



TINGKAT MOTIVASI LATIHAN UKM TAEKWONDO SATRIA TEKNOKRAT SELAMA PANDEMI COVID 2019

Damar Pamungkas¹, Imam Mahfud²,
Universitas Teknokrat Indonesia^{1,2}

damarskanda12@gmail.com¹
imam_mahfud@teknokrat.ac.id²

Received: 10 Desember 2020

Accepted: 22 Desember 2020

Published : 29 Desember 2020

Abstract

This study aims to determine the level of training motivation of the members of the Universitas Teknokrat Indonesia Taekwondo Club. This type of research is descriptive research. The method used is a survey with data collection techniques using a questionnaire. The population in this study were 23 members of the students who took part in the Taekwondo Club of Universitas Teknokrat Indonesia using total sampling technique. Data analysis used descriptive analysis techniques in the form of a percentage score. The results showed that the motivation to exercise was included in the moderate category based on intrinsic motivation and the score reached 47.82%. And based on Extrinsic Motivation, the score reached 46.66% which is categorized as sufficient..

Keywords: Taekwondo, Exercise, Motivation

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi latihan anggota UKM Taekwondo Satria Teknokrat. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota mahasiswa yang mengikuti UKM Taekwondo Universitas Teknokrat Indonesia yang berjumlah 23 orang anggota dengan menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dalam bentuk skor persentase. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi latihan masuk pada kategori cukup berdasarkan Motivasi Intrinsik memperoleh skor mencapai 47,82%. Dan berdasarkan Motivasi Ekstrinsik memperoleh skor mencapai 46,66 % dikategorikan cukup.

Kata Kunci: Taekwondo, Latihan, Motivasi

To cite this article:

Pamungkas, Damar & Mahfud, Imam. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal of Physical Education*. Vol 1, No (2), Hal 6 -9.

PENDAHULUAN

Terdapat banyak aspek dan faktor penting dalam menentukan keberhasilan seorang atlet dalam mencapai sebuah prestasi (Saepudin, 2014). Aspek dan faktor yang mempengaruhi keberhasilan prestasi itu yaitu aspek teknik dan taktik, fisik dan mental (Saepudin, 2014). Pada aspek teknik, yang bertujuan guna mempermahir dan penguasaan dari keterampilan gerak di setiap cabang olahraganya. Aspek taktik akan melengkapi aspek teknik ketika keseluruhan gerak teknik sudah dikuasai, sehingga penerapan teknik tersebut akan berguna sesuai dengan fungsi dan tujuannya, baik saat pertandingan maupun saat latihan. Dengan latihan pada aspek teknik dan taktik juga akan mengembangkan serta menumbuhkan sebuah daya tafsir dan penalaran pada diri seorang atlet ketika melaksanakan kegiatan latihan maupun pertandingan. Karena pada aspek teknik dan taktik adalah penerapan dari pola – pola suatu permainan, penyusunan strategi dalam bertanding.

Aspek Latihan taktik dan teknik dapat berjalan dengan baik dan mulus apabila suatu pemahaman teknik dasar sudah dapat dikuasai dengan baik dan benar jika atlet mempunyai tingkat kecerdasan yang baik pula dan penalaran aspek taktik dan teknik khususnya harus dibarengi dengan aspek fisik. Latihan tingkatan aspek fisik, semua latihan yang dilakukan bertujuan berguna untuk meningkatkan suatu kondisi fisik. Faktor fisik merupakan faktor yang amat penting bagi setiap atlet dan harus dimiliki secara sempurna bagi seorang atlet sesuai dengan cabang olahraganya. Durasi dan jam latihan fisik sebaiknya berkisar dari 40-45 menit di dalam target latihannya bila ingin mendapatkan perbaikan dan peningkatan terhadap daya tahan (Uliyandari, 2009). Dan berlatih minimal 3 kali per minggu guna mendapat hasil yang baik dan maksimal karena daya tahan seseorang atlet akan mulai mengalami penurunan setelah melewati 48 jam jika atlet tersebut tidak menjalani dan melakukan latihan (Uliyandari, 2009). Jadi, untuk mencapai suatu *fix performance* seorang atlet harus melalui proses dan tahapan yang biasa disebut latihan. Tanpa melakukan proses latihan seorang atlet tidak akan mampu dan bisa mengembangkan suatu keterampilan yang berguna untuk mencapai dan mendapatkan sebuah prestasi (Chan & Aziz, 2020). Dalam faktor latihan keseluruhan aspek akan saling berhubungan satu dengan yang lainnya baik secara fisik dengan teknik, fisik dengan taktik, fisik dengan mental atau sebaliknya.

