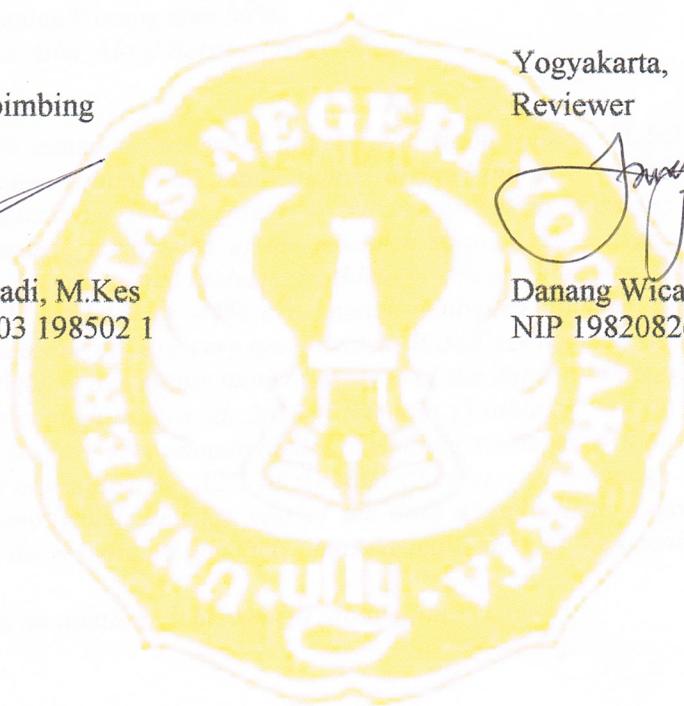


SB Pranatahadi, M.Kes  
NIP 19591103 198502 1

Yogyakarta, ~~Agustus~~ 2016  
Reviewer



Danang Wicaksono, M.Or  
NIP 19820826 200812 1 001



## MOTIVASI ATLET MENGIKUTI LATIHAN BOLA VOLI YUSO SLEMAN PUTRI DITINJAU DARI MOTIF BERPRESTASI

Oleh: Nanda Wijaya, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.  
Nandawijaya38@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan motivasi atlet mengikuti latihan bola voli Yuso Sleman putri ditinjau dari motif berprestasi, yang dibagi dalam dua faktor, yaitu (1) motivasi instrinsik, dan (2) motivasi ekstrinsik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan angket sebagai instrumen pengambilan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi atlet mengikuti latihan bola voli Yuso Sleman putri ditinjau dari motif berprestasi yang berkategori sangat baik 1 orang atau 4%, baik 8 orang atau 32%, cukup 11 orang atau 44%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%. Motivasi instrinsik berkategori sangat baik 2 orang atau 8%, baik 6 orang atau 24%, cukup 9 orang atau 36%, kurang 5 orang atau 20% dan sangat kurang 3 orang atau 12%. Motivasi ekstrinsik yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 8 orang atau 32%, cukup 9 orang atau 36%, kurang 7 orang atau 28% dan sangat kurang 1 orang atau 4%. Berdasarkan nilai rata-rata, motivasi berada pada kategori cukup baik dengan jumlah 11 orang atau 44%. Motivasi instrinsik berada pada kategori cukup baik dengan jumlah 9 orang atau 36%. Motivasi ekstrinsik berada pada kategori cukup baik dengan jumlah 9 orang atau 36%.

**Kata Kunci:** *Motivasi Atlet, Motif Berprestasi*

### Abstract

*This research aimed to describes athlete motivation joining YUSO Sleman volley-training in context achievement motivation. This motivation is divided into two varieties: (1) intrinsic motivation, and (2) extrinsic motivation. In his research, the researcher used survey method that applied with questionnaire. In general, the results of the research showed some degree of motivation from high-motivated athletes to low-motivated athletes. 1 athlete or 4% are highly motivated, 8 athletes or 32% are motivated athletes, 11 athletes or 44% are enough-motivated athletes, 3 athletes or 12% are low-motivated and 2 athletes or 8% are very unmotivated. Based on intrinsic motivation, the results showed: 8% of the data (2 athletes) are highly motivated, 24% of the data (6 athletes) are motivated, 36% of the data (9 athletes) are enough-motivated, 20% of the data (5 athletes) are less-motivated, and the rest of the data 12% (3athletes) are very unmotivated. Based on extrinsic motivation, the results showed: 32% of the data (8 athletes) are motivated, 32% of the data (9athletes) are enough-motivated, 28% of the data (7athletes) are less-motivated, and the rest of the data 4% (1athlete) is very unmotivated. From the average of the data, the researcher concludes that the motivation of the female athletes is good with 44% or 11 athletes.*

