



## GAMBARAN MOTIVASI BERPRESTASI DAN FREKUENSI LATIHAN PADA MASA PANDEMI

Indra Himawan Susanto<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

\* [indrasusanto@unesa.ac.id](mailto:indrasusanto@unesa.ac.id)

*(Received: January 2022 / Revised: February 2022 / Accepted: March 2022)*

**ABSTRAK** : Motivasi berprestasi olahraga merupakan tujuan atau alat penggerak atlet untuk mencapai tujuan yang diharapkan, seperti pencapaian prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan motivasi berprestasi dan frekuensi latihan atlet selama masa pandemi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa frekuensi latihan mahasiswa selama pandemi ini untuk tetap berprestasi adalah 20,3 % latihan 3 kali dan 6 x dalam seminggu, sedangkan untuk kategori motivasi berprestasi sebesar 68 % dan tergolong dalam kategori tinggi

**KATA KUNCI** : Frekuensi latihan; Motivasi berprestasi; Pandemi.

**ABSTRACTS** : *Sports achievement motivation is a goal or a means of driving athletes to achieve the expected goals, such as achievement. The purpose of this study was to determine and describe the achievement motivation and frequency of athletes' training during the pandemic. The research method used in this research is descriptive qualitative research using a research instrument in the form of a questionnaire. The results of this study are that the frequency of student training during this pandemic to keep achieving is 20.3% training 3 times and 6 times a week, while for the category of achievement motivation it is 68% and belongs to the high category.*

**KEYWORD** : *Exercise frequenc; Achievement motivation; Pandemic.*

### 1. PENDAHULUAN

Coronavirus atau covid 19 adalah penyakit menular yang penyebarannya melalui tetesan air liur atau keluarnya cairan ketika batuk maupun bersin (Khone, 2021). Kasus covid 19 pertama kali terjadi pada bulan Desember 2019 di Wuhan, China (Dwyer et al., 2020). Hingga tanggal 5 Mei 2020 kasus positif covid 19 terkonfirmasi sebanyak 3.665.912 terjadi di seluruh dunia, dan dari jumlah tersebut 257.337 meninggal (Dong et al., 2020). Di Indonesia, kasus covid pertama kali terkonfirmasi terjadi pada tanggal 2 Maret 2020 (CNN, 2020). Pandemi covid 19 berdampak buruk pada kehidupan manusia seperti bidang perekonomian (Xiang et al., 2020), sekolah, tempat kerja dan tempat umum, perubahan rutinitas kerja (Kaçoğlu et al., 2021), dan orang-orang harus tinggal di rumah untuk menekan angka penyebaran virus (Sandford, 2020).

Pandemi menciptakan segudang tantangan bagi banyak bidang, terutama bidang olahraga (Mohr et al., 2022), dan pendidikan (Khone, 2021). Oleh karena itu olahraga menduduki posisi yang penting dalam diskusi saat pandemi (Rowe, 2020). Melihat hal tersebut respons berbagai negara sangat bervariasi untuk mendorong penghentian total olahraga kompetitif di semua tingkat (Evans et al., 2020), seperti Olimpiade Tokyo 2020 dan Euro 2020, serta liga dan kompetisi olahraga papan atas (Parnell et al., 2022). Dengan adanya pandemi covid 19 mempengaruhi kebiasaan latihan yang dilakukan oleh atlet (Ruffault et al., 2020), dan menyebabkan ketidakpastian lingkungan sehingga terjadi penyesuaian yang diperlukan dalam strategi



pemrograman latihan (Reiner et al., 2021). Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana untuk meningkatkan fungsional tubuh sehingga dapat meningkatkan kemampuan (Chan, 2012), kondisi fisik, teknik, tekakik maupun mental (Cahyani & Marheni, 2018), sehingga mempermudah atlet mempelajari gerakan-gerakan teknik olahraga yang nantinya untuk mencapai prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga (Upton, 2011). Prestasi atlet dapat diperoleh dari penambahan motivasi pada saat latihan maupun pertandingan, sehingga motivasi ini sangat penting dalam mencapai sebuah prestasi (Andriansyah et al., 2021).

Motivasi berprestasi olahraga merupakan tujuan atau alat penggerak atlet untuk mencapai tujuan yang diharapkan, seperti pencapaian prestasi (Muskanan, 2015; Purnomo & Jemaina, 2018). Motivasi tersebut dapat dilihat dari kesungguhannya dalam melakukan suatu proses untuk mencapai tujuan (Andriansyah et al., 2021). Atlet akan berusaha meningkatkan berbagai usaha dan gigih dalam latihan agar dapat berprestasi untuk mendapatkan berbagai penghargaan yang dapat meningkatkan harga dirinya. Motivasi berprestasi olahraga dapat diukur melalui pilihan tugas, usaha, kegigihan, dan prestasi (Muskanan, 2015). Atlet dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan lebih memilih aktivitas yang menantang serta menghindari tugas yang mudah karena dianggap tidak akan mendapatkan kepuasan dari hasil pencapaiannya (Rahayu & Mulyana, 2015), namun, prestasi atlet menurun seiring terjadinya covid 19. Oleh karena itu penelitian berfokus pada gambaran motivasi berprestasi dan frekuensi latihan selama masa pandemi.

