

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Motivasi berasal dari bahasa Latin “*movere*”, yang berarti menggerakkan. Motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tetap tertarik dalam kegiatan tertentu. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang diindikasikan dengan adanya hasrat dan minat, dorongan dan kebutuhan, harapan dan cita-cita, penghargaan, dan penghormatan.

Motivasi seseorang adalah sebuah kemampuan yang dimiliki untuk dapat memotivasi dirinya tanpa memerlukan bantuan orang lain. Kita memiliki kemampuan untuk mendapatkan alasan atau dorongan untuk bertindak. Proses mendapatkan dorongan bertindak ini pada dasarnya sebuah proses penyadaran akan keinginan diri sendiri yang biasanya terkubur. Setiap orang memiliki keinginan yang merupakan dorongan untuk bertindak, namun seringkali dorongan tersebut melemah karena faktor dari luar maupun dari dalam diri masing-masing orang. Melemahnya dorongan ini dilihat dari hilangnya harapan dan ketidakberdayaan. Memotivasi diri adalah proses menghilangkan yang melemahkan dorongan kita.

Motivasi atlet pada hakikatnya merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul, yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain. Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik

keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu. Motivasi pada atlet dapat dilihat dari atlet itu sendiri, hasil penampilan yang telah dilakukan, suasana atau kondisi pada saat atlet bertanding, dan tugas atau penampilan atlet tersebut. Motivasi memang bukanlah kondisi yang tidak berubah. Setiap saat motivasi atlet mengalami perubahan, sehingga diperlukan sebuah upaya agar motivasi tetap terjaga pada level yang optimal. Aktivitas yang dilandasi dengan motivasi intrinsik akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan motivasi lainnya. Motivasi Intrinsik adalah motivasi yang berasal dari diri sendiri kemudian selanjutnya mendorong seseorang untuk membangun atau menumbuhkan semangat motivasi pada diri sendiri untuk merubah seluruh sikap atau tingkah laku yang dimiliki, sehingga lebih baik lagi. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingkah laku seseorang, yaitu menentukan apakah seseorang akan menampilkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya. Dengan demikian motivasi ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang.

Level tertentu hingga Internasional pada suatu pertandingan motivasi sangatlah diperlukan guna memperkuat diri atlet dalam bertanding. Atlet akan merasa dapat menghadapi pertandingan jika mereka memiliki motivasi itu. Motivasi sangat berperan penting dalam proses bertanding sehingga pelatih atau *manager* perlu mengetahui strategi untuk meningkatkan motivasi atlet. Brewer yang dikutip oleh Komarudin (2016 : 33-35) mengatakan bahwa strategi yang digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan motivasi atlet yaitu: (1) tetapkan

tujuan, (2) berikan penguatan atau umpan balik dan (3) ciptakan situasi yang menyenangkan.

Sekarang ini dunia sedang digemparkan oleh adanya pandemi covid-19 sehingga semua kegiatan di tempat umum harus diberhentikan. Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri kebijakan dalam memberlakukan *lockdown* sudah diterapkan pada pertengahan bulan Maret sampai saat ini, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini.

Kondisi Indonesia pada saat Covid-19 yang telah melakukan peraturan baru yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Dan dengan adanya PSBB ini banyak kegiatan yang tidak aktif atau tidak berjalan secara normal. Terhitung sejak bulan maret 2020 PSBB sudah diberlakukan di Indonesia, sehingga mengakibatkan beberapa event olahraga di Indonesia harus di tunda bahkan di batalkan. Keputusan tersebut diambil oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) dengan memprioritaskan kesehatan serta keselamatan seluruh atlet. Walau ditengah pandemi covid-19, atlet dihimbau untuk selalu menjaga daya tahan dan kebugaran tubuhnya masing-masing, dengan melakukan latihan ringan secara rutin setiap hari sehingga otot tidak kaku dan gerakan tetap luwes. Tak disangka, atlet-atlet itu sangat antusias untuk menjalani setiap sesi latihan ditengah pandemi covid-19. Dengan diundurnya berbagai kegiatan olahraga, yang paling penting sekarang adalah para pelatih memprogram kembali bagaimana pola latihan untuk mempersiapkan kejuaraan atlet-atletnya.

Atlet klub Spartan Atletik kembali memulai latihan pada tanggal 1 september 2020, semua atlet dikumpulkan kembali dan pelatih juga mulai mensetting program latihan untuk para atlet atletik klub Spartan, ada beberapa atlet atletik sangat antusias mengikuti latihan dan ada juga beberapa atlet yang masih membolos pada sesi latihan, alasan pembolosan latihan ini masih tidak diketahui penyebabnya. Meski tengah menghadapi pandemi covid-19 upaya agar kemampuan atlet terus meningkat akan rutin dilakukan, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap klub atletik Spartan. Berdasarkan uraian diatas penulis ingin meneliti **“Motivasi Atlet Mengikuti Latihan Di Tengah Wabah Covid-19 Di Klub Spartan Atletik”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

- a. Belum diketahui tingkat motivasi atlet pandemi mengikuti latihan dimasa pandemi covid-19.
- b. Keterbatasan melakukan aktivitas di lingkungan masyarakat karena pembatasan social berskala besar.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti tidak menjadikan semua permasalahan yang ada untuk diteliti karena terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan. Dalam penelitian ini, peneliti hanya membatasi pada Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di tengah wabah covid-19 di Klub spartan atletik universitas jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:
“Bagaimana motivasi atlet klub spartan dalam mengikuti latihan ditengah pandemi covid-19”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui seberapa besar tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan di tengah wabah covid19 di Klub spartan atletik.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang pendidikan dan kepelatihan olahraga dan atlet klub Spartan atletik Universitas jambi.

b. Manfaat Praktis

Bagi Peniliti Selanjutnya Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih berkualitas lagi.

c. Bagi Prodi kepelatihan olahraga dan pendidikan olahraga dan kesehatan

Sebagai masukan dan refrensi baru bagi dosen dalam memberikan materi dalam proses pembelajaran di tengah wabah covid-19.

d. Bagi Atlet klub Spartan Atletik

Sebagai kajian dan rekomendasi bagi para atlet Klub Spartan Atletik Universitas Jambi dalam upaya meningkatkan motivasi latihan di tengah wabah covid19.