

# TINGKAT MOTIVASI BERPRESTASI BERPRESTASI ATLET GYMNASTIC PERSANI JAMBI DALAM MENGHADAPI POPNAS XVI 2021

BELLA FITRIA NINGSIH

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi Jl. Raya Jambi – Ma. Bulian KM.  
15, Mendalo Indah Kode Pos 36361 Telp. (0741) 583377, 583111

**ABSTRAK: Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam menghadapi POPNAS XVI 2021** Raihan prestasi dalam olahraga dipengaruhi dalam berbagai faktor, antara lain bersifat fisik dan psikologis. Percaya diri merupakan faktor yang berperan penting dalam melakukan aktivitas, baik itu fisik ataupun non fisik. Dalam olahraga berprestasi kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama. Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah percaya diri.

*Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarkah Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam Menghadapi POPNAS XVI 2021.*

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet senam persani jambi yang berjumlah 15 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa motivasi berprestasi atlet gymnastic persani jambi dalam menghadapi POPNAS XVI 2021 berada pada kategori “sangat baik” sebesar 6.67% (1 orang), “baik” sebesar 40% (6 orang), “cukup” sebesar 13.33% (2 orang), “kurang” sebesar 33.33% (5 orang), “kurang sekali” sebesar 6.67% (1 orang)

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa latihan psikologi belum sebaik yang diharapkan, walaupun kualitas latihan fisik para atlet yang sudah cukup memumpuni, gerak gerak atlet serta cara bekerja atlet itu sendiri akan sangat dipengaruhi oleh faktor emosi.

Kata Kunci: Motivasi Berprestasi, POPNAS XVI 2021

UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional dikatakan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selanjutnya tujuan beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin dan membina kesatuan dan persatuan bangsa.

POPNAS adalah singkatan dari kata Pekan Olahraga Pelajar Nasional. Istilah Pekan Olahraga Nasional apabila disingkat yaitu menjadi POPNAS. Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) 2021 akan digelar dikota Palembang. Rencananya, ada 22 cabang olahraga yang akan dipertandingkan pada saat popnas 2021. Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan dipercaya untuk menjadi tuan rumah kejuaraan olahraga bergengsi tingkat pelajar tersebut.

Pencapaian prestasi dibidang olahraga juga dapat mengangkat citra bangsa dan mengangkat nama baik negara. Oleh sebab itu, pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan, terutama peningkatan kondisi fisik dan mental dalam upaya pembentukan manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian, berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk selalu berjuang bekerja habis-habisan untuk mencapai kesuksesan. Motivasi adalah penggerak dari perilaku manusia sebagai pendorong dalam mengarahkan tujuan yang akan dicapai. Banyak hal yang dapat dilakukan individu, termasuk pencapaian prestasi yang didasari oleh motivasi berprestasi.

Raihan prestasi dalam olahraga dipengaruhi dalam berbagai faktor, antara lain bersifat fisik dan psikologis. Percaya diri merupakan faktor yang berperan penting dalam melakukan aktivitas, baik itu fisik ataupun non fisik. Dalam olahraga berprestasi kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama. Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah percaya diri (*self confidence atau confidence in oneself*).

Ketangguhan mental seorang pesenam pada dasarnya terkait dengan berbagai hal, satu diantaranya adalah terkait dengan masalah kepercayaan diri yang melekat pada dirinya. Faktor percaya diri bagian yang sangat penting, mengingat begitu banyak teknik gerak andalan cabang ini yang menuntut anak memiliki keberanian, sebagai dampak pola gerak yang harus dilakukan memiliki resiko cukup tinggi.

Atlet senam yang akan mengikuti POPNAS XVI 2021. Dimana saat pandemi covid-19 ini latihan tidak seperti biasa karena harus memperhatikan kesehatan dan protokol kesehatan. Bagi atlet senam repetisi atau pengulangan gerakan sangat penting. Namun dengan adanya pandemi ini aktivitas dan

jadwal latihan berkurang. Ini mengakibatkan berkurangnya jumlah repetisi latihan yang juga menurunkan tingkat kepercayaan diri dalam melakukan suatu gerakan. Atlet dituntut tetap memberikan yang terbaik dalam kompetisi POPNAS. Disini atlet mungkin akan merasa takut dan tidak percaya diri dalam menghadapi kompetisi tersebut.

## METODE

### 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di gedung senam Persani Jambi. Penelitian kurang lebih dilakukan selama 1 minggu, yaitu tanggal 13-20 Januari 2021.