**Keywords:** *Athlete's motivation, Achievement Motivation*

## PENDAHULUAN

Olahraga bola voli tidak hanya dikenal sebagai olahraga rekreasi, akan tetapi juga dalam olahraga prestasi. Merujuk kepada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005, pembinaan olahraga dilakukan melalui tiga domain, yakni olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi, Toho Cholik dkk (2007: 29).

Sudah banyak pembinaan prestasi dalam cabang olahraga bola voli yang tersebar didaerah seluruh Indonesia dengan berbagai macam variasi pembinaan yang dilakukan oleh klub-klub bola voli yang tersebar di daerah dengan tujuan pencapaian prestasi. Seperti yang dikemukakan oleh Toho Cholik dkk (2007: 28) bahwa dikenal dua sistem pembinaan olahraga

yang umumnya dianut negara-negara maju, yaitu pembinaan olahraga dengan menonjolkan pada olahraga elit (*elite sport*) dan pembinaan olahraga yang memfokuskan pada budaya gerak (*sport and movement culture*).

Untuk dapat mencapai puncak prestasi atlet harus melalui tahap yang dinamakan sebagai latihan. Tanpa adanya latihan atlet tidak akan mampu mengembangkan keterampilan untuk mendapatkan puncak prestasi yang sudah ditargetkan. Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar dijelaskan oleh Sukadiyanto (2005: 9) antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan yang bertanding. Serangkaian latihan tersebut harus berjalan secara kontinyu sesuai dengan program latihan yang sudah disusun dan diterapkan oleh pelatih .

Dalam latihan ini peran atlet dan pelatih harus mempunyai hubungan yang mampu menyelaraskan tujuan dan melaksanakan peran sesuai dengan posisi masing-masing. Salah satunya di Kabupaten Sleman yaitu klub bola voli

Yuso Sleman. Di klub Yuso Sleman ini terbagi menjadi dua kelas yaitu putra dan putri serta di bagi menjadi beberapa jenjang yang disesuaikan dengan umur dan kemampuan seperti pemula, remaja, junior, dan senior. Atlet yang mengikuti latihan di klub bola voli Yuso Sleman putri datang dari tingkatan sosial yang berbeda-beda dan dengan karakter yang berbeda pula. Perbedaan karakter yang dimiliki setiap atlet harus mampu dipahami oleh pelatih sehingga pelatih mampu menyelaraskan tujuan atlet berlatih yang secara keseluruhan untuk tujuan berprestasi. Pelatih harus lebih menekankan arti dari berprestasi itu sendiri kepada atlet sehingga atlet mendapat gambaran sejauh mana peran prestasi bagi atlet itu sendiri.

Dalam pembinaan prestasi dari klub-klub bola voli di DIY khususnya klub bola voli Yuso Sleman putri, masih banyak menekankan pada latihan secara umum yang meliputi fisik dan keterampilan saja. Menurut pengamatan dilapangan, penerapan tujuan untuk berprestasi belum dijelaskan secara khusus hanya sebatas penjelasan secara garis besar saja yang diberikan pelatih kepada atlet. Sehingga atlet-atlet yang mengikuti latihan hanya memahami bagaimana cara untuk dapat berprestasi tanpa tahu kegunaan dari prestasi tersebut.

