



## Survei Motivasi Atlet dalam Mengikuti Program Latihan di Klub Bolavoli Se Karisidenan Kediri

Rendy Ramanda Sandhika Utama<sup>1</sup>, Nur Ahmar Muharam<sup>2</sup>, Slamet Junaidi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sain, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.

E-mail: [nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id](mailto:nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id)<sup>2</sup>, [slamet.junaidi@unpkediri.ac.id](mailto:slamet.junaidi@unpkediri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Motivasi merupakan hal penting bagi atlet dalam mengikuti program latihan, karena motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku dan sebagai mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya, dengan besarnya motivasi atlet dalam mengikuti program latihan akan mencapai keberhasilan program latihan secara optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi atlet dalam mengikuti program latihan di Klub Bolavoli se Karisidenan Kediri. Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet se Karisidenan Kediri meliputi atlet Klub Bolavoli di wilayah Tulungagung, Blitar, Kota Kediri dan Kabupaten Kediri, dengan besarnya sampel sebanyak 77 atlet dan teknik pengambilan sampel teknik *kuota sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket yang telah divalidasi. Teknik analisis data kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli sebagian besar yaitu sebanyak 66% memiliki motivasi yang sedang. Sedangkan pada motivasi ekstrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli sebagian besar yaitu sebanyak 57% memiliki motivasi yang sedang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik lebih dominan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik dalam mempengaruhi motivasi belajar atlet dalam mengikuti program latihan di Klub Bolavoli se Karisidenan Kediri.

**Kata Kunci:** motivasi, program latihan

### Abstract

*Motivation is important for athletes in participating in training programs, because motivation is a concept that explains the reasons for someone to behave and as encouraging someone to do something to achieve the goals they want to achieve, with the great motivation of athletes in following training programs will achieve optimal success of the training program. The purpose of this study was to determine the level of motivation of athletes in participating in training programs at the Volleyball Club in Karisidenan Kediri. This research is a descriptive quantitative approach. The population of this study were all athletes in Karisidenan Kediri including athletes in the Volleyball Club in Tulungagung, Blitar, Kediri City and Kediri Regency, with a sample size of 77 athletes and the sampling technique was quota sampling technique. The instrument in this study used a validated questionnaire. Descriptive quantitative data analysis techniques. The results of this study indicated that 66% of the athletes' intrinsic motivation in participating in the training program at the volleyball club was moderate. Meanwhile, 57% of the athletes' extrinsic motivation in participating in the training program at the volleyball club was moderate. From these results it can be concluded that intrinsic motivation is more dominant than extrinsic motivation in influencing the learning motivation of athletes in participating in training programs at the Volleyball Club in Karisidenan Kediri.*

**Keywords:** motivation, exercise program

## PENDAHULUAN

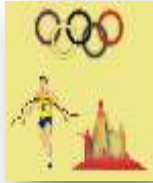
Pada dasarnya semua orang memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi. Seseorang melakukan aktivitas karena didorong oleh adanya faktor-faktor, kebutuhan biologis, insting dan mungkin unsur-unsur kejiwaan yang lain seperti motivasi (Sardiman, 2006). Motivasi mendorong

seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Hal ini senada dengan pendapat Purwanto (2006) yang menyatakan bahwa motivasi adalah pendorong, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Disini motivasi sangat penting, karena motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Apabila terdapat dua atlet yang memiliki kemampuan sama dan memberikan peluang dan kondisi yang sama untuk mencapai tujuan, kinerja dan hasil yang dicapai oleh atlet yang termotivasi akan lebih baik dibandingkan dengan atlet yang tidak termotivasi. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa motivasi dapat menentukan tingkat berhasil atau gagal nya seseorang.

