



MOTIVASI ATLET AEROBIC GYMNASTIC PROVINSI RIAU DALAM MENGIKUTI LATIHAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Annisa Effendi¹, Ni Putu Nita Wijayanti², Aref Vai³, Ittaqwa⁴

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Riau,

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau

annisa.effendi2803@student.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti1987@gmail.com,

itraqwa1@gmail.com

Abstrak

Latihan merupakan proses dengan adanya interaksi antara pelatih dengan atlet. Pada saat latihan ada faktor psikologis yang juga perlu dirangsang dilatih dan dikembangkan, salah satu faktor tersebut yaitu motivasi. Permasalahan yang terjadi dimasa pandemik covid-19 ini, atlet harus melakukan latihan secara mandiri, ini artinya tidak ada intereaksi antara pelatih dan atlet. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet aerobik gymnastic Provinsi Riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemik covid-19. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Instrument dalam penelitian berupa angket dengan validitas 0,950 dan realibitas nilai *cronbach's alpha* > 0,6. Sampel penelitian adalah atlet *aerobik gymnastic* Provinsi Riau berjumlah 6 orang. Teknik analisis data menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic. Hasil analisis data pada pembahasan diketahui bahwa tingkat motivasi atlet dalam mengikuti latihan selama masa pandemik covid-19 termasuk dalam kategori baik dengan persentase 77,36% dari total keseluruhan sub variabel individu.

Kata Kunci : Motivasi Atlet, Aerobic Gymnastic

Abstrak

Training is a process in which there is an interaction between the coach and the athlete. At the time of exercise there are psychological factors that also need to be stimulated, trained and developed, one of these factors is motivation. The problem that occurs during the covid-19 pandemic, athletes must exercise independently, this means that there is no interaction between coaches and athletes. Therefore, this research aims to determine the level of motivation of aerobic gymnastics athletes in Riau Province in participating in training during the covid-19 pandemic. The type of research used is descriptive quantitative. The instrument in the research was a questionnaire with a validity of 0.950 and the reliability of Cronbach's alpha value > 0.6. The sample of the research was 6 athletes gymnastics aerobics Riau Province. The data analysis technique uses the IBM SPSS Statistics application. The results of data analysis in the discussion show that the level of motivation of athletes in participating in training during the covid-19 pandemic is in the good category with a percentage of 77.36% of the total individual sub-variables

Keywords: Motivation Level, Athlete, Exercise, Covid-19

PENDAHULUAN

Olahraga gymnastic saat ini mulai banyak berkembang diberbagai kalangan dewasa, khususnya para ibu-ibu baik didalam komunitas maupun kompleks, namun kebutuhan dasar sebagai tujuan untuk mengikuti olahraga ini yaitu mencari kebugaran tubuh dengan intensitas ringan, menurut (Caine & Nassar, 2005) terjadi tumbuh kembang karena teknologi yang mudah disampaikan saat ini banyak pengguna media sosial yang mulai menirukan gerakan gymnastic ini tanpa disadari. Dari sudut pandang yang berbeda yang dijelaskan oleh (Sulistiyowati et al., 2022) gymnastic hanya perlu dilakukan dengan musik sebagai penggerak dan respon tubuh, sedangkan tempat yang luas sebagai ruang gerak yang fleksibel.

Pada umumnya gymnastic sudah ada dari tahun terdahulu namun banyak kalangan yang masih sungkan dengan olahraga ini karena sifatnya yang fulgar, seperti yang dikemukakan oleh (Yuliani, 2015) bahwa gymnastic pada pendidikan sebagai dasar pembentukan karakter dan kebugaran jasmani, aerobic gymnastic pada masyarakat umum banyak dilakukan pada ruang tertutup sehingga olahraga aerobic gymnastic ini didominasi oleh kaum hawa yang ingin mencari kebugaran jasmaninya. (Alvian, 2020) olahraga gymnastic dibagi menjadi beberapa jenis yaitu: aerobic gymnastic, gymnastic artistic, gymnastic rhythmic, gymnastic acrobatic, gymnastic trampolin dan gymnastic tumbling. Dimasyarakat Indonesia khusus nya Provinsi Riau yang menjadi pertumbuhan pesat pada olahraga gymnastic salah satunya yaitu cabang senam *aerobic gymnastic*.