Untuk menjalani latihan dan bertanding itu kondisi mental seorang atlet haruslah selalu dalam keadaan dan kondisi yang baik, aspek mental berfungsi besar pada setiap perkembangan dan pertumbuhan pribadi seorang atlet (Saepudin, 2014). Karena kurangnya aspek pada kepercayaan diri sendiri dan motivasi prestasi pada seorang diri atlet akan timbul karena tidak terbiasa ketika menghadapi ketegangan dan tekanan yang selalu terjadi, baik di lapangan saat latihan maupun saat pertandingan yang sebenarnya (Saepudin, 2014). Untuk itu seorang atlet harus memiliki sebuah dorongan dari segi aspek mental yang didapat dari motivasi. Motivasi dibagi dua yaitu motivasi Intrinsik, dan motivasi ekstrinsik (Chan & Aziz, 2020). Motivasi ekstrinsik berasal dari luar diri seorang atlet, dan faktor intrinsik berasal dari dalam diri seorang atlet. Motivasi intrinsik dapat muncul sebagai suatu ciri khas yang telah ada sejak lahir akan tetapi faktor motivasi intrinsik juga bisa didapat melalui proses latihan dan belajar (Chan & Aziz, 2020). Adanya motivasi serta dorongan berprestasi yang tinggi, bagi seorang atlet akan membantu ketika akan menjalani sebuah program latihan yang telah diberikan dengan benar, baik dan sungguh-sungguh serta dengan disiplin tinggi. Atlet juga akan mempunyai rasa percaya diri tinggi yang terlihat dari keyakinan saat ketika latihan atau ketika untuk memenangkan pertandingan (Muriawijaya & Dwityanto, 2017).

Motivasi latihan sangat diperlukan untuk seorang atlet mencapai sebuah prestasi, salah satunya anggota atlet taekwondo dari UKM Taekwondo Satria Teknokrat. Sebelum pandemi corona terjadi Unit kegiatan Mahasiswa Taekwondo Satria Teknokrat menjalani latihan rutin setiap minggunya. Latihan dapat dilakukan dengan nyaman dan maksimal. Sehingga dengan latihan yang maksimal tersebut berbagai prestasi sudah banyak diperoleh dari setiap anggota UKM. Kejuaraan terakhir sebelum diberlakukannya lockdown oleh pemerintah daerah lampung adalah dalam ajang Open Tournament Taekwondo Saburai Cup Lampung tingkat provinsi yang ke-11 Tahun 2020, di Gedung Tennis Indoor Pahoman dengan berhasil mendapatkan 5 Medali (4 Medali Emas, dan 1 Perak). Taekwondo sendiri merupakan seni olahraga beladiri yang banyak menggunakan teknik tendangan kaki dan tangan kosong. Olahraga taekwondo sendiri berasal dari negara korea. Karena pada dasarnya kegiatan olahraga yang teratur, memerlukan pengetahuan yang memadai tentang pendidikan jasmani, latihan, peraturan teknis serta taktis dan memerlukan strategi olahraga (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Namun dimasa Pandemi Covid 19 seperti ini membuat para atlet dari UKM taekwondo terbatas untuk melakukan aktivitas termasuk untuk latihan., sehingga banyak yang melakukan aktivitas latihan secara individu. Tentunya latihan akan meningkatkan kebugaran jasmani dari setiap anggota UKM. Karena, jika mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan tangguh, harus dilatih secara kontinu dan bertahap serta semakin lebih baik guna mencapai prestasi tertinggi (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Setelah sekian lama penerapan lockdown di daerah lampung, banyak kegiatan dilakukan didalam ruangan. Tentunya aktivitas ini akan membuat titik jenuh dari setiap anggota UKM taekwondo dan juga mempengaruhi tingkat motivasi latihan. Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian dilakukan untuk mengetahui motivasi latihan para atlet UKM Taekwondo Satria Teknokrat selama masa pandemi Covid 19.