Seseorang yang memiliki motivasi yang tinggi akan lebih fokus terhadap target atau standart yang ingin dia capai, sehingga dia akan lebih berusaha dan tidak bergantung pada orang lain, lingkungan maupun fasilitas yang didapatkan, melainkan dari kesadalan diri sendiri. Menurut Kompri (2016; 232) motivasi dibedakan menjadi dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik sangatlah penting dimiliki oleh seorang atlet dalam mencapai prestasi, begitu pula dengan altet bolavoli. Hal ini dikarenakan untuk dapat menjadi atlet bolavoli yang berprestasi tidaklah mudah. Butuh waktu dan proses yang panjang agar keterampilan gerakan atlet dalam bermain bolavoli dapat dikuasai dengan baik, karena permainan bolavoli merupakan permainan yang menuntut adanya kecepatan, kelentukan, dan kelincahan, kekuatan bagi para pemain. Di dalam mencapai hal tersebut para atlet bolavoli membutuhkan banyak latihan.

Latihan memiliki tujuan tertentu, apabila latihan dilakukan dengan sungguh-sungguh maka akan meningkatkan kemampuan dan prestasi. Baik prestasi diri maupun prestasi klub tersebut. Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dan memenangkan pertandingan dibutuhkan teknik dan taktik yang lebih luas dan kompleks. Oleh karena itu para atlet membutuhkan latihan yang terprogram dengan baik demi meningkatkan prestasinya. Latihan tanpa motivasi sulit untuk mencapai keberhasilan secara optimal (Hamalik, 2005). Secara sederhana dapat dikatakan bahwa apabila atlet tidak memiliki motivasi, maka tidak akan terjadi kegiatan latihan pada diri atlet tersebut. Hal tersebut kadang-kadang dapat menjadi suatu masalah karena motivasi bukanlah suatu kondisi yang dapat diamati secara langsung. Apabila motivasi atlet itu rendah, umumnya diasumsikan bahwa prestasi yang bersangkutan akan rendah, dan besar kemungkinan ia tidak akan mencapai tujuan latihan secara optimal. Bila hal ini tidak diperhatikan, tidak dibantu, atlet gagal dalam latihan (Catharina, 2004).

Di dalam mengikuti program latihan peranan motivasi baik instrinsik maupun ekstrinsik sangat diperlukan. Dengan motivasi, atlet dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif, dapat mengarahkan dan memelihara ketekunan dalam melakukan kegiatan latihan (Sardiman, 2006). Dimiyati (2004) mengatakan bahwa atlet yang memiliki motivasi dalam latihan akan lebih bersemangat karena didorong kekuatan mental, kekuatan mental yang berupa keinginan dan perhatian, kemauan, cita-cita di dalam diri seorang. Motivasi dapat mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan dan mengarahkan



sikap dan perilaku individu dalam latihan. Selain latihan, untuk menjadi atlet bolavoli yang berprestasi juga harus bergabung dengan klub bolavoli, karena dengan bergabung pada klub bolavoli, atlet akan mendapatkan pengarahan dan program latihan dari pelatih.

Bolavoli di Karisidenan Kediri sangat berkembang dengan pesat, terbukti dengan salah satu finalis Proliga berasal dari Karisidenan Kediri (Muharram dan Kurniawan, 2019). Di Karisidenan Kediri banyak sekali Klub bolavoli yang terbentuk. Dimana semua Klub bolavoli berjuang untuk membina para atlet untuk memiliki prestasi yang diraih dalam berbagai kompetensi baik tingkat nasional maupun internasional. Untuk mewujudkan hal tersebut Klub bolavoli menyiapkan sarana dan prasaana yang dibutuhkan atlet maupun pelatih. Selain itu banyak program latihan yang diprogramkan para pelatih untuk meningkatkan kemampuan para atlet binaanya. Namun hal tersebut tidaklah cukup, karena kesadaran diri atlet sangatlah diperlukan seperti motivasi atlet. Maryanti, dkk (2018) motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Dimana motivasi dapat menjadi penyemangat atlet untuk melakukan sesuatu.

