

**SURVEI MOTIVASI ATLET ANGKAT BESI DAN ANGKAT BERAT PADA SAAT LATIHAN
DI PABBSI PATI**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Nico Mila Herdian Herawati
12602241009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Survei Motivasi Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat Pada Saat Latihan di PABBSI Pati” yang disusun oleh Nico Mila Herdian Herawati ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

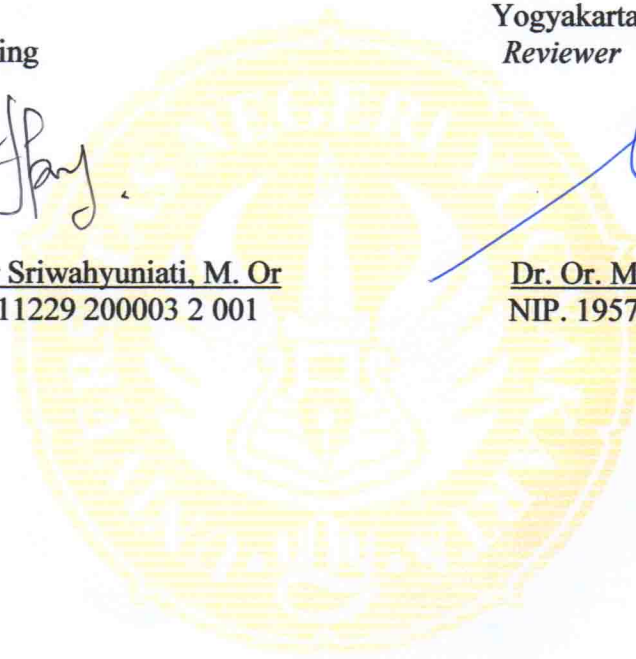


Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or
NIP. 19711229 200003 2 001

Yogyakarta, Agustus 2019
Reviewer



Dr. Or. Mansur, M.S
NIP. 19570519 198502 1 001



SURVEI MOTIVASI ATLET ANGKAT BESI DAN ANGKAT BERAT PADA SAAT LATIHAN DI PABBSI PATI

THE SURVEY MOTIVATION WEIGHTLIFTING ON WHILE TRAINING IN PABBSI PATI

Oleh: Nico Mila Herdian Herawati, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,
Nicomila09@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Kabupaten Pati. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini adalah atlet PABBSI Kabupaten Pati yang berjumlah 15 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *sampling* jenuh yaitu menjadikan semua anggota populasi sebagai sampel. Data dikumpulkan dengan angket tertutup. Analisis data menggunakan SPSS. Hasil tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati secara keseluruhan dengan perolehan presentasi pada kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 26,7 %, kategori sedang sebesar 40 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %. Dengan hasil pada faktor intrinsik dengan persentase sebesar 35,9 % dan faktor ekstrinsik motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati persentase sebesar 64,1 %. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor ekstrinsik sangat berpengaruh dalam tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan

Kata kunci: motivasi, angkat besi dan angkat berat

Abstract

This study attempts to know how much the motivation athletes in following an exercise in PABBSI district Pati. The research is research descriptive by using the method survey. The population of this research was the PABBSI athletes in Pati Regency, which amounted to 15 athletes. The sampling technique in the study used saturated sampling technique which is to make all members of the population as a sample Data collected by closed questionnaire. Data analysis using SPSS. The results of the motivation level of athletes following training in PABBSI Pati as a whole with the acquisition of presentation in the very high category by 6.7%, the high category by 26.7%, the moderate category by 40%, the low category by 13.3%, and the very category low of 13.3%. With the results on the intrinsic factor with a percentage of 35.9% and the extrinsic factor the motivation of athletes to take part in the PABBSI Pati percentage of 64.1%. Based on the results of the study it can be concluded that the extrinsic factor is very influential in the level of motivation of athletes in training.

Keywords : motivation, weight lifting

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang terstruktur dengan baik, dengan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Berbagai usaha yang dilakukan oleh atlet tentunya untuk memenuhi keinginan dan kebutuhannya, namun agar keinginan dan kebutuhannya dapat terpenuhi tidaklah mudah di dapatkan tanpa usaha yang maksimal tentunya dengan tujuan masing-masing atlet untuk mendapatkan puncak prestasi.