Senam aerobic adalah aktivitas fisik dengan gerakan terus menerus dengan jangka waktu yang lama sehingga memiliki tujuan untuk meningkatkan otot jantung dan cardio sehingga penggunaanya memiliki daya tahan yang cukup. (Nancy Trisari Schiff, 2018) olahraga senam aerobik juga banyak manfaatnya yaitu: 1). menjaga kesehatan jantung, 2). Memperbaiki suasana hati, 3). Menurunkan berat badan, 4). Meningkatkan kognitif, 5). Meningkatkan stamina, 6). Mencegah berbagai penyakit, 7). Menjaga kesehatan otot. Hal ini dipicu gerakan gymnastic yang cepat dan eksplosif sesuai ritme lagu yang diikuti sehingga banyak manfaat yang didapat dan olahraga aerobik. Maka dari itu latihan perlu dilakukan secara kontinyu.

Dirujuk dari (Bompa, 2009) bahwa latihan merupakan sarana bagi atlet untuk tumbuh kembang sesuai potensi yang dimiliki baik berupa keterampilan dan kapasitas energi. Berbeda dengan yang dikemukakan oleh (Ashadi, 2014) bahwa latihan harus dilakukan secara terus menerus dengan sistematis guna melatih keterampilan yang ada. Sehingga saat melakukan latihan atlet banyak memiliki tantangan dan semakin hari banyak beban yang dilakukan, jika ditinjau dari berbagai sisi latihan merupakan proses untuk meningkatkan keterampilan sehingga disini banyak faktor penentu sebagai

keberhasilan yang dicapai. Faktor-faktor tersebut menurut (Ardyansah & titin, 2016) wilayah fisik meliputi komponen kondisi fisik, wilayah psikis salah satunya yaitu motivasi.

Menurut Singgih D. Gunarsa dalam buku (Suryabrata, 2006) dengan judul “psikologi olahraga” mengungkapkan bahwa motivasi olahraga selurunya berdasarkan stimulus ekstrinsik dan intrinsik sehingga memiliki motif pada diri seseorang sehingga menimbulkan kegiatan olahraga dengan tujuan jaminan prestasi yang dicapai melalui dorongan diri sendiri. Selain itu (Azwar S., 1996) menjelaskan lebih detail tentang motivasi karena sifatnya yang tidak bisa disentuh namun cuma bisa di kasih stimulus. (Handayani, 2019) motivasi banyak dipengaruhi oleh faktor intrisik individu sehingga tujuan akhir yang dicapai bisa diukur melalui prestasi, jika seseorang tersebut memiliki prestasi yang baik maka dapat dibenarkan atlet tersebut memiliki motivasi yang tinggi.

Atlit senam aerobic Provinsi Riau biasanya melakukan latihan secara rutin di gor Senam Stadion Kaharudin Nasution Rumbai. Semenjak adanya Pandemi Covid-19 ini, atlit melakukan latihan secara mandiri dirumah masing-masing. Keadaan ini tentu sangat berpengaruh pada atlti di bidang motivasi. Yang mana biasa nya atlit melakuakn latihan rutin tatap muka di Gor Senam, berjumpa dengan teman-teman sejawat dan memiliki daya tarik yang tinggi untuk melakukan latihan secara maksimal serta dipandu langsung oleh pelatih profesional. Ketika atlit melakukan latihan secara langsung, tentu ada dorongan tersendiri dari pelatih dan teman-teman, baik itu ambisi yang tinggi, rasa ingin tahu dan semangat latihan. Berbeda dengan kondisi latihan mandiri yang dilakukan atlti dimasa Pandemi Covid-19 ini. Pada saat adanya Pandemi Covid-19 ini, atlit melakukan latihan mandiri tanpa bimbingan langsung dari seorang pelatih dan dorongan teman-teman. Atlit melakukan latihan sesuai program latihan mikro yang diberikan pelatih setiap jadwal yang sudah ditentukan. Dua kondisi yang berbeda, yaitu latihan secara langsung dan secara mandiri, tentu adanya factor-faktor yang memepengaruhi atlti untuk tetap terus berlatih.

Dengan alasan tersebut maka penting bagi peneliti untuk mengkaji secara dalam tentang bagaimana motivasi latihan atlit senam aerobic selama masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran secara objektif bagaimana motivasi latihan atlit senam aerobic selama masa Pandemi Covid-19 ini, sehingga hasil dari penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi dalam menciptakan latihan mandiri secara daring yang lebih efektif ditengah Pandemi Covid-19. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Motivasi *Atlet Aerobic Gymnastic* Provinsi Riau dalam Mengikuti Latihan Selama Masa Pandemi Covid-19”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di GOR gymnastic Rumbai yang beralamat di jl. Yos Sudarso no. 2 kota Pekanbaru, waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021. Jenis pada penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode survey. Populasi yang digunakan yaitu atlet aerobic gymnastic Provinsi Riau yang berjumlah 7 orang. Pengambilan teknik sampling dengan *total sampling* yaitu sebanyak 7 orang. pengumpulan datanya dengan menyebarkan kuisioner wawancara dan dokumentasi. Teknik analisa data yang dipakai menggunakan rumus persentase tabel r dengan df 2 dengan alpha 5% dan nilai capaian responden yaitu $> r$ tabel (0,950).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan tentang motivasi atlet aerobic gymnastic Provinsi Riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19, maka deskripsi data hasil penelitian ini terdiri dari pengambilan data dengan instrument berupa pernyataan dalam bentuk angket untuk mengetahui tingkat motivasi atlet *aerobic gymnastic* provinsi Riau. Variable dalam penelitian ini yaitu motivasi atlet *aerobic gymnastic* provinsi Riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 yang dilihat dari sub variable terdiri dari: a) psikologi dan fisiologi b) program latihan c) berprestasi dan berpartisipasi d) sarana dan prasarana dan e) pelatih.

- 1) Motivasi atlet *aerobic gymnastic* provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari psikologi dan fisiologi.

Tabel 1. Motivasi dilihat dari psikologi dan fisiologi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi (orang)	Persentase
0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0,0
20,00% - 39,99%	Kurang Baik	0	0,0
40,00% - 59,99%	Cukup	1	14,3
60,00% - 79,99%	Baik	2	28,6

80,00% - 100%	Baik	4	57,1
Jumlah		7	100

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 dapat diketahui bahwa motivasi atlet *aerobic gymnastic* provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari psikologi dan fisiologi terdapat 1(14,3%) atlet berada pada kriteria cukup, 2(28,6%) atlet berada pada kriteria baik dan 4(57,1%) atlet berada pada kriteria sangat baik.

- 2) Motivasi atlet aerobic gymnastic provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari program latihan.

Tabel 2. Motivasi dilihat dari program latihan

Interval Skor	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
0%-19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0,0
20,00%-39,99%	Kurang Baik	0	0,0
40,00%-59,99%	Cukup	1	14,3
60,00%-79,99%	Baik	4	57,1
80,00%-100%	Sangat Baik	2	28,6
Jumlah		7	100

Berdasarkan hasil analisis tabel 2 dapat diketahui bahwa motivasi atlet *aerobic gymnastic* provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari program latihan terdapat 1(14,3%) atlet berada pada kriteria cukup, 4(57,1%) atlet berada pada kriteria baik dan 2(28,6%) atlet berada pada kriteria sangat baik.

- 3) Motivasi atlet aerobic gymnastic provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari berprestasi dan berpartisipasi.

Tabel 3. Motivasi dilihat dari berprestasi dan berpartisipasi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
0%-19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0.0
20,00%-39,99%	Kurang Baik	0	0.0
40,00%-59,99%	Cukup	1	14.3

60,00%-79,99%	Baik	3	42.9
80,00%-100%	Sangat Baik	3	42.9
Jumlah		7	100

Berdasarkan hasil analisis tabel 3 dapat diketahui bahwa motivasi atlet aerobic gymnastic provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari berprestasi dan berpartisipasi terdapat 1(14,3%) atlet berada pada kriteria cukup, 3(42,9%) atlet berada pada kriteria baik dan 3(42,9%) atlet berada pada kriteria sangat baik.

- 4) Motivasi atlet aerobic gymnastic provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari sarana dan prasarana.

Tabel 4. Motivasi dilihat dari sarana dan prasarana

Interval Skor	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
0%-19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0.0
20,00%-39,99%	Kurang Baik	0	0.0
40,00%-59,99%	Cukup	1	14.3
60,00%-79,99%	Baik	3	42.9
80,00%-100%	Sangat Baik	3	42.9
Jumlah		7	100

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 diatas, dapat diketahui bahwa motivasi atlet aerobic gymnastic provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari berprestasi dan berpartisipasi terdapat 1(14,3%) atlet berada pada kriteria cukup, 3(42,9%) atlet berada pada kriteria baik dan 3(42,9%) atlet berada pada kriteria sangat baik.

- 5) Motivasi atlet aerobicgymnastic provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari pelatih.

Tabel 5. Motivasi dilihat dari pelatih

Interval Skor	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
0%-19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0,0
20,00%-39,99%	Kurang Baik	0	0,0

40,00%-59,99%	Cukup	0	0,0
60,00%-79,99%	Baik	3	42,9
80,00%-100%	Sangat Baik	4	57,1
Jumlah		7	100

Berdasarkan hasil analisis tabel 5 dapat diketahui bahwa motivasi atlet aerobic gymnastic provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 dilihat dari data keseluruhan sub variable terdapat 3(42,9%) atlet berada pada kriteria baik dan 4(57,1%) berada pada kriteria sangat baik.

2. Pembahasan

Motivasi merupakan suatu hal yang penting karena motivasi dapat memicu seseorang untuk melakukan suatu hal yang ingin dicapainya. Motivasi berperan memberikan dorongan kepada seseorang dalam mencapai tujuan dan keinginannya. Misalnya seorang atlet yang ingin memenangkan suatu kejuaraan, yang pada awalnya merasa kurang yakin akan kemampuannya maka dengan adanya motivasi baik yang muncul dari diri sendiri ditambah motivasi dari teman, pelatih, keluarga dan lingkungan maka atlet tersebut akan merasa semangat dan antusias dalam berlatih dan semakin siap dalam menghadapi kejuaraan.

Motivasi merupakan kekuatan yang memandu seseorang untuk mencapai hasil yang tinggi. Menurut (Suryabrata, 2006) menyatakan bahwa motivasi adalah keadaan dalam pribadi yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai tujuan. Selanjutnya, Atkinson yang dikutip oleh Herman Subarjah (2000: 20) mengatakan sebagai berikut "The term motivation refers to the arousal of tendency to act to produce one or more effect". Artinya, motivasi merujuk pada gairah dari kecenderungan bertindak untuk menghasilkan satu atau lebih efektif. Bahwa motivasi adalah faktor yang mendorong orang untuk bertindak dengan cara tertentu.

Pada masa pandemi wabah covid-19 pada tahun 2020 ini tentu sangat mempengaruhi tingkat motivasi atlet karena ada beberapa faktor, diantaranya seperti metode latihan yang dilakukan secara daring dan mandiri dirumah serta beberapa kejuaraan yang ditunda. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap motivasi atlet aerobic gymnastic provinsi riau.

Dari pembahasan diatas maka motivasi atlet aerobic gymnastic Provinsi Riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemic covid-19 ada 1 orang atlet yang memiliki tingkat kategori cukup, 4 orang atlet yang memiliki tingkat kategori baik dan 2 orang atlet yang memiliki tingkat kategori sangat baik. Hal

ini tentu adanya pengaruh hubungan dengan prestasi atlet yang menyangkut pula dengan kegiatan pertandingan, dimana pada saat covid-19 tahun 2021 ada pertandingan Kejuaraan Wilayah yang di tunda pelaksanaannya dan Kejuaraan Nasional Kualifikasi PON XX Papua yang pelaksanaannya di undur. Tetapi meskipun demikian, motivasi atlet dalam latihan selama masa pandemik covid-19 tetap terjaga dengan baik.

Dengan demikian hasil persentase motivasi atlet *aerobic gymnastic* Provinsi Riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemik covid-19 dihitung secara total keseluruhan sub variable per individu yaitu 77,36% dan hasil ini termasuk dalam kategori baik. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, motivasi atlet aerobic Provinsi Riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemik covid-19 yaitu baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat mengambil kesimpulan motivasi atlet aerobic gymnastic provinsi riau dalam mengikuti latihan selama masa pandemik covid-19 dilihat dari data keseluruhan sub variabel perindividu yaitu 77,36% dan termasuk dalam kategori baik.

Walaupun demikian penulis merekomendasikan bagi atlet yang memiliki motivasi kategori cukup harus jadi perhatian pelatih untuk bisa meningkatkan motivasi atlet nya. Peneliti hanya melakukan penelitian pada saat pandemik covid-19, disarankan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lanjut dimasa new-normal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvian, maulana angga. (2020). *Motivasi Atlet Senam Ritmik Berprestasi di Kota Semarang. Journal.Unnes, 1(1)*, 188–196.
- Ardyansah, & Mandalawati, T. K. (2018). *Peranan Intrinsic and Extrinsic Motivation dalam meningkatkan Prestasi Olahraga.Prosiding Seminar Nasional*, 160–168. <https://osf.io/preprints/inarxiv/kz7fc/>
- Ashadi, K. (2014). *Implementasi fisiologi olahraga pada olahraga prestasi.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*, 2, 59–70.
- Bompa, T. (2009). *Periodization Theory And Methodology Of Training*.
- Caine, D., & Nassar, L. (2005). *Gymnastics injuries.Department of Physical Education, Health and Recreation, 18(4)*, 294. [https://doi.org/10.1016/0020-1383\(87\)90024-6](https://doi.org/10.1016/0020-1383(87)90024-6)
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume 2, Nomor 2, Januari-Juni 2019 e-ISSN: 2597-6567 p-ISSN: 2614-607X DOI: Htts://Doi.Org/10.31539/Jpjo.V2i2.714*, 2, 1–12.
- Nancy Trisari Schiff, D. R. (2018). *PENGARUH OLAHRAGA SENAM DAN ZUMBA DANCE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK Nancy Trisari Schiff; Dicky Raditya Hermawijayawan (STKIP Pasundan Cimahi). 10(1)*, 73–84.
- Saifudin, A. (1996). *Pengantar Psikologi Intelegensi*. Pustaka Belajar.
- Sulistyowati, E. M., Suherman, W. S., Sukamti, E. R., Rahmatullah, M. I., & Mitsalina, D. (2022). *Specifics of Basic Biomotor Components for Rhythmic Gymnastics.Proceedings of the Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021), 43*, 27–30. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220106.004>
- Suryabrata. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Yuliani, B. P. (2015). *Senam Puslatda Jawa Timur*. 27–34.