Namun pada kenyataannya dari hasil survey awal di salah satu Klub bolavoli di Karisidenan Kediri yaitu Klub bolavoli Pasopati Kabupaten Tulungagung belum memiliki hasrat atau dorongan untuk meningkatkan prestasinya. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara langsung dengan pelatih Klub bolavoli Pasopati Kabupaten Tulungagung dimana dari *track record* Peparnas (Pekan Paralympic Nasional) tahun 2016 dibandingkan 2019 sangatlah berbeda dari motivasi atlet dalam meningkatkan prestasinya. Prestasi yang ditargetkan tidak terpenuhi, bahkan juara yang diharapkan tidak didapatkan. Selain itu dari hasil wawancara dengan pelatih juga mengungkapkan ada beberapa atlet yang kurang disiplin dalam melaksanakan program latihan seperti datang terlambat, kurang fokus saat latihan, dan tidak bersemangat. Padahal program latihan dibuat untuk meningkatkan kemampuan atlet, baik program latihan fisik, mental maupun keterampilan dasar. Menurut Yulhendra (2017) Program latihan fisik dapat memberikan perubahan pada fungsi system tubuh. Perubahan yang terjadi pada saat latihan disebut Respon, sedangkan perubahan akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip latihan disebut Adaptasi. Pada program latihan keterampilan teknik dasar bolavoli merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan bolavoli. Menurut Sauaidah, Bekti dan Muharram (2020) secara garis besar teknik dasar permainan bolavoli dibagi menjadi empat komponen yang meliputi pukulan (*smash/hitting*), passing (*passing*), servis (*service*), dan hadang (*blocking*). Selain itu menurut Ramadari dan Lesmana (2020) teknik dasar dalam permainan bolavoli, yaitu diantaranya 1. *Service*, 2. *Passing*, 3. *Umpan*, 4. *Smash*. Teknik dasar ini yang dijadikan sebagai acuan untuk

mencapai prestasi maksimal. Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain jika ingin berprestasi.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa atlet ada yang mengungkapkan bahwa merasa jenuh dengan program latihan yang diberikan, mereka menambahkan program latihan yang diberikan kurang variatif. Selain itu mereka juga mengungkapkan pelatih tidak menyampaikan tujuan mengikuti program latihan yang diberikan sehingga mereka tidak termotivasi mengikutinya dan cenderung asal-asalan. Dari segi prasarana manajemen belum memiliki tempat latihan sendiri sehingga atlet harus berpindah-pindah tempat untuk melaksanakan latihan.

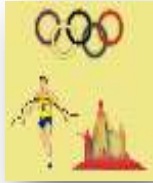
## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode survey. Hal ini dikarenakan penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai motivasi atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli yang terjadi saat penelitian berlangsung dan menyajikannya apa adanya. Penelitian ini akan dilaksanakan di Klub Bolavoli se Karisidenan Kediri pada bulan Nopember 2020 dengan populasi penelitian adalah seluruh atlet Klub Bolavoli se Karisidenan Kediri meliputi wilayah Tulungagung, Blitar, Kota Kediri dan Kabupaten Kediri. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *sampling kuota*. Menurut Sugiyono (2013:155) *sampling kuota* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Hal ini berarti penelitian akan dianggap selesai jika peneliti memenuhi besaran kuota yang telah ditetapkan. Menurut Arikunto (2014:120), bahwa apabila dalam pengambilan sampel yang jumlah subjeknya besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Besarnya kuota atau sampel dalam penelitian ini mengambil 10% dari jumlah populasi yaitu sebesar  $10\% \times 770 = 77$  responden.

