

Motivasi Latihan Jangka Panjang pada Atlet Rugby Putra dan Putri Pelatihan Daerah DKI Jakarta

Iwan Barata¹, Boyke Adam H Manopo²

¹*Fakultas Ilmu Olahraga, ²Universitas Negeri Jakarta.*
E-mail : iwanbarata@unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Motivasi latihan pada atlet rugby putra/putri pelatihan daerah DKI Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan disebar secara online melalui *google form*. Populasi yang digunakan atlet Rugby Putra/putri Pelatihan Daerah DKI Jakarta. Keseluruhan subyek penelitian berjumlah 27 atlet. Karena jumlah populasi yang sedikit sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Cara ini dinamakan *Total Sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) .Motivasi latihan pada atlet atlet rugby putra dan putri pelatihan daerah DKI Jakarta termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase usaha sebesar 83,85%. (2) Ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik .Motivasilatihan pada atlet atlet rugby putra dan putri pelatihan daerah DKI Jakarta menunjukkan kontribusi sedang dari faktor intrinsik dengan persentase sebesar 49, 07% dan kontribusi rendah dari faktor ekstrinsik dengan persentase sebesar 34,77%.

Kata kunci: *Motivasi, latihan, atlet Rugby putra/putri*

PENDAHULUAN

Rugby adalah permainan taktis dimana banyak pola yang direncanakan bermain, walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain rugby harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan yang solid dan membuat keputusan yang tepat. Dalam segala hal, keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan membuat poin, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola yang baik. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol dengan baik. Secara esensi rugby adalah sebuah cabang olahraga permainan tim yang menggunakan bola sebagai alatnya yang dimainkan dengan satu atau kedua tangan dengan cara mengoper dan menerima bola dengan yang baik. Sedangkan secara aturan rugby adalah sebuah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola sebagai alatnya dengan tujuan membuat try (gol) pada garis gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah agar tim lawan tidak dapat membuat try (gol) pada garis gawang sendiri.

Rugby sekarang ini sedikit demi sedikit mulai berkembang di Indonesia. Hal tersebut terlihat dengan adanya organisasi yang membawahi cabang olahraga rugby ini yaitu Persatuan Rugby Union Indonesia (PRUI). Dan selanjutnya diikuti oleh pendirian Klub Rugby Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Cabang olahraga di Universitas Negeri Jakarta sudah berjalan dengan baik termasuk olahraga rugby, hal ini terlihat dengan aktifnya club Rugby DKI mengikuti dan mengadakan berbagai kompetisi baik ditingkat nasional, maupun *international*. Tidak jarang selalu

mendapat prestasi yang membanggakan, bahkan pernah menjadi wakil Indonesia untuk mengikuti kejuaraan rugby antar mahasiswa di Melaka, Malaysia.

Dalam permainan olahraga rugby dikenal berbagai teknik dasar. Teknik dasar dalam permainan ini adalah *passing*, *tackle*, *ruck* dan *maul*. Penguasaan teknik dasar rugby merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu tim didalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga, dimana kualitas olahraga yang diarahkan pada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Latihan merupakan rutinitas kegiatan yang dilakukan setiap hari bagi seorang olahragawan. Menu latihannya yaitu ditujukan pada pengembangan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Komarudin (2013: 1) menjelaskan “untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik”.

Untuk menjadi atlet yang berprestasi khususnya pada cabang olahraga rugby tidaklah mudah. Banyak hal-hal yang memang harus dikorbankan, misalnya: materi dan waktu. Sehingga atlet memang harus memiliki motivasi pada saat bertanding maupun latihan agar menjadi atlet yang berprestasi. Untuk meningkatkan skill dan kondisi fisik, seorang atlet harus memiliki motivasi dalam berlatih. Untuk masa persiapan umum pada atlet, biasanya dilakukan latihan fisik berulang-ulang yang melelahkan dan membosankan karena sedikitnya variasi latihan fisik.

Motivasi adalah perilaku yang ingin mencapai tujuan tertentu yang cenderung untuk menetap. Motivasi juga merupakan kekuatan yang mendorong dan mengarahkan keberhasilan perilaku yang tetap ke arah tujuan tertentu. Motivasi bisa berasal dari dalam diri seseorang atau pun dari luar dirinya. Motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang disebut motivasi intrinsik, dan yang berasal dari luar adalah motivasi ekstrinsik.

Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang didasari oleh minat, kesenangan, kepuasan, dan ketertarikan pribadi terhadap kegiatan yang dilakukan (Apriyanto Tirto, 2017;26) Atlet yang memiliki motivasi intrinsik lebih mungkin memandang ikut serta dalam turnamen serta rajin mengikuti berbagai latihan untuk mengembangkan kemampuan dan meningkatkan performanya.

Sementara itu, motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang bersumber dari luar dirinya. Motivasi ekstrinsik merupakan motivasi yang didasari kontingensi penguatan atau *reward* dari luar. Beberapa *reward* tersebut antara lain pujian, perhatian dari media, medali, uang dan sebagainya.

Motivasi mempunyai peranan yang strategis dalam aktivitas latihan. Tidak ada motivasi berarti Latihan pada seorang atlet rugby akan tidak maksimal. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai motivasi. Karena belum adanya data tentang motivasi atlet rugby putra/putri DKI Jakarta. Data motivasi ini penting karena sebagai faktor penunjang untuk tim pelatih dalam membuat membuat program latihan dan juga.

Motivasi

Motivasi memiliki akar kata dari bahasa latin *movere*, yang berarti gerak atau dorongan untuk bergerak. Dengan begitu dengan memberikan motivasi bisa di artikan dengan memberikan daya dorong sehingga sesuatu yang di motivasi tersebut

dapat bergerak (Tangkudung, 2018;271) Motivasi mengacu kepada mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas lain. Mengapa individu mengerjakan suatu tugas dengan lebih giat. Mengapa individu mau secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Salah satu unsur dari motivasi adalah motif (*motive*). Motif adalah alasan atau sesuatu yang memotivasi. (Irianto, 2005;53) Anak didik atau atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan memperlihatkan minat yang besar, perhatian yang penuh terhadap tugas belajar atau latihan, memusatkan fisik dan psikis, tidak mengenal rasa bosan atau menyerah atau kalah, apalagi putus asa. Berbeda dengan anak didik atau atlet yang memiliki motivasi yang rendah, anak didik atau atlet menunjukkan keengganan, cepat bosan, dan berusaha menghindari dari kegiatan pembelajaran atau latihan. Motivasi adalah sesuatu yang menggerakkan atau mendorong seseorang/kelompok untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu.

Motivasi adalah dorongan di dalam yang berupa harapan dan keinginan yang bersifat menggiatkan dan menggerakkan individu. (Sabran, 2005;7)

Dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan banyak faktor yang terlibat di dalamnya. Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian hasil yang optimal dalam melakukan suatu aktivitas yaitu motivasi. Motivasi merupakan suatu dorongan atau dukungan yang dapat membuat seseorang menjadi semangat dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan (Tangkudung, 2018;271) Biasanya motivasi yang diberikan orang lain dapat menyebabkan seseorang menjadi sangat bersemangat dan antusias dalam mewujudkan apa yang menjadi keinginan orang tersebut. Hal tersebut terjadi karena ketika ada orang yang memberikan motivasi kepada orang lain

maka orang yang diberikan motivasi merasa ada yang mendukung dan mendorong untuk melakukan hal yang menjadi keinginan orang itu.

Olahraga diminati oleh anak-anak hingga orang tua karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, menumbuhkan harapan-harapan, memberikan pengalaman yang membanggakan, meningkatkan kesehatan jasmani, dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan praktis dalam hidup sehari-hari, dan sebagainya.

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan. Selanjutnya, motivasi tersebut bisa berkembang yang awalnya tidak ada hasrat untuk bertanding akhirnya termotivasi untuk berprestasi dan mengikuti pertandingan.

Motivasi olahraga dapat dibagi atas motivasi primer dan sekunder, dapat pula atas motivasi biologis dan sosial. Namun banyak ahli membagikannya atas dua jenis, intrinsik dan ekstrinsik.

Latihan Jangka Panjang

Menurut Sukadiyanto (2005: 02) “istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises, dan training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan”. Seorang atlet untuk dapat mencapai suatu kondisi fisik yang sempurna harus memerhatikan hal-hal yang mempengaruhi pertumbuhan fisik itu sendiri, dan perkembangan tubuh yang ada tanpa meninggalkan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam angka mewujudkan kondisi yang prima. Keberhasilan pada latihan agar sesuai dengan tujuan latihan, harus benar-benar secara cermat menerapkan suatu latihan dengan memperhatikan komponen-komponen latihan harus disusun berdasarkan faktor usia, sedangkan keberhasilannya tergantung dari sebagian

kualitas dan kemampuan atlet yang bersangkutan (Bompa, (1994: 03).