Penampilan seorang atlet untuk mencapai prestasi tidak bisa dilepaskan dari motivasi yang dia miliki. Sederhananya semakin besar motivasi yang dimiliki, maka penampilan akan semakin optimal, tentu saja jika ditunjang dengan kemampuan teknis dan kemampuan fisik yang memadai. Harsono (1988: 250) bahwa motivasi sendiri adalah wujud yang tidak nampak pada orang dan yang tidak bisa kita amati secara langsung. Selain itu motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Tiga elemen utama dalam definisi ini adalah intensitas, arah, dan ketekunan. Tak terkecuali tingkat motivasi atlet olahraga angkat besi dan angkat berat.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dan data atlet melalui di PABBSI Kabupaten Pati di Stadion Joyo Kusumo Pati bahwasanya adanya kekurangan atlet dalam kehadiran setelah libur semester. Ini mungkin disebabkan karena kejenuhan dan masih ingin libur. Setelah di wawancara awal, atlet menyebutkan pentingnya motivasi untuk menunjang prestasinya dikarenakan dorongan tersebut perlu disaat atlet sedang membutuhkan niat yang kuat dari dalam dirinya saat situasi tegang terlebih saat pertandingan dan rasa jenuh saat latihan. Setelah peneliti mewawancarai beberapa atlet tentang hal apa yang tidak mendukung atau yang membuat atlet tersebut menurun motivasinya dalam meraih cita-citanya, dan setelah observasi awal adanya beberapa atlet yang tidak hadir, peneliti menilai banyak faktor penyebabnya salah satu kurang adanya motivasi. Hal ini merupakan sebuah masalah dalam pencapaian prestasi atlet.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian untuk melihat tingkat motivasi atlet pada saat latihan dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi atlet. Hal

inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam bagaimana motivasi atlet pada saat latihan, karena latihan yang sungguh sungguh dan disiplin berpengaruh pada pencapaian prestasi yang baik. Banyak faktor yang mendukung pencapaian prestasi seorang atlet yaitu kondisi fisik, kebugaran jasmani, teknik, sarana prasarana yang lengkap dan kejiwaan atau psikologis khususnya motivasi atlet

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan angket tertutup. Ciri khas metode survei adalah data dikumpulkan dari responden dengan menggunakan kuisioner dengan pendekatan formal (Arikunto 1998: 245). Kuisioner merupakan salah satu ciri dari suatu penelitian deskriptif yang mengumpulkan dan mencatat data yang diperoleh dari angket yang telah diisi oleh atlet Angkat Berat dan Angkat Besi di Pati

Penelitian ini akan dilaksanakan di PABBSI Pati oleh atlet angkat berat dan angkat besi. Waktu penelitian pada bulan Mei tahun 2019 dengan 3 kali penelitian. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet Angkat Berat dan Angkat Besi Pati sebanyak 15 atlet. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Angkat Berat dan Angkat Besi Kabupaten Pati dengan teknik sampling jenuh. Teknik sampling jenuh merupakan teknik untuk menentukan sampel yang menjadikan semua anggota populasi sebagai sampel.

Dalam penelitian ini menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Tujuan utama yang ingin dicapai melalui uji coba ini adalah mengetahui kesahihan dan kehandalan butir-butir pertanyaan yang terdapat dalam instrumen.

Pengkategorian kemampuan motorik siswa tersebut, menggunakan rumus pengkategorian dari Syarifudin (2009: 113), sebagai berikut: Tabel 4. Tabel Pengkategorian

Tabel 1. Kategori Analisis Data

Interval Skor	Kriteria
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Baik
$M + 1,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD \leq X < M - 1,5 SD$	Kurang
$X \leq M + 1,5 SD$	Sangat Kurang

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

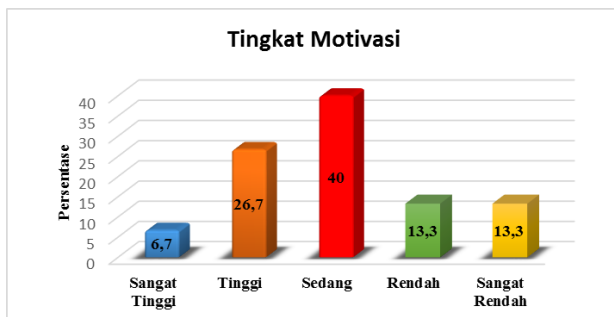
Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dalam penelitian ini di ukur dengan 25 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Motivasi Atlet