### 3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Arikunto (2010: 139) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau setatus fenomena”. Pendapat lain, Sukardi (2015: 56) menyatakan “penelitian deskriptif yaitu suatu penulisan yang menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang objek yang diteliti, menurut keadaan yang sebenarnya pada saat penelitian langsung”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, Arikunto (2010:173). Populasi yang dimaksud adalah subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Senam yang berjumlah 15 orang.

#### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu (Sudjana, 2005: 161) sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet senam. Mengingat jumlah populasi hanya 15 orang, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan (*total sampling*). Dengan kriteria atlet masih bersekolah di jenjang SMP (sekolah menengah pertama) dan SMA (sekolah menengah atas).

**Tabel 2. Jumlah Subjek Penelitian**

No	Cabang Olahraga Senam	Jumlah
1	Artistik	8 orang
2	Ritmik	4 orang
3	Aerobik	3 orang
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>

### 3.4 Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010:17) variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian (*points to be noticed*), yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi. Diterapkan terhadap 15 atlet senam di gedung senam Persani Jambi.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti merasa ingin mengetahui motivasi berprestasi atlet senam maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam Menghadapi POPNAS XVI 2021”

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada atlet senam yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- Peneliti mencari data atlet senam yang akan mengikuti POPNAS XVI 2021
- Peneliti menyebarkan angket kepada responden, selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### 3.6 Instrumen Penelitian

Arikunto (2010:192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Arikunto (2010:102-103) menyatakan bahwa “angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* ( $\checkmark$ ) pada kolom atau tempat yang sesuai. Dengan angket langsung menggunakan skala”. Skala dalam yang digunakan yaitu skala Likert yang dimodifikasi dengan rentang 1-4. Dalam angket ini disediakan empat alternatif jawaban, yaitu dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket**

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	SS	S	TS	STS
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Hadi (1991: 7-11) sebagai berikut:

#### a. Mendefinisikan Konstrak

Langkah pertama adalah mendefinisikan konstrak berarti membatasi perubahan atau variabel yang akan diteliti. Konstrak dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi atlet senam dalam menghadapi POPNAS XVI 2021 yang diukur menggunakan angket.

#### b. Menyidik Faktor

Berdasarkan kajian teori dan definisi konstrak, maka motivasi berprestasi atlet senam dalam menghadapi POPNAS XVI 2021 terdiri atas beberapa faktor meliputi: (1) faktor intrinsik: (a) kemungkinan untuk sukses, (b) ketakutan akan kegagalan, (c) keyakinan, (d) usia, (e) pengalaman, (2) faktor ekstrinsik: (a) lingkungan, (b) keluarga, (c) teman, (d) metode latihan, (e) Even.

#### c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Langkah selanjutnya adalah menyusun butir-butir pernyataan berdasarkan faktor-faktor atau

indikator yang menyusun konstruk. Untuk menyusun butir-butir pernyataan, maka faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi kisi-kisi instrumen peneliti yang kemudian dikembangkan dalam butir-butir soal atau pernyataan. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran indikator-indikator yang kemudian disusun menjadi butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Butir-butir pernyataan yang disusun bersifat positif dan negatif. Pernyataan negatif dimaksudkan bervariasi pernyataan agar tidak monoton dan membosankan. Setelah butir-butir pernyataan tersusun, langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan pada ahli atau *expert judgement*.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = presentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Azwar (2016: 163) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Penelitian**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan :

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : standar deviasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini adalah motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi POPNAS XVI 2021.

Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menentukan kategori tersebut, terlebih dahulu data dikumpulkan dan dihitung dengan T-skor kemudian dikategorikan sesuai dengan norma motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi POPNAS XVI 2021.

#### 1. Hasil Penelitian Angket Tertutup

Data tabel di bawah ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar 6.67%, kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase 40%, kategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase 13.33%, kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase 33.33% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 6.67%.

##### a. Hasil Angket Kategori Sangat Baik

Data tabel di bawah ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar 6.67%.

##### b. Hasil Angket Kategori Baik

Data tabel di bawah ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi yang memiliki kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase sebesar 40%.

##### c. Hasil Angket Kategori Cukup

Data tabel di bawah ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi yang memiliki kategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar 13.33%.

##### d. Hasil Angket Kategori Kurang

Data tabel di bawah ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi yang memiliki kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar 33.33%.

##### e. Hasil Angket Kategori Sangat Kurang

Data tabel di bawah ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi yang memiliki kategori Sangat Kurang sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar 6.67%.

