

Peran Motivasi Eksternal Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet di Kabupaten Kendal

Alif Mazida Salsabila

Universitas Negeri Semarang

alifmazidaa@students.unnes.ac.id

Abstract:

This study aims to examine the role of external motivation in improving athlete achievement in Kendal Regency. External motivation, which includes support from coaches, parents, peers, as well as facilities and awards, is one of the important factors that influence the enthusiasm and consistency of athletes in training and competing. This study uses a quantitative approach with a survey method, involving athletes from various sports in Kendal Regency as respondents.

The results of the study showed that external motivation has a significant influence on athlete achievement. Coach and parent support is the most dominant aspect in encouraging athletes to continue to develop, followed by adequate training facilities and awards given for each achievement achieved. This study concludes that external motivation can be an effective strategy in maximizing athlete potential, especially in creating an environment that supports their development. These findings are expected to be a reference for coaches, parents, and related parties in supporting optimal athlete training in Kendal Regency.

Keywords: External Motivation, Athlete Achievement, Coach Support, Parental Support, Sports Facilities, Awards, Peers, Athlete Development, Kendal Regency.

Abstrak :

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran motivasi eksternal dalam meningkatkan prestasi atlet di Kabupaten Kendal. Motivasi eksternal, yang meliputi dukungan dari pelatih, orang tua, teman sebaya, serta fasilitas dan penghargaan, menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi semangat dan konsistensi atlet dalam berlatih maupun bertanding. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, melibatkan atlet dari berbagai cabang olahraga di Kabupaten Kendal sebagai responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi eksternal memiliki pengaruh signifikan terhadap pencapaian prestasi atlet. Dukungan pelatih dan orang tua menjadi aspek yang paling dominan dalam mendorong atlet untuk terus berkembang, diikuti oleh fasilitas latihan yang memadai serta penghargaan yang diberikan atas setiap prestasi yang diraih. Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi eksternal dapat menjadi strategi yang efektif dalam memaksimalkan potensi atlet, terutama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung

perkembangan mereka. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, orang tua, dan pihak terkait dalam mendukung pembinaan atlet secara optimal di Kabupaten Kendal.

Kata Kunci : Motivasi Eksternal, Prestasi Atlet, Dukungan Pelatih, Dukungan Orang Tua, Fasilitas Olahraga, Penghargaan, Teman Sebaya, Pengembangan Atlet, Kabupaten Kendal.

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Berdasarkan UU Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang mencakup seluruh cabang olahraga yang ada di Indonesia telah semaksimal mungkin berusaha untuk menjadikan olahraga khususnya olahraga prestasi sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas dan martabat bangsa melalui prestasi yang diukir oleh para atlet Indonesia yang bertanding diajang multievent internasional seperti SEA Games, Asian Games, dan Olimpiade.(UU No 3 Tahun 2005, 2005)

Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya perasaan tertentu serta diawali oleh adanya respons terhadap tujuan tertentu. Motivasi mencakup segala hal yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu demi memenuhi kebutuhannya.

Menurut Brophy, motivasi merupakan kecenderungan siswa untuk terlibat dalam aktivitas akademik yang bermakna dan bermanfaat, serta berusaha memperoleh manfaat dari kegiatan tersebut. Motivasi terbagi menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri seseorang, muncul tanpa adanya dorongan atau paksaan dari pihak lain, melainkan karena keinginan pribadi. Sebaliknya, motivasi ekstrinsik bersumber dari luar diri seseorang, seperti pengaruh dari teman, guru, atau orang tua, yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu. (Hasyim, Suwardi, 2018)

Faktor eksternal a. Pelatih, merupakan model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama junior atau pemula. b. Organisasi, adalah sekelompok orang yang saling berinteraksi dan bekerja sama untuk merealisasi tujuan bersama. Organisasi yaitu suatu kesatuan yang mempunyai struktur kerja yang sistematis. c. Manajemen olahraga, adalah menunjukkan peranan penting dalam pengelolaan kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam pengertian sempit, pembinaannya harus terlaksana berdasarkan perencanaan jangka panjang, menengah dan pendek. d. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi. e. Dana, adalah untuk menunjang kegiatan

pembinaan prestasi diperlukan adanya baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai (Aulia & Asfar, 2021)

Atlet remaja sering menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademis dan kegiatan olahraga. Mereka harus menyelesaikan berbagai tugas sekolah, menghadapi ulangan atau ujian, yang berlangsung dari pagi hingga siang hari, dari Senin hingga Jumat. Rutinitas yang padat ini sering menyebabkan rasa jenuh, kelelahan, dan menurunnya motivasi. Kondisi ini diperburuk oleh kewajiban mereka untuk langsung bersiap mengikuti latihan setelah pulang sekolah. Akibatnya, banyak atlet remaja yang menjadi tidak konsisten dalam menghadiri latihan atau kehilangan semangat selama sesi latihan.