---

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*, dimana variabel bebas dan variabel terikat diteliti dalam satu waktu yang bersamaan. Sampel dipilih dengan metode *Purposive Sampling*. Adapun kriteria inklusi yang diterapkan yaitu:

- Mahasiswa FIO Unesa.
- Mahasiswa Berprestasi FIO Unesa.
- Bersedia mengikuti penelitian.

Instrumen Penelitian berupa angket motivasi berprestasi dengan menggunakan *google form* yang penilaian dengan menggunakan skala linkert. Teknik analisis data dilakukan dengan Langkah-langkah dalam menganalisa data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ;

- Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir .
- Menghitung skor jawaban rata-rata tiap butir pernyataan sebagai hasil jawaban respondenya itu dengan cara menghitung jumlah skor dari tiap butir pernyataan dibagi jumlah responden, kemudian dikalikan 100%.
- Menginterpretasikan setiap butir pernyataan berdasarkan pilihan dari hasil prosentase. Menghitung prosentase jumlah jawaban atas masingmasing jawaban untuk setiap dimensi.

---

## 3. HASIL

Tabel 1. Karakter Responden

Karakteristik Responden	n	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki – Laki	32	46 %
Perempuan	36	54 %
<b>Usia</b>		
18 – 20	45	65 %
21 – 23	23	35 %
<b>Cabang Olahraga</b>		

Atletik	13	18,8 %
Bola Voli	8	11%
Bola Basket	1	1,4 %
Bola Tangan	2	2,9 %
Bulu Tangkis	1	1,4 %
Futsal	6	8,6 %
Gulat	1	1,4 %
Muangthai	2	2,9 %
Pencak silat	6	8 %
Renang	2	2,9 %
Karate	14	20,2 %
Sepakbola	2	2,4 %
Hockey	4	6,2 %
Jujitsu	1	1,4 %
Panahan	1	1,4 %
Taekwondo	3	4,3 %

Karakteristik responden berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 46% responden berjenis kelamin laki-laki dan 54% berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18 – 20 tahun sebanyak 65% dan 21 – 23 tahun 35%. Cabang olahraga terbanyak yang dimintai oleh responden adalah karate yaitu sebanyak 14 orang (20,2%), atletik 13 orang (18,8%), dan bola voli sebanyak 8 orang (11%).

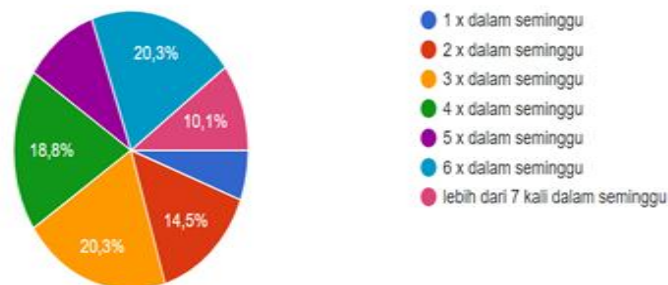


Diagram 1. Frekuensi Latihan dalam 1 Minggu

Diagram 1 menunjukkan frekuensi latihan dalam satu minggu dari responden dalam 1 minggu yaitu 5,8 % responden latihan 1 kali dalam seminggu, 14,5 % latihan 2 kali dalam seminggu, 20,3 % latihan 3 kali dalam seminggu, 18,8% latihan 4 kali dalam seminggu, 10,1 % latihan dalam 5 kali seminggu, dan 20,3 % latihan dalam 6 kali seminggu.

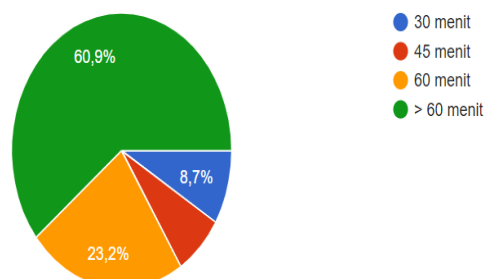


Diagram 2. Durasi Latihan dalam 1 kali Latihan

Berdasarkan gambar 2 dapat diuraikan bahwa durasi latihan dalam 1 kali latihan yang dilakukan selama pandemi covid 19 yaitu >60 menit sebesar 60,9%, selama 60 menit sebesar 23,2%, selama 45 menit dalam 1 kali latihan dengan sebesar 7,2% dan 8,7% yang berlatih selama 30 menit.