## 4.2 Pembahasan

Ketangguhan mental seorang pesenam pada dasarnya terkait dengan berbagai hal, satu diantaranya adalah terkait dengan masalah kepercayaan diri yang melekat pada dirinya. Faktor percaya diri bagian yang sangat penting, mengingat begitu banyak teknik gerak andalan cabang ini yang menuntut anak memiliki keberanian, sebagai dampak pola gerak yang harus dilakukan memiliki resiko cukup tinggi. Atlet senam yang akan mengikuti POPNAS XVI 2021. Dimana saat pandemi covid-19 ini latihan tidak seperti biasa karena harus memperhatikan kesehatan dan protokol kesehatan. Bagi atlet senam repetisi atau pengulangan gerakan sangat penting. Atlet dituntut tetap memberikan yang terbaik dalam kompetisi POPNAS. Disini atlet mungkin akan merasa takut dan tidak percaya diri dalam menghadapi kompetisi tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian tentang motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi menunjukkan bahwa tingkat motivasi berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi dalam menghadapi ada yang berkategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar 6.67%, kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase 40%, kategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase 13.33%, kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase 33.33% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 6.67%.

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menganalisa bahwa sedikitnya atlet yang masuk dalam kategori baik, dikarenakan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : Faktor endogen (dalam diri) meliputi unsur tubuh fisik dan mental / psikis. Apabila seorang atlet memiliki kualitas fisik lebih baik maka dia juga mempunyai potensi yang lebih besar untuk berprestasi. Dalam kasus ini, yang termasuk dalam unsur fisik adalah kesehatan tubuh, ukuran tubuh, kecepatan, kapasitas paru-paru, daya tahan, kekuatan otot, ketangkasan, keseimbangan, dan fleksibilitas. Sedangkan yang terkait dengan unsur psikis atau mental yaitu keberanian, kesehatan mental, motivasi, dan hasrat untuk menang. Faktor eksogen (lingkungan) meliputi teknik serta latihan fisik, kondisi lingkungan, sarana maupun prasarana olahraga, penghargaan dan gaji. Kualitas seorang atlet dipengaruhi oleh latihan yang diterimanya. Lalu kegiatan latihan dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang memadai untuk atlet berlatih. Proses latihan itu sendiri menjadi kunci keberhasilan, kualitas latihan mempengaruhi prestasi. Penelitian menyatakan, ternyata latihan psikologis belum sebaik yang diharapkan, walaupun kualitas latihan fisik para atlet yang sudah cukup memumpuni, gerak gerik atlet serta cara bekerja atlet itu sendiri akan sangat dipengaruhi oleh faktor emosi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam Menghadapi POPNAS XVI 2021 yang berkategori sangat baik sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar 6.67%, kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase 40%, kategori cukup sebanyak 2 orang dengan persentase 13.33%, kategori kurang sebanyak 5 orang dengan persentase 33.33% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 6.67%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan. Terutama materi dan praktetk tentang kondisi fisik karena apabila program latihan tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi atlet.
2. Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih yang bervariasi sehingga atlet akan lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan sehingga tujuan dari program latihan itu sendiri dapat tercapai secara maksimal..
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur kondisi fisik atlet senam dalam program latihan Atlet Gymnastic Persani Jambi Dalam Menghadapi POPNAS XVI 2021 untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Bina Askara.
- Haryani, R & Tairas, M.M.W. (2004). Motivasi berprestasi pada mahasiswa berprestasi dari keluarga tidak mampu secara ekonomi. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, Vol 3 , No. 01.
- Muskanan, K. (2015). Analisis motivasi berprestasi atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik (JKAP)*, Vol 19, No 2.
- Nurhidayah & Selviana. (2012). Prestasi olahraga paralimpian indonesia: kajian perspektif psikologis. *Jurnal Iptek Olahraga*, Vol. 14(3): pp.288-308.
- Apriyanto, Tirta dkk. (2017). *Psikologi Olahraga*. Sulawesi Selatan: PT. Edukasi Pratama Madani.
- Widiastuti.2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT BumiTimur Jaya: Jakarta Timur.

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Direktorat Jendral Olahraga: Jakarta Pusat.
- Indrayana, Boy dkk. (2017). *Panduan Penulisan Skripsi*. Universitas Jambi. Jambi.
- Dimiyati & Mudjiono. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sardiman, A.M. (2006). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Mulyasa, E. (2002). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda karya.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, R.A. (2001). *Psikologi perkembangan anak mengenal sifat, bakat, dan kemampuan anak*. Jakarta: Grasindo.
- Chaplin, J.P. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo.
- Purwanto, N. (2014). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Robbins, SP, & Judge. (2007). *Perilaku organisasi*. Jakarta: Salemba empat.
- Mangkunegara, A.P. (2011). *Manajemen sumber daya manusia perusahaan*. Bandung: Rosda.
- Munandar, U. (2014). *Pengembangan kreativitas anak berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.