Instrumen penelitian adalah berupa angket tertutup yang terdiri dari 35 pernyataan. Menurut Arikunto (2011:268), angket atau kuesioner tertutup adalah yang berisi pertanyaan dan sekaligus jawaban yang sudah disediakan sehingga nantinya responden hanya tinggal memberi tanda centang, *check list* ( $\surd$ ) pada kolom pilihan jawaban yang telah disediakan dalam kuesioner atau angket tersebut. Sebelum dijadikan instrument penelitian maka angket divalidasi terlebih dahulu ke tiga *experts judgement*. Dari hasil validasi *experts judgement* kemudian angket diujicobakan terlebih dahulu, kemudian dianalisis untuk mengetahui tingkat kevalidan dan reliabelnya. Dalam penelitian ini uji validitas menggunakan pendekatan korelasi *product moment* sedangkan uji reliabilitas yang menggunakan *cronbach's alpha*, yang perhitungannya dibantu program SPSS 24 For Windows.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan perhitungan rumus :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100 \%$$



Keterangan :

DP = Deskriptif Persentase (%)

n = Skor yang diperoleh

N = Jumlah total skor responden

Arikunto (2011)

Besarnya presentase yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan interval skor. Penentuan interval skor dilakukan sebagai dasar mengklasifikasikan hasil perhitungan penerapan Arikunto (2011) dengan patokan sebagai berikut:

Tabel 1 Klasifikasi Skor Motivasi

Interval	Kategori
85% - 100%	Sangat tinggi
69% - 84%	Tinggi
53% - 68%	Sedang
37% - 52%	Rendah
20% - 36%	Sangat rendah

Sumber : Arikunto (2011:35)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil validasi instrument angket motivasi atlet oleh *experts judgement* menunjukkan bahwa angket layak dijadikan instrument penelitian. Kemudian angket tersebut diujicobakan untuk mengetahui tingkat kevalidan dan reliabelnya. Dari hasil analisis uji validitas menunjukkan bahwa semua item pernyataan dari masing-masing indikator variabel motivasi atlet dinyatakan valid. Sedangkan hasil analisis reliabilitas angket menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* variabel motivasi atlet sebesar  $0,972 > 0,70$  sehingga dapat dikatakan semua konsep yang mengukur variabel dari kuesioner adalah reliabel.

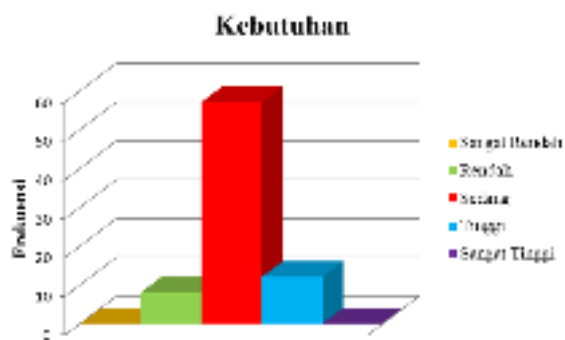
Dari hasil penelitian diperoleh gambaran motivasi atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli dari masing-masing indikator motivasi intrinsik yaitu kebutuhan, harapan dan minat. Sedangkan pada masing-masing indikator motivasi ekstrinsik yaitu dorongan keluarga/pelatih, lingkungan dan imbalan. Berikut adalah deskripsi motivasi atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli se Karisidenan Kediri.

#### 1. Motivasi Intrinsik

Dari angket yang telah diisi oleh atlet didapatkan gambaran data dari masing-masing indikator sebagai berikut :

a. Kebutuhan

Hasil angket kebutuhan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli dapat disajikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Kebutuhan Atlet dalam Mengikuti Program Latihan

Berdasarkan gambar 1 di atas, dapat diketahui persentase kebutuhan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli, pada ketegori tinggi terdapat 12 atlet atau sebanyak 15,6%, pada ketegori sedang terdapat 57 atlet atau 74%, dan pada ketegori rendah terdapat 8 atlet atau 10,4%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan mayoritas kebutuhan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli masuk pada kategori sedang.

b. Harapan

Hasil angket harapan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli dapat disajikan pada gambar 2 di bawah ini.