Rugby

Sejarah mencatat bahwa pada tahun 1823, pada sebuah pertandingan sepakbola sekolah di kota Rugby, Inggris, seorang anak laki-laki bernama William Webb Ellis mengambil bola dan berlari menuju garis gawang lawan. Dua abad kemudian, Sepakbola rugby telah berevolusi menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia, dimana jutaan orang bermain, menyaksikan, dan menikmati permainan rugby. Rugby memiliki etiket yang terjaga selama bertahun-tahun. Tidak hanya dimainkan berdasarkan pada peraturan, akan tetapi dengan semangat peraturan. Melalui disiplin, penguasaan diri, serta menghargai orang lain, dapat menumbuhkan naluri persahabatan dan sikap *fair play*, yang menegaskan bahwa rugby adalah sebuah permainan yang sehat. Mulai dari halaman sekolah sampai Piala Dunia Rugby, Rugby Union menawarkan pengalaman yang unik dari keterlibatan akan permainan Rugby.

METODE

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini akan membuktikan bagaimana Motivasi latihan jangka Panjang pada atlet rugby putra dan putri pelatihan daerah Dki Jakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data

Tabel 4.1 Variabel Motivasi Latihan Jangka Panjang Pada Atlet Rugby Putra Dan Putri pelatihan daerah DKI Jakarta

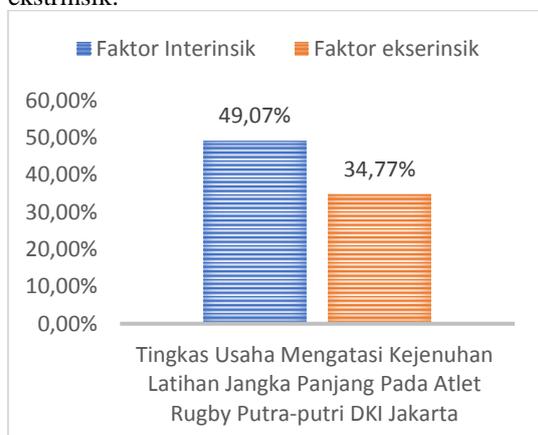
Variabel	Jumlah Butir	Skor riil	Skor Max	Presentase
Motivasi	38	3441	4104	83,85%

Berdasarkan pada tabel perhitungan persentase di atas dapat dilihat bahwa terdapat usaha atlet rugby putra dan putri pelatihan daerah DKI Jakarta dalam variabel Motivasi latihan sebesar 83,85%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet rugby putra dan putri pelatihan daerah DKI Jakarta dalam variabel Motivasi termasuk pada kategori tinggi. Motivasi latihan tersebut dapat dilihat berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Hasil perhitungan persentase Motivasi latihan pada atlet rugby putra dan putri pelatihan daerah DKI Jakarta ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik sebagai berikut:

Tabel 4.2 Persentase Motivasi Atlet Ditinjau Dari Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik

Variabel	Jumlah Butir	Skor riil	Skor Max	Presentase
Interinsik	21	2014	2268	49,07%
Eksterinsik	17	1427	1836	34,77%

Berikut ditampilkan diagram batang data persentase tingkat usaha atlet dalam mengatasi Motivasi latihan ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik.



Gambar 1. Diagram Batang Motivasi Latihan Pada Atlet Rugby dari Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa persentase Motivasi latihan pada atlet pada atlet rugby putra dan putri pelatihan daerah DKI Jakarta pada faktor intrinsik sebesar 49,07%. Faktor ekstrinsik menunjukkan kontribusi pada usaha dalam mengatasi Motivasi latihan sebesar 34,77%.

Untuk lebih detailnya mengenai hasil perhitungan persentase tingkat Motivasi latihan maka dapat dilihat berdasarkan hasil setiap indikator pada masing-masing faktor.