Salah satu hal yang mempengaruhi prestasi yaitu motivasi, baik dari dalam diri

atlet itu sendiri, dari orang tua, dari pelatih, dan dari lingkungan dimana atlet tersebut melakukan aktivitas. Motivasi intrinsik bisa ditingkatkan dengan menunjukkan kepuasan-kepuasan yang diraih dari usahanya memenangkan suatu pertandingan dan tidak mendasar pada hadiah, meskipun sebaliknya sesuatu yang berasal dari luar bisa menjadi perangsang (*intensif*) yang efektif untuk memacu suatu motivasi, Singgih dkk (1996: 108) . Apabila atlet tidak mampu untuk mengembangkan sebuah motivasi yang ada dari dalam dirinya dan motivasi yang muncul dari luar dirinya maka motivasi tersebut akan menjadi suatu motivasi saja tanpa diimbangi dengan perlakuan nyata dikehidupan sehari-hari. Akan tetapi kebanyakan atlet yang berlatih di klub Yuso Sleman Putri belum sadar betul tentang pentingnya motivasi yang timbul dari dalam diri, misalnya seperti sebagian atlet datang latihan tidak tepat waktu, melakukan latihan karena kemauan orang tua, dan apabila diberi materi latihan berat atlet selalu mengeluh, bahkan melakukan latihan seandainya sendiri. Kejadian semacam itu tidak dilakukan oleh semua atlet, hanya sebagian saja yang melakukannya. Apabila saya cermati dilapangan sebagian atlet yang melakukan hal semacam itu adalah atlet yang sudah memasuki Sekolah Menengah Atas dan bangku Perkuliahan. Faktor yang dapat

mempengaruhi antara lain adalah rutinitas diluar jam latihan, kejenuhan selama mengikuti latihan, dan masalah-masalah non teknis yang muncul diluar aktivitas latihan. Kesungguhan mereka untuk mencapai prestasi masih harus dipicu dari lingkungan luar seperti dorongan orang tua dan intruksi dari pelatih untuk melakukan aktivitas latihan dengan sungguh-sungguh. Tanpa adanya hal itu para atlet cenderung melakukan proses latihan sesuai keinginan mereka tanpa melihat porsi yang harus mereka lakukan. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa motivasi berlatih keras untuk pencapaian prestasi atlet kebanyakan belum muncul dari diri atlet secara keseluruhan, atlet harus dipacu dengan intruksi-intruksi dari luar untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Hal tersebut dapat berpengaruh kepada atlet ketika mereka harus berlatih tanpa didampingi pelatih atau orang tua. Mereka akan semaunya sendiri dalam melaksanakan latihan beda dengan atlet yang memiliki keseriusan dalam berlatih yang muncul dari dalam dirinya akan mampu melaksanakan aktivitas latihan sesuai prosedur dalam lingkungan apapun.

Salah satu tujuan dalam latihan adalah untuk berprestasi baik prestasi secara individu ataupun prestasi yang dicapai oleh klub tempat atlet tersebut berlatih. Setiap atlet menginginkan hal

seperti itu tergantung dari proses latihan yang dilakukan oleh setiap atlet. Karena itu pula dikenal istilah teori umum pelatihan sebagai sajian pengetahuan yang telah tertata dan dikemas tentang semua prinsip, dan metode pelatihan olahraga, berdasarkan pengalaman dilapangan dan hasil penelitian dalam beberapa sub disiplin ilmu keolahragaan yang relevan seperti tersebut diatas (Sudradjat dkk: 2000: 4). Di klub bola voli Yuso Sleman Putri pembinaan latihan yang dilakukan sudah terstruktur sesuai dengan ilmu melatih yang didapat dari buku maupun bangku pendidikan kepelatihan. Akan tetapi prestasi yang dicapai oleh masing-masing individu itu berbeda. Pencapaian yang diraih oleh klub bola voli Yuso Sleman Putri di DIY juga tidak stabil. Perbedaan-perbedaan mendasar tentang pemahaman latihan setiap atlet berbeda. Tingkat keseriusan latihan yang dilakukan setiap atlet juga berbeda. Hal tersebut yang ingin penulis ketahui tentang motivasi atlet Yuso Sleman Putri dalam melaksanakan proses latihan untuk pencapaian puncak prestasi dari masing-masing individu itu bagaimana dan dihubungkan dengan prestasi dari klub bola voli Yuso Sleman Putri. Masalah tersebut dapat dijadikan pengetahuan lebih bagi pembaca, penulis, dan pengurus klub bola voli Yuso Sleman Putri tentang karakter latihan dari masing-masing atlet yang

dilihat dari pencapaian prestasi klub bola voli Yuso Sleman Putri.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi atlet mengikuti latihan bola voli Yuso Sleman putri ditinjau dari motif berprestasi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan pada tanggal 16 Juli 2016. Lokasi penelitian berada di GOR UNY.

### **Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli Yuso Sleman putri yang berjumlah 37.

Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, yaitu (1) atlet aktif berlatih, (2) atlet pernah mengikuti pertandingan bola voli resmi. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel penelitian sebanyak 25 atlet.

### **Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data**

Metode yang digunakan adalah metode *survey*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah angket.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif.

Menurut Subagyo Pangestu (2003:2) Statistik Deskriptif adalah bagian dari statistik yang berfungsi untuk mengumpulkan data, menentukan nilai-nilai statistik dan pembuatan diagram atau grafik mengenai suatu hal agar dapat dipahami

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Statistik Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Bola Voli Yuso Sleman Putri Ditinjau Dari Motif Berprestasi**

Statistik	Skor
Mean	93.72
Median	93
Mode	91
Std. Deviation	5.948
Range	20
Minimum	83
Maximum	103

Berdasarkan data diatas dapat dideskripsikan motivasi atlet mengikuti latihan bola voli Yuso Sleman putri ditinjau dari motif berprestasi dengan rerata sebesar 93.72, nilai tengah sebesar 93, nilai sering muncul sebesar 91 dan simpangan baku sebesar 5.948. Sedangkan skor tertinggi sebesar 103 dan skor terendah sebesar 83. Berdasarkan hasil tes maka dapat dikategorikan motivasi atlet Yuso

Sleman Putri ditinjau dari motif berprestasi yang telah disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Kategorisasi Deskripsi Statistik Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Bola Voli Yuso Sleman Putri Ditinjau dari Motif Berprestasi**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X > 102.64$	1	4	Sangat Baik
2	$96.69 < x \leq 102.64$	8	32	Baik
3	$90.75 < x \leq 96.69$	11	44	Cukup
4	$84.798 < x \leq 90.75$	3	12	Kurang
5	$X \leq 84.798$	2	8	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		25	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa motivasi atlet mengikuti latihan bola voli Yuso Sleman putri ditinjau dari motif berprestasi adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 11 orang atau 44%. Motivasi atlet mengikuti latihan bola voli Yuso Sleman putri ditinjau dari motif berprestasi yang berkategori sangat baik 1 orang atau 4%, baik 8 orang atau 32%, cukup 11 orang atau 44%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian motivasi instrinsik yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskripsi Statistik Motivasi Instrinsik Atlet Yuso Sleman Putri**

Statistik	Skor
Mean	50.24
Median	51.00
Mode	51
Std. Deviation	3.677
Range	12
Minimum	44
Maximum	56

Berdasarkan data di atas dapat dideskripsikan pada sub variabel motivasi instrinsik atlet Yuso Sleman Putri dengan rerata sebesar 50,24, nilai tengah sebesar 51, nilai sering muncul sebesar 51 dan simpangan baku sebesar 3,677. Skor tertinggi sebesar 56 dan skor terendah sebesar 44. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat dikategorikan motivasi instrinsik atlet Yuso Sleman Putri yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 8. Kategorisasi Deskripsi Statistik Motivasi Instrinsik Atlet Bola Voli Yuso Sleman Putri**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X > 55,76$	2	8	Sangat Baik
2	$52,08 < x \leq 55,76$	6	24	Baik
3	$48,40 < x \leq 52,08$	9	36	Cukup
4	$44,72 < x \leq 48,40$	5	20	Kurang
5	$X \leq 44,72$	3	12	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		25	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa motivasi instrinsik atlet Yuso Sleman Putri adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 9 orang atau 36%. Motivasi instrinsik atlet Yuso Sleman Putri yang berkategori sangat baik 2 orang atau 8%, baik 6 orang atau 24%, cukup 9 orang atau 36%, kurang 5 orang atau 20% dan sangat kurang 3 orang atau 12%.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan motivasi ekstrinsik dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskripsi Statistik Motivasi Ekstrinsik**

Statistik	Skor
Mean	43.48
Median	44.00
Mode	40
Std. Deviation	3.070
Range	10
Minimum	38
Maximum	48