Tabel 2. Hasil Angket Motivasi Berprestasi

Kategori	n	Prosentase
Sangat Tinggi	17	25 %
Tinggi	46	68 %
Sedang	5	7 %
Total	68	100 %

Hasil interpretasi angket motivasi berprestasi berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Unesa didominasi oleh motivasi berprestasi yang tinggi sebanyak 68% atau 46 mahasiswa, diikuti dengan mahasiswa yang mempunyai motivasi untuk berprestasi sangat tinggi dengan 25% atau 17 mahasiswa dan yang memiliki motivasi berprestasi dengan kategori sedang sebanyak 7% atau 5 mahasiswa.

#### 4. PEMBAHASAN

Perubahan yang terjadi akibat pandemi covid 19 menyebabkan penutupan gym dan fasilitas pelatihan olahraga, penghentian kegiatan kelompok formal dan informal, dan pembatasan aktivitas taman (DeJong et al., 2021). Hal ini berakibat pada penurunan frekuensi aktivitas fisik, dikarenakan harus berada di rumah (Schnitzer et al., 2020). Selain itu, sejak wabah Covid 19 melanda menjadikan aktivitas belajar mengajar terganggu, atlet tidak dapat berlatih, hingga tertundanya acara olahraga menyebabkan semua ruang gerak terbatas bahkan berhenti sepenuhnya (Hasanah et al., 2020). Berbagai adaptasi dilakukan oleh atlet agar tetap menjalankan latihan meski dalam keadaan pandemi covid 19 sebagai upaya untuk menjaga pola aktivitas gerak dan mempertahankan prestasinya (Samuel et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, durasi latihan yang dilakukan mayoritas mahasiswa fakultas ilmu olahraga adalah lebih dari 60 menit, hal ini sudah sesuai dengan rekomendasi dari World Health Organization (WHO) yang menyarankan bahwa usia 18 tahun keatas melakukan aktivitas fisik selama 150 menit per minggu (WHO, 2020). Ini sesuai dengan penelitian (Rasyid & Kusnanik, 2021) bahwa terdapat 47,41% yang durasi latihannya lebih dari 120 menit selama pandemi covid 19. Namun, penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa terdapat penurunan durasi latihan yang signifikan pada mahasiswa fakultas olahraga selama pandemi yakni sebesar 30 – 45 menit (Ashadi et al., 2020). Padahal latihan dirasa mampu untuk membantu para atlet mengurangi ketegangan dan stres akibat penguncian selama dirumah (Andreato et al., 2020).

Setiap atlet pasti memiliki hasrat untuk berprestasi, pencapaian prestasi tentunya juga di dukung oleh program latihan yang disusun oleh pelatih serta memerlukan adanya motivasi, dengan begitu atlet akan memiliki persepsi positif mengenai program latihan (Zawawi, 2018). Selain itu, persepsi akan program latihan mempengaruhi tingkat motivasi berprestasi atlet (Equata et al., 2013). Motivasi didapatkan dari faktor intrinsik dan ekstrinsik (Abbas, 2013). Dalam penelitian ini, motivasi prestasi mahasiswa ilmu olahraga sangatlah tinggi, hal ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang menyebut bahwa 45% motivasi atlet dalam berprestasi berada dalam kategori sedang (Umami & Dewi, 2021). Padahal, motivasi tinggi untuk mencapai prestasi akan membuat atlet lebih fokus dalam mencapai terget dan tujuan.



---

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan dari penelitian ini adalah motivasi berprestasi dari mahasiswa selama masa pandemi ini masih tinggi untuk mendapatkan prestasi sedangkan frekuensi latihan mahasiswa selama masa pandemi ini masih sesuai dengan prinsip latihan yang baik benar dan teratur. Rekomendasi yang diberikan adalah untuk mendapatkan prestasi yang baik juga dilakukan dengan motivasi yang tinggi dan frekuensi yang tepat.