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$> 85,37$	Sangat Tinggi	1	6,7
$80,59 \leq X < 85,37$	Tinggi	4	26,7
$75,81 \leq X < 80,59$	Sedang	6	40
$71,03 \leq X < 75,81$	Rendah	2	13,3
$< 71,03$	Sangat Rendah	2	13,3
Jumlah		15	100

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



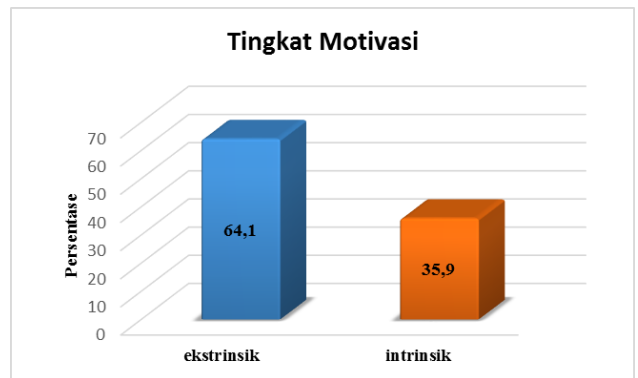
Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 26,7 %, kategori sedang sebesar 40 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %. Tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dalam penelitian ini di dasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang mana kedua faktor tersebut dapat diindikasikan sebagai faktor yang mempengaruhi tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati. Jika dilihat dari factor-faktor yang mempengaruhi maka yang sangat berpengaruh adalah faktor ekstrinsik dengan perhitungan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Ekstrinsik dan Intrinsi

Interval	Jumlah Skor	Total Skor	Persen (%)
Intrinsik	752	1173	64,1
Ekstrinsi	421	1173	35,9
Jumlah			100

Hasil penelitian tingkat motivasi atlet jika dilihat dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik mengikuti latihan di PABBSI Pati apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 4. Diagram Presentase Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik

Pembahasan

Motivasi pada dasarnya adalah kondisi mental yang mendorong dilakukannya suatu tindakan (action dan aktivitas) dan memberikan kekuatan (energy) yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, atau mengurangi ketidakseimbangan. Dorongan yang baik tentu saja dibutuhkan oleh seseorang dalam menjalani sebuah aktivitas. Khususnya akativitas untuk mencapai prestasi seorang atlet. Atet merupakan pelaku olahraga yang berkecimpung dalam oleharag tertentu. Untuk meningkatkan prestasi seorang atlet membutuhkan dorongan atau motivasi dalam mengikuti pelatihan, salah satunya latihan di PABBSI.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 26,7 %, kategori sedang sebesar 40 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %. Dengan hasil tersebut dapat diartikan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati adalah sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai motivasi yang tinggi dalam megikuti latihan di PABBSI Pati dan sebagiannya lagi memiliki motivasi yang rendah.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam meningkatkan prestasi seorang atlet. Dikarenakan dorongan yang kuat dari dalam maupun luar akan menjadi penyemangat seseorang dalam mengikuti latihan, dengan meningkatkannya semangat dan motivasi tersebut maka seseorang akan melakukan latihan dengan sungguh-sungguh, dengan demikian kemampuan atlet tersebut juga akan meningkat. Dorongan dan motivasi yang tinggi tersebut dalam penelitian ini didasarkan pada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Yang mana hasil penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, yang mana dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator fisik dan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 40 %, kategori sedang sebesar 20 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,0 %, dan kategori sangat rendah sebesar 33,3 %. Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kemauan dan minat yang cukup tinggi dalam mengikuti latihan angkat berat dan angkat besi. Sebagian besar atlet yang mengikuti latihan adalah atlet yang mempunyai minat terhadap olahraga tertentu, salah satunya adalah angkat berat dan angkat besi. Artinya sebagian besar motivasi mereka mengikuti PABBSI Pati dikarenakan mereka mempunyai keinginan sendiri yang cukup tinggi.