Berdasarkan data di atas dapat dideskripsikan pada sub variabel dengan rerata sebesar 43,48, nilai tengah sebesar 44,00, nilai sering muncul sebesar 40 dan simpangan baku sebesar 3,070. Skor tertinggi sebesar 48 dan skor terendah sebesar 38. Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat dikategorikan motivasi ekstrinsik atlet Yuso Sleman Putri yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 10. Kategorisasi Deskripsi Statistik Motivasi Ekstrinsik**

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X > 48,09$	0	0	Sangat Baik
2	$45,02 < x \leq 48,09$	8	32	Baik
3	$41,95 < x \leq 45,02$	9	36	Cukup
4	$38,88 < x \leq 41,95$	7	28	Kurang
5	$X \leq 38,88$	1	4	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		25	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa motivasi ekstrinsik atlet Yuso Sleman putri mengikuti latihan adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 9 orang atau 36%. Motivasi ekstrinsik atlet Yuso Sleman Putri yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 8 orang atau 32%, cukup 9 orang atau 36%, kurang 7 orang atau 28% dan sangat kurang 1 orang atau 4%.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi atlet mengikuti latihan bola voli Yuso Sleman Putri ditinjau dari motif berprestasi adalah cukup baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 11 orang atau 44%. Motivasi atlet mengikuti latihan bola voli Yuso Sleman putri ditinjau dari motif berprestasi yang berkategori sangat baik 1 orang atau 4%, baik 8 orang atau 32%, cukup 11 orang atau 44%, kurang 3 orang atau 12% dan sangat kurang 2 orang atau 8%.

Sedangkan motivasi instrinsik atlet Yuso Sleman Putri adalah cukup baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak

berada pada kategori cukup dengan 9 orang atau 36%. Motivasi instrinsik atlet Yuso Sleman Putri yang berkategori sangat baik 2 orang atau 8%, baik 6 orang atau 24%, cukup 9 orang atau 36%, kurang 5 orang atau 20% dan sangat kurang 3 orang atau 12%.

Hasil statistik dari motivasi ekstrinsik atlet Yuso Sleman putri adalah cukup baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 9 orang atau 36%. Motivasi ekstrinsik atlet Yuso Sleman Putri yang berkategori sangat baik 0 orang atau 0%, baik 8 orang atau 32%, cukup 9 orang atau 36%, kurang 7 orang atau 28% dan sangat kurang 1 orang atau 4%.

Dari kesimpulan diatas dapat dihubungkan dengan filosofi dari klub Yuso Sleman yang sudah dijelaskan di kajian pustaka yaitu atlet harus dapat berorganisasi dengan baik, memperhatikan studinya dan berprestasi setinggi mungkin. Tingkat yang diprioritaskan adalah tentang belajar dan organisasi. Sedangkan prestasi ditulis di visi nomor 3. Maka dari itu terdapat hubungan antara filosofi klub Yuso Sleman terhadap hasil penelitian motivasi atlet mengikuti latihan bola voli Yuso Sleman putri ditinjau dari motif berprestasi dengan hasil cukup baik.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan, saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Atlet bola voli tingkat daerah dan nasional khususnya Yuso Sleman Putri harus memiliki kesadaran akan pentingnya motivasi mengikuti latihan jika ditinjau dari motif berprestasi untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin.
2. Pelatih berperan penting untuk meningkatkan semangat berlatih atlet-atletnya. Tumbuhkan dari dalam diri setiap atlet motivasi untuk berlatih sedisiplin mungkin, karena prestasi yang diarahkan oleh atlet berkaca pada latihan yang dilakukan oleh atlet itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Singgih D G, Monty P S dan Myrna Hardjolukito R S. 1996. *Psikologi Olahraga Teknik dan Praktik*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Subagyo Pangestu. 2003. *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta: BPFE UGM.
- Sudradjat P P, Rusli Lutan, dan Ucup Yusup. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksun.  
2007. *Sport Development Index  
Alternatif Baru Menguku Kemajuan  
Pembangunan Bidang Keolahragaan  
(Konsep, Metodologi, dan Aplikasi)*.  
akarta: Indek