METODE PENELITIAN

Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Di Universitas teknokrat Indonesia yang berjumlah 23 orang Atlet Mahasiswa dengan menggunakan teknik total sample. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk

persentase. Dan metode yang digunakan yakni metode survei dengan teknik pengumpulan hasil data penelitian menggunakan data angket

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Tingkat Motivasi Latihan

Faktor motivasi	Jumlah	Skor Angket	Skor Angket max	Persentase	Klasifikasi
Faktor Intrinsik	11	110	286	47,82 %	Cukup
Faktor Ekstrinsik	12	285	312	46,66 %	Cukup
Total	23	395	450	87,77 %	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil dari jawaban mahasiswa terhadap pernyataan dari butir angket didapatkan jumlah skor maksimal untuk Motivasi latihan Terhadap Atlet UKM Taekwondo Teknokrat berdasarkan faktor motivasi Intrinsik adalah 286 sedangkan untuk faktor motivasi ekstrinsik adalah 312. Untuk menentukan tingkat Motivasi Latihan Terhadap Atlet UKM Taekwondo Teknokrat berdasarkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik dilakukan dengan cara menganalisis skor jawaban siswa terhadap angket yang telah didapatkan.

Berdasarkan dari hasil jawaban mahasiswa terhadap pernyataan butir angket sehingga didapatkan jumlah skor capaian Motivasi latihan Terhadap Atlet UKM Taekwondo Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Motivasi Intrinsik adalah 110. Dengan demikian, keadaan motivasi latihan pada anggota UKM Taekwondo Teknokrat dapat dikategorikan Cukup. Berdasarkan dari hasil jawaban mahasiswa terhadap pernyataan butir angket sehingga didapatkan jumlah skor capaian Motivasi latihan Terhadap Atlet UKM Taekwondo Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan Motivasi Ekstrinsik adalah 110. Dengan demikian, keadaan motivasi latihan pada anggota UKM taekwondo teknokrat dapat dikategorikan Cukup.

Untuk menentukan tingkat Motivasi latihan pada anggota UKM Taekwondo Universitas Teknokrat Indonesia berdasarkan motivasi intrinsik dilakukan dengan cara menganalisis keseluruhan skor jawaban terhadap angket yang telah didapatkan. Dengan skor capaian sebesar 395 maka persentase Motivasi latihan pada anggota UKM Taekwondo Teknokrat Atlet mencapai 87,77%. Dengan demikian, keadaan motivasi latihan dapat dikategorikan Sangat Tinggi.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh motivasi intrinsik terhadap Latihan dari semua anggota ukm taekwondo satria teknokrat . Hal tersebut dapat dilihat dari persentase pada hasil angket yang sudah diberikan kepada anggota ukm, dengan persentase faktor instrinsik sebesar 47,82% dengan kualifikasi cukup. Hasil angket pada faktor ekstrinsik dengan hasil persentase sebesar 46,66% dengan kualifikasi cukup. Ini menunjukkan bahwa dari hasil diatas faktor instrinsik mempengaruhi faktor latihan dari dalam diri anggota UKM yang dimana dapat mempengaruhi kemampuan serta tingkat jasmani dan rohani dan aspirasi dari masing masing anggota ukm taekwondo.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–10.
- Chan, F. R., & Aziz, I. (2020). Motivasi Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (Pplp) Sumbar. *Jurnal Patriot*, 2(1), 120–128.
- Muriawijaya, N. C., & Dwityanto, A. (2017). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Saepudin, B. (2014). *Pengaruh Latihan Simulasi Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Dan*

Motivasi Berprestasi Atlet Bola Basket Dalam Menghadapi Pertandingan. Universitas Pendidikan Indonesia.

Uliyandari, A. (2009). *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (Vo2max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun.* Medical Faculty.

Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). *Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket.* *Journal Of Sport*, 3(1), 51–55.

BIOGRAFI PENULIS

	<p>Nama Lengkap : Damar Pamungkas Tempat/Tgl Lahir : B.Lampung/12 Juli 2000 SMA : SMKN 2 B.Lampung Kuliah : S1 Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia Email : damarskanda12@gmail.com</p>
	<p>Nama lengkap: Imam Mahfud, M.Pd TTL: Sridadi, 5 Juli 1991 SMA: SMAN 2 Pringsewu Kuliah: Universitas Lampung (S1)/Universitas Negeri Jakarta (S2) Email: imam_mahfud@teknokrat.ac.id</p>