



Motivasi Atlet Junior pada Club Judo Bandar Lampung

Septi Lukman¹, Eko Bagus Fahrizqi²

Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

100Septi@gmail.com¹, eko.bagus@teknokrat.ac.id²

Received: 15 Juni 2022

Accepted: 28 Juni 2022

Published : 30 Juni 2022

Abstract

This study analyzes the motivation of junior athletes in participating in the Bandar Lampung judo club training based on intrinsic and extrinsic factors. The purpose of this study was to determine the level of motivation in junior athletes in participating in the Bandar Lampung judo club training. This type of research is descriptive quantitative with the research method used is a survey. The data collection instrument in this study used a questionnaire with a Likert scale. The population in this study were junior judo athletes in Bandar Lampung. The data analysis technique in this research is statistical descriptive analysis which is presented in percentage form.

Keywords: Junior Athlete, Motivation, Judo

Abstrak

Penelitian ini menganalisis motivasi atlet junior dalam mengikuti latihan club judo Bandar Lampung berdasarkan faktor instrinsik dan ekstrinsik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya tingkat motivasi pada atlet junior dalam mengikuti latihan club judo Bandar Lampung. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan yaitu survey. Instrumen pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket dengan skala *likert*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior judo Bandar Lampung. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis deskriptif statistik yang dipaparkan dalam bentuk persentase.

Kata Kunci: Atlet Junior, Motivasi, Judo

To cite this article:

Lukman, Septi dan Fahrizqi, Eko Bagus. (2022). Motivasi Atlet Junior Pada Club Judo Bandar Lampung. *Journal of Physical Education*. Vol 3, No (1), Hal 9-12

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan berolahraga yang membina serta meningkatkan berolahraga dengan cara terencana, bersusun, serta berkepanjangan lewat pertandingan yang tertata dengan bagus, dengan didukung ilmu wawasan serta teknologi keolahragaan (Syarifudin, 2016:27). Dari hal inilah dapat diketahui bahwa dengan melakukan olahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh sehingga aktivitas dalam olahraga dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan juga prestasi (Fahrizqi et al., 2020). Berkaitan dengan tujuan kesehatan dan juga prestasi, olahraga mengacu pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Ketiga pilar dilaksanakan melalui pembinaan dan pemajuan olahraga secara teratur, tertib, dan terkendali, dimulai dari sosialisasi dengan penyajian gerak pada usia dini, sosialisasi dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembinaan dengan kemampuan, pencarian dan penguatan fokus olahraga, serta memperluas pencapaian dengan mendorong permainan yang dominan publik sehingga pesaing pemimpin dapat mencapai puncak prestasi (Syarifudin, 2016:20). Wahjoedi, (2018) mengatakan olahraga prestasi ialah berolahraga yang dicoba dengan tujuan guna mencapai hasil ataupun prestasi terbaik. Agar mampu memiliki atlet olahraga yang berprestasi, diikuti dengan latihan menggunakan program serta terencana dengan mempraktikkan prinsip-prinsip latihan, wajib mencermati konsumsi gizi para atlet, selain itu dibarengi dengan pengadaan kompetisi-kompetisi secara teratur supaya atlet bisa mempraktikkan metode serta taktik yang diperoleh sepanjang latihan (Melo et al., 2016).

Dalam berolahraga tidak cuma mengaitkan sistem muskuloskeletal tetapi pula mengikutsertakan sistem lain semacam sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem ekskresi, sistem saraf serta masih banyak lagi (Satrio & Winarno, 2019).

Club judo di Bandar Lampung telah aktif melakukan latihan yang berlokasi di padepokan Judo. *Club* judo Bandar Lampung berdiri sejak 1985 yang memasuki provinsi Lampung berawal dari kota Bandar Lampung, Metro, Lampung Timur dan lain sebagainya. Latihan khusus yang dilakukan pada *club* judo Bandar Lampung dilakukan selama tiga kali dalam seminggu, apabila mendekati pertandingan akan ditambah menjadi empat sampai lima kali dalam seminggu. Seiring berjalannya pertandingan yang dilalui atlet judo Bandar Lampung dalam mengikuti kejuaraan daerah hingga nasional terdapat kelas-kelas dalam pertandingan judo. Namun dengan pertandingan yang dilewati atlet judo Bandar Lampung selalu berkaitan dengan motivasi atlet yang berperan penting disetiap masing-masing individu.

Motivasi atlet dalam olahraga ialah pandangan ilmu jiwa yang berfungsi berarti untuk para instruktur, guru serta pengajar olahraga, sebab motivasi merupakan dasar buat menggerakkan serta memusatkan aksi serta sikap seorang dalam berolahraga (Komarudin, 2015:21). Oleh sebab itu, tiap instruktur, guru, serta pengajar berolahraga butuh menguasai dasar, filosofi, faktor- faktor yang mempengaruhi serta teknik- teknik dorongan, di sisi butuh mengenali olahragawan yang wajib diberi dorongan. Salah satu perihal yang pengaruhi hasil ialah dorongan, bagus dari dalam diri olahragawan itu sendiri, dari orang berumur, dari instruktur, serta dari area dimana olahragawan itu melaksanakan kegiatan (Kamal Firdaus, 2016:21). Motivasi instrinsik dapat diperluas dengan menunjukkan pemenuhan yang diperoleh dari upaya untuk mendominasi permainan dan tidak didasarkan pada hadiah, meskipun sebaliknya sesuatu yang datang dari luar dapat menjadi penyemangat yang menarik untuk menghidupkan inspirasi. (Paramita et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Ada pun jenis Penelitian ini adalah studi literatur. Zed (2015) mengatakan bahwa metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior judo Bandar Lampung dan teknik sampel menggunakan *total sampling*. Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode survei melalui penyebaran angket kuesioner yang disebar untuk atlet. Dengan menggunakan pilihan jawaban model *Likert Scale*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di bawah ini merupakan hasil penelitian tentang analisis motivasi atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung. Selain menyajikan hasil penelitian tentang motivasi terdapat hasil penelitian yang dipaparkan seperti faktor instrinsik yang terdiri dari indikator kontrol diri, disiplin, kemampuan, kesadaran diri, dan tujuan. Sedangkan faktor ekstrinsik terdiri dari indikator hadiah, tempat latihan, alat latihan, respon, dan perhatian. Hal ini sejalan dengan penelitian Dongoran & Riyanto (2019) yang menunjukkan bahwa keterampilan psikologis atlet judo di Pemusatan Latihan Nasional Indonesia khususnya motivasi termasuk dalam aspek kategori sedang, hal ini terjadi pada praktiknya belum ada pelatih mental mendampingi para atlet, atlet hanya berlatih mental secara mandiri. Secara khusus belum ditemukan program yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan agar atlet dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa pada atlet Judo. Psikologi seorang atlet menjadi peran yang dibutuhkan pada saat melakukan latihan untuk keberhasilan suatu pencapaian prestasi seorang atlet, salah satu faktanya yaitu adanya dukungan motivasi dalam acuan setiap penampilan dalam pertandingan yang menjadi prestasi apabila memiliki motivasi yang selalu muncul baik dalam diri maupun dari luar diri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian ini tentang motivasi atlet junior dalam mengikuti latihan *club* judo Bandar Lampung terdapat kesimpulan yaitu sebagai berikut.

1. Analisis tingkat motivasi atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung termasuk dalam kategori sedang

2. Tingkat motivasi instrinsik atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan indikator kontrol diri, kemampuan, dan kesadaran diri tergolong kategori sedang, pada indikator disiplin dan tujuan termasuk dalam kategori tinggi.
3. Tingkat motivasi ekstrinsik atlet junior dalam mengikuti latihan pembinaan *club* judo Bandar Lampung termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan indikator hadiah, perhatian dan alat latihan termasuk kategori tinggi, tempat latihan termasuk kategori rendah, dan indikator respon tergolong kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, A. K. A. (2016). *Olahraga Judo*. PT Remaja Rosdakarya.
- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sports Science And Education Journal*, 1–12. <http://ejournal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Aguss, Marsheilla, Rachmi, Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi dalam Meningkatkan Konsentrasi. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 0383, 53–62.
- Guntur, Yulisatria, Pasha, Erik Juntara, Africo, R. (2019). Evaluasi Pembinaan Prestasi Judo Kota Bandarlampung Guntur. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 7(1), 83–90. <http://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical%0AEvaluasi>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, M. (2019). Kerjasama Indonesia-Kuba Dalam Pembinaan Olahraga Tinju Untuk Meningkatkan Prestasi Indonesia Di Sea Games 2013. *Journal Ilmu Hubungan Internasional*, 7(4), 1629–1640. ejournal.hi.fisip-unmul.ac.id
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.587>
- Kamal Firdaus. (2016). *Psikologi Olahraga Teori & Aplikasi*. Universitas Negeri Padang.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Univetsitas Teknokrat Indonesia. *Ports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3, 9–13.
- Melo, M. C. A., De Bruin, V. M. S., Das Chagas Medeiros, F., Santana, J. A. P., Lima, A. B., & De Francesco Daher, E. (2016). Health of Psychiatry Residents: Nutritional Status, Physical Activity, and Mental Health. *Academic Psychiatry*, 40(1), 81–84. <https://doi.org/10.1007/s40596-015-0458-y>
- Paramita, Y., Psikologi, F., Pratitis, N. T., Psikologi, F., Efendy, M., & Psikologi, F. (2021). *Motivasi berprestasi pada atlet judo di surabaya: Bagaimana peranan self-efficacy ?* 2(01), 32–41.
- Singgih D G, M. P. S. (2017). *Psikologi Olahraga Teknik dan Praktik*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Syarifudin. (2016). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tarawan, V. M., Pambudi, R. A., & Biben, V. (2021). Hubungan Tingkat Kekuatan Otot Dengan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Judo Pada Pekan Olahraga Nasional (Pon) Xviii 2012 Di Riau. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(2), 58. <https://doi.org/10.51671/jifo.v1i2.85>
- Wahjoedi. (2018). *Landasan Evaluasi Kebugaran Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

BIOGRAFI PENULIS

 A portrait of a woman wearing a white hijab and a maroon and yellow school uniform, set against a yellow background.	<p>Septi Lukman</p> <p>Lahir di Bandar Lampung, 22 September 1999, kecamatan Rajabasa. Penulis menyelesaikan pendidikan tk : puri handayani 2004-2005, sdn 2 rajabasa (2005-2011), smpn 28 bandar Lampung (2011-2014), sman 13 bandar Lampung (2014-2017), saat ini sedang menempuh s1 pendidikan olahraga di universitas teknokrat Indonesia(2017-sekarang)</p>
 A portrait of a man in a dark suit and tie, set against a blue background.	<p>Eko bagus Fahrizqi, S.Pd, M.Pd.</p> <p>Menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (Strata-1) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Jasmani dan Kesehatan (2009- 2013) di Universitas Lampung, kemudian melanjutkan Program Pascasarjana Magister Pendidikan (Starta-2) pada Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga (2013-2015). Menjabat pengajar pada program studi Pendidikan Olahraga (2016-Sekarang) penulis dapat dihubungi melalui e-mail : eko.bagus@teknokrat.ac.id</p>