Masalah ini menunjukkan pentingnya peran motivasi dalam membantu atlet remaja mempertahankan semangat dan konsistensi dalam berlatih, meskipun dihadapkan pada tekanan akademis. Penelitian mengenai peran motivasi dalam meningkatkan prestasi atlet dapat memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik, dapat menjadi faktor penentu keberhasilan atlet dalam mencapai potensi maksimalnya.

Demikian, akan menarik untuk menentukan sejauh mana peran motivasi eksternal mempengaruhi prestasi penting lainnya untuk latihan olahraga yang tepat. Dalam hal ini, sebagian besar studi tidak langsung mengukur hal lain yang signifikan (misalnya, keluarga, teman sebaya, pelatih, dll).

Berisi tentang latar belakang, rasional dan kebaharuan penelitian. Referensi dan pustaka yang relevan dimunculkan di latar belakang, memunculkan urgensi, memunculkan masalah, dan pemilihan solusi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuisisioner dan survei deskriptif. Populasi penelitian adalah atlet dari berbagai cabang olahraga yang berada di bawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Kendal. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, melibatkan 50 atlet dengan kriteria aktif mengikuti latihan dan kompetisi dalam dua tahun terakhir. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Kuesioner tersebut terdiri dari dua bagian utama, yaitu:

1. Indikator Motivasi Eksternal: meliputi dukungan pelatih, orang tua, teman sebaya, fasilitas latihan, dan pemberian penghargaan.
2. Prestasi Atlet: diukur melalui jumlah medali yang diraih, peningkatan catatan waktu, dan pencapaian target dalam kompetisi.

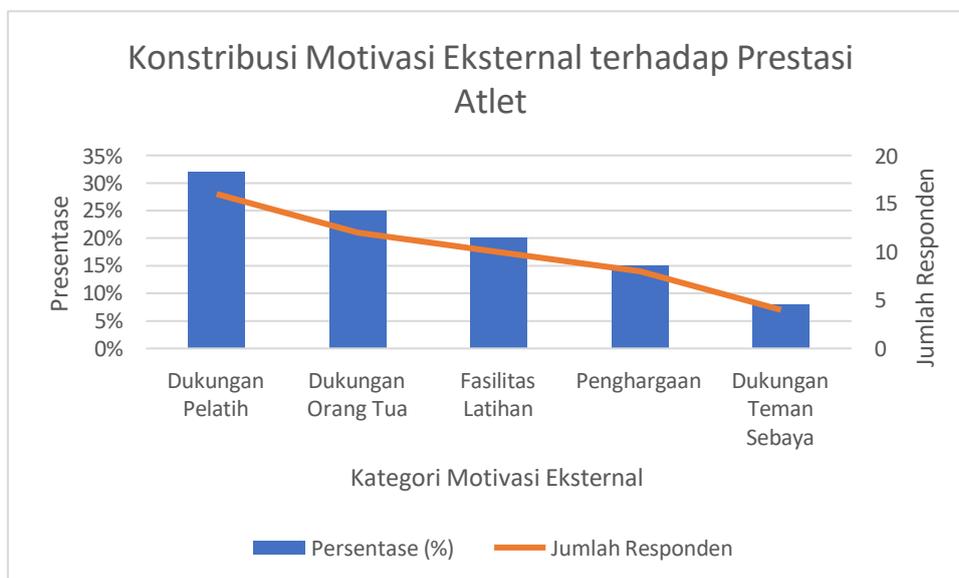
Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linier sederhana untuk menguji hubungan antara motivasi eksternal dan prestasi atlet.

HASIL

Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi eksternal berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet di Kabupaten Kendal. Berikut adalah ringkasan hasil:

1. Dukungan Pelatih (32%): Faktor paling dominan yang memberikan pengaruh, terutama dalam membangun semangat dan strategi latihan.
2. Dukungan Orang Tua (25%): Berperan penting dalam memberikan dorongan emosional dan finansial.
3. Fasilitas Latihan (20%): Fasilitas yang memadai meningkatkan kualitas latihan.
4. Penghargaan (15%): Menjadi motivasi tambahan untuk mempertahankan prestasi.
5. Dukungan Teman Sebaya (8%): Memengaruhi semangat kerja sama dan kompetisi sehat.

Diagram di bawah ini menggambarkan persentase kontribusi setiap faktor motivasi eksternal terhadap prestasi atlet.



PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi eksternal memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi atlet di Kabupaten Kendal. Motivasi eksternal mencakup berbagai faktor yang berasal dari lingkungan sekitar atlet,

seperti dukungan pelatih, dukungan orang tua, fasilitas latihan, penghargaan, dan hubungan dengan teman sebaya. Berikut adalah pembahasan rinci berdasarkan temuan penelitian:

1. Dukungan Pelatih sebagai Faktor Dominan

Pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk mental dan keterampilan teknis atlet. Dengan kontribusi sebesar 32%, pelatih menjadi sumber utama motivasi eksternal bagi para atlet. Pelatih tidak hanya memberikan arahan teknis selama latihan, tetapi juga berperan sebagai motivator yang membantu atlet mengatasi tekanan saat bertanding. Hubungan yang positif antara pelatih dan atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri serta semangat untuk mencapai hasil terbaik.

2. Dukungan Orang Tua sebagai Penguat Moral dan Finansial

Dukungan orang tua menjadi faktor motivasi eksternal kedua yang paling berpengaruh (25%). Orang tua memainkan peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan finansial, yang sangat diperlukan untuk menunjang kebutuhan atlet, seperti pembelian peralatan olahraga atau pendanaan perjalanan kompetisi. Kehadiran dan apresiasi dari orang tua juga memberikan rasa percaya diri kepada atlet, sehingga mereka merasa dihargai atas usaha yang dilakukan.

3. Fasilitas Latihan yang Memadai

Sebanyak 20% responden menyebutkan bahwa fasilitas latihan yang memadai sangat mendukung peningkatan kemampuan fisik dan teknis mereka. Fasilitas yang baik memungkinkan atlet berlatih dengan lebih efektif dan efisien. Sebaliknya, keterbatasan fasilitas dapat menjadi hambatan yang signifikan dalam mencapai potensi maksimal seorang atlet. Hal ini menegaskan pentingnya peran pemerintah daerah atau lembaga olahraga dalam menyediakan sarana dan prasarana yang berkualitas.

4. Penghargaan sebagai Sumber Motivasi Tambahan

Penghargaan, baik berupa medali, trofi, maupun pengakuan publik, menjadi faktor pendorong penting dengan kontribusi sebesar 15%. Atlet yang mendapatkan penghargaan merasa usaha mereka dihargai, sehingga muncul dorongan untuk terus berprestasi. Penghargaan juga memberikan insentif bagi atlet lain untuk bekerja lebih keras, menciptakan atmosfer kompetisi yang sehat.

5. Dukungan Teman Sebaya dalam Membangun Kebersamaan

Dukungan dari teman sebaya menyumbang kontribusi sebesar 8%. Meskipun tergolong rendah, dukungan ini tetap penting, terutama dalam membangun solidaritas dan kerja sama tim. Kehadiran teman sebaya memberikan rasa nyaman dan semangat untuk menghadapi tantangan bersama, khususnya pada cabang olahraga beregu.

Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi eksternal merupakan elemen kunci dalam pembinaan atlet. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar mampu membantu atlet mengatasi tekanan dari aktivitas olahraga maupun akademis. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa semua pihak terkait, termasuk pelatih, orang tua, dan pengelola olahraga, perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan atlet.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi eksternal memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan prestasi atlet di Kabupaten Kendal. Dukungan pelatih menjadi faktor utama yang mendorong perkembangan atlet, diikuti oleh peran penting orang tua, fasilitas latihan, penghargaan, dan dukungan teman sebaya. Kesimpulan ini menegaskan pentingnya sinergi antara berbagai pihak dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan prestasi atlet. Rekomendasi utama dari penelitian ini adalah peningkatan kualitas pelatihan, penyediaan fasilitas yang memadai, dan pemberian penghargaan yang konsisten sebagai langkah strategis dalam memaksimalkan potensi atlet. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pengambil kebijakan di bidang olahraga di Kabupaten Kendal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A., & Asfar, A. (2021). *Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Provinsi Riau)*. 3(2), 141–150.
- Hasyim, Suwardi, H. munandar. (2018). *Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2. i*.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Menggunakan Mendeley. Endnote: Style APA 7th edition
- Chan, M. F., Al Balushi, R., Al Falahi, M., Mahadevan, S., Al Saadoon, M., & Al-Adawi, S. (2021). Child and adolescent mental health disorders in the GCC: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 8(3), 134–145. <https://doi.org/10.1016/J.IJPAM.2021.04.002>
- Sutisna, R., & Imanudin, I. (2019). Kemampuan Vo2 Max Dan Kemampuan Pemulihan Atlet Pencak Silat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 28–31. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i2.9765>
- Yosnengsih, Purwanto, B., Indra Devi, A., Zahrotul Ilmi, S. B., Karimullah, A., Syamsudin, F., Ayubi, N., Callixte, C., M. Indika, P., & Herawati, L. (2023). Single Bout High Intensity Interval Exercise (HIIE) Prevents Adiponectin Reduction in Sedentary Overweight Women. *Sport Mont*, 21(1), 3–8. <https://doi.org/10.26773/smj.230201>