Hasil tersebut tidak terlepas dari pendukungnya yaitu fisik dan psikologis. Fisik merupakan komponen utama seorang atlet atletik dalam berlatih. Seorang untuk berlatih haruslah mempunyai kondisi fisik yang baik dan ideal. Olahraga atletik membutuhkan fisik yang kuat agar mampu berlatih dengan baik. Oleh karena itu dalam hal ini pendukung utama dari intrinsik anak adalah kondisi fisik yang baik. Selain dukungan dari fisik psikologis berperan dalam menentukan faktor intrinsik. Psikologis berkaitan dengan minat, bakat dan kemauan seseorang untuk melakukan sesuatu. Sebagian besar peserta PABBSI Pati selain mempunyai minat dan kemauan yang kuat, mereka juga di dukung oleh bakat dalam olahraga angkat berat dan angkat besi.

2. Faktor Ekstrinsik

Faktor yang berasal dari luar yang mana dalam penelitian ini didasarkan pada indikator metode latihan, pelatih, sarana dan prasarana dan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 13,3 %, kategori tinggi sebesar 13,3 %, kategori sedang sebesar 33,4 %, kategori rendah sebanyak sebesar 40,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %. Kategori yang rendah tersebut diartikan bahwa faktor ekstrinsik menjadi faktor pendorong yang kurang dominan dibandingkan pada

faktor intrinsik. Hasil kategori rendah tersebut diartikan faktor ekstrinsik tidak terlalu tinggi memberikan dorongan seorang atlet dalam mengikuti latihan angkat berat dan angkat besi. Meskipun demikian faktor ektern menjadi salah satu faktor yang cukup penting untuk meningkatkan motivasi seseorang. Metode latihan yang baik akan meningkatkan minat seseorang dalam mengikuti latihan. Faktor pelatih menjadi fasilitator dalam kegiatan latihan. Dalam hal ini seorang pelatih harus bisa memberikan dorongan dan penyemangat yang baik agar motivasi para atlet dapat menjadi tinggi. Ditambah lagi lingkungan dan sarana yang lengkap akan menjadi tambahan faktor yang mampu meningkatkan minat seseorang. Untuk melakukan cabang angkat berat dan angkat besi membutuhkan beberapa sarana yang cukup lengkap dan juga prasarana yang cukup memadai. Dengan hal itu di lingkungan masyarakat angkat berat dan angkat besi tidak begitu populer dibandingkan olahraga permainan. Oleh karena itu dukungan dari masyarakat kurang, membuat motivasi seseorang untuk mengikuti olahraga angkat besi dan angkat berat kurang diminati oleh banyak orang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati secara keseluruhan dengan perolehan presentasi pada kategori sangat tinggi sebesar 6,7 %, kategori tinggi sebesar 26,7 %, kategori sedang sebesar 40 %, kategori rendah sebanyak sebesar 13,3 %, dan kategori sangat rendah sebesar 13,3 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan tingkat motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati sebagian besar adalah sedang. Dengan hasil pada faktor intrinsik sebesar 35,9% dan faktor ekstrinsik motivasi atlet mengikuti latihan di PABBSI Pati dengan persentase sebesar 54,1 %.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai motivasi rendah dan sangat rendah, harus menjadi perhatian bagi pelatih untuk bisa meningkatkan motivasinya.
2. Peneliti hanya melakukan penelitian pada satu klub PABBSI , bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor yang mendukung tingkat motivasi seseorang mengikuti latihan di PABBSI dapat teridentifikasi secara luas.
3. Bagi pihak PABBSI Pati dapat memperhatikan faktor-faktor yang mendukung motivasi atlet

mengikuti latihan, sehingga pihak PABBSI Pati kedepannya dapat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Widodo. S. (2004). Psikologi Belajar. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Alim, Abdul (2008). Peran Motivasi Dalam Mengukir Prestasi. Artikel. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. 1993. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: KONI Pusat.
- Herminarto Sofyan. (2007). Pembinaan Olahraga di Perguruan Tinggi Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hustdarta. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung: Alfabeta
- Syafrudin. (2002). Pengantar Ilmu Melatih. FPOK IKIP Padang
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono..(2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta