

Motivasi berolahraga atlet tinju selama pandemi covid-19

Apta Mylsidayu^{1*}, Elly Diana Mamesah¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi, Jl. Cut Meutia No.83 Bekasi, Jawa Barat, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: myslsidayu@gmail.com

Abstrak

Kota Bekasi masih termasuk daerah yang mengalami Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level 3 *corona virus disease* pada awal tahun 2022, sesuai dengan surat edaran Komite Kebijakan Penanganan *Corona Virus Disease 2019 (covid-19)* dan Transformasi Pemulihan Ekonomi Kota Bekasi. Hal ini berimbas pada latihan atlet tinju Kota Bekasi. Dampak PPKM ini secara tidak langsung mempengaruhi motivasi atlet dalam berlatih sedangkan persiapan untuk menghadapi PORDA Jawa Barat 2022 semakin dekat. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis motivasi berolahraga atlet tinju Kota Bekasi selama pandemi covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling jenuh, maka populasi dan sampel adalah atlet tinju Kota Bekasi yang akan mengikuti PORDA Jawa Barat Tahun 2022 berjumlah 11 atlet. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket yang mengadaptasi instrumen *Sport Motivation Scale*. Teknik pengumpulan data menggunakan *platform google form* dan analisis data menggunakan penilaian acuan norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berolahraga atlet tinju Kota Bekasi selama Pandemi covid-19 berdasarkan motivasi intrinsik sebesar 81.60%, motivasi ekstrinsik sebesar 78.57%, dan *amotivation* (tidak termotivasi) sebesar 39.29%. Motivasi yang tinggi akan menentukan seberapa keras atlet tinju berlatih dan mencoba berkompetisi. Oleh sebab itu, pelatih harus menerapkan prinsip variasi latihan agar *amotivation* atlet tidak menjadi tinggi karena *amotivation* yang tinggi dapat membuat atlet berhenti berlatih dari cabang olahraga tinju.

Kata kunci: motivasi berolahraga, atlet, tinju, pandemi covid-19.

Sport motivation of boxing athletes during the covid-19 pandemic

Abstract

Bekasi City is still one of the areas that has experienced the Implementation of Restrictions on Community Activities (PPKM) level 3 corona virus disease in early 2022, in accordance with the circular letter of the Policy Committee for Handling Corona Virus Disease 2019 (covid-19) and the Transformation of Economic Recovery in the City of Bekasi. This also has an impact on the training of boxing athletes in Bekasi City. The impact of this PPKM indirectly affects the motivation of athletes in training while preparations for the 2022 West Java PORDA are getting closer. Therefore, the purpose of this study was to find out and analyze sport motivation of boxing athletes in Bekasi City during the covid-19 pandemic. The method used in this research is descriptive quantitative using saturation sampling technique, so the population and sample are boxing athletes in the city of Bekasi who will take part in PORDA West Java in 2022 totaling 11 athletes. The research instrument used was a questionnaire that adapted the Sport Motivation Scale instrument. Data collection techniques using the google form platform and data analysis using a norm reference assessment (PAN) in a modified scale. The results showed that the sports motivation of boxing athletes in Bekasi City during the Covid-19 Pandemic was based on intrinsic motivation of 81.60%, extrinsic motivation of 78.57%, and amotivation of 39.29%. High motivation will determine how hard boxing athletes training and try to compete, therefore the coach must apply the principle of training variation so that the athlete's amotivation does not become high because high amotivation can make athletes stop training from the sport of boxing.

Keywords: *sport motivation, athletes, boxing, covid-19 pandemic.*

PENDAHULUAN

Sejak tahun 2020 Indonesia mengalami pandemi covid-19 sehingga untuk memutus mata rantai tersebut ditetapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Hal ini juga berdampak pada latihan tinju atlet Kota Bekasi, sehingga harus menyesuaikan latihan dengan peraturan yang berlaku. Faktanya, dengan adanya PPKM dan peraturan tatap muka terbatas dengan kapasitas maksimal 50% berdampak pada motivasi atlet dalam berlatih. Motivasi berdampak pada individu untuk berusaha sebaik mungkin mencapai apa yang diinginkannya (Yanotama & Wijono, 2022).

Hingga saat ini, Kota Bekasi masih termasuk daerah yang mengalami PPKM level 3 *corona virus disease*, sesuai dengan surat edaran Komite Kebijakan Penanganan *Corona Virus Disease 2019 (covid-19)* dan Transformasi Pemulihan Ekonomi Kota Bekasi nomor 443.1/258/SET.COVID-19. Hal ini berimbas pula pada latihan atlet tinju Kota Bekasi. Dampak PPKM ini secara tidak langsung mempengaruhi motivasi atlet dalam berlatih sedangkan persiapan untuk menghadapi PORDA Jawa Barat 2022 semakin dekat.

Tinju adalah salah satu cabang olahraga yang menggabungkan serangkaian keterampilan kompleks yang berkembang dan dilakukan secara kontinyu melalui proses latihan karena pengembangan keterampilan ini membutuhkan waktu yang cukup lama (Werner, 1998). *Boxing is an exercise that combines intensity and relaxation, which not only improves the strength of the muscles and bones but also contributes to the mental health of people and brings them a sense of happiness* (Huang et al., 2021). Artinya, tinju merupakan latihan yang menggabungkan intensitas dan relaksasi, yang tidak hanya meningkatkan kekuatan otot dan tulang, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental orang dan memberi rasa bahagia.

Boxing is one of those straights that pushes through gloves, causing gloves to shoot back towards and away, parting the sea as the powerful strike lands right on nose, also has more than a hundred variations of world champions in seventeen different weight divisions (Hauser, 2015). *The Boxing sport took all around the world and also had the opportunity to meet all kinds of people, including politicians, athletes and entertainers, saints and sinners* (Duva, 2016).

Olahraga tinju termasuk dalam kategori olahraga yang sangat keras dan berbahaya karena memiliki resiko yang sangat besar bagi petinju akibat menerima pukulan-pukulan dari lawan. Namun tinju termasuk olahraga populer yang banyak diminati oleh semua orang, baik itu kaum pria maupun wanita. Tinju juga merupakan olahraga yang dipertandingkan dimana kedua peserta mencoba dan membawa pada suatu posisi atau tempat, sehingga dapat menguasai lawan dan dapat melakukan pukulan dalam jumlah yang maksimal hingga dicapai superioritas. Pertandingan tinju mengajarkan untuk selalu bertanding sportif untuk dapat mengatasi lawan dengan baik, maka seorang petinju harus memiliki kecepatan pukulan dan gerak yang maksimal

Dampak pandemi covid-19 dialami oleh kalangan atlet dengan intensitas latihan yang tinggi tentu akan rentan mengalami tingkat *stress* dan tekanan yang tinggi akibat covid-19 (Muhlisin, 2021). Motivasi berperan sebagai penguat dan menentukan ketekunan latihan (Sepriadi, 2017). *Motivation is Creative imaginary activities can be used to prepare athletes for some basic mental skills, which will be introduced more formally at the next stage, simple methods of measuring how much children enjoy activities can be used to guide motivation program development and provides a starting point for more detailed evaluation processes during later stages of development* (Balyi et al., 2013). *Motivation is cognitive sensations for affect the conscious perception of body functions such as breathing, increased cardiac output (pounding of the heart), body temperature, and sweating can affect fatigue* (Bompa & Carrera, 2015).

Motivasi merupakan salah satu faktor penting dan efektif untuk perbaikan performa olahraga atlet. Mengembangkan motivasi sama pentingnya dengan mengembangkan keterampilan fisik. Persiapan psikologis sama pentingnya dengan kondisi fisik. Keterampilan ini dapat membantu atlet menjadi atlet yang lebih baik, dan juga dapat membantu menjadi pelatih yang lebih baik. Artinya, motivasi merupakan dasar untuk semua usaha olahraga dan prestasi (Adeyeye et al., 2013). *The athletes can act successfully in their sport field when they utilize the required capability and motivation for having the appropriate performance* (Nezhad & Sani, 2012). *Mental skills like motivation is as important as physical conditioning and are not just a means of avoiding or recovering from disasters, they very important part in organising practice and training effectively so that things go correctly in the first place* (Thompson, 2009).

Motivasi berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lainnya karena perbedaan kebutuhan dan kepentingan (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Salah satu instrumen untuk mengukur motivasi berolahraga adalah instrumen *Sport Motivation Scale* (Pelletier et al., 1995) atau yang dikenal dengan instrumen SMS-28. Skala SMS-28 terdiri dari tujuh subskala yang masing-masing mencakup 4 item. Skala menilai 3 jenis motivasi yang berbeda: Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik dan Amotivasi (Bayyat et al., 2016):

- a. Motivasi intrinsik (IM) tercermin dalam skala melalui tiga subskala:
 - 1) *IM - To Know*: terlibat dalam suatu aktivitas untuk kesenangan dan kepuasan yang dialami seseorang saat belajar, menjelajahi, atau mencoba memahami sesuatu yang baru.
 - 2) *IM - To Accomplish*: terlibat dalam suatu aktivitas untuk kesenangan dan kepuasan yang dialami ketika seseorang mencoba untuk mencapai atau menciptakan sesuatu, seperti mencoba menguasai teknik pelatihan tertentu yang sulit untuk mengalami kepuasan pribadi.
 - 3) *IM - To Experience*: terlibat dalam suatu aktivitas untuk mengalami sensasi yang merangsang (misalnya, kesenangan indrawi, pengalaman estetika, serta kesenangan dan kegembiraan) yang berasal dari keterlibatan seseorang dalam aktivitas tersebut.
- b. Motivasi ekstrinsik (EM) juga tercermin dalam skala melalui tiga subskala:
 - 1) *Identification Regulation*: merasa bahwa keterlibatan dalam olahraga berkontribusi sebagian pada pertumbuhan dan perkembangan seseorang sebagai pribadi,
 - 2) *Introjection Regulation*: merasakan tekanan karena perlu berada dalam kondisi yang baik untuk alasan estetika, dan merasa malu karena tidak berada dalam performa terbaik.
 - 3) *External Regulation*: berpartisipasi dalam olahraga untuk menerima pujian dari pelatih atau didorong oleh orang tua adalah tindakan yang dimotivasi oleh peraturan eksternal. Dalam hal ini, olahraga dilakukan bukan untuk bersenang-senang tetapi untuk memperoleh imbalan (misalnya pujian) atau untuk menghindari konsekuensi negatif (misalnya, kritik dari orang tua).
- c. *Amotivation*: individu yang tidak merasakan kemungkinan antara tindakan mereka dan hasil dari tindakan mereka. Mereka mengalami perasaan tidak kompeten dan kurang kontrol. Mereka tidak termotivasi secara intrinsik atau termotivasi secara ekstrinsik. Ketika atlet berada dalam kondisi seperti itu, mereka tidak lagi mengidentifikasi alasan yang baik untuk terus berlatih. Akhirnya, mereka bahkan mungkin memutuskan untuk berhenti berlatih olahraga mereka.

Apabila seseorang sudah menjadi atlet, artinya kebutuhan dan kepentingannya adalah untuk mengikuti pertandingan dan berprestasi. Untuk mempertahankan konsistensi dalam latihan diperlukan motivasi baik internal maupun eksternal. Hasil penelitian Tóth dkk menunjukkan bahwa atlet yang memiliki motivasi tinggi tidak hanya disebabkan oleh kesenangan pribadi atau karena efek positifnya olahraga, tetapi juga karena tekanan internal seperti menghindari rasa bersalah dan malu atau mengejar kebanggaan dan harga diri (Tóth-Király et al., 2020). Hal ini justru kontra dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Barte dkk., yang menunjukkan bahwa atlet dalam kelompok motivasi tinggi (dengan motivasi yang diinduksi secara eksperimental setelah mengalami kelelahan) mampu mempertahankan motivasinya dan meningkatkan kinerjanya (Barte et al., 2019). Artinya, motivasi memainkan peran penting dalam kinerja di bawah kelelahan, karena penurunan kinerja passing sepak bola yang disebabkan oleh kelelahan dapat dilawan dengan tingkat motivasi yang tinggi.

Beberapa ahli psikologi setuju bahwa motivasi sangat menentukan keberhasilan atlet dalam berkompetisi (Blegur & Mae, 2018). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Irawan dan Anam yang menunjukkan tingkat motivasi berprestasi atlet disabilitas NPS Kabupaten Jepara tahun 2021 tergolong tinggi (Irawan & Anam, 2022), penelitian Heliza menunjukkan mayoritas motivasi berlatih atlet bulutangkis selama pandemi covid-19 sudah cukup baik (Heliza, 2022), penelitian Jannah, dkk menunjukkan motivasi berprestasi atlet pelajar berada pada kategori tinggi, didukung adanya faktor eksternal dan internal, salah satunya adanya sistem degradasi sehingga memunculkan motivasi atlet untuk tetap berprestasi dalam bidang olahraga (Jannah et al., 2022). Penelitian lain juga menyatakan bahwa motivasi remaja melakukan aktivitas berolahraga di masa pandemi covid-19 dalam kategori sedang dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah menggambarkan motivasi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran (Damai & Yuliasrid, 2022). Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang relevan tersebut, dapat disimpulkan bahwa atlet harus memiliki motivasi berprestasi dalam kondisi apapun termasuk selama pandemi covid karena kebutuhan untuk mencapai prestasi.

Hingga saat ini, belum ada penelitian tentang motivasi berolahraga pada atlet tinju Kota Bekasi. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis motivasi berolahraga atlet tinju Kota Bekasi selama pandemi covid-19.

METODE

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Mustafa et al., 2020). Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya (Samsu, 2017).

Selanjutnya, desain merupakan suatu aspek perancangan yang penting dan harus diperhatikan dalam melaksanakan suatu penelitian (Samsu, 2017). Desain penelitian menuntun peneliti untuk mengikuti langkah-langkah atau prosedur penelitian. Adapun desain penelitian menggunakan angket sebagai instrumen utama dalam mencari data, dan wawancara hanya sebagai pendukung.

Adapun populasinya adalah atlet Tinju Kota Bekasi yang akan mengikuti PORDA Jawa Barat Tahun 2022 berjumlah 11 atlet. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Suharto et al., 2022). Jadi, jumlah sampel penelitian 11 atlet yang terdiri atas 7 atlet laki-laki, dan 4 atlet perempuan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket yang mengadaptasi instrumen *Sport Motivation Scale* (Pelletier et al., 1995). Adapun kisi-kisi angket dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen *Sport Motivation Scale*

Indikator	Sub indikator	No butir soal
<i>Amotivation</i>	1. <i>Amotivation</i>	3,5,19,28
<i>Extrinsic Motivation</i>	2. <i>External regulation</i>	6,10,16,22
	3. <i>Introjected regulation</i>	9,14,21,26
	4. <i>Identified regulation</i>	7,11,17,24
<i>Intrinsic motivation</i>	5. <i>IM-to know</i>	2,4,23,27
	6. <i>IM-accomplishment</i>	8,12,15,20
	7. <i>IM-stimulation</i>	1,13,18,25

Platform google form merupakan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini agar atlet tinju dapat mengisi langsung melalui *handphone*-nya masing-masing. Pengisian angket dilakukan di luar jam latihan tinju.

Pengkategorian data dilakukan untuk memperjelas proses analisis data dengan lima kriteria yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian menggunakan *mean* dan *standar deviasi*. Kriteria skor menggunakan penilaian acuan norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut (Sudijono, 2021).

Tabel 2. Kelas Interval

No	Kriteria	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

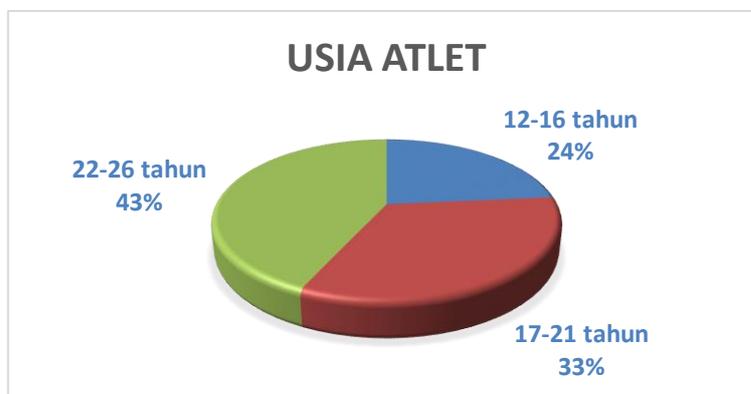
M = Nilai rata-rata (*Mean*)

X = Skor

SD = *Standar Deviasi*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian dipaparkan dalam bentuk diagram persentase. Berikut ini adalah diagram responden penelitian berdasarkan usia.



Gambar 1. Responden Penelitian

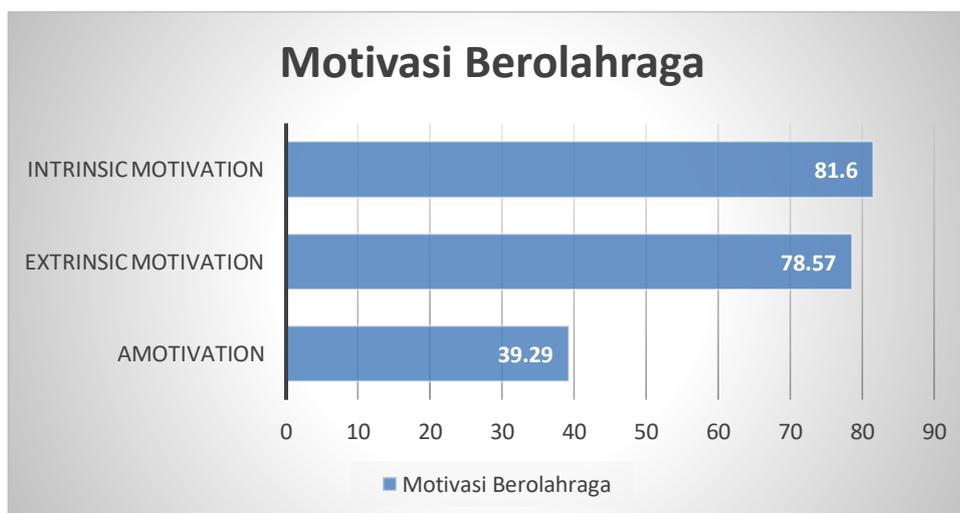
Pada gambar di atas dapat dilihat bahwa atlet tinju Kota Bekasi paling banyak berusia 22-26 tahun atau sebesar 43% untuk mengikuti PORDA Jawa Barat tahun 2022. Pada tahap usia tersebut, atlet tinju sudah memasuki tahap pencapaian puncak prestasi. Seluruh program harus direncanakan secara bertahap, dan atlet telah melalui proses latihan yang sangat kompleks untuk memperoleh prestasi yang tinggi (Anggriawan, 2015). Motivasi adalah salah satu latihan mental yang perlu dilatihkan sejak awal latihan.

Langkah selanjutnya, ditampilkan hasil analisis deskriptif motivasi berolahraga atlet tinju Kota Bekasi selama pandemic covid-19.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif per Indikator

No	Indikator	Jumlah butir	Skor Riil	Skor Max	Persentase (%)
1.	<i>Amotivation</i>	4	121	308	39.29
2.	<i>Extrinsic Motivation</i>	12	726	924	78.57
3.	<i>Intrinsic motivation</i>	12	754	924	81.60

Secara lebih rinci, dapat dilihat pada diagram berikut ini sebagai berikut.



Gambar 2. Persentase Motivasi Berolahraga Atlet Tinju Kota Bekasi Selama Pandemi Covid-19

Gambar di atas memperlihatkan motivasi berolahraga atlet tinju Kota Bekasi didominasi oleh motivasi intrinsik sebesar 81.60%, kemudian motivasi ekstrinsik sebesar 78.57%, dan *amotivation* (tidak

termotivasi) sebesar 39.29%. Indikator motivasi berolahraga yang paling tinggi adalah motivasi internal. Atlet yang memiliki motivasi yang tinggi dapat melakukan suatu aktivitas diusahakan lebih baik, lebih cepat, lebih efektif dan efisien dibandingkan dengan atlet yang memiliki motivasi biasa saja/rendah (Irawan & Anam, 2022). Motivasi berolahraga akan berpengaruh pada bagaimana atlet berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan atlet lainnya (Blegur & Mae, 2018). Motivasi yang tinggi akan menentukan seberapa keras atlet berlatih dan mencoba berkompetisi.

Motivasi berolahraga baik yang berasal dari internal maupun eksternal, harus didukung pula dengan *skill* yang baik pula. Artinya, untuk memperoleh penampilan maksimal maka diperlukan motivasi dan *skill* yang tinggi pula dengan persepsi teknik yang diterima benar (Tangkudung & Mylsidayu, 2017)

1. Amotivation

Amotivation (tidak termotivasi) berolahraga atlet tinju Kota Bekasi selama pandemi covid-19 menghasilkan mean 11.00, standar deviasi 6.02, nilai terkecil 4, dan nilai terbesar 25. Berikut distribusi frekuensi *amotivation* atlet tinju selama pandemi covid-19.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Amotivation* Atlet Tinju Selama Pandemi Covid-19

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	$X > 20$	Sangat Tinggi	1	9.10
2.	$14 < X \leq 20$	Tinggi	2	18.18
3.	$8 < X \leq 14$	Sedang	4	36.36
4.	$2 < X \leq 8$	Rendah	4	36.36
5.	$X \leq 2$	Sangat Rendah	0	0.00
Jumlah			11	100.00

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui 36.36% *amotivation* dalam kategori sedang, 36.36% *amotivation* kategori rendah, 18.18% *amotivation* dalam kategori tinggi, 9.10% *amotivation* dalam kategori sangat tinggi. Pelatih harus terus memberikan motivasi kepada atletnya agar *amotivation* ini dapat berada pada kategori rendah/sangat rendah, karena semakin tinggi *amotivation* maka atlet akan semakin tidak termotivasi dalam latihan.

Atlet yang memiliki *amotivation* dalam kategori sangat tinggi dan tinggi dapat mengalami kebosanan/kejujuran yang merupakan kelelahan secara psikologis. Atlet bahkan dimungkinkan membuat keputusan untuk berhenti berlatih dari cabang olahraganya (Blegur & Mae, 2018). Alasan atlet berhenti berlatih biasanya dikarenakan latihan menjemukan/monoton, latihan kurang menimbulkan tantangan dan rangsangan, pengalaman dalam latihan menimbulkan frustrasi dan kekecewaan, latihan kurang senda gurau, ada perasaan takut gagal, takut sukses, dan tidak mendapat pengakuan, serta sistem penunjang (keluarga, teman, pelatih) terlalu lemah/tidak mendukung (Tangkudung & Mylsidayu, 2017).

Oleh sebab itu, salah satu cara pelatih untuk menghindari terjadinya *amotivation* adalah dengan menerapkan prinsip variasi latihan. Variasi latihan dapat dilakukan dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama dari latihan tidak boleh berubah (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Yang perlu diingat adalah, bentuk-bentuk latihan yang divariasi oleh pelatih harus mengacu pada karakteristik cabang olahraga tinju itu sendiri.

2. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik berolahraga atlet tinju Kota Bekasi selama pandemi covid-19 menghasilkan mean 66.00, standar deviasi 10.09, nilai terkecil 49, dan nilai terbesar 78. Berikut distribusi frekuensi motivasi ekstrinsik atlet tinju selama pandemi covid-19.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik Atlet Tinju Selama Pandemi Covid-19

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	$X > 81.13$	Sangat Tinggi	0	0.00
2.	$71.04 < X \leq 81.13$	Tinggi	4	36.36
3.	$60.96 < X \leq 71.04$	Sedang	5	45.46
4.	$50.87 < X \leq 60.96$	Rendah	1	9.09
5.	$X \leq 50.87$	Sangat Rendah	1	9.09
Jumlah			11	100.00

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa motivasi eksternal atlet tinju paling banyak sebesar 45.46% dalam kategori sedang, 36.36% dalam kategori tinggi, 9.09% dalam kategori rendah dan sangat rendah, dan tidak ada yang memiliki motivasi eksternal sangat tinggi. Motivasi ekstrinsik bersifat sementara dan tidak stabil. Biasanya ada motif untuk bersaing memegang peranan yang lebih besar dari pada kepuasan karena telah berprestasi lebih baik (Mylsidayu, 2014).

3. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik berolahraga atlet tinju Kota Bekasi selama pandemi covid-19 menghasilkan mean 68.55, standar deviasi 8.08, nilai terkecil 49, dan nilai terbesar 77. Berikut distribusi frekuensi motivasi intrinsik atlet tinju selama pandemi covid-19.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Atlet Tinju Selama Pandemi Covid-19

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	$X > 80.66$	Sangat Tinggi	0	0.00
2.	$72.59 < X \leq 80.66$	Tinggi	3	27.27
3.	$64.51 < X \leq 72.59$	Sedang	6	54.55
4.	$56.43 < X \leq 64.51$	Rendah	1	9.09
5.	$X \leq 56.43$	Sangat Rendah	1	9.09
Jumlah			11	100.00

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa motivasi internal atlet tinju paling banyak sebesar 54.55% dalam kategori sedang, 27.27% dalam kategori tinggi, 9.09% dalam kategori rendah dan sangat rendah, dan tidak ada yang memiliki motivasi internal sangat tinggi. Motivasi intrinsik bersumber dalam diri atlet yang sifatnya permanen, mandiri dan stabil. Adapun ciri-ciri atlet yang memiliki motivasi intrinsik meliputi: (1) berorientasi pada kepuasan dalam dirinya, (2) biasanya tekun, rajin, kerja keras, teratur, disiplin dalam latihan, (3) tidak suka bergantung pada orang lain, (4) aktivitas lebih permanen, dan (5) memiliki karakteristik kepribadian yang positif, matang, jujur, dan sportif (Mylsidayu, 2014).

Selanjutnya, rata-rata motivasi berolahraga atlet tinju Kota Bekasi selama pandemi covid-19 dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 7. Rata-Rata Motivasi Berolahraga Atlet Tinju Kota Bekasi Selama Pandemi Covid-19

No	Indikator	Rata-rata	
1.	<i>Amotivation</i> (Tidak Termotivasi)	11.00	
2.	Motivasi eksternal	66.00	67.28
3.	motivasi internal	68.55	

Berdasarkan nilai rata-rata skor yang diperoleh dari indikator motivasi di atas, maka diperoleh hasil rata-rata motivasi berolahraga atlet tinju selama pandemi covid sebesar 67.28 dan tidak memiliki motivasi sebesar 11.00. Jika dilihat dari rata-rata tersebut, motivasi berolahraga atlet tinju dapat menurun jika motivasi internal dan eksternalnya tidak ditingkatkan. Teknik motivasi dan meningkatkan motivasi harus disesuaikan dengan *personality* atlet, ini merupakan hal yang sangat penting untuk diketahui dan dikuasai oleh pelatih tinju agar dapat melakukan pembinaan dengan sebaik-baiknya (Raiders, 2021).

Persiapan psikologis sama pentingnya dengan persiapan fisik dan teknik. Keterampilan ini dapat membantu atlet menjadi atlet yang lebih baik. Ada beberapa keterampilan mental dasar yang dapat dilakukan pelatih untuk memotivasi atletnya, diantaranya (1) *Communication*, komunikasi dua arah antar pelatih dan atlet, (2) *Commitment*, seberapa besar keinginan atlet untuk mencapai suatu tujuan (untuk bersenang-senang, menguasai keterampilan baru, untuk bersaing dan menang, mencari teman, menjadi bugar, untuk kegembiraan.), (3) *Control*, ada dua cara di mana pelatih dapat membantu mempersiapkan keterampilan mental pengendalian emosi yaitu penetapan tujuan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menggunakan teknik relaksasi yang tepat, (4) *Confidence*, peningkatan kepercayaan diri berasal dari penetapan tujuan yang baik dan akan membantu meningkatkan pengendalian emosi, dan (5) *Concentration*, kualitas konsentrasi dapat difokuskan pada dua bidang yaitu apa yang menjadi fokus atlet dan berapa lama fokus ini dapat dipertahankan yang biasanya disebut fokus atlet. Seorang atlet memiliki potensi untuk mengembangkan keterampilan

mentalnya, oleh karena itu pelatih harus merencanakan dan memasukkan pelatihan keterampilan mental ke dalam sesi latihan seperti pada perencanaan program fisik dan teknik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa motivasi berolahraga atlet tinju Kota Bekasi selama Pandemi covid-19 berdasarkan motivasi intrinsik sebesar 81.60%, motivasi ekstrinsik sebesar 78.57%, dan *amotivation* (tidak termotivasi) sebesar 39.29%. Data tersebut menunjukkan bahwa motivasi berolahraga atlet tinju dapat menurun apabila pelatih tidak dapat memotivasi atletnya. Data penelitian ini disampaikan pada pelatih tinju sebagai masukan agar pelatih dapat meningkatkan motivasi berolahraga atlet tinju selama pandemi covid-19. Hasil penelitian ini dijadikan parameter pelatih tinju dalam program latihan mental yang diberikan sampai masa kompetisi pada Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Barat yang dilaksanakan pada tanggal 8-17 November 2022 di Lanud Suryadarma Kalijati, hasilnya atlet tinju Kota Bekasi menjadi juara umum. Selain itu, program latihan mental lebih terkontrol dan terakomodir karena semua atlet PORPROV merupakan atlet PPLP Kota Bekasi yang berada dalam *training centre*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyeye, F. M., Vipene, J. B., & Asak, D. A. (2013). The impact of motivation on athletic achievement: A case study of the 18th national sport festival, Lagos, Nigeria. *Academic Research International*, 4(5), 378–383.
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres*, 11(2). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5724/4942>
- Balyi, I., Richard, W., & Higgs, C. (2013). *Long Term Athlete Development* (M. Schrag & A. Ewing (eds.)). United States: Human Kinetics.
- Barte, J. C. M., Nieuwenhuys, A., Geurts, S. A. E., & Kompier, M. A. J. (2019). Motivation counteracts fatigue-induced performance decrements in soccer passing performance. *Journal of Sports Sciences*, 37(10), 1189–1196. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1548919>
- Bayyat, M. M., Almoghrabi, A. H., & Ay, K. M. (2016). Preliminary validation of an Arabic version of the sport motivation scale (SMS-28). *Asian Social Science*, 12(7), 186–196.
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150>
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes - Bompa, Tudor, Carrera, Michael - Google Buku*. United States : Human Kinetics.
- Damai, C. P. B., & Yuliasrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7–12.
- Duva, L. (2016). *A fighting life: my seven years in boxing*. Sports Publishing.
- Hauser, T. (2015). A Hurting Sport. In *United States of America* (2015th ed.). The University of Arkansas Press.
- Heliza, R. (2022). Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Educatio*, 8(3), 808–815.
- Huang, H. C., Lee, P. Y., Lo, Y. C., Chen, I. S., & Hsu, C. H. (2021). A study on the perceived positive coaching leadership, sports enthusiasm, and happiness of boxing athletes. *Sustainability (Switzerland)*, 13(13). <https://doi.org/10.3390/su13137199>
- Irawan, G. N., & Anam, K. (2022). Analisis Tingkat Motivasi dalam Berprestasi pada Atlet Disabilitas National Paralympic Committee. *Jorpres*, 18(1). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/47091/pdf>
- Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet

- pelajar ketika pandemi covid-19 di Jawa Timur. *Paedagoria*, 13(1), 60–65.
- Muhlisin. (2021). Mental training bagi atlet di masa pandemi covid-19. In *Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam memacu loncatan SDM unggul berkompetensi selama pandemi* (pp. 99–106). Akademia Pustaka.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., & Et.al. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Prodi Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Malang.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nezhad, M. A., & Sani, K. D. (2012). The Effect of Intrinsic Motivation and Sport Commitment on the Performance of Iranian National Water Polo Team. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(6), 1173–1177.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., & et.al. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The SPort Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35–53.
- Raiders. (2021). *Motivasi berolahraga*. Guepedia.
- Samsu. (2017). *Metode Penelitian; Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development* (Rusmini (ed.)). Pusaka Jambi.
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 1, 77–89.
- Sudijono, A. (2021). *Pengantar statistik pendidikan*. PT RajaGrafindo Persada.
- Suharto, A., Nugroho, H. S. W., & Santosa, B. J. (2022). *Metode Penelitian dan Statistika Dasar: Suatu Pendekatan Praktis*. Media Sains Indonesia.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017a). *Mental Training; Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017b). *Mental Training: Aspek-Aspek Dalam Psikologi Olahraga*. Cakrawala Cendekia.
- Thompson, P. (2009). *Introduction to Coaching*. Britta Sendlhofer.
- Tóth-Király, I., Amoura, C., Bóthe, B., Orosz, G., & Rigó, A. (2020). Predictors and outcomes of core and peripheral sport motivation profiles: A person-centered study. *Journal of Sports Sciences*, 38(8). <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1736765>
- Werner, D. (1998). *Boxer's Start-Up: A beginner's Guide to Boxing*. Tracks Publishing.
- Yanotama, S. K., & Wijono. (2022). Motivasi Atlet Karate Inkanas Bojonegoro dalam Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 75–85.