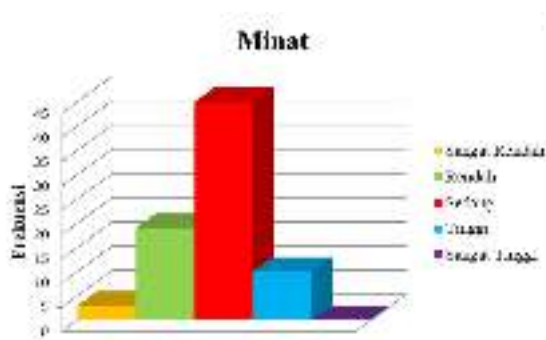
Gambar 2. Grafik Harapan Atlet dalam Mengikuti Program Latihan

Berdasarkan gambar 2 di atas, dapat diketahui persentase harapan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli, pada ketegori sangat tinggi terdapat 11 atlet atau sebanyak 14,3%, pada ketegori tinggi terdapat 34 atlet atau 44,2%, pada ketegori sedang terdapat 30 atlet atau 39%, dan pada ketegori rendah terdapat 2 atlet atau 2,6%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan mayoritas harapan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli masuk pada kategori tinggi.



### c. Minat

Hasil angket minat atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli dapat disajikan pada gambar 3 di bawah ini.



Gambar 3. Grafik Minat Atlet dalam Mengikuti Program Latihan

Berdasarkan gambar 3 di atas, dapat diketahui persentase minat atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli, pada kategori tinggi terdapat 10 atlet atau 13%, pada kategori sedang terdapat 45 atlet atau 58,4%, pada kategori rendah terdapat 19 atlet atau 24,7%, dan pada kategori sangat rendah terdapat 3 atlet atau 3,9%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan mayoritas minat atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli masuk pada kategori sedang.

## 2. Motivasi Ekstrinsik

Dari angket yang telah diisi oleh atlet didapatkan gambaran data dari masing-masing indikator sebagai berikut :

### a. Dorongan

Hasil angket yang mendorong atlet mengikuti program latihan di klub bolavoli dapat disajikan pada gambar 4 di bawah ini.



Gambar 4. Grafik Dorongan Atlet dalam Mengikuti Program Latihan

Berdasarkan gambar 4 di atas, dapat diketahui persentase dorongan keluarga/pelatih terhadap atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli, pada kategori sangat tinggi terdapat 3 atlet atau sebanyak 3,9%, pada kategori tinggi terdapat 187 atlet atau 22,1%, pada kategori sedang terdapat 44 atlet atau 57,1%, pada kategori rendah terdapat 12 atlet atau 15,6%, dan pada kategori sangat rendah terdapat 1 atlet atau 1,3%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan mayoritas dorongan keluarga/pelatih terhadap atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli pada kategori sedang.

b. Lingkungan

Hasil angket lingkungan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli dapat disajikan pada gambar 5 di bawah ini.



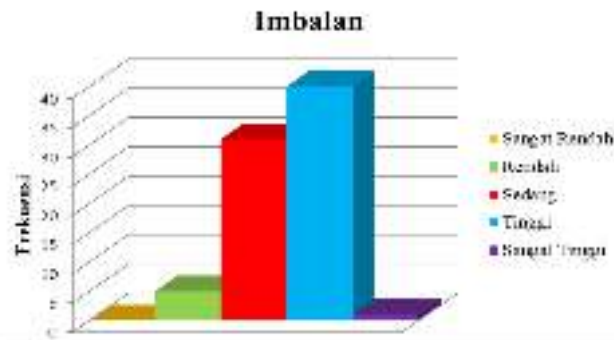
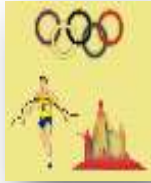
Gambar 5. Grafik Lingkungan Atlet dalam Mengikuti Program Latihan

Berdasarkan gambar 5 di atas, dapat diketahui persentase lingkungan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli, pada kategori sangat tinggi terdapat 2 atlet atau sebanyak 2,6%, pada kategori tinggi terdapat 7 atlet atau 9,1%, pada kategori sedang terdapat 44 atlet atau 57,1%, pada kategori rendah terdapat 23 atlet atau 29,9%, dan pada kategori sangat rendah terdapat 1 atlet atau 1,3%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan mayoritas lingkungan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli masuk pada kategori sedang.

c. Imbalan

Hasil angket imbalan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli dapat disajikan pada gambar 6 di bawah ini.





Gambar 6. Grafik Imbalan Atlet dalam Mengikuti Program Latihan

Berdasarkan gambar 6 di atas, dapat diketahui persentase imbalan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli, pada kategori sangat tinggi terdapat 1 atlet atau 1,3%, pada kategori tinggi terdapat 40 atlet atau 51,9%, pada kategori sedang terdapat 31 atlet atau 40,3%, dan pada kategori rendah terdapat 5 atlet atau 6,5%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan mayoritas imbalan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli masuk pada kategori tinggi.

### 3. Motivasi Atlet

Berdasarkan hasil deskripsi motivasi atlet pada masing-masing indikator maka dapat disimpulkan bahwa persentase motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli se Karisidenan Kediri adalah sebagai berikut:

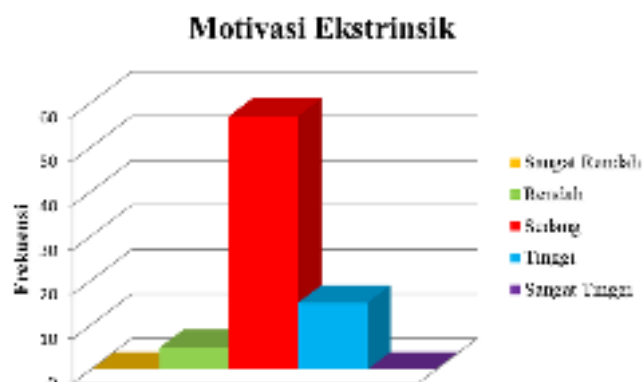


Gambar 7. Grafik Motivasi Intrinsik Atlet dalam Mengikuti Program Latihan

Berdasarkan gambar 7 di atas, dapat diketahui persentase motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli, pada kategori tinggi terdapat 10 atlet atau sebanyak 13%, sedangkan pada kategori sedang terdapat 66 atlet atau 85,7% dan pada kategori rendah terdapat 1 atlet atau 1,3%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa

secara keseluruhan mayoritas motivasi instrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli masuk pada kategori sedang.

Sedangkan persentase motivasi ekstrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli se Karisidenan Kediri adalah sebagai berikut:



Gambar 8. Grafik Motivasi Ekstrinsik Atlet dalam Mengikuti Program Latihan

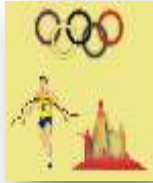
Berdasarkan gambar 8 di atas, dapat diketahui persentase motivasi ekstrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli, pada ketegori tinggi terdapat 15 atlet atau sebanyak 19,5%, pada ketegori sedang terdapat 57 atlet atau 74%, dan pada ketegori rendah terdapat 5 atlet atau 6,5%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan mayoritas motivasi ekstrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli masuk pada kategori sedang

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui persentase indikator dari motivasi intrinsik seperti kebutuhan, harapan dan minat atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli se Karisidenan Kediri menunjukkan persentase yang sedang. Ini terlihat dari hasil penyebaran angkat yang menunjukkan pada indikator kebutuhan atlet dalam mengikuti program latihan 74% masuk pada kategori sedang, indikator harapan atlet dalam mengikuti program latihan 44,2% masuk pada kategori tinggi, dan indikator minat atlet dalam mengikuti program latihan 58,4% masuk pada kategori sedang.

Hal ini juga diperkuat dari hasil angket yang di isi atlet klub bolavoli se Karisidenan Kediri dimana mereka termotivasi menekuni olahragabolavoli karena ingin mengasah pengetahuan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki bukan karena orang lain ataupun hanya sekedar mendapatkan peghargaan semata, tetapi lebih karena kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan, harapan untuk menjadi atlet nasional yang berbakat dan minat dalam olahraga bolavoli.

Sedangkan persentase indikator dari motivasi ekstrinsik seperti dorongan keluarga/pelatih, lingkungan dan imbalan atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli se Karisidenan Kediri



yang menunjukkan persentase sedang. Ini dapat dilihat dari hasil penyebaran angkat yang menunjukkan pada indikator dorongan keluarga/pelatih terhadap atlet dalam mengikuti program latihan 57,1%, masuk kategori sedang, pada indikator lingkungan atlet dalam mengikuti program latihan 57,1% masuk kategori sedang dan indikator dan pada indikator imbalan atlet dalam mengikuti program latihan 51,9% masuk kategori tinggi.

Hal ini juga diperkuat dari hasil ngket yang di isi atlet klub bolavoli se Karisidenan Kediri dimana mereka termotivasi menekuni olahragabolavoli karena ingin mengejar prestasi dan menjadi atlet yang professional agar dapat membanggakan orang tua, selain itu mereka termotivasi mengikuti program latihan karena pelatih mewajibkan untuk mengikuti program yang telah disusun, dan adanya penghargaan bagi atlet yang mengikuti program latihan dengan baik.

Menurut Kompri (2016) ditinjau dari asalnya motivasi dari dalam diri individu (intrinsik) dan motivasi dari luar individu (ekstrinsik) sangat bergantung pada individu. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang tercakup dalam situasi belajar yang bersumber dari kebutuhan dan tujuan-tujuan atlet sendiri. Motivasi ini sering disebut motivasi murni atau motivasi yang sebenarnya, yang timbul dari dalam diri atlet misalnya keinginan untuk mendapat keterampilan tertentu, memperoleh informasi dan pemahaman, mengembangkan sikap untuk berhasil menikmati untuk diterima oleh orang lain.

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar seperti : angka, piagam, tingkatan, hadiah, medali, pertentangan dan persaingan, yang bersifat negative ialah ejekan (*redicule*) dan hukuman. Motivasi ekstrinsik tetap diperlukan, sebab program latihan tidak semuanya menarik minat, atau sesuai dengan kebutuhan atlet. Ada kemungkinan atlet belum menyadari pentingnya program latihan yang disampaikan oleh pelatih. Dalam keadaan ini atlet bersangkutan perlu dimotivasi agar belajar. Pelatih berupaya membangkitkan motivasi atlet sesuai dengan keadaan atlet itu sendiri (Hamalik, 2005).

Jika dilihat secara keseluruhan terkait motivasi atlet dalam mengikuti program latihan motivasi intrinsik lebih dominan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik dalam mempengaruhi motivasi belajar atlet dalam mengikuti program latihan di Klub Bolavoli se Karisidenan Kediri. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis deskriptif yaitu motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli sebesar 66% memiliki motivasi yang sedang. Sedangkan pada motivasi ekstrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli hanya sebesar 57% memiliki motivasi yang sedang.

Motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Motivasi sangat penting, karena motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Motivasi setiap orang dalam belajar berbeda-beda antara satu sama lain,

---

Penerbit:

UNP Press, dan Pusat Studi Ilmu Keolahragaan

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Penggunaan artikel akan diatur oleh [Lisensi Creative Commons Attribution - ShareAlike seperti yang saat ini ditampilkan di Creative Commons Attribution - Lisensi Internasional ShareAlike](#)

[4.0](#) (CC BY-SA).

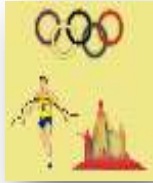
sehingga dalam pencapaian tujuan hasil yang diperolehpun juga berbeda-beda. Seperti halnya dua anak yang memiliki kemampuan sama dan memberikan peluang dan kondisi yang sama untuk mencapai tujuan, kinerja dan hasil yang dicapai oleh anak yang termotivasi akan lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak termotivasi. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi dapat menentukan tingkat berhasil atau gagalnya kegiatan belajar atlet (Hamalik, 2005). Oleh karena itu motivasi begitu berarti, dengan besarnya motivasi atlet dalam mengikuti program latihan akan mencapai keberhasilan program latihan secara optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa motivasi intrinsik lebih dominan dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik dalam mempengaruhi motivasi belajar atlet dalam mengikuti program latihan di Klub Bolavoli se Karisidenan Kediri. Dimana motivasi intrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli sebagian besar yaitu sebanyak 66% memiliki motivasi yang sedang, yang artinya motivasi atlet dalam mengikuti program latihan berasal dari dalam dirinya sendiri seperti faktor kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan, harapan untuk menjadi atlet nasional yang berbakat dan minat dalam olahraga bolavoli. Sedangkan motivasi ekstrinsik atlet dalam mengikuti program latihan di klub bolavoli sebagian besar yaitu sebanyak 57% memiliki motivasi yang sedang, yang artinya motivasi motivasi atlet dalam mengikuti program latihan berasal dari luar diri, seperti adanya dorongan untuk mengejar prestasi dan menjadi atlet yang professional agar dapat membanggakan orang tua, lingkungan seperti sarana dan prasarana yang mendukung terlaksananya program latihan dengan baik dan imbalan bagi atlet yang bersungguh sungguh melaksanakan program latihan dengan baik dan menunjukkan adanya peningkatan kemampuannya, maka atlet tersebut akan sering diajak even. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka disarankan bagi pelatih harus mampu menumbuhkan motivasi dalam mengikuti program latihan dengan meningkatkan faktor – faktor yang mempengaruhi motivasi atlet seperti menumbuhkan sikap kedisiplinan dalam diri atlet, minat terhadap bolavoli, harapan akan peningkatan prestasi setelah mengikuti program latihan, imbalan bagi atlet yang berkompeten.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2011). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi revisi VI. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Dasar-Dasar Evaluas Pendidikan*. Edisi revisi VI. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Catharina dkk. (2004). *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT MKK UNNES Semarang Pres
- Dimiyati, Mujiono. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta



- 
- Hamalik, Oemar. (2005). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Antariksa
- Kompri. (2015). *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. Jambi : Rosdakarya
- Maryanti, Sin Tjung Hauw, dan Nurmai, Erizal. (2018). Motivasi Siswa Dalam Menjaga Kesehatan Gigi Dan Mulut. *Sport Science:Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol 18. No. 1. Hal : 1 – 9.
- Muharram, Nur Ahmad dan Kurniawan, Wing Prasetya. (2019) Pengembangan Model Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Pemain Bolavoli (Studi Pengembangan Pada Pemain Bola Voli Putra Tingkat Intermediet Di Kota Kediri). *Jurnal Pendidikan Kahuripan*. Vol. 2. No. 1. Hal : 50-60.
- Purwanto, M. Ngalim. (2006). *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ramadani, Utari Sasmita dan Lesmana, Heru Syarli. (2020). Tinjauan Teknik Dasar Bolavoli Putri Ekstrakurikule R SMA Negeri 2 Padang Panjang. *Sport Science:Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol 20. No. 2. Hal : 75 - 85
- Sardiman A. M. (2006). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suaidah, Noviatu, Bakti, Ruruh Andayani dan Muharram, Nur Ahmad, (2020). Penerapan Modifikasi Bola Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Servis Bawah Permainan Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Made Lamongan Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmu Olahraga*. Vol. 1. No.1. Hal : 57-61
- Sudijandoko, Andun. (2010). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif dan Berkualitas*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 7. No. 1. Hal 54-68
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Yulhendra. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Jump Service Atlet Bolavoli Sma N 8 Padang. *Sport Science:Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol 17. No. 2. Hal : 75 – 85.