B. Pembahasan

Olahraga rugby adalah salah satu olahraga yang berat karena olahraga ini membutuhkan komitmen yang sangat tinggi, disiplin, dan rutinitas yang sangat membosankan. Maka dari itu persiapan sebelum memulai latihan jangka panjang adalah persiapan yang sangat penting bagi atlet rugby. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan latihan jangka panjang di antaranya faktor fisik dan psikis. Motivasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan latihan. Motivasi didefinisikan sebagai kemauan atau dorongan seseorang melakukan sesuatu. Lebih lanjut Motivasi dapat didefinisikan suatu kondisi psikologis dimana seseorang dapat melakukan sesuatu motivasi di bagi menjadi dua yaitu intrinsik dan ekstrinsik, Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orangtua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Motivasi ekstrinsik itu dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat itu dari waktu ke waktu. Ini dapat karena mempengaruhi nama bangsa dan negara,

karena hadiah besar, karena publikasi lewat media massa. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Perubahan nilai hadiah, tiadanya hadiah akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurangnya kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, sehingga prestasinya merosot. Motivasi Interinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau keterampilan, atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlet tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlet ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain. Banyak atlet yang mengalami kurangnya motivasi dalam berlatih dan banyak juga yang memiliki motivasi tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor intrinsik memiliki kontribusi yang lebih besar dari pada faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik memiliki kontribusi sebesar 49,07%. Faktor intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Indikator dalam faktor intinsik yang berpengaruh pada tingkat Motivasi atlet antara lain yaitu: tekad seta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan, kedisiplinan, psikis/mental.

Atlet berusaha untuk semakin meningkatkan kepintarannya, kemampuannya, dan keterampilannya karena hal tersebut akan memberikan kepuasan kepada dirinya. Atlet tidak peduli apakah karena prestasinya nanti

akan mendapat pujian, medali, atau hadiah-hadiah lainnya atau tidak, yang penting baginya hanyalah kepuasan diri. Atlet dengan motivasi intrinsik biasanya tekun bekerja keras, teratur, dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain, mempunyai kepribadian yang matang, percaya diri, dan disiplin diri yang matang. Aktivitas yang dilandasi dengan faktor intrinsik (dalam diri) akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan faktor lainnya. Perilaku yang didasari dengan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama, lebih menyenangkan dan lebih meningkatkan gambaran diri ketimbang aktivitas yang didasari dengan motivasi ekstrinsik. Oleh karena itu, motivasi intrinsik harus ditumbuhkan pada diri atlet, sebab perilaku yang didasari dengan motivasi intrinsik cenderung lebih giat, lebih gigih, dan relatif menetap dibandingkan perilaku yang didorong dengan motivasi yang bersifat ekstrinsik.

Motivasi latihan pada atlet rugby putra dan putri DKI Jakarta, pada faktor ekstrinsik yaitu sebesar 34,77%. Faktor ekstrinsik timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Pada saat latihan faktor ekstrinsik ternyata sangat berpengaruh pada atlet, faktor ekstrinsik tersebut antara lain: variasi dalam latihan, komunikasi, sarana dan prasarana, hadiah/*reward*, perencanaan latihan berdasarkan kemampuan individu atas kemampuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Motivasi latihan pada atlet Rugby putra dan putri DKI Jakarta termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase usaha sebesar 83,85%. Ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik Motivasi latihan pada atlet atlet Rugby putra dan putri DKI

Jakarta menunjukkan kontribusi sedang dari faktor intrinsik dengan persentase sebesar 49,07% dan kontribusi rendah dari faktor ekstrinsik dengan persentase sebesar 34,77%.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O., 1994. *Theory and Methodology of Training*, 3rd edition, Toronto, Ontario: Kendall/Hunt Publishing Company
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Bandung: Tambak Kusuma.
- Irianto, Anton. *Born to Win: Kunci Sukses yang tak Pernah Gagal* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005)
- James Tangkudung et.al. *Sport Psychometrics Dasar-dasar dan Instrumen Sport Psikometri* (Depok: Rajawali Pers, 2018)
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Prmacon Jaya Dinamika.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Prmacon Jaya Dinamika.
- Sabran, Mohammad Shatar. *Rahasia Kecemerlangan Akademik* (Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd, 2005)
- Sigit Joko. (2012). Depresi Dalam Olahraga. blogsains.blogspot.co.id diakses pada tanggal 20 Juni pukul 21.24 WIB.
- Silvar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students. *Journal of Psychology*. Vol. 10. No.2. PP. 21-32. Board of Education of the Republic of Slovenia.
- Singer, Robert N. (1984). *Sustaining Motivation In Sport*. Florida; Sport Consultants International Inc.
- Singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Sudibyo Setyobroto. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno, 1993. *Metodologi Pelatihan*, Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran KONI
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto.(2005). *Teori dan Metodologi Fisik Melatih Petenis*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY Yogyakarta.
- Tirto Apriyanto, et.al. *Psikologi Olahraga: Student Handbook*, (Gowa: PT. Edukasi Pratama Madani, 2017)
- www.irb.com/mm/document/training/0/beginners20guide20en_7391.pdf