---

## REFERENSI

- Abbas, Y. (2013). MOTIVASI INTRINSIK, MOTIVASI EKSTRINSIK, KOMPETENSI DAN KINERJA GURU. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 61. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.329>.
- Andreato, L. V., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength and Conditioning Journal*, 10.1519/SSC.0000000000000563. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>.
- Andriansyah, F., Afif, U. M., & Purnama, S. (2021). TINGKAT MOTIVASI ANAK USIA 9-12 TAHUN DALAM MENGIKUTI LATIHAN SEPAK BOLA SAAT PANDEMI COVID-19. *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science*, 1(1), 24–28.
- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728.
- Cahyani, F. I., & Marheni, E. (2018). Karakter dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Usia Muda PASI. *Jurnal Patriot*, 152–159. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.25>.
- Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*.
- CNN. (2020). *Kilas Balik Pandemi Covid-19 di Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20201110123516-25-568018/kilas-balik-pandemi-covid-19-di-indonesia>.
- DeJong, A. F., Fish, P. N., & Hertel, J. (2021). Running behaviors, motivations, and injury risk during the COVID-19 pandemic: A survey of 1147 runners. *PloS One*, 16(2), e0246300. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246300>.
- Dong, E., Du, H., & Gardner, L. (2020). An interactive web-based dashboard to track COVID-19 in real time. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(5), 533–534. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30120-1](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30120-1).
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(7), 1291–1294. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>.
- Equata, Z. K., Yusuf, M., & Andayani, T. R. (2013). Hubungan antara Persepsi Atlet Taekwondo Junior pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 1(4), Article 4. <https://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/36>.
- Evans, A. B., Blackwell, J., Dolan, P., Fahlén, J., Hoekman, R., Lenneis, V., McNarry, G., Smith, M., & Wilcock, L. (2020). Sport in the face of the COVID-19 pandemic: Towards an agenda for research in the sociology of sport. *European Journal for Sport and Society*, 17(2), 85–95. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1765100>.



- Hasanah, A., Lestari, A. S., Rahman, A. Y., & Daniel, Y. I. (2020). *Analisis aktivitas belajar daring mahasiswa pada pandemi Covid-19*.
- Kaçoğlu, C., Çobanoğlu, H. O., & Şahin, E. (2021). An investigation of fear of COVID-19 status in university student athletes from different sports associated with contact. *Physical Education of Students*, 25(2), 117–128. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0207>.
- Khonde, P. (2021). *A Study of Anxiety and Motivation of Swimmers after COVID-19 Lockdown* (SSRN Scholarly Paper ID 3948680). Social Science Research Network. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3948680>.
- Mohr, M., Nassis, G. P., Brito, J., Randers, M. B., Castagna, C., Parnell, D., & Krstrup, P. (2022). Return to elite football after the COVID-19 lockdown. *Managing Sport and Leisure*, 27(1–2), 172–180. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1768635>.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105–113. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>.
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2022). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 27(1–2), 78–84. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>.
- Purnomo, E., & Jemaina, N. (2018). Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga). *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 99–104.
- Rahayu, E., & Mulyana, O. P. (2015). *Hubungan antara Goal-Setting dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang*. <https://ejournal.unesa.ac.id>.
- Rasyid, M. L. S. A., & Kusnanik, N. W. (2021). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 128–138..
- Reiner, S. L., Smith, G. H., & Davis, R. B. (2021). Exercise participation and subjective well-being of collegiate athletes during COVID-19 Pandemic. *Journal of Human Sport and Exercise*, 0, in press. <https://doi.org/10.14198/jhse.2022.173.16>.
- Rowe, D. (2020). Subjecting pandemic sport to a sociological procedure. *Journal of Sociology*, 56(4), 704–713. <https://doi.org/10.1177/1440783320941284>.
- Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.610882>.
- Samuel, R. D., Tenenbaum, G., & Galily, Y. (2020). The 2020 Coronavirus Pandemic as a Change-Event in Sport Performers' Careers: Conceptual and Applied Practice Considerations. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2020.567966>.
- Sandford, A. (2020, April 2). *Coronavirus: Half of humanity on lockdown in 90 countries*. Euronews. <https://www.euronews.com/2020/04/02/coronavirus-in-europe-spain-s-death-toll-hits-10-000-after-record-950-new-deaths-in-24-hou>.
- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: Sports and exercise behaviour in change? *Public Health*, 185, 218–220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>.
- Umami, F. N., & Dewi, R. C. (2021). Motivasi Atlet Tenis Lapangan Pelti Kota Kediri Dalam Mengikuti Latihan Dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Upton, D. E. (2011). The effect of assisted and resisted sprint training on acceleration and velocity in Division IA female soccer athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), 2645–2652. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318201be16>.
- WHO. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



- Xiang, Y.-T., Li, W., Zhang, Q., Jin, Y., Rao, W.-W., Zeng, L.-N., Lok, G. K. I., Chow, I. H. I., Cheung, T., & Hall, B. J. (2020). Timely research papers about COVID-19 in China. *Lancet (London, England)*, 395(10225), 684–685. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30375-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30375-5).
- Zawawi, M. A. (2018). Hubungan antara Persepsi Atlet Wushu Sanda Senior pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Tahun 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 120–132. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i1.12116](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12116).